

**Vortrag 7.6.2016**  
**Krankenhaus BHS Linz**  
**„Was die Seele nährt“ – Spiritualität und Seelenhygiene**

**Einleitung**

Kurze Vorstellung zu meiner Person  
Persönlicher Bezug zum Thema

**Einleitung**

Tagesevangelium

Es geht um das Salz das schal wird. Über das Licht soll auch nicht ein Gefäß gestülpt werden.

Salz und Licht ist hier ein Bild für unsere Seele. Für unsere Seelenkräfte. Und Jesus erinnert uns darauf zu achten, die Kraft der Seele zu stärken und zu nähren. Wir können nur geben, wenn wir selbst immer wieder empfangen.

Ich habe einmal bei einem Kindergottesdienst mit dieser Schriftstelle ein sehr anschauliches Experiment mit den Kindern gemacht. Über eine brennende Kerze habe ich ein Glasgefäß gestülpt. Schon nach kurzer Zeit ist das Licht der Kerze erloschen, weil ich ihm den Sauerstoff entzogen habe. Es ist ein Anschauliches Beispiel für unser Thema heute.

Unsere Seele braucht Nahrung und Luft zum Atmen. Wenn wir nicht darauf Acht geben, wenn uns von außen immer wieder Dinge übergestülpt werden, die uns die Luft nehmen die Energien rauben, die unsere Seele zum Atmen und zum Leben braucht, dann erlischt sie. Es könnte ein Bild für die Dunkelheit der Depression, der Sinnleere oder die Energie- und Antriebslosigkeit wie es im Burnout spürbar wird, sein.

Eine spirituelle Seelenhygiene baut auf 3 Schritten auf:

## **Schritt 1: Wissen was an meiner Seele zehrt**

Der erste und wichtigste Schritt ist, dass ich weiß was meiner Seele gut tut. Aber es ist auch wichtig zu spüren und zu wissen was meiner Seele auf Dauer schadet, was nicht nährt sondern zehrt, schwächt und erschöpft.

### Übung 2:

Schließen sie die Augen..... versuchen sie eine bequeme Sitzhaltung einzunehmen.....Spüren sie den Fluss und die Bewegung des Atems in ihrer Nase....Lassen sie aus der Erinnerung ein Bild oder eine Situation auftauchen wo sie das Gefühl hatten, dass zehrt an meiner Seele..... Schauen sie sich die Situation an..... Wo bin ich da gerade?..... Wie schaut das Umfeld aus?....Bin ich alleine?.....Ist ein andere Person dabei? .....Sind mehrere Personen dabei....Was tue ich/was tuen wir in dieser Situation?.....Was habe ich für eine Kleidung an?.....Wie riecht es dort? .....Was höre ich?.....Welche Stimmung kann ich spüren?....welches Gefühl weckt es in mir?.....Bleibt ein wenig noch in dieser Situation!.....Verabschiedet auch wieder....öffnet die Augen

Sammlung von Stichworten aus dem Plenum

Jetzt bitte ich um Stichworte aus dem Plenum wovon die Situation geprägt, wo ich das Gefühl habe, dass zehrt an meiner Seele.

## Schritt 2: Wissen was meine Seele nährt

Ich muss mit meiner Seele in Berührung kommen. Ich muss sie spüren und wahrnehmen können damit ich verantwortungsvoll und sorgsam mit ihr umgehe lernen. Das bedeutet Empathie zu sich selbst zu entwickeln. Empathie meint sich spüren können. Mit sich in einem guten Kontakt zu sein.

Ich lade sie jetzt ein, dass wir zu diesem ersten Schritt eine Übung machen, sodass es konkreter und klarer wird, was ich meine. Ich gehe einmal davon aus, dass Sie im Laufe ihres Lebens diesen Schritt schon gelernt haben. Diese Übung will helfen mit einer lebendigen Erinnerung in uns in Berührung zu kommen, die wir schon gemacht haben und in uns tragen.

### Übung 1:

Schließen sie die Augen..... versuchen sie eine bequeme Sitzhaltung einzunehmen.....Spüren sie den Fluss und die Bewegung des Atems in ihrer Nase und in ihrem Körper....Lassen sie aus der Erinnerung ein Bild oder eine Situation auftauchen wo sie das Gefühl hatten, da wird meine Seele genährt..... Schauen sie sich die Situation an..... Wo bin ich da gerade?..... Wie schaut das Umfeld aus?....Bin ich alleine?.....Ist ein andere Person dabei? .....Sind mehrere Personen dabei?.....Was tue ich/was tun wir in dieser Situation?.....Was habe ich für eine Kleidung an?.....Wie riecht es dort? .....Was höre ich?.....Welche Stimmung kann ich spüren?....welches Gefühl weckt es in mir?.....Bleibt ein wenig noch in dieser Situation und verkostet sie!.....Verabschiedet euch wieder....öffnet die Augen

Nehmen sie sich dieses Bild, diese Erinnerung als einen Anker mit, auf den ihre Seele jederzeit zurückgreifen kann.

Teilt es jetzt mit dem Nachbarn/Nachbarin. (wenn Zeit ist)

### **Schritt 3: Verantwortung für meine Seele übernehmen**

Verantwortung für die eigene Seele zu übernehmen setzt das Wissen um das Nährende aber auch um das zehrende für meine Seele voraus. Erst dann kann ich bewusst, verantwortungsvoll und sorgsam die Seele pflegen.

Wie kann ich nun das Pflegen was meine Seele nährt?

#### **Anker setzen – Freiräume schaffen**

Verantwortung für meine Seele übernehmen heißt bewusst Anker in meinem Alltag zu setzen, wo es Freiräume gibt und ich Zeit habe die Dinge zu pflegen die meiner Seele gut tun. Freiraum meint wie der Name schon sagt:

- Frei zu sein, dass sich die Dinge entwickeln können.
- Frei zu sein für Geschehen lassen.
- Frei sein für mehr spielerische Zweckfreiheit.
- Frei sein für menschliche Nähe
- Frei sein für Gastfreundschaft und Freundschaft
- Frei sein für das Feiern und Genießen
- Frei sein für meine ganz persönlichen Interessen, Vorlieben und Hobbys die mir Freude machen, mich animieren, beflügeln und beseelen.

Diese Zeiträume sollte man nicht dem Zufall überlassen, sondern sollten immer bewusst im Kalender eingeplant werden. Warum?

Wenn sie nicht im Kalender stehen, dann gibt es immer wieder Dinge und Anforderungen des Alltags die dann wichtiger sind. Gerade die Zeit der Muße kommt dann unter die Räder.

Zum anderen hat es etwas mit der Vorfriede zu tun die mit festen Bräuchen zu tun hat.

## Geschichte des kleinen Prinzen:

"Es wäre besser gewesen, du wärst zur selben Stunde wiedergekommen", sagte der Fuchs. "Wenn du zum Beispiel um vier Uhr nachmittags kommst, kann ich um drei Uhr anfangen, glücklich zu sein. Je mehr die Zeit vergeht, um so glücklicher werde ich mich fühlen. Um vier Uhr werde ich mich schon aufregen und beunruhigen; ich werde erfahren, wie teuer das Glück ist. Wenn du aber irgendwann kommst, kann ich nie wissen, wann mein Herz da sein soll ... Es muß feste Bräuche geben."

## Authentisch Leben

Niemand anderer kann meinen Platz so einnehmen wie ich. Niemand anderer hat das gleiche Wesen, die gleiche Seele, die gleichen Empfindungen wie ich. Verantwortung für meine Seele zu übernehmen, zu spüren was ihr gut tut und was ihr nicht gut tut ist Ausdruck meines So-Seins und meiner Authentizität und Individualität. Wenn wir mit unserer Seele verantwortungsvoll und sorgsam umgehen wollen, dann sind wir herausgefordert immer wieder eine Balance zwischen den Ansprüchen der Außenwelt und unsere Innenwelt herzustellen. Es ist die Grundspannung von Eigenbestimmung und Fremdbestimmung. Es ist eine Grundspannung die unser Leben durchzieht zwischen dem „Ich möchte das...“, Ich wünsche mir das....“ und dem „Man tut das so....“. Lebendig sind wir mit der Welt verbunden, wenn inneres und äußeres immer wieder in Einklang kommt. Wenn ich versuche authentisch zu leben. Einklang entsteht dort wo ich beharrlich Verantwortung für meine Seele übernehme und mich auch immer wieder mit der Frage konfrontieren lasse: Entspricht das, was ich tue, wirklich meinen Wünschen, meinen Gefühlen, meinen Sehnsüchten? Oder versuche ich krampfhaft, so zu sein, zu denken, zu handeln wie andere das von mir wollen? Oder so, dass die anderen mich gut finden? Und wenn ich das tue, ist mir bewusst, wie sehr ich dem Bedürfnis erliege, dazugehören?

Man merkt dann gar nicht mehr, dass man nicht mehr das eigene Leben lebt, sondern das Leben „der Anderen“. „Nur das Leben der anderen zu leben“ ist dann der Punkt der äußersten Entfremdung und das Gegenteil eines authentischen Lebens. Ich glaube, in dieser Dynamik liegt die Ursache von dem was unsere Seele nährt und was an ihr zehrt. Authentizität gibt immer Kraft und nährt die Seele, auch wenn es

manchmal unangenehm für mich und andere ist zu mir selbst zu stehen. Entfremdung zehrt immer an der Seele. Es ist möglich Unwahrhaftigkeiten und Halbwahrheiten mit uns und anderen in Kauf zu nehmen, weil es kurzfristig vielleicht der einfachere und bequemere Weg ist. Doch langfristig führt dieser Weg in die Sackgasse.

Das ist auch der Kernpunkt der Heilungsgeschichten in den Evangelien. Menschen sind gelähmt und können nicht mehr gehen, stumm und können nicht mehr reden, taub und können nicht mehr hören, weil sie sich entfremdet von ihrer Seele entfremdet haben. Jesus macht nichts damit sie gesund werden, sondern er stellt die Frage: Was soll ich dir tun? Was willst du?

Er konfrontiert sie mit einer Frage, damit sie durch diese Frage wieder mit der eigenen Seele in Berührung zu kommen? Auf die eigenen Wünsche zu hören, die eigenen Wünsche wahrzunehmen und wieder eine Vision eine Vorstellung für die eigene Zukunft zu entwickeln, weckt die heilende Kraft in der Seele des Menschen.

Jesus sagt dann weiter: „**Dein Glaube** hat dir geholfen!!!!“

Dein Glaube heißt nichts anderes als an das zu Glauben was du in dir trägst. Auf die Seele zu hören und auf den Weg zu vertrauen, den dir deine Seele zeigt, trotz aller Widrigkeiten, Widerstände und Rückschläge. Traue deiner Vorstellung von der Zukunft, auch wenn wir sie teilen und dabei anecken, die aber bewirken, dass wir wieder echter und authentischer miteinander umgehen.

Am Ende des Vortrages möchte ich auch nochmals den großen Einwand einbringen, den ich immer wieder als „Man“ Satz höre, wenn es darum geht der Seele und den eigenen Wünschen im Leben Raum zu geben. Da geistert dann immer wieder der sehr nüchterne Satz herum:

„Es ist schon gut Herr Hessler , was sie da alles schönes über die Seele sagen, aber das wirkliche Leben ist keine Wunschkonzert.“

Darauf gibt es für mich nur eine Antwort:

Vom Ende des Lebens den Blick auf das jetzige Leben zur richten. Wenn ich mir jetzt vorstelle, ich bin alt, vielleicht sogar sehr alt: Was würde ich anders machen, wenn ich nochmals von vorne beginnen könnte? „Mehr barfuß gehen, die Wiesen, den Schlamm und Steine spüren.“ „Meine Wünsche ernster nehmen und sie nicht auf später, auf die Pension verschieben, weil ich dann Zeit dafür habe.“ „Weniger zu arbeiten und mir mehr Zeit für meine Frau, meinen Mann, meine Familie meine Freundschaften zu nehmen.“ „Mir weniger Angst und Sorgen am Morgen zu machen, sondern bewusster den wunderbaren Gesang der Vögel am Morgen zu hören.“

Und warum mit der Erfüllung aller dieser Wünsche warten?

Noch ist Zeit.

Noch haben wir Zeit.