Kapitel 7
Die gute Seele meines Körpers

Watschelenten mit Seele

Es ist ein warmer Sommertag. Fine und Zoe fahren mit den Fahrrädern zum See. Am Ufer machen es sich die Freundinnen gemütlich. Sie haben sich viel zu erzählen, schmausen mitgebrachte Brote und beobachten das Treiben um sie herum: Schwäne ziehen gelassen ihre Bahnen, schillernde Libellen surren übers funkelnde Wasser und eine Horde Enten watschelt laut schnatternd in den Schatten. Fine greift nach einem Stein und wirft ihn in den See. Während der Stein – Platsch! – versinkt, kommt plötzlich sichtbar Bewegung ins Wasser: Es spritzt nach allen Seiten, es blubbert und gurgelt. Bläschen steigen auf und an der Wasseroberfläche bilden sich Kreise, die nach außen hin immer größer werden.

Zoe wird bei dieser Beobachtung nachdenklich. „Mit fällt gerade auf, dass das Wort See auch in dem Wort Seele drinsteckt. Hört sich fast an, als wären die beiden miteinander verwandt. Das kann aber auch nur Zufall sein. Jedenfalls: Wenn man die menschliche Seele durch irgendwas von außen berührt oder anstößt, dann kommt sie in Bewegung.“ Fine pflichtet Zoe bei: „Stimmt! Durch den Stein wird das vorher ruhige Wasser bewegt. Und wenn ich dir eine Beleidigung an den Kopf werfe, dann kommst du auch in Bewegung und in Wallung, wetten?“ Fine grinst Zoe an und sagt schelmisch: „Du bist ein ganz dämlicher Schnatterschnabel! Und eine plumpe Watschelente!“ Dann springt sie auf und watschelt schnatternd und feixend um Zoe herum.

Zoe lacht, denn beleidigt ist sie jetzt natürlich nicht. Aber im Ernstfall hätte so eine fiese Attacke etwas Unangenehmes in ihr ausgelöst, etwas in ihrem Innern bewegt. Es wären traurige oder wütende Gefühle in ihr aufgestiegen. So wie neulich, als einer aus der Schule unverschämte Lügen über sie erzählt hat. Diese Gemeinheit hat Zoe seelisch sehr aufgewühlt und völlig durcheinander gebracht. Sie konnte sich erst wieder entspannen und besser fühlen, als die Sache geklärt und abgeschlossen war. Aber jetzt lässt sich Zoe von der Neckerei ihrer Freundin nicht provozieren. Im Gegenteil: Sie watschelt mit ihr kichernd und schnatternd am Ufer herum. Und die Enten gucken verdattert zu.

Zuhause bei Toby

Tja, nicht nur die Enten sind verdattert. Toby ist es auch. Von einem See im Menschen hat er noch nie etwas gehört! Hinter Schilfhalmen versteckt hat er Fine und Zoe belauscht. Interessant, wovon die beiden Mädchen gesprochen haben. Eine menschliche Seele – was das wohl ist? Toby macht es sich in seiner Höhle erst mal so richtig gemütlich, legt sich mit einem leckeren Saftcocktail neben das magische Feuer und fragt:

Woher die Seele kommt

Die beiden Wörter sehen sich nicht nur sehr ähnlich: Die Seele und der See haben wirklich etwas gemeinsam ... Vor Tausenden von Jahren haben unsere Vorfahren, die Urgermanen, ihr Wort für Seele von dem Wort für See abgeleitet. Die beiden Worte sind sozusagen uralte Verwandte. Denn die Menschen damals glaubten, dass ihre Seelen, bevor sie geboren werden, in bestimmten Seen leben und nachdem sie gestorben sind, dorthin zurückkehren. Aber die Seele und der See haben noch etwas gemeinsam. Sie sind beide sehr sehr tief.

Weißt du, wie tief der tiefste See der Welt ist und wie er heißt? Es ist der Baikalsee in Sibirien und er ist fast 1.700 Meter tief. Aber im Vergleich zu der Seele ist das noch gar nichts!

Sooo tief kann die Seele des Menschen nicht sein? Doch, sie kann, sie ist sogar noch viel tiefer! Sie ist so tief, dass es sich gar nicht messen lässt. Die Seele ist tiefer als Millionen und Abermillionen von Kilometern, ja, sie ist tiefer als das gesamte Weltall weit ist. Es ist schwer, sich das vorzustellen, aber die Seele hat keinen Boden so wie ein See. Sie ist unendlich tief und doch wohnt sie verborgen in jedem Menschen.

Fasziniert liest Toby die Antwort des Feuers. „Das ist ja fantastisch!“ ruft er. Fantastisch, fantastisch, fantastisch, fantastisch ..., hallt seine Stimme von der Höhlenwand wider. Plötzlich macht er ein trauriges Gesicht. „Ob ich auch eine Seele habe?,“ fragt er sich und schaut an seinem winzigen Körper herunter, „wenigstens eine kleine?“ Er fasst sich auf den Bauch und lauscht ganz still. Es ist nichts zu hören. „In der Tiefe muss sie sitzen“, sagt er zu sich selbst und schüttelt den Kopf, weil er nicht eher darauf gekommen ist. Ächzend beugt er sich mit seinem Ohr bis zu den Zehen hinunter. Wieder nichts! Ja, wo sitzt denn die Seele?

Wo die Seele wohnt

Die Seele steckt unendlich tief in einem selbst. Sie ist das Innere des Menschen, sein Wesen, seine Ausstrahlung, das, was ihn im Kern ausmacht und einzigartig sein lässt. Sie ist das, was den Menschen lebendig macht.

In der Bibel ist die Seele die Lebenskraft. Die Seele können wir nicht sehen, nicht riechen und nicht anfassen, und doch ist sie immer da, überall im Körper. Sie lässt sich erfühlen. Wenn die Mutter zum Beispiel das Lieblingsessen kocht, ist die Freude bei den Kindern riesengroß. So ist auch das Gefühl, wenn auf dem Geburtstagstisch ein Geschenk liegt, das man sich von ganzem Herzen gewünscht hat.

Was erfreut deine Seele? Schreib dir eine kleine Liste in ein Heft. Dann hast du immer Ideen parat, wie du dir Gutes tun kannst. Diese Dinge „streicheln“ deine Seele und du kannst sie anwenden, wenn du einmal traurig bist.

Das Gefühl der Freude ist auch da, wenn einem die Freundin einen feuchten Kuss auf die Wange drückt und sagt, dass sie einen richtig doll lieb hat. Die Begeisterung ist dann so groß, dass das Herz einen Hüpfer macht vor Glück. Wir freuen uns dann und die Seele ist weit und glücklich. Wir sind berührt.

Die Seele kann aber auch von Kummer berührt sein. Streiten sich zum Beispiel die Eltern oder gute Freunde, ist das Kind vielleicht so unglücklich, dass sich sein Herz zusammenzieht. Das tut es nicht wirklich, aber es fühlt sich so an. Es heißt, etwas tut einem in der Seele weh oder liegt einem auf der Seele. Die Gefühle und unsere Stimmung sind es, die uns verraten, wie es unserer Seele geht. Das ist wichtig. Denn so wissen wir, ob uns etwas gut tut oder nicht.

Manchmal können Menschen ihre Seele hören. Sie ist unsere innere Stimme, die signalisiert, was wir in einer bestimmten Situation tun sollen oder besser sein lassen. Meistens ist sie leise und zart. Diese innere Stimme wird auch Intuition oder Bauchgefühl genannt. Bisweilen leuchtet sie plötzlich auf wie eine innere Warnlampe, kurz und grell. Egal, wie sie sich regt, sie kann uns auf eine gute Sache aufmerksam machen oder aber vor einer drohenden Gefahr schützen.

Was die Seele weiß

Hat die Seele also auch etwas mit unserem Gewissen zu tun? Die Antwort lautet: Ja. Das Gewissen ist das Wissen darum, was die Seele sagen will. Es ist sozusagen ein inneres Wissen. Wenn wir zum Beispiel sagen, dass wir ein reines Gewissen haben, dann meinen wir, dass wir darauf gehört haben, was uns die Seele in der Tiefe rät, egal was andere denken und behaupten.

Jeder Mensch kann lernen, sein Gewissen wahrzunehmen, indem er sich selbst fragt: Wann hatte ich ein gutes Gewissen? Wann hatte ich ein schlechtes Gewissen? Wie habe ich mich dabei gefühlt? Warum hatte ich ein schlechtes Gefühl bei einem schlechten Gewissen – und umgekehrt?

In Träumen äußert sich ebenfalls die Seele. Träume enthalten oft verschlüsselte Botschaften, in denen die Seele eine Art „Traumsprache“ verwendet. Darin können so starke Symbole vorkommen wie zum Beispiel Zähne fletschende Hunde, Abgründe, ein breiter Fluss oder eine idyllische Naturlandschaft mit einer saftigen, grünen Wiese, auf der wir herumhüpfen. Wir können gar nicht anders, als sie zu beachten. Diese Symbole gehören aber immer zu dem Menschen, der sie geträumt hat, zu seinem Leben und seiner Situation. Sie lassen sich nicht allgemein deuten.

Tobys Tipps

Erinnerst du dich am Morgen an einen Traum oder hat er dich besonders beeindruckt, dann zeichne ihn auf. Horche in dich hinein, was der Traum dir erzählen will. Wenn du Lust hast, leg neben dein Bett dein Traum-Tagebuch, in das du gleich nach dem Aufwachen deine Träume malen kannst.

Es ist sehr hilfreich, sich eine Zeichnung oder Notizen über einen Traum zu machen, um sich auch ein paar Tage später noch an ihn erinnern zu können. Menschen können ihre Träume einfach eine Weile auf sich wirken lassen. Und auch wenn wir nicht sofort verstehen, was uns die Seele mit dem Traum sagen will, dämmert es uns vielleicht nach ein paar Tagen, was er bedeuten könnte. Indem wir unsere Träume ernst nehmen und ihnen nachspüren, lernen wir mit der Zeit, ihre Sprache zu verstehen. Außerdem signalisieren wir unserer Seele damit, dass wir wissen möchten, was sie uns sagen will. So entwickeln wir eine Beziehung zu ihr.

Die Seele finden

Es ist nicht immer leicht, die Seele zu spüren. Besonders, wenn das Telefon ständig klingelt, in der Küche Geschirr scheppert, die Hausaufgaben nerven, im Zimmer Chaos herrscht, aus dem Fernseher lautstark die Bundesliga-Endspiele dröhnen und die Freundin in der Tür steht und von einem Bein aufs andere springt, weil der Kinofilm bald anfängt. Die Seele finden wir, wenn es still ist um uns. So können wir zum Beispiel den Sternenhimmel anschauen, eine alte Eiche im Park bewundern, eine Rose betrachten oder ein Gänseblümchen im Gras, dem Meeresrauschen lauschen, den Gesang eines Vogels genießen, Musik hören, malen, tanzen oder lesen und dabei ganz bei uns selbst sein. Das sind Momente, in denen sich die Seele

regt und wir sie spüren können. Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg, seine Seele zu finden. Es geht darum, sich einmal in aller Ruhe auf sich zu besinnen und in sich hinein zu lauschen. Die Botschaft der Seele kann schön sein, oder aber es steigt ein wehmütiges, trauriges Gefühl auf. Beide Empfindungen sagen etwas.

Eine andere Möglichkeit, sich an seine Seele zu wenden, ist, ihr einen Brief zu schreiben. Das klingt seltsam, kann aber äußerst hilfreich sein. Der bekannte Psychologe Carl Gustav Jung hat das getan in schwierigen Lebenssituationen, die er nicht zu lösen wusste. Die Antwort findet sich natürlich nicht am nächsten Tag im Briefkasten, sondern sie steigt in unserem Inneren auf. Zuerst ist es, als ließe sich die Antwort ahnen, bis sie sich in eine Art tiefes Wissen wandelt. Der Mensch weiß auf einmal: Ja, das ist es! Denn die Antwort liegt auf dem Grund unserer Seele.
Wir können noch so nachdenken und grübeln, wir finden sie nicht. Erst wenn wir damit aufhören, ständig zu überlegen; erst wenn wir den Gedanken daran loslassen, dann steigt sie aus unseren Tiefen auf.

Tobys Tipps

Schreibe in einem Moment, in dem du nicht weiter weißt, einen Brief an deine Seele und leg ihn an einen Platz, der dir ganz wichtig ist. Das kann unter dem Kopfkissen sein, in deinem Lieblingsbuch oder in einer kleinen Kiste, deren Ort nur du kennst. Nun spüre immer wieder sanft in dich hinein. Fühlst du, wie sich eine Kraft in dir regt? Vielleicht „antwortet“ dir deine Seele auch in einem Traum. Hör und schau genau hin!

Was die Seele sagt

Die Seele meldet sich immer dann, wenn sie auf etwas aufmerksam machen will. Entweder gefällt ihr etwas und tut dem Leben gut, oder aber sie will warnen. Sie ist eine Art Seismograph in unserem Inneren, auf den wir uns verlassen können. Sie passt darauf auf, dass jeder Mensch in seinem Leben das tut, was zu ihm passt, oder dass er sich so verhält, wie es für ihn selbst in einer Situation angemessen ist. Es geht zum Beispiel darum, seinen Ärger nicht herunterzuschlucken oder gar zu lächeln, wenn Wut das vorherrschende Gefühl ist. Das heißt authentisch sein. Es bedeutet für einen Menschen, so zu sein und sich so zu geben, wie er ist und wie er sich fühlt.

Die Seele passt auch auf, dass wir Freundschaften schließen, bei denen sich unsere Seele „zu Hause fühlt“. Später im Leben gilt es herauszufinden, wie wir leben und welchen Beruf wir erlernen möchten. Unsere Seele steht uns dabei immer als innerer Ratgeber beiseite. Sie schützt uns, indem sie uns zum Beispiel mit einem komischen Bauchgefühl „meldet“, von einer Sache oder einer Person die Finger zu lassen. Haben wir ein freudiges Gefühl, können wir davon ausgehen, dass sie mit unserem Tun einverstanden ist. Es ist nicht so einfach, der Stimme seiner Seele zu lauschen und zu verstehen, was sie sagt. Aber wenn wir es immer wieder üben und geduldig sind, dann werden wir eines Tages hören, was sie uns sagen will.

Balsam für die Seele

Wir sollten unsere Seele pflegen und hüten wie einen kostbaren Schatz, damit wir gesund und munter bleiben. Gut für die Seele sind zum Beispiel Freundinnen oder Freunde, mit denen wir sprechen können, die uns zuhören, wenn wir Sorgen haben, ja, mit denen wir uns manchmal sogar ohne viele Worte verstehen. Das sind dann wahre Seelenfreunde, in denen die Seele ein Stück Zuhause findet und die wir oft ein ganzes Leben haben. Auch in dem Zimmer, in dem wir wohnen, möchte sich die Seele wohl fühlen. Wir sollten es so gestalten, dass es uns richtig gut gefällt.

Gut für die Seele ist alles das, was uns so richtig von Herzen erfreut. Das können ganz unterschiedliche Dinge sein: regelmäßig Sport treiben, an der frischen Luft herumtollen, tanzen, malen, basteln, singen oder mit Leidenschaft ein Musikinstrument spielen. Jeder sollte sich das heraussuchen, was ihm Spaß macht. Nur wenn es unserem Körper gut geht, fühlt sich die Seele in uns wohl und wir können ihre Signale besser erkennen.

Die Seele meldet sich auch über den Körper zu Wort. Bei Angst, Sorgen und Problemen schnürt sich beispielsweise die Kehle zu. Ein Mensch ist plötzlich sehr müde oder der Körper meldet sich mit Bauchweh, Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall, obwohl der Mensch eigentlich gesund ist. Die Ärzte nennen das psychosomatische, das heißt „seelisch bedingte“ Erkrankungen.

Toby's Tipps

Schenken Sie Ihrem Kind Momente uneingeschränkter Aufmerksamkeit, in denen sie nur für das Kind da sind. Lesen sie ihm vor, unterhalten sie sich mit ihm, widmen sie sich gemeinsam einem Spiel. Das braucht nicht viel Zeit zu beanspruchen. Wichtig ist, dass Ihr Kind spürt: Sie sind in dem Augenblick ganz und gar bei ihm.

Ein warmes Nest für die Kinderseele

Gerade in schnelllebiger Zeit und in einer Gesellschaft, in der Leistung und Medien zunehmend den Alltag der Kinder bestimmen, benötigen sie viel Wärme, Liebe und Zuwendung. Die Anwesenheit und Aufmerksamkeit der Eltern wirken sich auf die seelische Entwicklung des Kindes aus. Das Wichtigste ist, dass Eltern ihrem Kind signalisieren, dass sie es so annehmen, wie es ist. Das verleiht dem Kind das Grundgefühl: Ich bin richtig so in der Welt. Das ist die beste Basis, die Eltern ihrem Kind für seine seelische Entwicklung geben können.

Ganz entscheidend für das spätere Leben ist, wie die zarte Kinderseele von dem, was die Eltern sagen, und vor allem, wie sie es sagen, geprägt wird. So verletzend negative Meinungen sind, so wichtig und wohltuend sind positive Botschaften für die psychische Entwicklung des Kindes.

Monate, bevor sie die ersten Worte sprechen können, erfassen Kleinkinder das, was die Erwachsenen mit ihren Worten ausdrücken wollen. Wenn Eltern sich über ihr Kind oder ein Problem unterhalten, sollten sie in Hörweite ihres Kindes eher vorsichtig sein. Lobende Worte hingegen dürfen dann ruhig sein. Kinder wollen gelobt werden, sie brauchen es, dass ihnen vermittelt wird: Meine Eltern haben mich gern und sind stets für mich da, was auch immer geschieht.

Toby schaut in die Flammen des magischen Feuers. Das war ja wieder ein spannendes Kapitel. Er wird noch viel darüber nachdenken, was ihm die Flammen heute erzählt haben. Plötzlich zischt das Feuer noch einmal empor und er liest: „‚Glück ist leises Singen der Seele‘, hat die lettische Schriftstellerin Zenta Maurina einmal gesagt. Und wir können viel dafür tun, dass unsere Seele singt.“