

03.09.2022 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Katrin Wienold-Hocke,

Evangelische Pröpstin, Sprengel Kassel

Gespräche mit der Seele

„Jetzt wach doch mal auf. Wo hast du denn schon wieder den Schlüssel? Du kommst noch zu spät.“

So rede ich manchmal mit mir selbst.

Ich erwische mich dabei, auf dem Weg von einem Gespräch oder zu einer Sitzung, dass ich leise vor mich hinrede. Was ich gern sagen würde oder hätte sagen sollen, was ich im Nachhinein besonders ärgerlich oder besonders witzig finde. Wenn sie es mitbekommen, schmunzeln die Menschen oft. Ich vermute: Viele kennen diese Unterhaltung mit sich selbst.

Manchmal rede ich mit mir wie mit einer Freundin

Manchmal rede ich mit mir wie mit einer Freundin: "Das war eine gute Idee. So können wir das wirklich machen". Manchmal bin ich dabei aber auch streng- strenger als andere. „Was hast du jetzt schon wieder gesagt? Halt beim nächsten Mal lieber die Klappe.“

Selbstgespräche sind Gespräche mit der eigenen Seele

Selbstgespräche sind eine besondere Möglichkeit, die ich als Mensch habe.

Ich trete mir selbst gegenüber. Ich habe ein Bewusstsein von dem, was ich rede und tue. Und: Ich gestalte es auch noch. Selbstgespräche sind für mich Gespräche mit der eigenen Seele, dieser starken und verletzlichen Mitte.

Es gibt diese Seele in mir und in jedem Menschen. Manchmal spüre ich, dass ich innerlich tief berührt bin, weil mir jemand aus der Seele spricht.

Manchmal sind unsere Seelen bedroht

Unsere Seelen sind aber bedroht von der alltäglichen Flut an Informationen, von der Logik des Geldes und von der Gewalt des Krieges. Wenn die gute Seele verlorengelassen, fehlt Entscheidendes für ein gutes Miteinander und für einen guten Umgang mit sich selbst. Deshalb ist es nötig, dass wir uns um die eigene Seele kümmern. Weil sie der Ort ist, an dem wir tief und wahrhaftig Beziehung aufnehmen: zu uns selbst, zu unsern Mitmenschen, zu Gott.

Manchmal sind unsere Seelen bedroht

Die Psalmen geben wunderbare Anregungen dafür, wie man mit der eigenen Seele ins Gespräch kommen kann - und auch wie man sie gut pflegt.

Früh am Morgen helfen mir Verse aus den Psalmen die Seele zu erfrischen und die Schönheit und Weite der Welt zu entdecken:

Wach auf, meine Seele, ich will das Morgenrot wecken ([Psalm 57.9](#))

Oder: Wenn die Aussichten allzu grau sind, stärken sie den „Dankbarkeitsmuskel“ und das Gedächtnis fürs Gute.

Lobe Gott, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat. ([Psalm 103.2](#))

Manchmal ist alles zu viel. Dann erinnern sie an die Kraft des Schweigens.

Sei nur stille zu Gott, meine Seele. ([Psalm 62.5](#))

Wenn das Schlimmste überstanden ist, aber dieses innere Beben noch tobt, ermuntern sie:

Sei nun wieder zufrieden, meine Seele. ([Psalm 116.7](#))

Sorgen Sie für Ihre liebe Seele, mit freundlichen Worten und guten Gedanken. Das brauchen wir doch, gerade heute: Menschen, die nicht verbittern und verhärten, die sich anrühren lassen. Gute Seelen. Möge Sie dieses Wort in den Tag begleiten:

Gott behüte dich vor allem Übel, er behüte deine Seele! ([Psalm 121, 7](#))