EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 03.08.2016 05:55 Uhr | Helmut Siebert

Training für die Seele

Wer fit bleiben will, muss trainieren. Da gibt es Gedächtnis-Training für Senioren und Sicherheits-Training für Autofahrer. Da gibt es Fortbildungs-Veranstaltungen im Beruf und Musik-Unterricht für die Kinder. Und nicht zuletzt joggen immer mehr Menschen, um sich fit zu machen oder fit zu halten. Die meisten trainieren alles, was ihnen wichtig und wertvoll ist. Aber wie trainieren wir unsere Seele? Seele, das ist diese andere Seite von uns beziehungsweise in uns, das Innenleben –

oder sind Sie da innen drin so fit, dass kein Training nötig wäre?

Das glaube ich eigentlich nicht; ich fürchte eher das Gegenteil: Ich fürchte, dass unsere Seelen überhaupt nicht fit sind. Jedenfalls nicht fit und stark und kräftig genug für das, was das Leben ihnen abfordert. Ich kenne immer mehr Menschen, deren Seele erschöpft ist. Man nennt das dann anders: Manche sprechen von psychischen Problemen oder Depressionen; andere nennen es Burn-out oder Reif-für-die-Insel. Und wenn es um die größte Aufgabe für eine Seele geht: nämlich das Abschiednehmen - genauer gesagt: um das Abschied nehmen, wenn jemand stirbt - dann sind viele vollkommen überfordert.

Na klar: Auch bei dieser großen Seelenaufgabe gibt es sehr unterschiedliche Persönlichkeitstypen. Es gibt die sogenannten "resilienten“ Typen, deren Seele so stark ist, dass sie auch große Trauer und Enttäuschung aushalten und in ihr Leben integrieren können. Es ist übrigens die größere Grup-pe. Aber es gibt eben auch die anderen, deren Seelen Hilfe braucht. Tabletten oder Alkohol bringen Linderung, aber keine Lösung. Die Seele ist immun gegen chemische Substanzen.

Die Seele braucht dann anderes Training und andere Stärkung. Was das sein könnte, muss jeder und jede selber ausprobieren. Vielleicht taugt ein täglicher Spaziergang oder das regelmäßige Gebet. Vielleicht hilft ein Jogging ohne Zeitdruck, damit die Seele aufatmen kann. Vielleicht hilft auch der Gottesdienst am Sonntag. Und manche brauchen vielleicht eine langfristige Therapie mit regelmäßigen Sitzungen. Im Musikunterricht oder beim Fußballtraining ist das ja auch normal.

Den härtesten Vorschlag zum Seelentraining macht die Bibel: In einem Psalmgebet (Psalm 90,12) heißt es: "Lehre uns bedenken, dass wir sterben, damit wir leben können.“ Der Tod, sagt die Bibel, trainiert die Seele am besten für das Leben. Denn wenn ich über den Tod nachdenke und meditiere, philosophiere und bete, verstehe ich das Leben immer besser. Ich kann es genießen. Ich begreife, wie wertvoll es ist. So geht es mir, wenn ich an meinen eigenen Tod und mein eigenes Leben denke - und wenn ich mir den Tod und das Leben eines anderen vor Augen führe. "Lehre uns bedenken, dass wir sterben, damit wir leben können.“ Wenn eine Seele den Tod kennt, dann ist sie wirklich lebendig.