

Sind Menschen Maschinen, bei denen rein technisch hochorganisiert viele Organe funktionieren? Wir staunen ja immer wieder über bisher kaum erforschbare Vorgänge im menschlichen Körper. Ein Organismus ist „hochorganisiert“, aber ein Mensch ist dennoch mehr als das. Gott hauchte dem Menschen seinen Odem ein, und gab ihm damit Anteil an sich selbst. Darum haben alle Menschen mit Gott zu tun, und es ist gut, das zu begreifen!

## ... bis die Seele ruht in Gott ...

.....  
von Martin Steinbach

Von Augustinus, dem Kirchenlehrer und Bischof der Spätantike (er lebte um 400 n. Chr.) stammt das Wort: Ruhelos ist unsere Seele – bis sie ruht in Gott. Für uns Heutige stellt sich die Frage: Warum ist Gott für die Seele so wichtig? Nun, die Antwort ist naheliegend und einleuchtend: Weil Gott unser Schöpfer ist. Er schuf uns nach Geist, Seele und Leib. Und mit unserer Seele können wir uns Gott gegenüber öffnen oder verschließen. Die Seele (Psyche) bezeichnet das Zentrum unseres Seins, sie umfasst die Gesamtheit der Gefühlsregungen und geistigen Vorgänge. In der Bibel und auch im Volksmund wird sie auch mit unserem „Innersten“, dem „Herzen“ umschrieben. Sie ist der Träger des Lebens und bestimmt unsere Identität. Dabei ist die begriffliche Bestimmung der Seele unscharf. In der Psychologie wird heute kein Unterschied zwischen Geist und Seele gemacht, es werden vielmehr auch alle geistigen Tätigkeiten als Bestandteil seelischer Funktionen gesehen. Man kann aber zwischen seelischen und geistigen Funktionen unterscheiden, wenn man den geistigen Fähigkeiten das Denken, Erkennen, Wissen und das Gedächtnis zurechnet und mit den seelischen Funktionen im engeren Sinne das Fühlen, Wollen, das Bewusstsein, das Gewissen, die Identität und Kreativität bezeichnet. In 1. Mose 2,7 lesen wir, dass der Mensch durch das Einhauchen des göttlichen Atems zu einer „lebendigen Seele“, also zu einem Lebewesen, wurde. Und so sind viele Stellen in der Heiligen Schrift, wo das Wort „Seele“ steht, einfach mit „Mensch“, als einem lebendigen Geschöpf, übersetzt und gemeint. Auch in unserer Umgangssprache verwenden wir den Ausdruck „Seele“ ähnlich, wenn wir z. B. sagen: „Dies ist ein Dorf von 800 Seelen ...“ Wenn der Apostel Paulus in 1. Thessalonicher 5,23 schreibt: „Gott selbst, der Gott des Friedens, möge euch geben, ein völlig geheiligtes Leben zu führen. Er bewahre euch ganz nach Geist, Seele und Leib, damit bei der Wiederkunft unseres Herrn Jesus Christus nichts Tadelnswertes an euch ist, ...“ dann meint Paulus damit, dass wir als ganze Persönlichkeit bewahrt werden sollen. Das schließt sowohl den Körper als auch alle seelischen und geistigen Funktionen ein. Eine klare Trennung dieser Bereiche ist jedoch nicht möglich und auch nicht gemeint, denn wir sollen ganzheitlich dem Herrn gehören und ihm dienen.

Warum ist Gott für die Seele so wichtig? Weil wir ohne Gott eine tiefe Leere verspüren. Unsere Seele hat einen starken Hunger nach Erfüllung, nach einem sinnvollen Leben, nach Freude, nach Frieden, nach Vergebung unserer Schuld, nach Geborgenheit, nach Liebe. Das alles kann uns kein Mensch geben,

# Lobe den Herrn meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.

Psalm 103,1

sondern nur der lebendige Gott. Und weil wir einen so tiefen Hunger und Durst nach Gott haben, kann auch nur Gott diese Sehnsucht stillen. Schon im Alten Testament lesen wir von dieser Sehnsucht: Psalm 42: „Wie ein Hirsch nach klarem Wasser lechzt, so sehne ich mich nach dir, mein Gott. Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Wann darf ich wiederkommen, wann vor seinem Angesicht stehen? Tränen waren Tag und Nacht mein Brot, denn sie sagten täglich zu mir: ‚wo ist denn nun dein Gott?‘ ... Was bist du so gebeugt, meine Seele, was stöhnst du in mir? Hoffe auf Gott! Denn ich werde ihn noch loben für die Rettung, die von ihm kommt.“

Felix Mendelssohn hat diese Psalmverse wunderbar vertont. In Verbindung mit dieser Musik sprechen diese Gottesworte besonders tief zu unserem „Herzen“ (unserer Seele). Wenn wir diesen Hunger und diesen Durst nach wahren Leben haben, was wir ja nur in unserem Schöpfer finden können, dann müssen wir fragen, warum uns Menschen dieser Zugang zu dieser Kraft nicht von vornherein offen steht. – Es ist die Sünde, die uns von Gott trennt, die uns blind und taub macht, uns den Zugang zum wahren Leben und zu unserer Erfüllung versperrt. Viele Menschen wollen das nicht wahrhaben, und sie glauben lieber irgendwelchen Ideologien und Philosophien. Andere wollen auch ihr sündiges Leben nicht aufgeben. Es bleibt aber diese tiefe Sehnsucht, der Hunger der Seele. So suchen sich viele Menschen Ersatz-Befriedigung: Sie versuchen durch laufende Vergnügungen und Jagen nach dem Glück, Befriedigung zu finden. Andere leben für das Geld, vermehren ihren Reichtum, suchen Macht und Einfluss, Ehre und Anerkennung und betäuben so den Hunger nach Gott, bis sie den Hunger nicht mehr spüren. Viele Menschen betäuben sich auch mit Alkohol oder Drogen oder durch ständige und laute Musik, führen ein ausschweifendes Leben in sexueller Unmoral bis hin zu Perversionen – eine neue Seuche in unserer Gesellschaft ist die Pornosucht. Aber es gibt noch andere Süchte, zum Beispiel die Spielsucht, die Esssucht, die Arbeitssucht ...

– es sind alles Versuche, den Lebenshunger zu stillen. Aber all dies macht die Seele nicht satt.

Den Ausweg aus diesem Dilemma hat Gott selbst gefunden: Jesus, der Sohn Gottes, ist gekommen, um Sünder zu erretten und zu heilen. Er wurde das Lamm Gottes, das die Sünden der Menschen hinweg nimmt. Wenn wir Jesus um Vergebung unserer Schuld bitten, dann reinigt er uns von aller Ungerechtigkeit. Dann ist der Weg zu Gott wieder frei. Wir brauchen dann keine Angst mehr vor dem Gericht zu haben. Wer dies erlebt hat, weiß von der tiefen Freude und dem Frieden im Herzen. Es gibt nichts Schöneres als die tiefe Gewissheit, ein Kind Gottes zu sein. Millionen von Christen, zu allen Zeiten, haben das erlebt und bezeugt.

Diese Freude kann aber auch wieder verloren gehen. Deshalb ist es notwendig, immer in Verbindung mit Jesus Christus zu bleiben: im Gebet, im Wort Gottes und in der Gemeinschaft mit anderen Christen. Neben diesen grundsätzlichen Aussagen gibt es nun einige Hilfestellungen für unser praktisches Leben, damit unsere Seele gesund bleiben kann:

## 1. Einladung zur Stille und Ruhe:

Es gibt heute eine Flut von Informationen (Fernsehen, Radio, Zeitschriften, Bücher, Computer, Tablets, Handys usw.). Unsere Seele kann nur ein gewisses Maß an Informationen aufnehmen und verarbeiten. Hier muss jeder sein Maß kennen und finden. Wir dürfen es nicht überschreiten. Ich bin überzeugt, dass die meisten Menschen in unserem Land zu viele Informationen täglich aufnehmen, sie sind zugeschüttet, haben dann keine Kraft mehr zum Gebet. Sie meiden die Stille – aber nur in der Stille redet Gott zu uns. Weitere Folgen sind fehlende Freude und eine erstickte Kreativität. Es ist so, als wenn wir ständig essen würden – dann hätten wir auch keinen Hunger mehr und keinen Appetit. Eine heilsame Übung kann hier sein, für einige Tage eine völlige Abstinenz von äußeren Reizen zu suchen und auszuhalten („Schweigerüste“, „seelisches Fasten“). Immer wieder sollten wir innehalten und versuchen, uns festzulegen: Wieviel Zeit will ich heute für dieses und jenes einplanen und vor allem: wieviel Zeit will ich mit Gott verbringen? In diese Planung gehören nicht nur die Informationsflut, sondern auch die vielfältigen Möglichkeiten der Ablenkungen, Zerstreuungen, „Events“. Eine Hilfe für uns könnte sein, wenn wir uns Zeit nehmen, auf einem A4 Bogen alles aufzuschreiben, was wirklich wichtig ist für uns. Da sollten alle Aktivitäten auf den Prüfstand kommen und das Wichtigste bekommt die Nummer 1, das Zweitwichtigste die Nummer 2 usw. Dazu die ebenso wichtige Feststellung: Worauf kann ich verzichten?

## 2. Bewegung, Gymnastik, Sport, Wandern, Schwimmen ...

Seele und Geist funktionieren nur richtig, wenn wir den Körper nicht vernachlässigen. Gott hat auch unseren Körper geschaffen und wir sollten ihn nicht gering achten. Unser Körper braucht vor allem Bewegung, aber auch Zeiten der Ruhe. Hier haben viele Menschen unserer Zeit bisher

kein Gleichgewicht gefunden. Ich kenne manche Christen, die ihren Körper wie einen Sklaven ausbeuten und schinden. Aber solch ein Körper meldet sich und „rächt sich“: solche Menschen sind erschöpft, werden depressiv oder bekommen Burn-Out, psychosomatische Krankheiten, einen Hörsturz oder einen Herzinfarkt. Unser Schöpfer will, dass wir uns in unserem Körper wohlfühlen! Da können wir etwas dazu tun!

### 3. Unsere Seele braucht Freude

„Die Seele nährt sich von dem, worüber sie sich freut“ (Augustinus). Erschöpften Menschen rate ich deshalb, dass sie sich jeden Tag eine Stunde so beschäftigen sollen, dass sie Freude empfinden. Hierher gehört die Freude an der Schönheit der Natur, gute Musik hören, oder auch selbst musizieren, sich Zeit nehmen zum Lesen, Singen. Dazu gehören auch Humor, Lachen, Spiel (mit den Kindern, Enkeln, Freunden ...), Tagebuch schreiben, aber auch Freunde besuchen, einladen (Gastfreundschaft), Freude bereiten („die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück“). Dazu gehört auch das Danken. „Ein dankbarer Mensch hat immer genug“! Auch in der Bibel werden wir immer wieder daran erinnert zu danken. Psalm 103: „Lobe den Herrn meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat ...“ Danken macht das Herz froh und zufrieden. Eine Hilfe kann dabei sein, dass wir eine Woche lang jeden Tag 10 Dinge auf einen Zettel schreiben, wofür wir danken können. Nach einer Woche haben wir dann 70 Gründe, die uns zum Danken anregen. Noch konkreter wird es, wenn wir uns jeden Tag solch einen Bogen vornehmen und ihn durchbeten. Wir können uns dann auch über kleine Dinge wieder freuen. Gott will uns zu einem einfachen Leben führen. Ich glaube, das ist ein wichtiger Reifungsschritt in unserem Leben: dass wir mit Wenigem zufrieden und dankbar sind. Unser Herr ist uns dabei das große Vorbild: Er hat einfach gelebt. Er hat auch seine Jünger vor dem Reichtum gewarnt.

### 4. Ordnung schaffen:

Hier ist sowohl äußere als auch innere Ordnung gemeint. Wenn wir in unserem Haushalt und Arbeitszimmer nach und nach Ordnung schaffen, dann fühlt sich unsere Seele wohler. Hierzu gehören Briefe und andere Post erledigen, Zeitschriften, Bücher, CDs sichten, Unnötiges aussortieren, verschenken oder wegwerfen ... Zur inneren Ordnung gehört vor allem vergeben, sich versöhnen: Wenn wir nicht um Vergebung bitten oder anderen keine Vergebung gewähren, blockieren wir uns selbst. Das raubt uns den Frieden und unterbricht die Verbindung zu Gott. Hierbei ist wichtig zu betonen, dass wir auch vergeben sollen, wenn unser Gegenüber nicht um Vergebung bittet und auch keine Reue zeigt. Dies erscheint uns oft schwer, ist aber nötig. Die verfolgten Christen in aller Welt sind uns ein großes Vorbild in dieser Hinsicht: Sie lieben ihre Feinde und beten für sie. So wollen auch wir keinen Groll gegen irgendjemanden in unserem Herzen kultivieren.

Hier ein paar Bibelworte mit Aussagen über unsere Seele und die Beziehung zu Gott:

- Psalm 23,1 f: „Der Herr ist mein Hirte. Mir wird nichts mangeln. Er lagert mich auf grünen Auen, er führt mich zu stillen Wassern, er erquickt meine Seele ...“
- Psalm 33,20: „Unsere Seele wartet auf den Herrn, unsere Hilfe und unser Schild ist er.“
- Psalm 34,23: „Der Herr erlöst die Seele seiner Knechte und alle, die sich bei ihm bergen, müssen nicht büßen.“
- Psalm 41,5: „Ich sprach: Herr, sei mir gnädig, heile meine Seele, denn ich habe gegen dich gesündigt.“
- Psalm 84: „Wie lieblich sind deine Wohnungen, Herr der Heerscharen. Es sehnt sich, ja es schmachtet meine Seele nach den Vorhöfen des Herrn, mein Herz und mein Leib sie jauchzen dem lebendigen Gott entgegen.“
- Psalm 86,12 f: „Ich will dich preisen, Herr, mein Gott, mit meinem ganzen Herzen und deinen Namen ewig verherrlichen, denn deine Gnade ist groß gegen mich, und du hast meine Seele errettet aus dem tiefsten Totenreich.“
- Psalm 94,19: „Als viele unruhige Gedanken in mir waren, beglückten deine Tröstungen meine Seele.“
- Psalm 107,9: „Denn du hast die durstende Seele gesättigt, die hungernde Seele mit Gutem erfüllt.“
- Psalm 116,4 f: „Da rief ich den Namen des Herrn an: bitte Herr rette meine Seele! Gnädig ist der Herr und gerecht, und unser Gott ist barmherzig ... Denn du hast meine Seele vom Tod errettet, meine Augen von Tränen ...“
- Psalm 119,28: „Keinen Schlaf findet meine Seele vor Kummer, richte mich auf nach deinem Wort!“
- Psalm 139,14: „Ich preise dich darüber, dass ich auf eine erstaunliche, ausgezeichnete Weise gemacht bin. Wunderbar sind deine Werke und meine Seele erkennt es sehr wohl.“
- Psalm 143,11: „Um deines Namens willen, Herr, belebe mich! In deiner Gerechtigkeit führe meine Seele aus der Not!“
- Psalm 103,1 f: „Preise den Herrn, meine Seele und mein Inneres seinen heiligen Namen! Preise den Herrn, meine Seele und vergiss nicht alle seine Wohltaten! Der da vergibt alle deine Sünde, der da heilt alle deine Krankheiten. Der dein Leben erlöst aus der Grube, der dich krönt mit Gnade und Erbarmen. Der mit Gutem sättigt dein Leben ...“

Wir sehen in diesen wenigen Bibelstellen, wie sehr sich Gott um unsere Seele müht und wie gut es ist, wenn sich unsere geängstigte und bedrückte Seele an Gott, ihren Schöpfer und Erlöser wendet. Und wenn unsere Seele sich freut und wenn sie glücklich ist, soll sie ihren Schöpfer nicht vergessen, sondern ihn preisen, loben und ihm danken. Wenn wir so leben, wird es unserer Seele gut gehen. Gott kann uns trösten, heilen und erfreuen. Er schenkt uns Kraft, Sinn und Ziel für unser Leben.



Dr. Martin Steinbach ist Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Facharzt für Innere Medizin.