

Wunibald Müller

Trau deiner Seele

topos taschenbücher

Verlagsgemeinschaft topos plus

Butzon & Bercker, Kevelaer

Don Bosco, München

Echter, Würzburg

Lahn-Verlag, Kevelaer

Matthias Grünewald Verlag, Ostfildern

Paulusverlag, Freiburg (Schweiz)

Verlag Friedrich Pustet, Regensburg

Tyrolia, Innsbruck

Eine Initiative der

Verlagsgruppe engagement

www.topos-taschenbuecher.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8367-1030-5

E-Book (PDF): 978-3-8367-5035-6

E-Pub: 978-3-8367-6035-5

2016 Verlagsgemeinschaft topos plus, Kevelaer

Das © und die inhaltliche Verantwortung liegen beim

Matthias Grünewald Verlag, Ostfildern

Umschlagabbildung: © hajos/photocase.de

Einband- und Reihengestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Herstellung: Friedrich Pustet, Regensburg

Printed in Germany

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 7 |
| Du bist liebenswert | 9 |
| Nimm dich an | 16 |
| Werde du selbst | 23 |
| Liebe und lasse dich lieben | 29 |
| Entdecke die Seele im Alltag | 35 |
| Höre auf deine Träume | 42 |
| Verdränge den Tod nicht aus deinem Leben | 48 |
| Bleib auf dem Boden der Wirklichkeit | 54 |
| Betrachte deine Krise als Chance | 61 |
| Tu deinem Leib Gutes | 68 |
| Lass dich von Gott finden | 74 |
| Werde wie ein Kind | 79 |
| Vertraue | 84 |
| Lebe aus deinem Bauch und Herzen heraus | 90 |
| Höre auf das Dunkle und Schwere | 96 |
| Lebe im Hier und Jetzt | 103 |
| Entdecke die leise Freude | 109 |
| Lebe im Jetzt und in der Ewigkeit | 115 |
| Lasse los | 120 |
| Sei unvollkommen | 124 |
| Fürchte dich nicht | 130 |
| »Duende« – Lebe dein Leben ganz | 135 |
| Epilog | 141 |
| Weiterführende Literatur mit Quellennachweis | 143 |

Vorwort

Unser tieferes, wahres Selbst kann, so C. G. Jung, uns Menschen wie ein Du gegenüberreten. Es begleitet uns ein Leben lang, »wie man früher glaubte, dass ein Schutzengel uns durchs Leben begleitet« (Riedel 2000, 11f). Dieses tiefere, wahre Selbst in uns ist für mich unsere Seele. Sie begleitet uns wie ein Engel und will, dass wir uns immer mehr »auf das hin entwickeln, was durch unser innerstes Wesen in uns angelegt ist« (ebd.).

Zu wissen und schließlich daran zu glauben, dass ich in der Seele eine Begleiterin habe, die weit mehr, als es mein bewusstes Ich vermag, um mich weiß, und die will, dass ich das mir zugedachte Leben wirklich lebe, ist für mich eine wichtige Entdeckung in meinem Leben. Es bedurfte einiger Zeit, bis ich diesem Engel in mir, meiner Seele, trauen konnte. Auch jetzt gibt es Situationen und Momente, in denen mir das schwerfällt. Doch im Letzten traue ich diesem Engel in mir, verlasse ich mich auf ihn.

Ich durfte erfahren, dass ich nicht enttäuscht werde, wenn ich mich meiner Seele überlasse. Sie macht es mir nicht unbedingt leichter im Leben, manchmal sogar schwerer. Sie erspart mir auch nicht Enttäuschungen und andere leidvolle Erfahrungen. Doch ich kann mich bedingungslos auf sie verlassen, auch dann – und vielleicht vor allem dann –, wenn ich glaube, mit meiner Weisheit am Ende zu sein. Spätestens dann übernimmt sie die Führung in meinem Leben, wenn ich sie ihr überlasse, ich mich ganz ihr überlasse.

Die folgenden Anregungen wollen Mut machen, der Seele in deinem Leben die Führung zu überlassen. Sie ist dein Schutzengel, der um dich weiß und um dich besorgt ist. In ihm begegnest du deinem tieferen Du, das dich ein Leben lang begleitet, um in der Begegnung mit dir selbst, in der Begegnung mit deinen Mitmenschen und schließlich in der Begegnung mit Gott, dein Leben zu beseelen.

Seit der Erstveröffentlichung dieses Buches habe ich immer wieder Rückmeldungen von Leserinnen und Lesern erhalten, deren Leben, wie sie mir berichteten, von der Lektüre bereichert worden ist. Auch ich bin in diesen Jahren immer wieder darin bestärkt worden, dass ich bei allem, was ich in meinem Alltag entscheiden muss, gut beraten bin, wenn ich mich vertrauensvoll meiner Seele, dem Größeren, überlasse.

Das wünsche ich auch meinen Leserinnen und Lesern: dass es ihnen gelingt, sich vertrauensvoll ihrer Seele zu überlassen.

Wunibald Müller

Entdecke die Seele im Alltag

Ich glaube, wir würden in dieser Welt friedvoller leben, wenn unsere Spiritualität nicht nur daraus bestünde, dass wir in die Ewigkeit schauen, sondern auch sehr genau auf die Welt um uns herum – und dabei ihre Tiefe und Heiligkeit wertschätzen.

THOMAS MOORE

In unseren Gebeten, in unseren Gottesdiensten, in unserer Meditation können wir oft auf eine vorzügliche Weise in Kontakt mit unserer Seele kommen. Hier kann die Seele sich baden. Im inneren Verweilen, im Gebet, im Feiern kann sich unsere Seele Ausdruck verleihen. Wir entdecken die Seele in der Musik, in der Erfahrung einer wunderschönen Landschaft. Wir kommen in Berührung mit der Seele, wenn wir uns auf die Natur, die Schöpfung einlassen.

Wo aber ist die Seele in den Elendsvierteln der Dritten Welt, wo ist die Seele in den unwirtlichen Vororten unserer Großstädte, wo ist die Seele in Industrieparks oder Vergnügungsvierteln? Wo ist die Seele auf der Expo in Hannover? Margot Käßmann, die frühere Bischöfin der Evangelischen Landeskirche Hannover, sagte dazu: »Die Expo scheint wie eine heile Welt der bewältigten Probleme und Fragen. Probleme der Armut und des Verhungerns kommen auf der Expo nicht vor. Die Zwangsprostitution wird sich nach Hannover bewegen. Polizisten bekommen keinen Urlaub, Verkäuferinnen in der Innenstadt haben Angst, wie es werden soll, wenn sie bis 22.00 Uhr arbeiten sollen. Bei der Expo-Planung ist die Frage nach der Seele zu kurz gekommen.« Wo ist die Seele in unserem ganz konkreten Alltag? In den Sorgen um unsere Kinder? In den Sorgen um unsere Arbeit? In den Sorgen um genügend Geld? Ich glaube, man könnte die Liste endlos fortführen.

Die Suche nach der verlorenen Seele darf nicht dazu führen, dass wir gleichsam neben dem Alltag immer mehr Schlupflöcher finden, in die wir uns zurückziehen, um uns zumindest für einen kurzen Moment mit einer anscheinend heilen Welt zu umgeben, so sehr das verständlich ist, so sehr das auch immer wieder angebracht ist. Die Suche nach der verlorenen Seele muss letztlich dazu führen, dass wir die Seele in den Alltag zurückbringen, um den Alltag zu beseelen. Das aber heißt auch immer wieder, dass wir etwas dafür tun müssen, dass wir uns mitunter anstrengen müssen, dass die Seele wieder in unserem Alltag anwesend ist, die Seele in unserem Alltag wirkt.

Ich glaube, an dieser Stelle wird deutlich, dass die Suche nach der verlorenen Seele sich nicht auf einen innerpsychischen Vorgang beschränkt, es dabei nicht nur um einen Wachstumsprozess geht, bei dem die Seele für sich und für die eigene Beseelung belebt werden soll. Die Suche nach der verlorenen Seele muss immer wieder auch mit dem Bemühen einhergehen, in unseren Beziehungen, in unserer Umgebung, in unserer Mitwelt und Umwelt die Seele zu entdecken und mit dafür Sorge zu tragen, dass sie auch dort die Führung übernimmt.

Dazu gehört auch, dass die Seele uns so tief berührt, dass unsere oft eingefrorene Fähigkeit, uns eines anderen Menschen erbarmen zu können, mit ihm leiden zu können, wieder aufgetaut wird. Die Seele ist da, sagt Meister Eckart, wo Gottes Mitleid wirkt. Er will damit, so Matthew Fox (Sheldrake/Fox 1996, 92f), ausdrücken: »Dass wir erst dann eine Seele haben, wenn wir ein Feld werden, auf dem Gott Mitleid bewirkt. Oder anders formuliert: Wir werden nicht mit einer Seele geboren. Wir müssen sie in dieser Hinsicht erst machen. Man macht die Seele sozusagen durch Leben – indem man Lust und Leid lebt – und aus beiden wird Mitleid geboren ... Das ist die reichste mystische Tradition von Ost und West, nämlich, die sagt, dass Seele Mitleid ist, das Werk von Mitleid. Mitleid ist arbeiten, es ist nicht einfach

bloß da.« Die Fähigkeit mitleiden zu können, ist aber die Voraussetzung für Solidarität, für die Bereitschaft, das Kreisen um sich selbst zu sprengen und sich aufzumachen, um dem anderen, der daniederliegt, der meiner Hilfe bedarf, zu helfen, ihm beizustehen, über meinen eigenen Schatten zu springen, um für ihn da zu sein.

Das ist die eine Seite, dass wir manchmal die Seele erst »machen« müssen. Die andere Seite ist, dass wir bei zu viel Aktivismus, bei zu viel Bemühen Gefahr laufen, das Tun unserer Seele zu unterlaufen. Das heißt, es ist immer wieder wichtig hinzuhören, manchmal auch dem zu lauschen, was um mich herum geschieht und was ich in mir verspüre, um herauszufinden, in welche Richtung ich gehen soll. Oft, so ist es zumindest meine Erfahrung, führt mich dann dieses Lauschen dahin, dass ich wieder mehr meine Aufmerksamkeit mir selbst und den Menschen schenke, die mir am nächsten sind. Nach Martin Heidegger ist der Weg zum Nahen für uns Menschen oft der schwerste. Das heißt, dass wir oft aus Sorge um die anderen die Sorge um uns selbst und die Sorge um die Menschen, die uns am nächsten sind, vernachlässigen.

So gibt es Menschen, die davon beseelt zu sein scheinen, die ganze Welt verändern zu wollen, die sich politisch, in Angelegenheiten der Umwelt, der Gesellschaft und Kirche, in ihrem Bemühen um Solidarität ganz einsetzen und sich dabei aufbrauchen, ohne jemals zur Ruhe zu kommen. Sie, die sich für mehr Solidarität einsetzen, die sich für eine menschlichere Welt und Umwelt stark machen, führen, wenn man in ihr eigenes Leben hineinschaut, oft ein Leben des Unbehautseins und des Unbeseeltseins. Ein Leben, das von Beziehungslosigkeit, Rücksichtslosigkeit sich selbst gegenüber, Heimatlosigkeit, Ungemütlichkeit und Unverbindlichkeit gekennzeichnet ist. Ich will den Einsatz dieser Menschen nicht herabwürdigen. Nur glaube ich, dass dieser Einsatz oft nicht der Weg ist, der sie das erreichen lässt, was sie sich ersehnen: bei sich anzukommen, ihr Leben zu be-

seelen, beziehungsfähig zu sein oder zu werden, ihre idealen Vorstellungen von Solidarität und einer besseren Welt zunächst in ihrer eigenen kleinen Welt zu verwirklichen. Für sie ist es wichtig, die Sorge um sich selbst zu entdecken, die Sorge um ihre eigene Seele in ihrem Leben und ihren privaten Beziehungen Wirklichkeit werden zu lassen. Um sich als Personen, die sich selbst etwas gönnen können, die sich um ihre eigene Seele kümmern, für andere einzusetzen.

Bei wieder anderen mag die Suche nach ihrer Seele dazu führen, dass sie ihr Gefühl, allein zu sein, überwinden, wenn sie den Tanz um sich selbst, die wehleidige Auseinandersetzung mit sich selbst hinter sich lassen um im Dasein für andere Sinn und Erfüllung – auch die Erfüllung einer ganz tiefen Sehnsucht ihrer Seele – zu finden. »Es gibt so viele Möglichkeiten, für die wir gebraucht werden, so viele Weisen, um sich zu engagieren – sei es, dass wir als freiwillige Helfer in einer Suppenküche arbeiten, ein Pflegekind aufnehmen, jemanden im Krankenhaus besuchen« (Moore, in: Carlson/Shield 1995, 229).

»Die Liebe zu den Hilflosen, den Armen und Fremden ist«, so Erich Fromm (1978, 73), »die Grundlage der Nächstenliebe. Es ist nichts Besonderes, sein eigenes Fleisch und Blut zu lieben ... Erst in der Liebe zu jenen, die meinem Zwecke nicht dienen können, beginnt die Liebe sich zu entfalten. Bezeichnenderweise sind die Armen im Alten Testament das zentrale Objekt der Menschenliebe, und nicht nur sie, sondern auch der Fremde ...«. Der Seele verlangt es danach, das, was uns davon abhält, auf den anderen zuzugehen, zu überwinden. Sie will nicht Halt machen vor dem Sperrigen, dem Fremden, dem Abstoßenden. Sie will uns Mut machen, uns damit auseinanderzusetzen, uns ihm zu stellen, es zu durchbrechen. So sieht es die Seele auch als ihre Aufgabe an, jene Seite in uns herauszufordern, die sich in der fehlenden Bereitschaft zeigt, selbstlos sich für andere einzusetzen. Spätestens an dieser Stelle wird deutlich, dass

es der Seele nicht nur um eine egoistisch ausgerichtete Selbst-Verwirklichung geht, sondern dass alle, die sich auf die Seele einlassen, auch damit rechnen müssen, dass die Seele sie anstachelt, sich für andere einzusetzen, und sie so lange nicht in Ruhe lässt, bis sie das auch tatsächlich tun.

Mach dich darauf gefasst, dass, wenn du dich auf deine Seele einlässt, sie von dir auch Dinge verlangt, die dir anscheinend nichts bringen. Es gibt eine Zeit in unserem Leben, in der es für uns wichtig ist, dass wir etwas tun, das über uns hinausgeht. Für viele zeigt sich das z.B. im Zeugen und Gebären von Kindern und in der Sorge um den Nachwuchs. Für andere ist es ein besonderer Einsatz für Menschen, die, weil sie in Not sind, der Sorge und Fürsorge bedürfen. Etwas zu tun, das mir nicht unmittelbar nützt, bei dem ich mich verbräuche und auch hingebe, stillt eine tief in uns angelegte Sehnsucht. Hier konkretisiert sich unsere Seele, wird sie zu einem Feld, auf dem sie sich ausleben, vielleicht manchmal auch austoben kann. Unsere Seele dankt uns den Einsatz für andere, indem sie uns ein tiefes Gefühl von Zufriedenheit, von Sinnerfüllung vermittelt und schenkt. Wächst an dieser Stelle unsere Seele nicht, tritt Lähmung in unserem Leben ein, schrumpft unsere Seele, verkriecht sich nach innen. Vertraue also deiner Seele, lass dich von ihr hinausführen ins Weite, lass dich von ihr hinein führen in Beziehungen, lass dich von ihr ermutigen, dich dem Leben, dem Alltag zu stellen, dich einzusetzen und manchmal auch, dich für andere hinzugeben.

Nachdenken – Nachspüren – Inspirieren – Beseelen

Verbindest du mit Seele etwas, das »nur« in dir lebt, das »nur« mit Spirituellem und Religiösem zu tun hat, oder bist du auch offen dafür, sie mitten in der Welt, im Alltag, am Arbeitsplatz usw. zu entdecken?

Wo vermagst du die Seele in deinem Alltag, an deinem Arbeitsplatz zu entdecken?

Inwieweit kommst du dem Verlangen deiner Seele nach, sich in etwas zum Ausdruck zu bringen, was über dich hinausweist? Zum Beispiel in einem besonderen Engagement, etwa bei Amnesty International, einer Umweltorganisation oder im Einsatz für alte oder behinderte Menschen?

Kennst du bei dir die Tendenz, dass du dir immer wieder Nischen suchst, um deine Seele zu pflegen, um dich dann der Wirklichkeit und dem Alltag zu stellen? Wie ist es dir möglich, beides zu tun:

Dich immer wieder zurückzuziehen, innezuhalten, mit deiner Seele Kontakt aufzunehmen *und* im Alltag, in der Bewältigung der täglich anfallenden Aufgaben mit deiner Seele in Kontakt zu bleiben, auch dort und darin deine Seele zu spüren und zu entdecken?

Nimm dir etwas Zeit, um innezuhalten. Komme in Berührung mit deiner Seele. Lass deine Seele offen sein für all das, was dich im Moment besonders berührt, was in dir Mitleid auslöst. Mitleid für Menschen in deiner nächsten Umgebung. Mitleid für Menschen, von denen du über andere, über die Medien weißt, dass sie im Moment in einer schwierigen Situation sind. Mitleid für Menschen, die in vergangener Zeit furchtbaren Situationen ausgesetzt waren. Lass all das in dir hochkommen, was du in dir spürst, wenn du an diese Menschen und ihre Situation denkst. Sei auch offen dafür, dass du ein Mitgefühl und ein Mitleiden für dich selbst zulässt, wenn du an Erfahrungen in deinem Leben denkst oder augenblickliche Erfahrungen, die du als schmerzvoll erlebst, bei denen dir übel mitgespielt wird, in denen du dir vernachlässigt oder verlassen vorkommst. Lass ein echtes Mitgefühl und Mitleiden für dich zu. Habe keine Angst, dass das etwas mit Wehleidigkeit zu tun hat.

Wenn du spürst, dass es Wehleidigkeit ist, versuche tiefer zu gehen, versuche mit dem echten Mitgefühl, dem echten Mitleiden für dich in Berührung zu kommen und es einfach zuzulassen. Sei offen für die heilende Wirkung, die davon für dich ausgeht. Sei offen dafür, dabei mit deiner Seele in Kontakt zu kommen.

*»Die Seele ist wie ein Wind,
Der über die Kräuter weht.
Und wie ein Tau,
Der auf die Gräser träufelt,
Und wie die Regenluft,
Die wachsen macht.
Genauso ströme der Mensch
Sein Wohlwollen aus
Auf alle, die da Sehnsucht tragen.
Ein Wind sei er, indem er den Elenden hilft,
Ein Tau,
Indem er die Verlassenen tröstet,
Und Regenluft,
Indem er die Ermatteten aufrichtet,
Und sie mit der Leere erfüllt
Wie Hungernde:
Indem er ihnen seine Seele gibt.«*

HILDEGARD VON BINGEN
