

Kirche in WDR 2 | 01.08.2016 05:55 Uhr | Helmut Siebert

Nahrung für die Seele

Salat oder Pommes, Käsebrot oder Currywurst: Mit der Ernährung geben sich die meisten viel Mü-he. Da werden Kalorien gezählt und Joule berechnet, die Inhaltsstoffe geprüft und die Vitamine kontrolliert. Dann die Zubereitung: möglichst schonend und ohne Fett. Und zum Schluss das Essen selbst: am besten mehrere kleine Mahlzeiten täglich und dabei bewusst kauen und unbedingt genug trinken. Okay, manchmal geht's auch einfach in die Pommes-Bude, und es gibt einen Hamburger mit Ketchup. Dann hat der Heißhunger gesiegt und der Bauch ist erst mal satt.

Aber wie ernähren wir eigentlich unsere Seele? Also diese andere Seite von uns; diese innere Seite, das Innenleben, das eben nicht satt wird von Pommes oder Blattsalat, sondern von Liebe und Zuwendung.

Ich glaube, viele Seelen sind unterernährt. Viele Seelen zeigen Mangelerscheinungen. Manche sind sogar in einem lebensgefährlichen Zustand. Eine unterernährte Seele ist gefährlich für den Menschen. Wenn die Seele keinen Sinn mehr sieht, keine Liebe bekommt und keinen Trost findet, hat das Auswirkungen auf den ganzen Menschen. Dann kann der Körper noch so gesund ernährt werden: Er fühlt sich schlapp und kraftlos – und wird vielleicht sogar krank. Wenn die Seele Hunger hat, hilft kein Müsli-Riegel oder Power-Drink. Die Seele braucht andere Nahrung: Die Seele hungert nach Sinn und Orientierung. Die Seele dürstet nach Liebe und Trost. Die Seele braucht Aufmerksamkeit und Zeit.

In der Bibel bittet ein Psalmbeter um Nahrung für die Seele: "Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott; wann werde ich dahin kommen, wo ich Gott nahe bin?" Gott macht meine Seele satt – und ich bekomme Kraft zum Leben! Und wie macht Gott das? Wie macht Gott meine Seele satt – beziehungsweise nicht einfach nur satt, sondern auch stark und fröhlich?

Bei mir sind es drei Erfahrungen, die meiner Seele gut tun: Die erste Erfahrung: Wenn ich Stille erlebe, macht das meine Seele stark und fröhlich. Das heißt ausschalten und abschalten. Nicht immer am Handy erreichbar sein und den Ohrstöpsel rausziehen. Nicht

immer unterwegs sein, sondern es mal zuhause aushalten. Auch zu zweit nicht immer weiterreden, sondern mal gemeinsam schweigen. Und in diesen stillen Momenten dann etwas Neues hören: vielleicht nur das Rauschen der Straße von draußen, vielleicht den eigenen Herzschlag in mir drin - und dann irgendwann auch das Durchatmen der eigenen Seele.

Meine zweite Seelen-Erfahrung spielt draußen. Das heißt: raus aus der Wohnung und raus aus dem Auto oder aus dem Bus. Und endlich mal wieder draußen sein – dann ist es ganz egal, ob die Sonne scheint oder Regen fällt und ob es warm ist oder kalt. Hauptsache, man spürt was auf der Haut und schmeckt etwas vom Leben. Dafür steige ich auch mal eine Station früher aus der Straßenbahn

oder nehme einen schönen Umweg und nicht immer wieder die schnellste Verbindung. Solche Umwege lüften meine Seele.

Die dritte Seelen-Nahrung besteht aus schönen Worten. Ich möchte nicht nur schlechte Nachrichten und dringende Mitteilungen bekommen. Deshalb sammle ich schöne Worte: faszinierende Zitate, Liebeserklärungen und Kindersprüche. Solche schönen Worte sammle ich und versuche, sie mir zu merken. Manchmal finde ich solche schönen Worte in Büchern, manchmal auf einer bekritzelten Hauswand und manchmal in einem Gottesdienst. Die Stille suchen, einen Umweg nehmen, Worte sammeln: Das macht meine Seele satt; das tut meiner Seele gut.