

Vortrag in Wichtrach am 6. Februar 2025

Thema: «Leben in Balance»

Guete Abe mitenand,

i fröie mi, hüt am Abe mit Öich über d Seele nachezdänke u danke für d Einladung! E literarische u theologische Streifzug ha n'ig im Sinn.

Es isch e Versuch, us mire Perspektive als Pfarrer/Theologe öppis über d Balance im Läbe z säge. Dir heit i dere Reihe scho einige Vortäge ghört über e Körper, über ds Hirni, über üsi Psyche. Hüt am Abe söus um d Seele ga. Ig verzichte bi mim Vortrag uf PowerPoint. Dermit's nid ganz so wortlastig isch, ha nig derzwüsche Musikstück eingebaut.

Was isch d Seele?

Zum Einstieg ha n'ig es paar Zitat mitgebracht:

Seele: Grund der Lebenserscheinungen; Princip vermöge dessen bei Thieren und Menschen die Lebens- und Geistestätigkeiten vonstattengehen und bis zum Tod unterhalten werden.

Meyers Handlexikon, 1878

Des Menschen Seele gleicht dem Wasser: vom Himmel kommt es, zum Himmel steigt es und wieder zur Erde muss es, ewig wechselnd.

Johann Wolfgang von Goethe

Sie, ihre Freuden und Leiden, Ihre Ziele, ihre Erinnerungen, Ihr Sinn für ihre eigene Identität – bei alledem handelt es sich in Wirklichkeit nur um das Verhalten einer riesigen Anzahl von Nervenzellen und den dazugehörigen Molekülen

Francis Crick: Neurophysiologe

Wer die menschliche Seele kennenlernen will, muss die exakte Wissenschaft an den Nagel hängen und durch die Welt wandern.

Carl Gustav Jung

Meine Seele ist ein verborgenes Orchester; ich weiß nicht, welche Instrumente, Geigen und Harfen, Pauken und Trommeln es in mir spielen und dröhnen lässt. Ich kenne mich nur als Symphonie.

Fernando Pessoa, aus dem Buch der Unruhe

Die Seele ist für mich, was den Menschen lebendig macht, was die Erinnerung zusammenhält. Sie ist, wo das Wesen, die Essenz des Menschen wohnt.

John O'Donohue

Dir merket us dere kleine Auswahl vo Zitat. Äs isch nid eso eifach über d Seele z rede. Mir wüsse bis i ds chlinschte Detail, wi der Mönsch innefür usgseht u funktioniert. Sogar was ds Hirni oder d Wirbusüüle im Querschnitt für ne Gattig mache. Nume bis Seel si u blibe mir am Ändi vo üsem Latiin. Vo dere git es keni wüsseschaftleche Bilder, kes Schema.

Drum säge teu Lüt, es gäb se gar nid. D Seel sig es Druckmittel vor Chiuche oder es Wort zum Fabuliere für Dichter u Tröimer.

I bi froh, dass i nid wüssenschaftlech cha oder muess danke. I wett nämlech nid ohni Seel läbe. E Sunneaufgang ohni d Seel, wo näb mir höcklet u mi chli am Gspüri chutzelet, wär nie, was er isch. Ohni d Seele würd es einfach langsam häu, fertigschnätz.

Ohni d Seel hätte mer nume Zahle, Formle u Fakte. Keni Liede u Gedicht. Keni so schöne Sprachbilder wie das vom Peter Reber: «Jede leit mau gärn si blutti Seeu i wisse Sand.» I fänd mi e arme Znacht, wen i das nid o wett u chönt. Aber i chas. Nid nume i wiisse Sand cha se lege, mi Seel. Si ligt o gärn unger em ne Boum im Gras u zouberet us em ne Spinneneletz e goudige Teppich.

U we ni se blutt uf ne Bärg steue u re der Wind d Haar ume Chopf wääit, wachse re sogar Flügu.

Mir chunt bi üsem Thema d Gschichte vom Kalif i Sinn. Es isch d Geschicht vom Kalif, wo mit sine Lüt dür d Wüste zieht.

Plötzlich steigt är vom Kamel ab, setzt sech uf e Bode u seit: «Mir müesse hier e Momänt warte. Mir si ds schnäll geritten, üsi Seele si nid so schnäll, u mir müesse hier blibe, bis si nis wieder eingeholt hei.»

I muss jedes Mal a di Gschichte danke, we n'ig es Flugzüg gseh.

A d Schwierigkeit mit em Zeitunterschied. Vor es paar Jahr bi n'ig ds Amerika gsi, das isch weit wäg vor Schweiz, es paar tausend Kilometer, aber nume neun Stunde. Zürich wär vo Wichtrach us i dere Zyt leicht mit em Velo z erreiche, sogar gemütlich mit Pausen.

Ig ha nid Angst vor em Flüge. Aber ich ha mägisch Gefühl, me söt hüt nid z viel flüge. I bi i neun der Sonne um sechs Stunden vorausgange. Der Kalif würde unger dene Bedingungen wahrscheinlich nüme dra gloube, dass ne d Seele wieder chönnt einholen.

Mängisch ha n'ig der Eindruck, dass mini Seele o daheime im Alltag nid eso recht mitchunt. Es het vielleicht o dermit z tüe, dass ig jede Tag Zeitung lise, Radio lose und mängisch Fernseh luege, für mi über ds Wichtigste informiere. Und genau da fat d Schwierigkeit a mit der Seele vom Kalifen. I cha plötzlich d Wichtigkeit vo de Meldungen nüme richtig einordnen.

Ig lise vomene amerikanische Präsident, wo chli verrückt isch, und ig lise vo de neusten Entwicklungen ir Ukraine, ig ghöre vo China, vom Nahostkonflikt und vom ne drohnende Vulkanausbruch ds Griechenland. Ig cha d Flut nid einordne, verarbeiten. Mängisch danke n'ig, dass der permanente Nachrichtenkonsum ungesund isch für üsi psychische Gesundheit. Für ds Läbe ir Balance.

Dass mir nid derfür baut si, i so höche Frequenze so schlimme Sache z erfahre. Und dass es nid ignorant isch, ab und zue d Augen vor Welt z verschliessen und de Blick auf schöne Sache z richten. Vielleicht cha das die angekratzte Seele wieder e chli aufrichten. Läbe ir Balance. Körper – Seele – Geist.

Mir Mönsche läbe ja i mehrere Dimensionen. Der Körper isch die sichtbarste Dimension. Däm widme die meiste Lüt die grösste Aufmerksamkeit. Mit intensiver Pflege, mit körperlicher Fitness. Aber es git no ne Seele und e Geist, wo o zum Mönschsi ghört. Die si schwär fassbar.

D Seele: das chönt vielleicht der Sitz vo de Emotione si, vo de Gefühle. Wies im griechische Wort Psyche zum Ausdruck chunt. Und der Geist, dä het mit em lateinische Wort Spiritus z tüe. Da geits um ds Dänke und d Überzügige. O um die, wo üses Dänke überstige, wo mit em Gloube z tüe hei. Vom Spiritus chunt d Spiritualität. Wo sech mit em Geistige und Geistliche beschäftigt.

Dir heit ds Wichtrach e schöne Reihe, wo sech mit Körper, Geist und Seele beschäftigt. Die Dimensionen vom Mönschi ghöre zäme und die beeinflusse sech e gegenseitig.

I der westliche Kultur, wo vo der Griechische Philopsophie prägt isch, hets über Jahrhunderte e unglückliche Spannung gä zwüsche Körper und Geist. Me het ds Körperleche, ds Materielle als minderwertig verstande und ds Geistige als die eigentliche Dimension, die Edelste vom Mönschsein. Das het zu komische Auswüchse geführt.

Grad ir Kirche. Zunere Leibfeindlichkeit. Als wäre der Körper nume schlecht und nume der Geist, d Seele öppis wärt.

Das entspricht nid am Bild vom Mönsch, wies üs ir Hebräische Tradition (im Judentum und Christentum) entgegenkommt. Dert isch der Mönsch e Ganzheit von Körper, Seele und Geist.

Wahrscheinlich kennet Dir dr biblische Schöpfungsmythos, wo Gott am Mönsch Atem (Läbe) ihuuchet.

Ganz am Anfang vor Bibel heisst:

«Und Gott der Herr machte den Menschen aus einem Erdenkloß, und blies ihm ein den lebendigen Odem in seine Nase. Und also ward der Mensch eine lebendige Seele.»

(Genesis 2,7)

Im Hebräische wird für d «Seele» und «Kehle» ds gleiche Wort brucht: nämlech «Näfäsch». Im Hebräische Verständnis isch Kehle der Ort i üs Mönsche, wo ds Läbige is üs hocket. Näfäsch bezeichnet das, wo passiert, wemer rüefe, jodle, stottere, wemer Durst hei oder nach Luft schnappe.

Ds bewusste Atme veränderet ds Körpergefühl vo eim Momänt uf e ander. Im Hebräische Dänke hei mir Mönsche ke Seele, sondern mir si Seele. Solange mer läbe si mer Seele – zäme mit allem, wo i üs isch: Ängste, Längiity, Fröid, Truur... und o mit em ganze Körper.

Imene Psalm heisst «Meine Seele dürstet nach Gott». Der Felix Mendelssohn Bartholdy het dä Text vertont. Ig ha nech das Musikstück mitgebracht. Mir lose dri. E Arie us em Werk: «Wie der Hirsch schreit»

Musik: Psalm 42, Op. 42: III. Aria «Meine Seele dürstet» Mendelssohn

Vorhär ha n'ig zwöi unterschiedlechi Bilder vor Seele erwähnt.
Im Hebräische: D Kehle, der Atem, das, wo nis ausmacht. Üsi
Persönlichkeit würde d Psychologe säge.

Und der ander Begriff isch vom altgriechische Wort Ψυχή.

Psyche isch ds altgriechische Wort für Schmetterling.

I däm Bild vom Schmetterling steckt e andere Vorstellung als im
hebräische Wort «näfäsch».

Die alte Grieche hei d Vorstellung gha, dass we der Körper bim Tod
zerfällt, d Seele weiterläbt und i d Unterwält geit.

D Vorstellung vor Seele het ds Abendland über Jahrtausende prägt.

Viele grosse Denker hei sech dermit auseinandergesetzt.

D Seele isch Läbensgrundlage und isch meistens als ds Persönlichste
vom Mönsch verstande worde. Hüt chunt das Wort ir Wissenschaft kaum
vor. Mir chöi d Seele nid gseh. Mir chöi se nid berühren. Mir chöi se nid
abwäge oder messen. Trotzdem git's es Wort für d Seele – in allen
Sprachen vor Welt. Mir säge im Alltag mängisch vomene Mönsch: Är sig
«e gueti Seel vomene Mönsch» oder mir wünsche nis i de Ferien «die
Seele baumeln zu lassen». I rede i Bilder, wüu d Seele e Art es
unsichtbares Organ isch.

Anders als der Körper.

Dr «Körper» isch öppis, wome physikalisch und neurowissenschaftlich
cha beschrieben und mit Naturgesetze cha erkläre.

Der Mönsch isch Körper, drum cha ner sech uf e Operationstisch vom
Chirurg lege und erwarte, dass der Beinbruch oder der geplatze
Blinddarm oder der Tumor nach allne Regeln vor medizinische Kunst cha
repariert wärde. Dass er cha gheilt wärde. Der Mönsch isch aber äbe nid
nume Körper, sondern no meh. Är het e Seele, e Persönlechkeit. Die
entwicklet sech es Läbe lang – bis zum Tod.

Es git Mönsche, wo gloube, dass o Pflanzen u Tiere e Seele hei.

I vielne indigenen Kulturen gilt das no heute: alles ist beseelt.

Ig bi ds Westpapua in Indonesien aufgewachsen. Für die Lüt dert isch
jede Baum, jede Wolke, ds Rauschen vomene Flusses beseelt.

Das si archaische Vorstellung. Vielleicht sogar d Wurzel vor Religion.

Wemer die Vorstellung ernst näh, de überchöme mir vielleicht e nöie
Blick uf Pflanzen u Tiere.

Mir merke vielleicht, dass mir mit ihne mänglichisch wie seelenlose Geschöpfe umgö. Derbi wird wahrscheinlich ke Mönsch, wo mit emene Hund oder mit ere Katze zämeläbt, bestreiten, dass Tiere e Seele hei: Dass sie Schmerz empfinden, dass sie um ihre Jungen bangen, dass sie leiden, we sie eingesperrt werden, dass sie wei spielen und eim chöi tröste, weme truurig isch.

Der Berner Pfarrer und Dichter Kurt Marti seit imene Text:

Mein Atem geht – was will er sagen?

Vielleicht: Schau! Hör! Riech!

Schmeck! Greif! Lebe!

Vielleicht: Gott atmet in dir mehr als du selbst.

Und auch:

In allen Menschen, Tieren, Pflanzen atmet er wie in dir.

Und so:

Freude den Sinnen! Lust den Geschöpfen! Frieden den Seelen!

We n'ig im Internet ds Wort «Seele» eingebe, chöme ungefähr 100 Millionen Einträge.

Meistens wird uf ds seelische Erläben vom Mönsch Bezug genommen.

Jeder Mensch erläbt öppis, är fühlt, er empfindet.

Es gibt Erlebnisse, wo mir nid vergässe. Wichtige, lebensentscheidende Momänte.

U mänglichisch wird d Seele dür besondere Ereignisse oder die tägliche Arbeit angespannt, beschädigt oder überbeansprucht.

Stress, Schicksalsschläge, Krieg, Klimawandel, wirtschaftleche Aussichte, e nöie Präsident ds Amerika ... viele mache sech Sorgen.

Mir läbe inere usefordernde Zeit. Ds Läbe muetet nis viel zue.

U mänglichisch isch es chum z ertrage. Allerdings lide nid alle Mönsche gleich.

Einige verlüre nach emene Schicksalsschlag ihre Läbensmut u si körperlech u psychisch krank. Andere chöi sech wieder ufrichte. Hei e Resilienz i sich inne.

I mire Arbeit als Pfarrer begägne n'ig immer wieder Mänsche, wo's schwer hei im Läbe. Da sitze ig zum Beispiel am Stubetisch mit dr Witwe, ihrem Sohn und ihrer Tochter. Es geit um d Beärdigung vo ihrem Mann u Vater.

Uf em Blatt, won er vor sim Tod in es Couvert gleit het, wünscht er kremiert z wärde, u d Äsche söu i ds Gemeinschaftsgrab cho, wo kener Näme treit. I merke, wie die Aaghörige Widerständ hei gäge dä Wunsch. Aber zersch verzelle si mer dr Läbenlouf sehr sachlech, uf Date beschränkt.

I cha dr Verstorbnig nid vor mehr gseh us dene Schilderige.

D Frou wott ke längi Sach, das gnüegi – u schnuufet erliechteret uf.

Öppis muss da no vergrabe si, danke i – u frage süüferli nache.

Irgendwie tüecht's mi, dä Tod sig für die Angehörige wie ne grossi Entlastung.

Nadisna chunnt's füre: D Chinder, aber bsunders d Frou, hei dä Maa als schlimme Tyrann erläbt. D Chinder het är gschlage, früher mit em Läderrieme, bis si zur Schule us gsi si.

D Frou het eis Zetermordio z ghöre übercho, we ds Mittagässe nid pünklech drei Minuten ab Zwölfi isch parat gsi.

Für ds Haushaltsgeld het sie jedesmal müesse ga bättle u z ghöre übercho, wieviel si o bruchi.

Änds Monet het är di genaue Abrächnig verlangt.

Di Frou het ds Läbe lang ir Angst gläbt, dr Mann heig ihretwäge wieder e Toubsuchtanfall u schlöi sen ab.

Liebi? Das heig si nie übercho! Und jetzt wöu är sech dervoschlyche und eifach verschwinde im Grab vo de Namenlose. Nei, jetzt mach si Befählsverweigerung. Dä söu unkremiert i nes Grab, wo si Name druff stöi. Sie bruuch u wöu es Vis-à-Vis, für chönne zum innere Fride u hoffentlich zur Versöhnig z cho.

Di drüü bruche Zyt u Gspräch, bis si chöi ja säge derzue, dass si Erleichterung u nid Truur empfinde. Aber nid nume das: si gspüre, dass dr inner Fride nume chunnt, we si sech mit ihrem Maa u Vatter chöi versöhne. Ihri Gefühl müesse zersch usechönne.

U wie mache si das? Si göh z dritt i d Bärge ga Blume, Steine du Wurzle sueche, wo de uf em Grab ihre Platz überchöme.

E ganze Tag näh sie sech Zyt derfür u chöme am Aabe todmüed hei.

Mängs isch i dene Stunde verwärchet worde! Am Beerdigungstag trage di drü mit em Bestatter dr Sarg zum Grab u löh ne i ds Grab abe.

No einisch e Chraftanstrengung, wo d Töibi, aber o scho Versöhnung drinn stecke.

We's im Läbe nid gratet: Dr tod macht alls Unversöhnte bewusst. Jede unversöhnte Seel brucht Versöhnung. Würd's doch scho im Läbe glinge! De chönt me ds Gedicht «Mondnacht» vom Joseph von Eichendorff zitieren. Es Gedicht usem Jahr 1837, us der Zyt vor Romantik. Es geit um d Längizity nach em Daheime, nach Frieden. Ig lise nech das Gedicht nähär ghöre mer d Vertonung vom Robert Schumann:

Es war, als hätt' der Himmel
Die Erde still geküsst,
Dass sie im Blüten-Schimmer
Von ihm nun träumen müsst'.

Die Luft ging durch die Felder,
Die Ähren wogten sacht.
Es rauschten leis die Wälder,
So sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande,
Als flöge sie nach Haus.

*Musik Schumann «Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus...»
Mondnacht, Eichendorff*

Der Psychiater, Psychotherapeut und Autor Daniel Hell schreibt imene Zytigsartikel:

«Im psychiatrischen Alltag begegne ich zunehmend häufiger psychisch leidenden Menschen, denen mit medikamentösen Mitteln nur punktuell geholfen werden kann, weil sie mangels Zuwendung und mangels verlässlicher zwischenmenschlicher Bindung innerlich verwildert oder verarmt sind.

Sie schlagen sich wie Enfants sauvages durch die hoch technisierte Welt, oft ohne Hoffnung, etwas anderes als Drogen zur Linderung ihrer Not zu finden. Ihr Dasein hat etwas Wüstenartiges.

Es ist mit einer öden, weglosen und mitunter lebensbedrohlichen Wüste zu vergleichen, der Wüste als «Irrnis und Wirrnis».

Eines ist sicher: Die Seele ist kein Text, der gelesen oder dechiffriert werden kann. Die Seele ist als Anima abscondita (als verborgene Seele) eine Leerstelle nicht nur in der wissenschaftlichen Welt, sondern auch für uns selbst. Keine Analyse, kein Studium und kein Sich-Versenken kann sie definitiv fassen. Diese Suchweisen können einen Menschen in seinem Fühlen und Denken aber an einen Punkt bringen, an dem sich ein Sinn für die Seele öffnet. Die Seele steht dann für das, was offen bleibt, wenn alles erklärt ist. Eine so verstandene Seele befreit den Menschen aus seiner Selbstbezogenheit und öffnet ihn für den andern. Sie schafft Resonanz für das, was über die körperlichen Sinne hinaus dem Menschen Sinn gibt, nämlich eine Person zu sein, die bei ihrem Namen gerufen werden kann.»

We n'ig chli um mi umeluege u umelose ha n'ig dr Eindruck: Viele Mönsche si erschöpft und sehne sech nach dere Balance, wo Dir i öiere Vortragsreihe betont. Familie, Fründschaft, Partnerschaft, Beruf, Freizeit unter ein Hut z bringe oder z mingscht i ne Reizvolle Akkord. Viele i mim Alter sehne sech o nach Ruhe, Seelenruhe.

Dr römisch Kaiser Marc Aurel, wo im 2. Jahrhundert nach Christus gläbt het, meint stoisch, Seelenruhe finge me nume i sich selber, im Training vor Gelassenheit, unabhängig vo äusserem Tumult und Störungen aller Art. «Halte recht oft solche stille Einkehr und erneuere so dich selbst.», sagt er.

Aber wie söu die stille Einkehr glingen, we d Nachrichten eim überrolle, Gedanken kreise, we rundume Hektik tobt und schwierige Entscheidungen astöh?

Ig ha mer kürzlech es Buch über e Maler Caspar David Friedrich koufft. "Zauber der Stille" heisst das Buch. Beim Läse luege ig i mängisch im Katalog vom Maler es Bild a, i der Hoffnung, dass ig d Stille cha gspüre, wo i sine Bilder isch.

D Längziit nach Stille isch bi vielne Mönsche gross.

Nume so cha n'ig mer dr gross Erfolg vo sine Gemälde bis heute erklären.

I sim karge Atelier ds Dresden het är uf d Stille glost und i sich ine gluegt u het das, wo n'är ghört u gseh u gspürt het, uf d Leinwand bracht.

Damit är das het chönne, het är es stills Läbe geführt: Är het nid viel unternu, keni weite Reise, ke Jetlag.

Derfür het är länge Wanderige gmacht i Gägende, wo n'är scho kennt het.

Är isch zrügghaltend gsi mit Freundschaften und het o ganz guet allein chönne Läbe. Religiös usdrückt würde me dere Konzentration uf d Stille mystisch säge. Äs stills Läbe statt emene laute. Es Läbe verbunde mit dr Natur, Zeiten nume mit sich allein.

Beim französischen Schriftsteller Francis Ponge, wo viele Jahre nach em Caspar David Friedrich gläbt het, lise n'ig: «Die Stille erscheint mir als das einzig Wünschenswerte, in einer Welt, die zu verrückt ist, um sich selbst befreien zu können, wie die Zeitungen schreiben.»

Das het är 1926 gschribe u das isch hüt nid viel anders.

Rue bewahre.

Glasseheit.

Klare Chopf bewahre.

Dr Blick uf schöne Sache richte.

D Seeu wieder e chli ufrichten.

Möglecherweise hilft das, ir Balance z blibe.

We Mönsche heute i der hochtechnisierten und individualisierten Welt wieder vermehrt zu sich wei finde, setzen sie mängisch Atemmeditation ein. Achtsames Atmen. So chöme sie sech näher, als we sie mental mit eigete Vorstellung und Gedanken ringen. Die Erfahrung wird mängisch mit ere spirituellen Erfahrung i Zusammenhang bracht, wie's östliche Kulturen kennen. Vielleicht ist es gut, ab und zu aufmerksam zu werden, dass ig mi um mini Seele muess kümmern. Für die Seele Sorge ig o, we n' ig Aufmerksamkeit schenke oder geschenkt überchume. We n'ig Zuversicht verbreite u Hoffnung. We n'ig Freunde treffe.

Amene Sommerabend auf der Terrasse bimene Glas Wein oder beim Schwimmen ir Aare. We n'ig nes Buch lise oder Musik lose. Ig cha o für d Seele vo anderne Lüt Sorg trage.

Der portugiesische Schriftsteller José Samarago sucht i sim Roman «Die Stadt der Blinden» Antworten uf d Frage nach der Seele. D Bewohner vor Stadt verlüüre nadisna ihres Augenlicht. D Blindheit steht i däm Roman für die blinde Vernunft, wo üses tägliche Läbe mängisch ablouft. Es junges Meitli seit zumene alte Mann: «Wenn ich eines Tages wieder sehen kann, werde ich in die Augen der Menschen schauen und ihre Seele darin sehen.»

«Seele?», fragt der Alte zurück.

«Ja – in jedem von uns ist etwas, das keinen Namen trägt und dieses etwas, ist das, was wir sind. Die Seele ist das, was uns zu moralisch handelnden, zu humanen Wesen macht. Wir müssen jeden Tag neu um unsere Seele ringen, das heisst uns fragen, ob wir richtig handeln.»

Mir sötte nid ufhöre vor Seel z rede. Oder z singen, wie's zum Beispiel dr Paul Gerhard, der Liedermacher im 17. Jahrhundert gemacht het.

«Du meine Seele, singe» seit er. Är redt sini Seele a wie öppis, wo ausserhalb vo ihm existiert – ein göttlicher Funke im Menschen.

I üsem ref. Gesangbuch steht derzue e Text. Einige vo Öich kenne das Lied vielleicht. Und mit däm Lied möchte ig min Gedanke abschliesse.

«Du meine Seele singe». Wär ma darf gern mitsinge!

Musik: «Du meine Seele singe»

Mir si am Schluss vo mine Usfüerige aacho. I danke nech fürs Zuelose! Vielleicht gits jetzt no Frage, Rückmeldungen, Ergänzungen ...Je gibe n'ig Öich gern ds Wort