



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

### *Buch*

»Wir wollen in diesem Buch dem Geheimnis der Seele nachgehen, wie sie uns begegnet in der Bibel, in der spirituellen Tradition, in der Dichtung, in der Tiefenpsychologie, der psychotherapeutischen Arbeit und in den konkreten Erfahrungen unseres Lebens. Möge unser Gespräch die Leserin und den Leser in einen inneren Dialog mit uns führen und ihnen die Augen öffnen für das Geheimnis ihrer Seele und ihres Lebens und für das Geheimnis Gottes, der auf dem Grund unserer Seele wohnt. Möge es sie ermutigen, ihrer Seele zu trauen, sich ihrer Führung zu überlassen, um so die Stärke und Dynamik, die von ihr ausgeht, für ihr Leben fruchtbar zu machen.«

*Anselm Grün + Wunibald Müller*

### *Autoren*

Pater Dr. theol. Anselm Grün, geb. 1945, ist Benediktinermönch und Cellerar der Abtei Münsterschwarzach. Er ist bekannt durch eine große Anzahl erfolgreicher Publikationen und hält Vorträge im In- und Ausland. Als Seelsorger begleitet er Menschen auf ihrer Suche nach Spiritualität.

Dr. theol. Dipl.-Psych. Wunibald Müller, geb. 1950, ist Theologe und Psychologe sowie Leiter des Recollectio-Hauses der Abtei Münsterschwarzach. Seine Bücher aus dem Bereich Lebenshilfe, Spiritualität und Psychotherapie wurden in viele Sprachen übersetzt. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder.

*Von Anselm Grün außerdem im Programm:*

Klarheit, Ordnung, Stille (16997)

Damit die Welt verwandelt wird (17203)

Von Wahrheit und Wahrhaftigkeit (17262)

Anselm Grün  
Wunibald Müller

# **Was ist die Seele?**

Mein Geheimnis – meine Stärke

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

### 1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe November 2011  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2008 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: FinePic®, München  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
KW · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17291-7

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

Für Hildegard Veira  
(1948–2008)

Die Seele, die meine Substanz zusammenhält,  
eine harte Perle in der Höhlung einer Muschel,  
wird eines Tages sich vollkommen hingeben.

*Thomas Merton*



# INHALT

Vorwort .....	9
<i>Teil I</i> .....	15
Annäherungen: Was meint Seele? .....	17
Die Seele – Antreiberin zum Leben .....	27
Seele und Gewissen .....	37
Der beseelte Mensch .....	46
Die Seele als Weltall in uns .....	54
Wege zur Seele .....	66
<i>Teil II</i> .....	77
Von der Unsterblichkeit der Seele .....	79
Die Frage nach dem ewigen Leben .....	86
Die Seele und der Kontakt mit den Toten .....	98
<i>Teil III</i> .....	105
Die Seele verbindet uns mit Gott .....	107
Gott offenbart sich in der Seele .....	114
Die Seele als Zuhause des Gebetes .....	120

Im Schweigen mit der Seele in Berührung kommen .....	126
<i>Teil IV</i> .....	133
Jeder hat nur ein Leben .....	135
Die Seele setzt unsere Bestimmung um .....	141
Die Seele als verbindendes Urprinzip .....	147
<i>Teil V</i> .....	153
Der Seele im Alltag begegnen .....	155
Der Seele in der Musik und Kunst begegnen .....	164
Leib und Seele .....	170
<i>Teil VI</i> .....	177
Seelsorge und Psychotherapie als Sorge um die Seele .....	179
Die Seele und ihr Interesse am Geheimnisvollen ...	192
<i>Teil VII</i> .....	201
Die Seele zwischen Ich und Du .....	203
Seele schaffen durch Mitleid .....	208
Seele als Quelle der Liebe .....	212
Quellenverzeichnis .....	215
Verwendete und weiterführende Literatur .....	217
Register .....	219



## Vorwort

Im Jahre 1668 dichtete Angelus Silesius: »Wer seine Seele zu finden meint, wird sie ohn mich verlieren. Wer sie um mich verlieren scheint, wird sie nach Hause führen.« 1975 meinten die Herausgeber des *Gotteslobes*, sie müssten sich für das Wort »Seele« entschuldigen. Es würde »Leben« bedeuten. Das Wort Seele passte nicht mehr in die Spiritualität der Siebzigerjahre. Doch mit der Vermeidung dieses uralten Wortes vergaß man die vielen Weisheiten, die die Sprache seit Jahrhunderten mit der Seele verbunden hat.

Heute spüren wir, dass uns die Seelenvergessenheit nicht guttut. Wenn wir heute von Seele sprechen, dann hat das nicht mehr nur mit der Vorstellung zu tun, die der griechische Philosoph Platon oder die thomistische Philosophie davon hatten. Wir meinen all das, was die Philosophie, die Literatur, die Theologie, die Tiefenpsychologie, die Spiritualität und die Mystik mit diesem Wort verbindet. Die Seele verweist uns auf die Innerlichkeit des Menschen, auf den inneren Raum, in dem der Mensch mit seinem wahren Selbst in Berührung kommt, in dem er etwas vom ursprünglichen Glanz seines Menschseins ahnt. Das Sprechen von der Seele beflügelt uns. Es schenkt uns etwas von Leichtigkeit.

Die Theologie der Siebzigerjahre war skeptisch gegenüber der Seele, weil sie die Seele zu sehr im Gegensatz zum Leib gesehen hat. Sie hatte Angst, die Ganzheitlichkeit des Menschen werde außer Acht gelassen. Und sie befürchtete eine allzu jenseitige Orientierung des Menschen, der dann vielleicht nur darauf aus wäre, seine Seele für die Ewigkeit zu retten. Die Seele reicht durchaus über diese Welt und diese Zeit hinaus. Aber gerade das befähigt uns, hier mit beiden Füßen auf dem Boden zu stehen, an der Gestaltung dieser Welt zu arbeiten und uns zugleich mit den Flügeln der Seele über das unmittelbar Vorhandene erheben und so einen anderen Blick auf die Realität unseres Lebens werfen zu können.

Wir wollen in diesem Dialog dem Geheimnis der Seele nachgehen, wie es uns begegnet in der Bibel, in der spirituellen Tradition, in der Dichtung, in der Tiefenpsychologie, der psychotherapeutischen Arbeit und in den konkreten Erfahrungen unseres Lebens. Dabei werden wir auch immer wieder auf die Dynamik und die Stärke eingehen, die der Seele eigen ist.

Die Sprache hat immer gewusst, dass sie nicht ohne das Wort Seele auskommt. Die Sprache ist voller Weisheit. Paul Celan meinte einmal, es gäbe keine Sprache ohne Glauben und keinen Glauben ohne Sprache. Wir können die Sprache nicht willkürlich ändern oder vom Schreibtisch aus neu schaffen. Die Sprache ist angefüllt

mit Weisheit und Glauben. So wollen wir in die Schule der Sprache gehen und lernen, was sie uns über die Seele sagt, was sie uns über das Geheimnis unseres eigenen Lebens lehrt.

Es war spannend für uns beide, für den Therapeuten Wunibald Müller und für den Mönch Anselm Grün, über die Seele miteinander ins Gespräch zu kommen und uns gegenseitig im Austausch zu befruchten und auf immer neue Aspekte der Seele zu verweisen. Wir durften dabei die Erfahrung machen, dass im Austausch über die Seele die Seele zwischen uns zum Schwingen kam, die Seele nicht nur in uns lebt, sondern auch zwischen Menschen, die in einen lebendigen Austausch miteinander treten. Bis dahin, dass die Fühler der Seele des einen die Seele des anderen zu berühren vermögen.

Möge dieses Gespräch auch die Leserin und den Leser in ein inneres Gespräch mit uns hineinführen und ihre Augen öffnen für das Geheimnis ihrer Seele und ihres Lebens und für das Geheimnis Gottes, der – wie die Mystiker sagen – auf dem Grund unserer Seele wohnt und dort den ursprünglichen Glanz unseres wahren Selbst erstrahlen lässt. Möge es sie ermutigen, ihrer Seele zu trauen, sich ihrer Führung zu überlassen, um so die Stärke, die von ihr ausgeht, für ihr Leben fruchtbar zu machen.

Herrn Jochen Barth danken wir für wichtige Hinweise.

Vor allem aber danken wir Herrn Winfried Nonhoff vom Kösel-Verlag, der dieses Gespräch anregte, und das auf eine so beseelte Weise, dass unsere Seele Feuer fing und wir uns auf dieses Unternehmen einließen.

*Anselm Grün*

*Wunibald Müller*

## *Gesang der Geister über den Wassern*

*Des Menschen Seele  
Gleicht dem Wasser:  
Vom Himmel kommt es,  
Zum Himmel steigt es,  
Und wieder nieder  
Zur Erde muss es,  
Ewig wechselnd.*

*Strömt von der hohen,  
Steilen Felswand  
Der reine Strahl,  
Dann sträubt er lieblich  
In Wellenwellen  
Zum glatten Fels,  
Und leicht empfangen,  
Wallt er verschleiernd,  
Leisrauschend,  
Zur Tiefe nieder.*

*Ragen Klippen  
Dem Sturze entgegen,  
Schäumt er unmutig  
Stufenweise  
Zum Abgrund.*

*Im flachen Bette  
Schleicht er das Wiesental hin,  
Und in dem glatten See  
Weiden ihr Antlitz  
Alle Gestirne.*

*Wind ist der Welle  
Lieblicher Buhler;  
Wind mischt vom Grund aus  
Schäumende Wogen.*

*Seele des Menschen,  
Wie gleichst du dem Wasser!  
Schicksal des Menschen,  
Wie gleichst du dem Wind!*

Johann Wolfgang von Goethe

# TEIL I





## *Annäherungen: Was meint Seele?*

**WUNIBALD MÜLLER:** Sigmund Freud hat einmal die Seele mit dem »Wunderblock« verglichen, der bei Kindern beliebten Zaubertafel, auf der man Geschriebenes sofort wieder löschen kann, auf der aber einiges fast unsichtbar zurückbleibt. Auch in unserer Seele, so meinte Freud, erhalte sich mancher einmal aufgenommene Eindruck, der durch unsere Vergesslichkeit ausgelöscht wurde und uns deswegen nicht mehr bewusst ist.

Die Seele wäre danach nicht mehr als ein Sammelplatz gemachter Erfahrungen und Eindrücke, die für uns zum Teil schwer zugänglich sind. Das scheint mir eine sehr reduzierte Vorstellung von Seele zu sein. Für den Tiefenpsychologen C. G. Jung ist die Seele eine heilende Instanz, die hintergründig in uns wirkt. Sie übernimmt die Führung in unserem Leben, wo unser bewusstes Ich versagt. Sie stellt einen Bezug zu unserer religiösen Welt her.

**ANSELM GRÜN:** C. G. Jung wirft manchen Schulen der Psychologie vor, dass sie eine »Psychologie ohne Seele« seien. Er sagt von der Seele: »Die Seele, als eine Spiegelung von Welt und Mensch, ist von solcher Mannigfaltigkeit, dass man sie von unendlich vielen Seiten betrachten und beurteilen kann.«

Jung tut das selbst, indem er die Namen, die die verschiedenen Sprachen dem Phänomen der Seele gegeben haben, betrachtet. Er meint, Seele komme vom gotischen »saiwala« und bedeute »beweglich, bunt, schillernd«. Die Seele ist »bewegende Kraft, wohl Lebenskraft«. Das griechische Wort für Seele »psyche« kann Schmetterling heißen. Es hängt aber auch zusammen mit »psycho«, das »hauchen, atmen« heißt. Das lateinische Wort für Seele, »anima«, kommt vom griechischen »anemos«, »Wind«. Die Seele wird also immer in engem Zusammenhang mit dem Atem gesehen. Sie ist für manche Völker ein unsichtbarer Hauchkörper.

**WUNIBALD MÜLLER:** Ich verbinde mit Seele auch Tiefe. In jedem von uns gibt es eine unendliche Tiefe, einem Meer vergleichbar, dessen Ausmaße wir nicht zu ermessen vermögen. Das deutsche Wort »Seele« deutet das auch an. Es ist etymologisch verwandt mit »See« und hat die Grundbedeutung »die zum See Gehörende«.

**ANSELM GRÜN:** Das kann ein Hinweis darauf sein, dass die Seele offensichtlich vor der Geburt des Menschen sich im See befand und dorthin nach seinem Tod zurückkehrt.

**WUNIBALD MÜLLER:** Und diesen See teile ich mit der übrigen Menschheit. In ihm hat sich über die Tausende, vielleicht Millionen von Jahren, seit es Menschen gibt, ein Fundus gesammelt, der zu uns gehört und der uns mit unserer Vergangenheit und unseren Vorgängern verbindet. »Wir sind Teil eines kollektiven Gedächtnisses, auf das wir alle zurückgreifen. Unbewusst sind wir mit allen anderen verbunden«, heißt es in *Die Seele ist ein Feld* von Rupert Sheldrake und Matthew Fox.

Die Vorstellung von einem unendlich tiefen See in mir, über den ich mit der übrigen Menschheit auf eine tiefe hintergründige Weise verbunden bin, versetzt mich in Staunen. Wenn ich die Augen schließe und mich von dieser Vorstellung davontragen lasse, spüre ich, wie ich »weiter« werde, im Bewusstsein dieser Dimension mein Fundament breiter wird, sich ausdehnt, bis hin ins Unermessliche. Mir sind durch meinen Körper zwar deutliche Grenzen vorgegeben, doch zugleich bin ich mit etwas in Berührung, das über das hinausgeht, was ich sehen, umfassen, spüren kann. Ich bin in Berührung mit meiner Seele als Tiefe in mir. Da spüre ich meine Seele.

Jung greift bei seinem Seelenverständnis immer wieder auch auf mythologische und religiöse Vorstellungen von der Seele zurück. So auch in seiner *Einleitung in die religionspsychologische Problematik der Alchemie*. Da sagt er:

»Wie das Auge der Sonne, so entspricht die Seele Gott. Unser Bewusstsein umfasst die Seele nicht, und es ist daher lächerlich, wenn wir in gönnerhaftem oder verkleinerndem Ton über die Dinge der Seele sprechen. Selbst der gläubige Christ kennt Gottes verborgene Wege nicht und muss es ihm anheimstellen, ob er von außen oder von innen durch die Seele auf den Menschen wirken will.«

**ANSELM GRÜN:** Wenn wir in die Religionsgeschichte schauen, so gründen die Vorstellungen von einer Seele einmal auf der Sehnsucht nach Ekstase, über sich selbst hinauszuwachsen, auf der Sehnsucht nach Unsterblichkeit und auf der Erfahrung, dass es noch andere Arten des Erkennens und Sehens gibt als die mit Verstand und Vernunft.

In der Mythologie wird die Seele oft als Frau dargestellt. Nicht umsonst heißt die Seele im Lateinischen »anima« gegenüber dem »animus«, das »Mut, Kraft« heißt. Offensichtlich wurde die Seele als etwas Zartes und Kostbares gesehen, das aber genauso geschützt werden muss wie die Frau, die in den Mythen zahlreichen Gefahren ausgesetzt ist und von Räubern und Tyrannen bedroht wird. Die Frau hilft dem Mann, der oft genug nur im Außen umherirrt und sich auf äußere Kämpf-

fe einlässt, dass er wieder in Berührung mit seiner Seele komme. Seele heißt in Verbindung mit dem Bild der Frau: das feine und zarte Denken, das Denken des Herzens und nicht nur vernünftiges, aber kaltes Argumentieren. Seele meint Fantasie, Kreativität, Offenheit für das Göttliche, leise Impulse, Spontaneität, Intuition.

**WUNIBALD MÜLLER:** Einen breiten Raum nimmt die Seele im Ersten und Zweiten Testament, also dem Alten und Neuen Testament, ein. Ich mag das Alte Testament auch deswegen so sehr, weil dort die Seele und das Herz nicht nur so oft zur Sprache kommen, sondern in den Texten, im Lesen oder im Beten der Psalmen spüre ich die Seele, fühlt sie sich angesprochen. Ich denke da zum Beispiel an den Anfang von Psalm 63:

»Gott, du mein Gott, den ich suche,  
Es dürstet meine Seele nach dir,  
Mein ganzer Mensch verlangt nach dir.«

Oder, wenn die Geliebte im Hohelied der Liebe sagt: »Mein Freund steckte seine Hand durchs Riegelloch, und mein Innerstes wallte ihm entgegen.« Da rührt sich mein Innerstes, meine Seele. Da wird meine Sehnsucht nach Gott oder dem Menschen, den ich über alles liebe, angesprochen.

**ANSELM GRÜN:** Die Seele ist für das Alte Testament der Lebenshauch, die Lebenskraft. Sie erst macht den Menschen ganz zum Menschen. Das hebräische Wort, das die Griechen dann mit »psyche« übersetzen, heißt »nephesch«. Es bedeutet ursprünglich »Schlund, Rachen, Kehle«. Daher verbindet das Alte Testament dieses Wort mit Verlangen, Begehren und Gemüt als dem Ort der Emotionen oder aber mit Atem, Leben, Lebenskraft. Die Seele bezeichnet im Alten Testament weiter die Offenheit des Menschen für Gott. Der Mensch ist »lebendige Seele«, heißt es in Genesis 2,7. Er hat von seinem Wesen her einen Bezug zu Gott. Dieser Bezug zu Gott kann sogar den Tod überdauern.

Im Neuen Testament steht die Seele (*psyche*) oft für das Selbst des Menschen. Heute übersetzen die Exegeten das griechische Wort »psyche« oft mit »Leben«. Das hat eine bestimmte Berechtigung. Aber für das Leben hat die Bibel noch andere Ausdrücke: »zoe«, »bios«. Daher wäre es durchaus angemessen, das Wort »psyche« mal wieder mit Seele zu übersetzen.

Bei allem Sprechen von der Seele bleibt eine Unschärfe. Man kann den Begriff nicht klar definieren. Aber man muss es auch gar nicht. Gerade das Schillernde reizt, den Reichtum der menschlichen Seele zu erahnen. Heraklit, einer der frühesten griechischen Philosophen um 500 v. Chr., sagt von der Seele: »Der Seele Grenzen

kannst du durchwandernd nicht ausfindig machen, auch wenn du jeden Weg abschnittest.«

**WUNIBALD MÜLLER:** Wir gehen, während wir die verschiedenen Bedeutungen, die der Seele zugeschrieben werden, beleuchten, davon aus, dass es eine Seele gibt, von der man, wie es im *Lexikon für Theologie und Kirche* über die Seele heißt, sagen kann, dass sie »die personale und existenzielle Mitte, das innere Verarbeitungszentrum« ist, »das aus äußerem Erleben ureigene Erfahrungen werden lässt«. Sie schafft, so heißt es darin weiter, in vielen einzelnen lebensgeschichtlichen Äußerungen die verborgene, integrierende, einmalige Identität, »die der Mensch selber werden will und zugleich als Lebensaufgabe Gottes erfährt«.

Eine Vorstellung von der Seele, die viele Menschen, darunter Psychologen, vor allem aber auch Naturwissenschaftler oder Mediziner nicht teilen. So antwortet der Starchirurg Bruno Reichardt 2007 in einem Interview mit der ZEIT auf die Frage »Wo ist für Sie der Sitz der Seele?«: »Für mich im Gehirn, ganz klar. Im Herz sitzt sie jedenfalls nicht, egal, wie viele schöne Geschichten, Gedichte und Lieder dies vermuten.«

Diese Vorbehalte gegenüber der Seele sind nicht neu. Bereits im 18. Jahrhundert belächelt der Philosoph Offroy de La Mettrie die Bemühungen von Philosophen und



Anselm Grün, Wunibald Müller

**Was ist die Seele?**

Mein Geheimnis - meine Stärke

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17291-7

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2011

## Das Geheimnis der Seele entdecken

Was genau ist die Seele? Pater Anselm Grün und der Psychotherapeut Wunibald Müller versuchen dem Wesen der Seele in einem spannenden Dialog auf den Grund zu gehen und schlagen Wege vor mit ihr in Kontakt zu kommen. Denn diese geheimnisvolle Macht wirkt in uns allen. Berührt von der Seele, werden wir zu Persönlichkeiten, die dem Leben standhalten, weil wir zwischen Himmel und Erde geborgen sind.