

## »Nahrung für die Seele«

Ihr Lieben, das neue Jahr ist heute gerade mal drei Wochen alt. Und da kann man schon noch Mal fragen: Was habt ihr euch vorgenommen für dieses neue Jahr? Mehr Bewegung, weniger essen, weniger arbeiten, weniger ärgern?

Oder wie die Surfer dieser Welt: „Einfach locker bleiben“. Das bedeutet nämlich dieser Gruß mit den abgespreizten Fingern, das sich – von Hawaii ausgehend – auf der ganzen Welt in der Surferszene ausgebreitet hat. Immer locker bleiben, das wäre nicht schlecht, oder?

Ich habe mir für dieses Jahr mehr **FITNESS** vorgenommen. Ja, ein wenig mehr Bewegung, ein paar Kilos weniger, das würde mir nicht schaden.

Aber das wäre mir zu wenig. Denn Fitness ist ja ein ganz umfassender Begriff. Und deshalb möchte ich nicht nur auf meinen Körper schauen, sondern noch viel mehr auf meine Seele. Und deshalb heißt das Thema für mich am Anfang dieses neuen Jahres **FITNESS FÜR DIE SEELE**. Weil ich fest davon überzeugt bin, dass die Seele das absolut Wichtigste ist, was wir Menschen haben.

Ihr Lieben, die entscheidenden Dinge passieren nicht in der äußeren, sondern in der inneren Welt des Menschen. Was gehört alles zu uns Menschen?

Unser Leib, klar. Aristoteles, der alte Grieche, würde jetzt aber gleich Geist und Seele ergänzen. Das Herz sollten wir nicht vergessen. Ohne das geht gar nichts. Aber auch den Verstand und unseren Willen brauchen wir unbedingt. Und Gefühle haben wir Menschen ja auch noch. Aber wie hängt das alles zusammen?

Dazu müssen wir die Dinge erst Mal trennen und schauen, wo die einzelnen Teile hingehören. Mir hilft es immer, die Dinge zu veranschaulichen, deshalb habe ich hier schon Mal einen Menschen gemalt. Und jetzt die Frage?

Wo kommt der **Leib** hin? Klar, hier!

Das **Herz** ist auch einfach zu verorten. Bei den meisten hier. Da nehme ich auch gleich mal die **Gefühle** dazu.

**Verstand, Geist und Wille:** Das gehört irgendwie in den Kopf, oder?

Aber wo um Himmels Willen soll ich jetzt die Seele hin schreiben? In den Kopf? Nein, das wäre zu wenig. Im Bauch, nein auch das trifft es nicht.

Ihr Lieben, die Seele ist das Zentrum des Menschen. Sie umfasst alles, was uns als Mensch ausmacht. Die **SEELE** verbindet alle diese Begriffe hier. Sie ist die Kraft, die *alles* antreibt.

Die Seele ist so etwas wie eine Klammer, die alle Aspekte unseres Menschseins umfasst und in Einklang zu bringen versucht.

Wenn wir von der „Guten Seele eines Büros“ sprechen, dann meinen wir damit die treibende Kraft – und das Zentrum, das alles koordiniert – und alles mit Herz und Leidenschaft zusammenhält.

Genau so *umfassend* müssen wir unsere Seele anschauen. Denn der Zustand unserer Seele wirkt sich auf *alle* Bereiche unseres Menschseins aus. Der Zustand unserer Seele wirkt sich auf den Zustand unseres Lebens aus.

- Ich kann unglaublich erfolgreich sein und das teuerste Auto dieser Welt fahren – und dennoch innerlich völlig leer sein.
- Ich kann CEO eines DAX-Unternehmens sein und im Jahr Millionen verdienen – und dennoch ein armseliges Leben führen.
- Ich kann hunderttausende Follower auf Insta oder YouTube haben – und dennoch im Herzen zutiefst einsam sein.

*Oder:*

- Ich kann mir Tag für Tag in einer Beratungsstelle für Suchtkranke die traurigsten Geschichten hören – und dennoch ein frohes und erfülltes Leben haben.
- Ich kann jeden Tag in den Slums von Kalkutta ums Überleben kämpfen – und dennoch im Inneren zufrieden sein.
- Ich kann durch einen Unfall den Rest meines Lebens im Rollstuhl sitzen – und dennoch anderen Menschen Inspiration und Ermutigung sein.

Ihr Lieben, wie wir uns fühlen, hängt nicht von den äußeren Umständen unseres Lebens ab, sondern vom Zustand unseres inneren Menschen, vom Zustand unserer Seele.

Wenn wir das wüssten – und wir alle wissen das – würden wir dann unserer Seele nicht mehr Aufmerksamkeit schenken? Warum versuchen um jeden Preis in der äußeren Welt erfolgreich zu sein, Karriere zu machen, Besitz anhäufen, ein cooles Auto fahren, möglichst lang jung und attraktiv aussehen, wenn all diese Dinge gar nicht das letzte Wort im Leben haben?

A propos, hat jemand von euch die ARD-Serie „Haus aus Glas“ gesehen? Lief gerade im Fernsehen und ist noch in der Mediathek. Da geht es um eine reiche Unternehmerfamilie, wo unglaublich viel auf das Äußere gesetzt wird. Nach und nach zerbröckelt dies ganze schöne Fassade und es tun sich Abgründe auf. Tolle Serie, tolle Schauspieler.

Die meisten Menschen entscheiden sich nicht aktiv dafür, sich um ihre Seele zu kümmern. Aber jeden von uns holt das Thema immer wieder ein. Denn unsere Seele wirkt sich aus, auf unser Leben, auf unser Handeln und auch auf unseren Glauben. Ja, wer sich ernsthaft mit seiner Seele auseinandersetzt, der stößt früher oder später auf die Frage nach Gott, denn unsere Seele verweist uns auf etwas höheres.

Aber auch wenn ich mich nicht um meine Seele kümmere, meldet sie sich immer wieder zu Wort. Wenn es einmal ruhig wird, im Urlaub z.B., oder wenn unser Körper plötzlich krank wird und eine Pause erzwingt. Dann schreibt unsere Seele laut.

Ich bin fest davon überzeugt, dass es einen besseren Weg gibt. Ich glaube, es zahlt sich auf Dauer aus, seiner Seele Aufmerksamkeit zu schenken und zu fragen, was sie braucht, um fit und stark zu sein.

Nach unserem Körper schauen wir ja auch selbstverständlich: Wer von euch putzt sich jeden Tag die Zähne? Klar. Wir wissen, nur so erhalten wir uns unsere Zähne auf Dauer. Wer wäscht sich jeden Tag? Klar, wir achten auf unsere Sauberkeit. Nicht nur, weil wir nicht stinken wollen, sondern weil wir wissen, **HYGIENE** hält gefährliche Keime im Zaum und entzieht ihnen den Boden. – Was aber bedeutet Seelen-Hygiene?

Wer von euch isst und trinkt jeden Tag? Klar, sonst würden wir nicht lange leben. Aber wir tun noch mehr: Wir schauen nach einer gesunden und ausgewogenen **ERNÄHRUNG**. „Low Carb“, keine tierischen Fette, „Vegetarisch“ oder gleich „Vegan“, das sind die Stichworte dieser Tage. „Superfood“ wird generiert, wobei ich hab' gelesen, dass Mandelmilch, Avocadomus oder Kokosöl schon wieder von anderen verdrängt wurden. „Fastfood“ ist völlig out. – Was aber wäre eine gute Ernährung für unsere Seele?

Wer von euch walkt oder joggt mindestens einmal in der Woche? Na, das frage ich jetzt besser nicht. Denn viele von uns würden antworten, ich gehe drei Mal in der Woche ins Fitnessstudio, wo man viel besser jeden Muskel des Körpers trainieren kann. Jeder von uns weiß, **BEWEGUNG** ist wichtig für uns Menschen. – Aber wie fit ist unsere Seele? Wie kann die bis ins hohe Alter flexibel und beweglich bleiben.

Auf was freut ihr euch am meisten im ganzen Jahr? Auf den Urlaub? Endlich mal zwei oder sogar drei Wochen im Sommer aussteigen und zur **RUHE** kommen. Und auch da geht es um Bewegung oder heutzutage um Wellness, jedes Hotel braucht eine Chill-Out-Area, Klöster bieten Meditationswochen an. Schlaf hat wieder einen ganz neuen Stellenwert bekommen. Vor 30 Jahren haben Top-Manager geschrieben, wie sie mit 3 Stunden Schlaf auskommen. Das ist heute nicht mehr erstrebenswert. Wir wissen: Für ein gesundes Leben braucht der Mensch Ruhe- und Erholungsphasen. – Wie und wo findet Deine Seele Ruhe und Entspannung? Wo kannst Du loslassen und findest inneren Frieden?

### **„Was nährt die Seele?“**

Um diese Frage soll es heute gehen. Und ihr seht schon, das Thema „Seele“ ist so umfassend und vielfältig, dass ich gleich eine ganze Predigtreihe daraus machen werde, die an den nächsten drei Sonntagen weitergeht.

Im biblischen Denken ist es völlig normal, dass unsere Seele Hunger und Durst hat. Das hebräische Wort für Seele lautet „Näfesch“, und das bedeutet wörtlich übersetzt „Kehle“. „Seele“ und „Kehle“ liegen nicht nur im Deutschen nahe beieinander. In der Kehle spüren wir Durst besonders heftig, sie fühlt sich dann ausgedorrt an. In der Kehle atmen wir ein und aus, hier wird deutlich, wie es wir als Menschen Angewiesene sind.

In Psalmen ist oft vom Hunger oder Durste der Seele die Rede. Psalm 107 haben wir vorhin gehört: „Sie sollen dem HERRN danken für seine Güte und für seine Wunder, die er an den Menschenkindern tut, dass er sättigt die durstige Seele und die Hungrigen füllt mit Gutem.“

In der Bibel ist es völlig klar, dass die Seele Nahrung braucht. Die entscheidende Fragen sind jetzt nur, wonach die Seele dürstet und hungert und was wirklich gute Nahrung ist?

Also „**Fastfood**“ **oder Superfood**“.

Was braucht unsere Seele und was geben wir ihr? Was tut ihr wirklich gut und was macht sie fit und nicht träge?

Ich möchte euch heute vier Begriffe anbieten und mal schauen, ob die für euch passen. Da gibt es sicherlich noch mehr Gutes. Aber ich beschränke mich mal auf diese vier.

Als erstes braucht unsere Seele **Sinn**.

„Frag immer erst Warum?“ So lautet der Titel eines internationalen Bestsellers von Simon Sinek mit dem Untertitel „Wie Führungskräfte zum Erfolg inspirieren“.

Die meisten Menschen beginnen mit der Frage, *was* wir tun wollen und dann kommt auch gleich die Frage, *wie* wir es tun wollen. Was Menschen jedoch wirklich inspiriert ist Frage nach dem Warum.

Dallas Willard schreibt: „Die Seele ernährt sich von Sinn. Sinn ist eines unserer größten menschlichen Bedürfnisse. Danach verlangen wir. Man kann fast alles ertragen, wenn das Leben als Ganzes einen Sinn hat.“

Was ist der Sinn? Wofür bin ich da? Warum gibt es mich?

Sir Peter Ustinov soll einmal gesagt haben: „Der Sinn des Lebens? Das ist etwas, was keiner genau weiß. Jedenfalls hat es wenig Sinn, der reichste Mann auf dem Friedhof zu sein.“

Ihr Lieben, wenn wir die Frage nach dem Sinn nicht beantworten können, dann werden wir unser Leben mit anderen Dingen füllen: Geld, teure Reisen, unsinnige Serien auf Netflix, oder zehn Stunden am Tag am Handy – in einem Wort gesagt: Ablenkung.

Was ist der Sinn des Lebens? Kannst Du das für Dich sagen?

Bei der Suche nach Sinn ist es gut, mit der Frage zu starten: „Was liebe ich?“ Denn Liebe weist uns immer einen Weg Richtung Sinn.

Die Bibel unterscheidet bei der Liebe zwischen „Eros“ und „Agape“. „Eros“ kann man mit „Begehren“ übersetzen, das heißt, eigentlich geht es um mich und die Befriedigung meiner Bedürfnisse. Wobei, es geht da nicht nur um Sex. Wenn ich sage: „Ich liebe Erdbeeren mit Vanilleeis!“, dann will ich nicht das Beste für die Erdbeeren, ich will sie schlicht essen. „Agape“ ist die Form von Liebe, die das Beste für den anderen sucht. Sie will, dass es dem anderen gut geht, sie will den anderen fördern und entwickeln.

Was liebst Du? Für wen und für was willst Du das Beste?

Da hilft Ablenkung überhaupt nicht. Da braucht es Konzentration oder anders ausgedrückt: Sammlung. Ständige Beschallung, ständig online sein, ständig in Bewegung sein, das schadet unserer Seele. Auch auf der Suche nach Sinn.

Für mich heißt das: Immer wieder aussteigen, zur Ruhe kommen. Kein Fastfood für die Seele, sondern Stille. Zeit mit Gott. Zeit mit der Bibel. Zeit mit Sinn.

Das zweite, das ich heute mitgeben möchte: **Schönheit**.

Ja, auch Schönheit ernährt unsere Seele. Unsere Seele braucht das Schöne, das Edle, das Überwältigende. Sie staunt über Kompositionen von Farben, sie lauscht dem Klang von Musik oder Vögeln, sie wird berührt von der überwältigenden Herrlichkeit von Bergen oder dem Sternenhimmel über uns.

Unsere Seele hat ein Faible für Schönheit.

Drei Beispiele, die mir einfallen: Einer meiner absoluten Lieblingsstrände in Griechenland. Schaut euch mal das Wasser an. Unglaublich viele Blautöne. Das leuchtende Grün. Und natürlich der beeindruckende Strand. Das ist Urlaub für meine Augen. Auch wenn ich nicht dort bin.

Oder solche Bilder bringen mich ins Schwärmen. Fantastische Sonnenuntergänge mit phänomenalen Farbspielen. Wobei, unsere Kirche finde ich auch richtig schön.

Das letzte Bild wird manche wundern. Schönes Essen spricht nicht nur meinen Gaumen an. Dieser Kontrast der Garnelen zu den Frühlingszwiebeln. Genial!

Was wären Deine Bilder, wenn es um Schönheit geht? Eine Blume? Ein Berg? Ein See? Oder eine Kantate von Bach?

Schöne Orte, schöne Musik, das zieht uns an. Schönheit nährt die Seele. Und ich werde überhaupt nicht müde, auch den tausendsten Regenbogen zu fotografieren, weil dessen Schönheit mich immer wieder aufs Neue anspricht.

Ihr Lieben, unsere Seele ist schön, denn sie kommt von einem schönen Gott. Und wo immer wir in dieser Welt auf Schönheit treffen, gerät diese Schönheit mit der Schönheit unserer eigenen Seele in Resonanz. Es beginnt etwas zu klingen oder zu leuchten, was unsere Seele nährt. Wir tanken positive Energie.

Es gilt aber auch das Gegenteil: In einer hässlichen Umgebung wächst auch das Hässliche im Menschen. Ein Plattenbau ist die optimale Wohnung: Vier Wände, ein Dach. Fertig. Es funktioniert. Aber kein Mensch will dort leben. Wir Menschen brauchen mehr als Funktionalität. Wir tragen einen Hunger nach Schönheit in uns.

Und auch Schönheit braucht Zeit und Sammlung. Ein Sonnenuntergang ist nicht mit einem Blick zu erfassen. Da gibt es so vieles zu bestaunen, bis die Sonne dann tatsächlich hinter dem Horizont verschwunden ist. Ein Musikstück erfordert die ganze Aufmerksamkeit, wenn sich die Schönheit der Komposition entfalten soll.

Wo nimmst Du Dir Zeit für Schönheit? Gibt es Orte in Deinem Leben, wo Du Schönheit tankst? Und bitte nicht nur in Griechenland. Wir brauchen das in unserem Alltag: Im Garten sitzen, den Vögeln lauschen, den Blumen und Blättern beim Wachsen zusehen. Oder jetzt im

Winter vor dem Holz-ofen sitzen, die tanzenden Flammen beobachten und die schöne Wärme genießen.

Sucht euch Orte der Schönheit. Nehmt euch Zeit für Schönheit. Es wird eurer Seele gut tun.

### Der dritte Punkt: **Freude**

Paulus schreibt an die Philipper: „Freuet euch in dem HERRN allewege, und abermals sage ich: Freuet euch!“

Und C.S. Lewis sagte einmal: „Die Freude ist eine ernst zu nehmende Angelegenheit im Himmel.“

Freude ist die Reaktion auf etwas Gutes, das uns widerfährt oder das wir erleben. So könnte man es definieren.

Kennt ihr den Unterschied zwischen Freude und Vergnügen? Beides entsteht in einer angenehmen Situation. Ein Vergnügen ist jedoch meist von kurzer Dauer. Wenn ich mich abends mit einem Glas Wein auf den Sofa setze und eine Netflix-Serie anschau, dann ist das ein nettes Vergnügen; am anderen Morgen weiß ich oft schon nicht mehr, um was es in der Serie ging. Mein Wunsch nach Entspannung wurde im Rahmen dessen, was ich erwartet hatte, erfüllt. Mehr aber auch nicht.

Freude dagegen ist dauerhafter. Sie entsteht immer dann, wenn ein Wunsch zwar eintritt, aber meine Erwartungen übertrifft. Ich bekomme mehr, als ich vermutet habe.

Das Problem mit der Freude ist: Im Gegensatz zu einem Vergnügen kann ich sie nicht wiederholen, denn sie lebt ja gerade vom Unerwarteten.

Da bist Du das erste Mal in diesem wunderbaren Hotel, mit Blick aufs Meer. Alles ist perfekt, ja noch viel besser, als es im Katalog ausgesehen hat. „Das war so toll, dass wir im nächsten Jahr gleich wieder hingefahren sind.“ Aber diese Freude des ersten Jahres hat sich nicht mehr eingestellt, denn ich wusste ja, was mich dort erwartet. Es war keine positive Überraschung mehr. Die Freude hat gefehlt.“

„Welch eine Freude war Weihnachten, als ich noch ein Kind war. Als ich das erste Mal ins vorher verschlossene Wohnzimmer durfte und das erste Mal bewusst den wunderschönen Christbaum gesehen habe. – Letztes Weihnachten hab ich ihn wahrscheinlich zum 27. Mal selber geschmückt – und die Überraschung hielt sich in Grenzen. Aber es war wieder ein Vergnügen.“

Ihr Lieben, Vergnügen ist Fast Food für die Seele. Wir Menschen sind aber für die Freude geschaffen.

Wie kann ich meinem Leben mehr Raum für Freude schaffen? Ich glaube, einer der Schlüssel ist Dankbarkeit. Dankbarkeit ist Freude, die eine Richtung hat.

Wenn wir beginnen, nach Dingen Ausschau zu halten, für die wir dankbar sein können, bereiten wir der Freude den Weg. Mit Dankbarkeit halte ich Dinge fest, die ich so nicht erwartet habe. Die mir geschenkt wurden. Auf die kein Anrecht habe.

Wisst ihr, was das Gegenteil von Dankbarkeit ist? Anspruchsdenken. Es suggeriert mir, dass ich der Mittelpunkt der Welt bin und dass ich einen Anspruch darauf habe, die Dinge zu bekommen, die ich mir wünsche. Wer so durchs Leben geht, wird weder dankbar sein noch Freude finden. Freunde wahrscheinlich auch nicht. Aber wer verstanden hat, dass er keinerlei Anrecht darauf hat, etwas zu bekommen, der wird immer wieder überrascht von Unerwartetem. Und das bringt echte Freude!

Wie gehst Du durchs Leben? Mit einer Anspruchshaltung, weil Du schließlich jemand bist? Oder lässt Du Dich immer wieder aufs Neue überraschen, schaut ganz aktiv nach Dingen, für die Du dankbar sein kannst – und wirst auf diese Weise immer wieder freudig überrascht?

Gottes Idee fürs Leben ist es, uns immer wieder mit Freude zu überraschen. Es liegt an uns, ob wir uns dieser Freude öffnen oder uns entscheiden, uns mit Vergnügen zu begnügen.

Der letzte Punkt. Ich nenne ihn **Verbindung**.

Der Mensch hat grundsätzlich zwei Grundtendenzen: Einerseits suchen wir nach Freiheit und nach Autonomie. Wir wollen unabhängig sein und unser Leben selber bestimmen. Andererseits gibt es in uns Menschen die Sehnsucht nach Verbindung.

Der US-amerikanische Psychologe Henry Cloud sagt: „Auf gewisse Weise sind wir Menschen wie ein Handy, das man einschaltet und das dann sofort nach Verbindung sucht.“

Tief in uns sehnen wir uns nach der Bestätigung, nicht alleine zu sein. Dass da draußen jemand ist, dem wir uns mitteilen können. Unsere Seele ernährt sich von Austausch, von Liebe und Begegnung. Fehlt diese Verbindung, dann verkümmert unsere Seele.

Ich war vorletztes Jahr zwei Wochen Segeln in Griechenland. Wir waren zu dritt auf dem Boot und hatten gute Gespräche. Dann hatte ich das Vorrecht, noch eine Woche lang zwei Inseln zu besuchen. Das war klasse! Tagsüber habe ich mit dem Roller die Insel erkundet, ging Wandern und war Baden. Abends bin ich dann immer etwas essen gegangen. Und das war komisch. Das Essen war klasse. Aber ich saß alleine am Tisch und hatte niemanden, mit dem ich die Ereignisse des Tages noch einmal – dankbar – Revue passieren lassen konnte. Ich konnte niemand sagen, wie toll das Essen ist, und was ich noch besser gemacht hätte!

Ihr Lieben, für eine gesunde, gut versorgte Seele sind Verbindungen lebensnotwendig. Und je weniger wir davon haben, desto schwerer fällt es uns, Menschen zu begegnen. In Zeiten von Corona ist das überdeutlich geworden und ich glaube, wir sind immer noch dabei, diese Verbindungen wieder neu zu lernen.

Oder wenn früher Eltern mit ihren Kindern auf dem Spielplatz waren, dann haben sich die Mütter – oder auch Väter – miteinander unterhalten. Aber längstens alle halbe Minute haben

sie den Blickkontakt mit ihren Kindern gesucht. Und Eltern und Kinder wussten: Es ist alles in Ordnung.

Heute gucken Mama oder Papa nicht mehr auf ihre Kinder, sondern starren die ganze Zeit auf ihr Handy. Und das beobachte ich auch beim Arzt im Wartezimmer oder im Zug. Die Menschen suchen keine Verbindung mehr miteinander, sondern verbinden sich mit ihrem Handy.

Ich bin sicher kein Technikverweigerer, aber ich sehe, was es mit mir und mit unserer Gesellschaft macht. Es schadet unserer Seele. Denn die ernährt sich von echter Begegnung. Die Pseudoverbindung auf Social Media ist Fast Food für die Seele. Wir sind geschaffen für echte Verbindung.

Zu Menschen und zu Gott. Denn der hat uns geschaffen. Und Gott ist Verbindung in Person. Gott ist die liebevolle, selbstlose Verbindung von Vater, Sohn und Heiligem Geist. Und Gott hat uns als sein Ebenbild geschaffen. D.h. er hat den Menschen als ein Wesen geschaffen, das auf Verbindung angelegt ist. Diese Verbindung gibt unserer Seele Leben, so wie das Brot den Körper ernährt.

Wie viel Verbindung hat Deine Seele? Zu Menschen, aber auch zu Gott?

Wie gut ist Deine Seele genährt? Wie viel Fast Food ist da dabei? An welcher Stelle solltest Du vielleicht den Ernährungsplan für Deine Seele verändern?

Schau Dir kurz noch mal diese vier Begriffe an. Und frag' Dich, welcher dieser Punkte springt Dir gerade in den Kopf. Dann lass ihn an Dich ran, denn dann ist es nicht Dein Kopf, sondern Deine Seele, die gerade zu Dir spricht.

Und dann nimm diesen einen Punkt mit in die neue Woche und schau mal, wie Du – nur an dieser einen Stelle – Deine Seele in der kommenden Woche in guter Weise ernähren kannst. Und ich verspreche Dir, es wird sich auswirken auf Dein ganzes Leben.

Ihr Leben, vielen Dank fürs lange Zuhören. Seid behütet und geht mit Gott.

Amen.