

## **UNSER SEELENLEBEN**

Die Seele können wir nur durch eigene Innenbeobachtung unserer selbst erschließen. Denn wir erleben unser Innenleben als einen in sich geschlossenen Seelenraum, in dem sich jeder für sich allein bewegt und der sich von dem aller anderen unterscheidet. Die Seele ist der Lebensraum unserer Persönlichkeit. Er kann sich weiten oder eng werden, je nach unseren Lebenstümperaturen. Er kann in der Depression so zusammenschrumpfen, dass wir nur noch uns selbst erleben und kein Interesse und keine Anteilnahme an der Welt mehr möglich ist. Umgekehrt kann er im Zustand voller seelischer Gesundheit so weit werden wie die Welt. Wir können die Probleme um uns ernst nehmen, seelisch bewegen und in uns aufnehmen. Der Seelenraum ist dann so weit, wie unsere Blicke reichen, so weit, wie der Verstand greift.

Ein Mensch, der sich für viele und vieles interessiert, hat in der Regel keine Zeit, über ein gewisses Maß hinaus persönliche Probleme zu bewegen. Er kann es sich nicht leisten, zu grübeln und zu brüten, zu hadern und unzufrieden zu sein. Er wird nicht endlos Energien verschleißen im Bedenken der eigenen Befindlichkeit. Das ist aber umso mehr der Fall, je enger und selbstbezogener der Seelenhorizont ist.

Unsere Seele ist demnach immer in Bewegung und hat keine endgültigen Grenzen. Sie ist unser persönliches Erlebnisfeld, das von Gesundheit und Krankheit, von den jeweiligen Lebenstümperaturen, dem Schicksal, stark geprägt wird.

### ***Bewusstes Gestalten des Seelenraumes***

Aber eines können wir uns immer klarmachen: Unser Ich, unsere Persönlichkeit, braucht diesen seelischen Lebensraum. Unser Lebensglück hängt davon ab, ob wir lernen, diesen Raum immer bewusster selbst mitzugestalten und ihn nicht nur von außen anregen und bewegen zu lassen.

#### *Wie ist ein solches Mitgestalten möglich?*

Im Seelenraum leben unsere Gedanken, Wünsche, Erinnerungen, Erfahrungen, unsere Lebensmotive, Gefühle und Willensintentionen. Eine Fülle von Empfindungen, Gefühlen, Trieben und Absichten hängen mit unserem Körper zusammen. Wenn wir z.B. hungrig sind und Lust auf dieses und jenes haben, wonach unser Körper verlangt, wird ein großer Teil unseres Seelenlebens unmittelbar davon geprägt. D.h., sehr viele Seelenregungen entstammen Bedürfnissen, die wir eindeutig als leibgebunden empfinden. Dazu gehört auch, dass wir, wenn wir einen schweren Durchfall haben, uns seelisch schlapp und lustlos fühlen. Oder, dass wir, wenn wir sehr müde sind, uns plötzlich nicht mehr so engagieren können, einfach weil wir nicht mehr können, weil wir „kaputt“ sind. Derartige Erfahrungen führen dazu, dass manche Menschen meinen, das ganze Seelenleben wäre leibgebunden.

Denkt man jedoch intensiver über das eigene Seelenleben nach, merkt man, dass das nicht stimmen kann. Beim Tier ist die Leibgebundenheit außerordentlich stark, weil seine Verhaltensmuster innerhalb einer Gattung ungeheuer ähnlich sind und bleiben. Gerade das ist beim Menschen nicht der Fall: Er kann sich an jede neue Umgebung anpassen, kann immer neue Lernprozesse in Angriff nehmen. Wir Menschen haben nicht nur unbegrenzte Anpassungsmöglichkeiten an die Umgebung, sondern auch unbegrenzte Möglichkeiten uns zu distanzieren, uns innerlich abzugrenzen – auch von uns selbst.

Manche Menschen haben eine krumme Nase oder schielen und haben deswegen ihr ganzes Leben lang Komplexe. Sie schaffen es nicht, sich innerlich von einer körperlichen Eigenheit abzusetzen; dann wiederum gibt es andere, die sich bis etwa Mitte zwanzig noch krause Locken wünschen oder auch beim Friseur machen lassen – bis sie sich mit ihrem So-Sein identifizieren können bzw. sich innerlich von dem äußeren Makel

distanzieren. Dadurch haben sie seelisch eine gewisse Unabhängigkeit vom Körper gewonnen und verfügen jetzt über eine viel freiere Einstellung sich und anderen Menschen gegenüber.

*Vgl. Vortrag, „Die männliche und weibliche Konstitution“, 1987*