



ROLF SONS

# Erholung für müde Seelen

Wohltuendes in christlicher  
Weisheit entdecken

BRUNNEN



ROLF SONS

# Erholung für müde Seelen

Wohltuendes in christlicher  
Weisheit entdecken

 **BRUNNEN**  
Verlag GmbH · Giessen

Bibelzitate folgen dem Bibeltext der Lutherbibel,  
revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft,  
Stuttgart.

© 2023 Brunnen Verlag GmbH, Gießen

[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)

Lektorat: Konstanze von der Pahlen

Umschlagfoto: Adobe Stock

Umschlaggestaltung: Jonathan Maul

Satz: Brunnen Verlag GmbH

Druck: CPI Books GmbH, Leck

Gedruckt in Deutschland

ISBN Buch 978-3-7655-4384-5

ISBN E-Book 978-3-7655-7687-4



# Inhalt

Vorwort: Signale der Seele	5
I. Seelennot	9
1. „Wie geht es eigentlich deiner Seele?“	9
2. Beziehungsnot	15
3. Die bedürftige Seele	24
4. Leib und Seele	31
5. Die vierfache Entfremdung der Seele	39
II. Mit den Psalmen die Seele pflegen	47
1. Die Psalmen als Spiegel der Seele	47
2. Die meditierende Seele	56
3. Die klagende Seele	62
4. Die erquickte Seele	76
5. Die unruhige Seele	83
6. Die entlastete Seele	89
7. Die getröstete Seele	100
8. Die sich an Gott freuende Seele	108
9. Die lobende Seele	118
10. Die gesegnete Seele	130
III. Lernen von den Wüstenvätern	141
1. Begegnung mit einem Wüstenvater	141
2. Vom Geist des Übens	147
3. Sich in Demut üben	153
4. Dem Überdruß begegnen	160
5. Maß halten	166

6. Negativen Gedanken entgegentreten	174
7. Das äußere Chaos ordnen	182
8. Entscheidungen treffen	191
9. Den Gottesdienst besuchen	197
Anmerkungen	201

# Vorwort

## Signale der Seele

Die Seele ist kein Organ wie andere Organe des menschlichen Körpers. Weder über ihre Lage noch über ihr Gewicht oder ihre Beschaffenheit lassen sich Aussagen treffen. Sie ist, wie der evangelische Theologe Manfred Seitz einmal treffend festgestellt hat, nicht zu sehen und nur schwer zu ergründen.

Doch auch wenn man sie nicht sehen kann, so äußert sich die Seele. Sie lässt sich hören und macht sich verständlich. Sie spricht ihre eigene Sprache und wir nehmen ihr Reden in den unterschiedlichsten Facetten wahr. So drückt sie sich aus in unseren Stimmungen und Gefühlen. Mitunter meldet sie sich in Form von körperlichen Befindlichkeiten. Sie artikuliert sich bei jedem Menschen auf etwas andere Weise. Dennoch sind ihre Signale kaum zu überhören.

Therapeuten und Seelsorger versuchen ihre Sprache zu verstehen und ihre Reaktionen zu erklären. Wir selbst machen die Erfahrung, wie verletzbar unsere Seele ist oder wie sie an manchem schwer trägt. Wir wissen um die Gefahr der seelischen Erschöpfung und haben vielleicht schon selbst eine seelische Krise durchgemacht. Und mancher fühlt sich gar seelisch am Ende.

Die Anforderungen an unsere Seele sind groß. Erlebtes will verarbeitet werden. Schweres will getragen und Bedrohliches will ausgehalten werden. Das Leben in Beziehungen kostet seelische Kraft. Wer berufsbedingt täglich mit Menschen zu tun hat, weiß, wie viel es an Energie kostet, sich auf sie einzulassen, mit ihnen zu reden, ihnen geduldig zuzuhören und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Mitarbeiter in vielen Sozialberufen können davon ein Lied singen. Nicht wenige unter ihnen sind seelisch erschöpft.

Was für den Beruf gilt, trifft selbstverständlich auch auf den privaten Bereich zu. Beziehungen sind nicht nur eine große Bereicherung und ein Segen für uns Menschen. Sie verlangen uns auch einiges ab. Die Erziehung der Kinder, das Kümmeren um einen bedürftigen Angehörigen, die Pflege von Freundschaften und die Gestaltung eines guten Miteinanders in der Familie fordern einen hohen Aufwand an seelischer Energie. Kommen Krisen dazu, fühlt man sich selbst überfordert. Soziale und wirtschaftliche Nöte lassen unsere Seele nicht unberührt. Die großen Krisen unserer Zeit können unsere Seele wie Mehltau befallen.

Der französische Soziologe Alain Ehrenberg liefert in seinem zum Bestseller gewordenen Buch „Das erschöpfte Selbst“ eine aufschlussreiche Zeitanalyse.<sup>1</sup> Dabei kommt er zu dem Ergebnis, dass der Mensch von einer ganz spezifischen Anstrengung müde geworden sei, nämlich von der Anstrengung, er selbst zu werden. Ehrenberg spielt dabei auf die Beobachtung an, dass der Mensch des 21. Jahrhunderts stän-



dig über sich selbst hinausgehen müsse. Wie ein Unternehmer darauf angewiesen sei, immerfort Erfolge zu verbuchen, so stehe auch das menschliche Selbst unter dem Druck, sich erfolgreich zu präsentieren. Dazu müsse es sich immer neu selbst entwerfen, erfinden und über sich hinauswachsen. Dies aber führe zu einer seelischen Dauererschöpfung.

Ehrenbergs Analyse ist bedenkenswert. Unsere Seele oder sagen wir unser Selbst, unser Ich, scheint vermehrt unter Daueranspannung zu stehen. Wie aber kann sich die Seele erholen? Wie kann sie ein Ventil finden, um sich Luft zu verschaffen? Wie kann unsere Seele neue Energie tanken? Wie bleibt sie ausgeglichen? Die Fragen und Themen, die wir im Folgenden zu erörtern haben, liegen damit auf dem Tisch.

Dieses Buch reiht sich nur teilweise in die zahlreiche Ratgeberliteratur zur seelischen Gesundheit und Achtsamkeit ein. Es kann diese wohl ergänzen. Es geht aber auch über sie hinaus. Denn in erster Linie will das vorliegende Buch aus den Quellen der Bibel und des Glaubens schöpfen. Es will ein geistliches Buch sein. Es leitet die Überzeugung, dass ein ganzheitlicher Glaube, ein mit dem dreieinigen Gott geführtes Leben eine kraftvolle Ressource zur seelischen Gesundheit darstellt.

Wir haben uns deshalb auf Spurensuche im biblischen Buch der Psalmen begeben. Wir wollen sehen, was die „Schatzkammer Davids“ zur Seelenpflege beitragen kann. Darüber hinaus tauchen wir in die Welt der frühen Wüstenväter ein. Diese wortkargen

Mönche hatten sich durch ihr Leben in Stille, Schriftstudium und Gebet einen reichen Erfahrungs- und Wissensschatz über die menschliche Seele erworben. Als „Seelenführer“ sind diese geistlichen Männer und auch Frauen unzähligen zur Hilfe und zum Segen geworden – bis heute.

# I. SEELENNOT

## 1. „Wie geht es eigentlich deiner Seele?“

Es ist eine kleine Frage und doch hat sie große Bedeutung: die Frage „Wie geht’s?“ oder noch persönlicher: „Wie geht’s dir?“ Wir benutzen diese Frage gerne als Gesprächseinstieg. Manchmal ist es nur eine Floskel, die im Grunde auf keine wirkliche Antwort aus ist. Fast wie ein Gruß, ist sie nicht mehr als ein freundliches Hallo. Hoffentlich nimmt der Angesprochene die Frage dann nicht allzu ernst. Man müsste ihm ja zuhören. Manchmal steckt hinter der Frage aber auch echtes Interesse. Dann signalisieren wir ihm, dass wir ihm jetzt Raum geben zu erzählen. Die Frage „Wie geht’s?“ kann daher auch ein Ausdruck von Wertschätzung sein.

Als Pfarrer stelle ich diese Frage häufig – wohl wissend, was ich damit auslösen kann. Die Antworten fallen allerdings unterschiedlich aus. Die einen geben ein kurz angebundenes „Gut“ zurück oder auch ein „Ich kann nicht klagen“. Schnell merke ich, dass mein Gegenüber jetzt keine große Lust hat, über sich zu reden.

Besonders knapp und bündig ist auch die folgende Antwort: „Muss!“ Obschon sie nur aus einem Wort besteht, sagt sie eigentlich alles. Dabei kann der Grad

der Entschlossenheit und Überzeugungskraft, mit der man diese Antwort gibt, sehr unterschiedlich sein. Auf jeden Fall will man damit zum Ausdruck bringen, dass es nichts zu reden oder zu diskutieren gibt. Man „muss“ irgendwie mit den Dingen klarkommen. Hier im Schwabenland höre ich diese Antwort immer wieder. Doch sicher kennt man sie auch anderswo.

Eine andere Art des Umgangs mit der Frage nach dem Ergehen ist die Gegenfrage. Dann bekommt man ebenfalls keine Antwort. Vielmehr hört man wie aus der Pistole geschossen: „Und selber?“ Auch damit zeigt der Angesprochene, dass er jetzt lieber in Ruhe gelassen werden will. Es gibt also viele Möglichkeiten, dieser Frage und ihrer Beantwortung auf höfliche Weise auszuweichen.

Ab und zu allerdings entwickelt sich aus der Frage auch ein Gespräch. Wenn die Angesprochenen spüren, dass sie jetzt Raum bekommen, und wenn sie dazu das Bedürfnis haben, etwas von sich preiszugeben, kann die Frage „Wie geht’s?“ ein echter Gesprächsöffner sein. Manche nutzen die Gelegenheit, sich mitzuteilen oder sich sogar etwas von der Seele zu reden.

Angenommen, jemand würde ihnen die Frage so stellen: „Wie geht es eigentlich deiner Seele?“ Zugegeben: Die Frage klingt ungewöhnlich, befremdend und ziemlich pastoral. Würde ich meinen Kindern diese Frage stellen, würden sie vermutlich die Augenbrauen hochziehen oder sie mit einem Grinsen beantworten.

Es hat Gründe, dass wir uns nicht oder nur selten nach unserem seelischen Ergehen erkundigen. Die

Frage wirkt oft persönlich und zu intim. Höchstens einem Seelsorger gegenüber oder einer anderen vertrauten Person mag man sich mit dem, was einen im Inneren beschäftigt, öffnen. Außerdem scheuen wir uns als Fragesteller völlig zu Recht, in die Seele eines anderen einzudringen oder gar darin herumzubohren.

Trotzdem besitzt die Frage nach dem seelischen Ergehen ihr Recht und auch ihre Notwendigkeit. Denn die Seele will sich mitteilen. Ja, sie muss sich sogar äußern. Eine Seele, die sich nicht mehr äußern kann oder äußern darf, wird krank. Und wenn wir uns als Menschen, sei es im Beruf, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft oder innerhalb der christlichen Gemeinde nicht mehr darauf ansprechen, wie es uns wirklich geht, werden unsere Beziehungen unpersönlicher und oberflächlicher. Sie werden verarmen.

Nun ist innerhalb der biblischen Schriften eine große Bandbreite an Aussagen über die Gemütslage der Seele zu finden. Mit einem knappen „gut“ oder einem trotzigen „es muss“ ist es da jedenfalls nicht getan. In der Bibel lesen wir: Die Seele kann sich freuen und kann jubeln. Sie kann ermattet sein oder Angst haben. Die Seele kann dürsten. Sie kann verzagen oder müde sein. Sie kann hassen oder bitter sein. Sie kann betrüben oder Todessehnsucht in sich spüren. Sie kann zerfließen, sich grämen oder sich erschrecken. Sie kann sich sorgen oder stille sein. Sie kann schlafen, wachen oder sich vor Verlangen verzehren. Die Seele kann beben oder erschüttert sein. Sie kann quicklebendig und satt sein. – Es gibt wohl keinen

menschlichen Gemütszustand, der sich nicht in den biblischen Schriften findet. Nicht umsonst verstehen viele die Bibel als Seelsorge-Buch. Gott weiß um die unterschiedlichen Zustände der menschlichen Seele und kümmert sich darum.

Nun ist es das eine, wenn Menschen nach dem Ergehen unserer Seele fragen. Wie aber wäre es, wenn Gott Sie danach fragen würde? Wenn er sagen würde: „Wie geht's dir eigentlich?“ Gottes Frage wäre mehr als nur ein oberflächliches „Hallo!“ und mehr als nur ein netter Gesprächs-Opener.

In den Evangelien sehen wir, dass Jesus nicht im Allgemeinen und Unverbindlichen bleibt, sondern ziemlich konkret nachfragt. Eindrücklich ist die Erzählung von den Emmausjüngern. Nach dem Schock von Karfreitag verlassen zwei der Jünger Jerusalem und machen sich auf den Weg in das nahe gelegene Emmaus. Traurig und mit schweren Gedanken sind sie unterwegs. Jesus nähert sich ihnen und begleitet sie unerkannt auf ihrem Weg. Dabei fragt er nach und gibt ihnen damit Raum zum Erzählen. Sie sollen und dürfen sich äußern. Lange hört er zu. Erst am Ende des Weges vernehmen sie seinen Zuspruch.

Die Emmauserzählung ist eine Schlüsselgeschichte für die Seelsorge. Sie zeigt uns, dass der Herr sich für die Seelenlage der Seinen interessiert. Das Schöne ist, dass er sich Zeit nimmt, wirklich zuzuhören, dass er mitgeht und einen am Ende nicht ohne Zuspruch wieder entlässt. Nur wo die Seele Gelegenheit findet, sich echt und ehrlich zu äußern, kann sie auch Trost finden.

Viele Menschen haben niemanden, zu dem sie gehen können, dem sie von sich erzählen und ihre Seele öffnen können. Vielfach bleiben sie mit ihrer inneren Not allein. Was aber geschieht, wenn die Seele sich nicht mitteilen kann? Sie wird nicht nur einsam, sondern auch beziehungslos. Dies mag der Grund sein, weshalb so viele sich im Internet auf die Suche nach Trost und Beziehung machen.

Gott hat ein viel größeres Interesse an unserer Seele, als wir es gemeinhin ahnen. Mein Lehrer, der bereits erwähnte Theologe Manfred Seitz, hat einmal gesagt, dass Gott auch deshalb Mensch wurde, damit wir einen haben, zu dem wir immer gehen können. Gott ist uns in Jesus Freund, Bruder, Gefährte, Seelsorger und Hirte geworden. Er ist die eine wirklich hilfreiche Adresse für unsere Seele. Dies schließt das Gespräch mit Menschen, Seelsorgern und Freunden keinesfalls aus. Im Gegenteil. Und doch macht es einen Unterschied, wenn ich um Gott weiß, zu dem ich mit wirklich allem gehen kann. Auch mit dem, was ich keinem Menschen sagen möchte.

Wir werden sehen, wie radikal ehrlich die Beter der biblischen Psalmen vor Gott ihr Innerstes aussprechen. Angst und Wut, Schuld und Versagen, Traurigkeit und Ohnmacht werden schonungslos ausgesprochen. Gott hält unsere seelische Wirklichkeit, unsere Abgründe und Not aus. „Die Liebe erträgt alles, sie hofft alles und duldet alles“ (1. Korinther 13,7). Vor Gott darf alles sein. Darf alles gesagt werden.

Wo wir in dieser Weise unsere Seele vor Gott öffnen und ihm erzählen, wie es uns geht, befinden wir

uns bereits auf dem Weg zur inneren Gesundheit. Ich erinnere mich an eine Seelsorgesituation, in der es einer Person gegeben war, ihre gesamte Seelenlage vor Gott zu bringen. Wir saßen zu dritt beieinander, eine Seelsorgerin, ich als Seelsorger und dazu die Rat suchende Person. Auf dem kleinen Tisch vor uns stand ein Kreuz. Die Ratsuchende wusste, dass sie vor dem Kreuz ehrlich werden durfte. Nun war nicht mehr interessant, dass wir als Seelsorger im Gespräch dabei waren und ihr Gebet mitanhörten. Sie öffnete sich in diesem Moment Jesus ganz bewusst. Sie saß allein vor ihm. Er allein war jetzt ihre Adresse.

Erstaunlich war, mit welchen Worten, Bildern und Empfindungen sie ihr Inneres zum Ausdruck bringen konnte. Die Seele besitzt eine eigene Sprache. Sie äußert sich auf verschiedenen Wegen und bedient sich dabei unterschiedlicher Mittel. Je differenzierter und anschaulicher dies geschieht, desto hilfreicher ist es. In diesem Fall konnte die Ratsuchende ihre innersten Empfindungen so präzise wiedergeben, dass wir nur noch staunten.

Gerade in unserer Zeit ist es wichtig, Gefühle und innerliche Befindlichkeiten in einem geschützten Raum äußern zu dürfen. Wo eine Seele sich öffnet, muss sie geschützt bleiben, und deshalb ist Jesus die beste Adresse.