

Predigt „SEELENWORKOUT – was eine kräftige Seele ausmacht“

am 18.8.2019 im P11

0.

Sie haben es vorhin gesehen:

Ich war mit meiner Familie in London in *den* Film-Studios,
in denen Harry Potter gedreht wurde.

Da habe ich dann selbst
ein paar Runden auf dem Besen gedreht.

Ist gar nicht so einfach,
weil man ja immer den Quiddich-Bällen ausweichen muss.

Kennen Sie Harry Potter?

Das ist der junge Zauberer,
der gegen einen mächtigen, dunklen Gegner antritt,
um die Welt zu retten.

Dieser dunkle Gegner, der Zauberer *Lord Voldemort*,
hatte seine eigene Seele in Stücke zerteilt
und mit verschiedenen Gegenständen verbunden.

Das ist etwas kompliziert zu erklären, aber sein Ziel war,
dadurch Unsterblichkeit zu erlangen.

Denn die Seele überlebt, selbst wenn der Körper stirbt.

Sie ist nämlich auf die Ewigkeit hin ausgerichtet.

Allerdings ist es diesem Zauberer nicht so gut bekommen,
seine Seele *zu zerstückeln*.

Man kann ja eine Menge mit der eigenen Seele anstellen,
aber sie zu zerstückeln ist definitiv nicht sinnvoll.

1.

Ich freue mich sehr auf diese Predigtreihe,
die wir in diesen Wochen haben:

Die Stärkung der Seele.

Ich glaube, dass unsere Seelen Stärkung nötig haben,
und zwar *wirklich* nötig haben.

Denn ***wir leben in einer seelenfeindlichen Welt.***

Ich habe mich in den letzten Wochen
intensiv mit diesem Thema befasst
und viele für mich neue Erkenntnisse gewonnen.
Die will ich mit Ihnen teilen –
ich hoffe, dass sich das auch für Sie lohnt.

„Seele“ ist ein biblischer Begriff.

Er kommt 218 mal in der Bibel vor,
in sehr unterschiedlichen Zusammenhängen –
ich habe mir die alle mal durchgelesen.

171 dieser Stellen sind im Alten Testament.
Das Alte Testament
ist *das große Seelenbuch der Weltliteratur*.

Am vergangenen Sonntag
drehte sich die Predigt von Felix um die Frage,
was eigentlich die Seele ist.

Als ich mich das vor ein paar Wochen fragte,
stellt ich fest,
dass ich das gar nicht so leicht beantworten kann.
Was irgendwie verblüffend war,
denn ich bin ja ein *Seelsorger*.
Da sollte man doch meinen, dass ich weiß,
was die Seele ist.

Klar, ich habe eine Vorstellung.
Aber was ist die Seele *genau*?

Ein Kollege von mir, John Ortberg,
ist Pastor und zugleich Psychotherapeut.
Er hat ein Buch dazu geschrieben mit dem Titel
Hüter meiner Seele.
(Das liegt am Info-Punkt aus).

John Ortberg sagt:
Die Seele ist *das Lebenszentrum* eines Menschen.
Sie ist das, was alles zusammen hält.

„Die Seele bezeichnet die Fähigkeit,
alle Teile unseres Seins
zu einem einzigen, heilen Ganzen zusammenzuführen“

Beim Computer wäre sie das Betriebssystem.
Ohne die Seele läuft nichts.

Sie hält *alle Teile* zusammen,
alle Teile, die uns als Person ausmachen.

Man kann diese *Teile unserer Person*,
die die Seele vereint und ordnet,
durchaus unterschiedlich beschreiben.
Ortberg macht es so:

Als erstes gibt es unseren **Willen**,
also unsere *Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen*.
Unser Wille ist sehr wichtig,
aber seltsam begrenzt –
und gar nicht so *frei*, wie wir manchmal glauben.

*Ich z.B. mache manchmal Dinge,
die ich eigentlich gar nicht machen will,
weil ich weiß, dass sie nicht so gut sind.
Aber dann mache ich sie doch.
Obwohl ich sie eigentlich nicht will.*

Wenn Sie mal versuchen sollten,
aus reiner Willenskraft
z.B. *ein besserer Mensch* zu werden,
dann wird das ziemlich kraftraubend sein –
auch für Ihre Umwelt,
weil Sie dann *verbissen* werden.

Und warum ist das so?
Weil wir Gewohnheiten haben und Verhaltensmuster,
weil wir geprägt sind durch unsere Erfahrungen
und Gefühle.

Wenn wir uns unsere Persönlichkeit in einem Bild vorstellen,
dann ist der mittlere Kreis ***unser Wille***.

Drumherum ist der zweite Kreis,
das sind ***unsere Gedanken und Gefühle***.
Damit meint Ortberg alles,
was uns bewusst ist,
was aber manchmal ziemlich durcheinander geht:
Wir haben Werte und ein Gewissen,
wir haben Gefühle, Wünsche und Begierden
und wir haben Gedanken,
die pausenlos in unserem Kopf umherschwirren.

All das können wir *nicht immer*
mit unserem Willen steuern.

Der Apostel Paulus sagte mal:
Ich weiß nicht, was ich tue. Denn ich tue nicht, was ich will; sondern was ich hasse, das tue ich. (Rm 7,15)

Und all das, unser **Wille** und unsere **Gedanken und Gefühle** finden in **unserem Körper** statt.

Das ist bei Ortberg der dritte Kreis, der die beiden ersten umschließt.

Der Körper ist unser kleines Reich, über das wir herrschen.
 Hier können wir was bestimmen mit unserem Willen.

Ohne Körper könnten wir nichts machen.

Er steckt voller Begierden und Gewohnheiten.
 Er hat ein Aussehen, das wir gestalten können.

Und doch sind wir viel mehr als nur das Material, aus dem unser Körper gemacht ist.

Und so malt Ortberg noch einen Kreis um die drei anderen herum: **Die Seele**.

Die Seele bezeichnet die Fähigkeit, alle Teile unseres Seins zu einem einzigen, heilen Ganzen zusammen zu führen!

***Es geht uns dann gut,
 wenn die drei Bereiche,
 die die Seele umfasst,
 im Einklang sind.***

2.

Mein Körper ist das, was Sie sehen können:
 Mein Gesicht,
 meine Körpersprache,
 mein Herumhampeln hier vorne.

Aber Sie sehen natürlich nur einen kleinen Teil von mir.
 Und aus dem, was Sie sehen,
 machen Sie sich ein Bild von mir.

Aber Sie können nicht dahinter sehen.
 Ich erzähle Ihnen hier alles,
 was ich von Gott, vom Glauben und von der Seele weiß.

Aber bin ich wirklich so,
 wie ich zu sein scheine?

Es gibt *eine äußere Welt*,
 in der ich lebe, die ich gestalte
 und in der wir uns begegnen.

Und es gibt eine *innere Welt*,
 meine Persönlichkeit,
 die ungleich komplexer ist als die äußere Welt.

Jeder von uns hat so ein *inneres Leben*.
 Und ich behaupte,
 es ist viel wichtiger als das *äußere Leben*.
 Es ist sozusagen **unser wirkliches Leben**.

Wir alle schleppen Probleme mit uns herum,
 die ihren Ursprung in der inneren Welt haben.

Unser äußeres Leben ist ein Abbild des inneren.
 Unser inneres Leben *bestimmt* das äußere.

Manchmal frage ich mich,
 warum ich *trotz* meines Glaubens und meiner Gebete
 und *obwohl* ich es *will*,
 so wenig in mir verändern kann.
 Vielleicht kennen Sie das auch.

Das mag an unserem *inneren Leben* liegen.
 Am Zustand unserer Seele.

Die Seele ist unser *wirkliches Leben*.
 Wenn Sie sich um Ihre Seele kümmern,
 kümmern Sie sich um Ihr wirkliches Leben.

Und jetzt mal im Ernst:
Was tun Sie zur Pflege Ihrer Seele?

Im 5. Buch Mose heißt es:
Hüte dich nur und bewahre deine Seele gut (5.Mo 4,9).

In Psalm 25 steht:

Bewahre meine Seele und errette mich (Ps. 25, 20)

Die Seele ist unser Lebenszentrum.

Sie *ist* unser Leben.

Vielleicht haben Sie mal
einen verstorbenen Menschen gesehen.
Er sieht ganz anders aus, als wenn er schläft.
Das Leben ist aus ihm gewichen.
Ich nehme an, dass die Seele nicht mehr in ihm ist.
Sie ist auf dem Weg in eine andere Welt.

Die Seele hält alles zusammen.

Sie *ist* unser Leben.

Es macht also Sinn,
sie zu pflegen
und unsere eigene, *innere Welt* zu entdecken.

Eine heile Seele ist zu erstaunlichen Leistungen fähig.

Es gibt Dinge,

die wir ohne die Seele gar nicht wahrnehmen könnten:

Kunst z.B.,
Musik, Stille, Erhabenheit.
Oder Schönheit.

Viele von uns finden z.B. *Sonnenuntergänge* schön.

Wir waren im letzten Jahr im Urlaub in Namibia.

Da gab es prachtvolle Sonnenuntergänge.

Ich glaube, 800 meiner 1000 Fotos

waren Fotos von Sonnenuntergängen.

Sie sind schön, und ich habe versucht,
diese Schönheit irgendwie festzuhalten.

Das klappt aber nicht so richtig.

Die Seele erlebt die Schönheit vermutlich lieber live.

Die Seele hält nicht nur alles in uns zusammen,

sie erkennt offenbar auch Zusammenhänge,

die unser Verstand alleine nicht wahrnehmen kann.

In Psalm 139 heißt es:

*Ich danke dir, Gott, dass ich wunderbar gemacht bin.
Wunderbar sind deine Werke,
das erkennt meine Seele.* (Ps. 139, 14)

Die Seele sieht weiter als der Verstand.

Man kann Schönheit nicht *verstehen*,
aber man kann sie *erleben*.

Die Seele macht uns stark.
Zugleich ist sie aber sehr zerbrechlich.

Wenn sie es schafft,
alle Teile unserer Persönlichkeit zusammen zu halten,
dann sind wir stark.

*Ich stelle mir das ein bisschen wie bei einem Auto vor.
Mein erstes Auto war ein alter Ford Taunus –
da konnte man noch alle Teile auseinandernehmen.
Wenn man dann alles wieder zusammen setzte
und tatsächlich alles dort landete,
wo es hin sollte,
dann funktionierte das Auto
und entwickelte eine erstaunlich Kraft.
Sogar bei meinem alten Auto war das so.*

Mit der Seele ist es ähnlich:
Wenn alles so funktioniert, wie es soll,
dann entwickelt sie eine große Kraft.

Das ist aber oft nicht so.
Wir leben *in einer seelenfeindlichen Welt*.

3.

***Ich glaube, dass wir eine Seele haben,
damit wir mit Gott in Kontakt treten können.***

Es gibt ja erstaunliche Parallelen zwischen Gott und der Seele.
Gott kann man nicht sehen.
Man kann seine Existenz nicht beweisen.

Also, so sagen manche Menschen:
Es gibt Gott nicht.

Die Seele kann man auch nicht sehen.
 Man kann ihre Existenz nicht beweisen.
 Es gibt keinen Ort im Körper,
 an dem die Seele sitzt
 und den man im Falle eines Defektes reparieren kann.

Aber trotzdem ist mir bis heute
 kein Mensch begegnet, das sagt:
Ich habe keine Seele.
Es gibt keine Seele.
Ich bin seelenlos.

Jemand sagte mal:
Ich weiß, dass ich eine Seele habe, denn sie schmerzt.
 Er erkannte sie an ihrer Wirkung.

So sagen das auch manche Menschen von Gott:
 Man kann ihn an seinem Wirken erkennen –
ja, und womit?

Mit unserer Seele können wir Dinge sehen,
 die unsere Augen nicht sehen.
 Wir können sie wahrnehmen und spüren.

Die Seele ist unser Lebenszentrum –
 und **sie ist auf die Ewigkeit hin ausgerichtet.**

Mit unserer Seele *können* wir mit Gott in Kontakt treten.

Es hat einen Sinn, dass wir sie haben.
 Wir bräuchten sie nicht,
 wenn unser Verstand reichen würde.

Allerdings ist die Seele nicht immer auf Gott hin ausgerichtet.
 Es gibt die Menschen, die Gott ablehnen
 und behaupten, es gäbe ihn gar nicht.
 Und es gibt uns – und auch unsere Seelen
 sind nicht immer auf Gott hin ausgerichtet, oder?

Aber wenn eine Seele *nicht* auf Gott hin ausgerichtet ist
 und sich *nicht* an ihm orientiert –
 woran orientiert sie sich dann?
 Genau: **Sie kreist um sich selbst.**

Und das macht sie sehr angreifbar.

In unserer Welt ist oft von *unserem Selbst* die Rede:

Wir sollen *uns selbst* finden,
achtsam sein mit *uns selbst*
und *uns selbst* erkennen.

Das ist durchaus wichtig.

Aber es ist nicht alles.

Wenn es alles wäre, würden wir nur um uns selbst kreisen.

Und das macht unsere Seele krank!

Ich habe es jetzt schon ein paar Mal gesagt:

Ich glaube, dass wir in einer *seelenfeindlichen Welt* leben.

Wir lernen in der Schule,
um einen guten Beruf ergreifen zu können.
Wir haben einen Beruf, um Geld zu verdienen
und uns ein Haus oder eine Wohnung leisten zu können.
Wir kaufen schöne Möbel.

Wir hetzen häufig durch unser Leben.

Wir suchen Ablenkung und Entspannung:
Wir gucken Filme,
wir sind im Fußballstadion oder im Musicaltheater,
wir spielen mit dem Handy.

***Wir versuchen, unsere äußere Welt zu gestalten,
während Gott versucht, unsere Seelen zu retten.***

Das ist schon seltsam.

Kennen Sie das ***Gleichnis vom Sämann***? (Mk. 4, 2-20)

Jesus erzählt von einem Bauern,
der seine Saat ausbringt.

Die Saat ist in diesem Gleichnis das Wort Gottes.

Sie trifft auf unterschiedlichen Boden

und trägt daher unterschiedlich viel Frucht.

Man kann dieses Gleichnis auf unsere Seelen beziehen.

Vermutlich ist das sogar sein eigentlicher Sinn:

Das *Wort Gottes*
 oder besser: Gottes Bemühen, unsere Seelen zu retten,
 trifft auf unterschiedlichen Boden –
 es trifft auf unterschiedliche Seelen.

Es gibt den **harten Boden**.
 Die Saat hat dort keine Chance,
 der Boden ist hart und ausgetrocknet.

So kann es auch einer Seele ergehen:
 Es gibt die *verhärtete Seele*.

Sie wurde oft verletzt oder enttäuscht.
 Sie hat sich einen Schutzpanzer zugelegt

Menschen mit verhärteten Seelen
 werden oft zynisch, verbittert oder misstrauisch.

Und sie sehen sich leicht als Opfer:
Das Leben hat mir übel mitgespielt.

Unter dieser Verhärtung verbirgt sich oftmals Furcht:
 Die Furcht vor Zurückweisung,
 die Furcht, sich zum Narren zu machen,
 oder die Furcht, verletzt zu werden.

(Kenn ich gut.)
 Und was passiert dann?
Man kreist um sich selbst.

Aber haben Sie mal gesehen,
 wie ein Samenkorn durch den harten Asphalt bricht
 und eine Blume aufgeht?

Eine *verhärtete Seele* kann möglicherweise leichter gerettet
 werden, als sie denkt.

Ein anderer Teil des Saatgutes fiel auf **felsigen Boden**.
 Es gab nur eine dünne Schicht Mutterboden
 und die Saat konnte keine Wurzeln schlagen,
 so dass sie schnell wieder abstarb.

So geht es der *oberflächlichen Seele*,
die seicht und flach bleibt.

Das scheint mir wirklich
ein Phänomen unserer Zeit zu sein:
Möglichst alles soll leicht, angenehm und bequem sein
und schnell gehen.
Und es soll Spaß machen.

Das ist auch alles gut –
aber es ist erstaunlicherweise zu wenig.
Denn *unsere Seele sehnt sich nach Tiefgang*.

Und so ist ja auch das Leben selbst:
Es ist nicht immer alles angenehm, leicht und spaßig.

Tiefe meint, dass mehr geschieht,
als wir an der Oberfläche wahrnehmen.

Eine *tiefe Seele* kann sich in andere hineinversetzen.
Sie nimmt Anteil, sie stellt Fragen
und erkennt, was unter der Oberfläche steckt.
**Eine *tiefe Seele* ist sich der Ewigkeit bewusst
und hat nicht nur das Heute im Blick.**

Wir sprechen von unserem *tiefsten Inneren*.
In der Tiefe begegnen wir Gott.
„Wunderbar sind deine Werke. Das erkennt meine Seele“.

Ich glaube. Dass man genau hier am besten erkennt,
dass wir in einer *seelenfeindlichen Welt* leben:
Es bleibt so vieles an der Oberfläche
und in Äußerlichkeiten stecken.

*In seiner Jugend war Stefan ein toller Fußballspieler.
Er hatte das Zeug, dass mehr aus ihm wird,
doch er erlitt eine Knieverletzung.
Er hängte den Sport an den Nagel,
heiratete und bekam mit seiner Frau ein Kind.
Er traf nie die bewusste Entscheidung,
sich von Gott loszusagen.
Es passierte einfach irgendwie.
Es fiel ihm leichter,
Bier zu trinken als an seiner Ehe zu arbeiten,*

*und schließlich ließ er sich scheiden.
 Es fiel ihm leichter, zu nörgeln und sich zu beklagen,
 als sich in seinen Job einzubringen,
 und schließlich verlor er seine Stelle.
 Es fiel ihm leichter, mit Menschen zusammen zu sein,
 die ihn in Ruhe ließen und sich nicht in sein Leben
 einmischten.
 Heute lebt er bei seinem Sohn.
 Die beiden sind sich schon seit Jahren fremd,
 und er wohnt nur deshalb dort,
 weil er sonst nicht wüsste, wo er bleiben soll.
 Eigentlich wartet er jetzt nur noch auf seinen Tod,
 und wenn er stirbt,
 wird es niemanden geben, der um ihn trauert.
 Glaubst er.*

*Doch vor seiner Tür wartet sein Sohn darauf,
 dass er nur mal ein Wort des Bedauerns
 oder der Zuneigung sagen würde.
 Aber davon ahnt er nichts.*

Die oberflächliche Seele
 ist der Errettung möglicherweise viel näher,
 als sie denkt.

In dem Gleichnis gibt es dann noch die Saatkörner,
 die **zwischen die Dornen** fallen.
 Die Dornen ersticken die zarten Pflänzchen.

Das bedeutet, *so sagt Jesus*,
 dass die Sorgen des Alltags,
 unser Wohlstand, unsere Wünsche und Begierden
 die Seele ersticken.

Hier geht es um die **überladene Seele**.
 Sie ist ständig abgelenkt und hat Sorgen.

Jemand sagte mal:
*Wenn der Teufel es nicht schafft,
dich zum Sündigen zu bewegen,
 wird er dafür sorgen,
 dass du immer beschäftigt bist.
 Dann wird deine Seele nämlich auch verkümmern!*

Wer viel um die Ohren hat,
läuft Gefahr, sich mit den falschen Dingen abzugeben,
denn die Seele neigt dazu,
an dem *festzukleben*, womit wir uns beschäftigen.

Und wir halten dann diese *Überladung* fälschlicherweise
für das *wahre Leben*.

***Es nützt uns aber nichts,
eine tolle äußere Welt zu haben,
wenn unsere innere Welt zerbricht.***

4.

Gott kämpft geradezu um unsere Seelen.
Er hat seinen Sohn geschickt,
und der Name „Jesus“ bedeutet wörtlich übersetzt:
Gott rettet.

Denn unsere Seelen sind *auf die Ewigkeit hin* ausgerichtet.
Wobei es bei dem Begriff „*Ewiges Leben*“
nicht nur um die Dauer,
sondern vor allem *um die Qualität*
eines Lebens mit Gott geht!

***Ich glaube, dass wir eine Seele haben,
damit wir mit Gott in Kontakt treten können.***

Und ich glaube,
dass es unseren Seelen *dann* richtig gut geht,
wenn wir mit ihm in Kontakt sind.

Jesus hatte übrigens noch einen zweiten Namen:
Immanuel.
Das bedeutet, wörtlich übersetzt: *Gott ist mit uns.*

Unsere Seele versucht,
alle Teile unserer Persönlichkeit
zu einem heilen Ganzen zusammenzuführen.

Sie ist *der Teil* in uns,
der uns *heilen* will
und der unsere *innere Wirklichkeit*
und unser äußeres Leben vereinen möchte.

Sie ist auf die Ewigkeit hin ausgerichtet,
sie gewinnt ihre Kraft aus der Nähe zu Gott,
und sie ist *in Ewigkeit* mit ihm verbunden.

Sie kann mehr sehen als unser Verstand,
sie kann Gott sehen,
und sie kann erkennen: ***Gott ist mit mir.***

Amen.