



# Leseprobe

Christoph Kreitmeir  
**Der Seele eine Heimat geben**

Spirituelle Impulse für ein gutes Leben

---

»Insgesamt bietet das gut verständliche Buch dem Leser eine Vielzahl von Denkansätzen für ein gelingendes Leben.«  
*Kirchenzeitung des Bistums Eichstätt*

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 160

Erscheinungstermin: 28. Oktober 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

Christoph Kreitmeir

**Der Seele eine  
Heimat geben**

Spirituelle Impulse  
für ein gutes Leben



## INHALT

---

<b>VORWORT</b> .....	8
<b>SEHNSUCHT NACH HEIMAT</b> .....	13
Was ist Seele? .....	14
Was ist Heimat? .....	21
Heimat ist wieder in .....	24
Heimat – Herkunft und Zukunft zugleich .....	25
<b>SUCHE NACH SEELENRUHE UND SEELENFRIEDEN</b> .....	27
Sehnsucht – Motor des Lebens .....	28
Ungewissheitsmanagement – Sicherheit in der Unsicherheit .....	30
William Paul Young – Udenkbares begreifbar machen .....	31
Ratlosigkeit – Wege zu einer inneren Wandlung .....	32
<b>ENTSCHLEUNIGUNG FÜHRT ZUM ZIEL</b> .....	34
Getriebensein – Das Grundgefühl moderner Menschen .....	35
Verlust des Jenseits – Gnadenloses Diesseits .....	36
Entschleunigung – Heilmittel gegen Ruhelosigkeit .....	37

<b>Geduld und Warten-können als Lebenskunst</b> .....	<b>38</b>
<b>Der Marshmallowtest</b> .....	<b>40</b>
<b>Geduld lohnt sich</b> .....	<b>40</b>
<b>Geduld als geistliche Tugend</b> .....	<b>41</b>
<b>Die Kunst der Verlangsamung</b> .....	<b>42</b>
<b>Verschiedene Ausformungen der Slowbewegung</b> .....	<b>43</b>
<b>RÜCKZUG – ALLEINSEIN – AUFTANKEN</b> .....	<b>50</b>
<b>Unterscheidung zwischen Einsamkeit und Alleinsein</b> .....	<b>51</b>
<b>Die Schattenseiten des Alleinseins</b> .....	<b>53</b>
<b>Alleinsein als Lebenskunst</b> .....	<b>55</b>
<b>Alleinsein als heilsame Strategie</b> .....	<b>57</b>
<b>Wir müssen lernen, gern allein zu sein</b> .....	<b>60</b>
<b>Der Mehrwert positiven Alleinseins</b> .....	<b>61</b>
<b>Voraussetzungen für positives Alleinsein</b> .....	<b>63</b>
<b>STILLE – ANDERWELT UND LICHTBLICK</b> .....	<b>66</b>
<b>Geborgenheitserfahrungen machen die Seele reich</b> .....	<b>67</b>
<b>Räume der Stille als Ruheinseln</b> .....	<b>69</b>
<b>Stille – faszinierend und angstmachend zugleich</b> .....	<b>71</b>
<b>Stille – der Königsweg zu uns selbst</b> .....	<b>75</b>
<b>Stille führt in die Innenwelterfahrung, in die Mystik</b> .....	<b>79</b>

<b>DEN INNEREN RAUM ENTDECKEN UND DARIN LEBEN .....</b>	<b>83</b>
<b>Go not anywhere, go deep! .....</b>	<b>84</b>
<b>Schritte zu einem guten Leben .....</b>	<b>85</b>
<b>Das Tor zur Vertiefung geht nach innen auf .....</b>	<b>86</b>
<b>Weitere Königswege nach innen:     Lieben und Leiden.....</b>	<b>87</b>
<b>Innere Seelenräume – Orte der Ruhe, Heimat     und des Friedens .....</b>	<b>90</b>
<b>Geführte Wanderung durch die Innenwelt     der Seele.....</b>	<b>91</b>
<b>Begegnung mit dem inneren Kind .....</b>	<b>94</b>
<b>Die Suche nach der Herzheimat .....</b>	<b>95</b>
<b>Wertschätzung der Meditation     in der Psychologie .....</b>	<b>98</b>
<b>Stille und Meditation als Begegnungshilfen     zu sich selbst .....</b>	<b>99</b>
<b>Die besondere Kraft stiller Menschen .....</b>	<b>101</b>
<b>INNERE TIEFE SPÜREN – DER WEG DER MYSTIK HEUTE .....</b>	<b>104</b>
<b>Ein persönliches Zeugnis .....</b>	<b>105</b>
<b>Entdecken der Jesus- oder Christusspur     im eigenen Leben.....</b>	<b>109</b>
<b>Entwicklung der Mystik heute –     von Ablehnung bis zur Notwendigkeit .....</b>	<b>110</b>
<b>»Mystiker – Der innere Weg zu Gott«     2018 und 2019.....</b>	<b>112</b>

<b>Moderne Wege in die Stille .....</b>	<b>114</b>
<b>Jörg Zink – Wegbeschreibungen der spirituellen Innenwelt .....</b>	<b>115</b>
<b>Kennzeichen moderner Mystik .....</b>	<b>123</b>
<b>Lebemeister UND Lesemeister .....</b>	<b>124</b>
<b>ANMERKUNGEN .....</b>	<b>129</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS .....</b>	<b>149</b>
<b>QUELENNACHWEIS .....</b>	<b>156</b>

## VORWORT

---

Ich empfinde beim Schreiben eines Buches immer wieder ein Wohlgefühl, auch wenn es natürlich Arbeit ist. Dieses Buch ist in einer persönlich bewegten Zeit meines Lebens meist abends oder an meinen freien Tagen entstanden, wenn ich nicht in die vielfältige Arbeit eines Klinikseelsorgers eingespannt war.

Seit Februar 2017 befinde ich mich in einem persönlichen Wandel in meinem Leben. Nach 33 Jahren im Orden der Franziskaner wechselte ich in die Diözese Eichstätt, wo ich seit Juli 2017 als Priester und Klinikseelsorger am Klinikum Ingolstadt arbeite. Der Wechsel vom Klosterleben in ein selbstverantwortliches Arbeiten innerhalb eines Teams in der Klinikseelsorge verbunden mit dem Eingewöhnen in eine neue Stadt und Umgebung und vor allem das Bewältigen von Haushalt und vielem mehr ist ein spannendes Abenteuer, das herausfordert, das ich aber nicht missen möchte.

Leider musste ich innerhalb des letzten Jahres selbst mit zwei Krankheitseinbrüchen zurechtkommen, die mir einerseits zeigten, wie wichtig es ist, eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit herzustellen, die mir andererseits aber auch die Wichtigkeit meiner Seelsorgearbeit zeigten: Ich erlebte am eigenen Leib das Bedürfnis nach Verständnis, Trost, Sinn und einer nicht zuletzt religiösen Sehnsucht nach Heimat und Geborgenheit in der Ungeborgenheit einer Krankheitserfahrung bzw. eines Krankenhausaufenthaltes. Folgende persönliche Erfahrung soll dies unterstreichen.

Ende Januar 2019 war es endlich wieder einmal so weit:

einen Vortrag im Zwischenbereich von Spiritualität und Lebenshilfe in der Nähe von Augsburg halten. Ich liebe es, Vorträge zu halten, und habe dies in meiner Zeit zwischen 2005 und 2016 in Oberfranken und darüber hinaus vielfach tun können.

Gleich zu Beginn meines Vortrages mit dem Thema »Wer sagt mir eigentlich, wo's langgeht? Sinn- und Wertediskussion heute« – es ging mir am Vorabend und in der Nacht zuvor schon nicht gut – brach ich zusammen.

Danach das bekannte Procedere: Erstversorgung im Sanitätszimmer, Notarzt und Krankentransport mit Blaulicht und Sirene ins Zentralklinikum Augsburg, Notaufnahme, Intensivstation, Operation, Normalstation, Vierbettzimmer.

Zuerst war ich mit 56 Jahren der Jüngste, nach ein paar Tagen dann der Senior des Krankenzimmers. Eine Woche Aufenthalt mit großen Schmerzen, dem allmählichen Sich-wieder-Einpendeln und der Frage, was eigentlich mit mir los sei.

Sehr bald kam ich mit dem Krankenhausseelsorger in Kontakt, der für die Station zuständig war, auf der ich lag. Gegen Ende meines Aufenthaltes, nachdem ich mich wieder entsprechend bewegen konnte, entdeckte ich die Krankenhauskapelle und das Motto der Augsburger Klinikseelsorge: »Der Seele Raum geben.« Dort heißt es: *»Oft ist ein Krankenhausaufenthalt mit großen Verunsicherungen verbunden: Lebensplanungen werden durchkreuzt, Fragen werden neu gestellt und der Glaube an einen wohlmeinenden Gott kann in Bedrängnis geraten.«<sup>1</sup>*

Der Seele Raum geben. Mein Buch, das Sie nun in Händen halten, heißt: Der Seele eine Heimat geben. Ich finde diese »zufälligen« Zusammenhänge wirklich interessant ...

Ich habe das Buch im Herbst 2018 zu schreiben begonnen in dem Wissen, dass die Fragen nach »Seele« und »Heimat« in moderner Zeit neue Antworten brauchen.

Meine vielfältigen Kontakte mit Menschen zeigten mir im Laufe der letzten Jahre, dass die damit verbundenen Fragen auch heute, gerade heute vielen Zeitgenossen und Zeitgenossinnen auf den Nägeln brennen. Auf vielfältige Weise suchen sie, genauso wie auch ich selbst auf der Suche bin.

Die vielen Skandale der letzten Jahre vor allem innerhalb der katholischen Kirche lassen das meiner Überzeugung nach immer noch aktuelle Angebot dieser Religion leider in den Hintergrund treten. Die hilfreiche Botschaft des Christentums wird durch das derzeitige Auftreten von Teilen des Bodenpersonals Gottes massiv verdunkelt, was ich persönlich sehr schade finde und was mir richtig weh tut. Während des schon geschilderten Krankenhausaufenthaltes in einem Vierbettzimmer musste ich mich mit meinen eigenen Fragen auseinandersetzen. Gleichzeitig begegneten mir insgesamt sieben andere Biografien mit Krankheitsgeschichten. Anfangs hielt ich mich zurück im »Outen«, dass ich ein katholischer Geistlicher bin. Erst als persönliche Beziehungen geknüpft und vertieft wurden, indem ich eigenes und das Leid der anderen zu bewältigen suchte, entstand eine Atmosphäre sich gegenseitig unterstützender Solidarität. Gespräche zwischen den Zeiten, während der Essenszeiten, das gegenseitige Helfen, das sich Freuen an den Beziehungen und Besuchen der anderen und den eigenen, das Mitfühlen, wenn Freundschaften oder Beziehungen zerbrochen oder belastet sind, und immer wieder die Frage zwischen »tausend« Terminen im Klinikalltag und Schmerzen körperlicher und seelischer Natur: Wo bin ich daheim? Wo ist die Heimat meiner Leidensgenossen?

Diese Erfahrung möchte ich nicht mehr missen. Meine insgesamt sieben Zimmergenossen waren zwischen 26 und 84 Jahre alt mit schweren und sehr schweren Krank-

heiten, teilweise mit der Diagnose unheilbar. Die Fragen »Wo geht's bei mir eigentlich hin?«, »Wo habe ich meine Heimat?«, »Worin liegt der Sinn dieser Erfahrung?«, »Gibt es einen Gott?«, »Warum lässt er mich das alles erleben und erleiden?« und viele mehr wurden zwar so nicht gestellt, sie waren aber immer wieder spürbar, ja greifbar im Raum des Krankenzimmers, im Raum der einzelnen Biografien und Seelen.

Ich hatte Ende Januar 2019 das Manuskript zu diesem Buch schon fast fertig. Dieses Vorwort schrieb ich im Februar, erstaunt darüber, dass ich diese Erfahrungen genau zu diesem Zeitpunkt machen musste. Mein geistlicher Begleiter aus München, **P. Karl Kern SJ**, schrieb mir während des Krankenhausaufenthaltes in seiner knappen, aber sehr wertvollen Art eine WhatsApp mit einem Ausspruch von Dietrich Bonhoeffer: »... *in den Tatsachen ist Gott.*«<sup>2</sup>

Das Reden von Gott ist nur sinnvoll, wenn es in Bezug auf die menschliche Existenz und sein existentielles Betroffensein in konkreten Situationen geschieht.<sup>3</sup>

Mir wurde bewusst, dass das im Buch Erarbeitete wirklich etwas sehr Wichtiges ist für die Beantwortung existentieller Fragen wie »Wo komme ich her?«, »Wo gehe ich hin?«, »Wo gehöre ich hin?« »Warum leiden?«, »Woher kommen mir Kraft und Hilfe?«.

Im Buch werden die Tatsachen des Lebens angesehen und dabei mehr und mehr entdeckt, dass Gott sich in den Tatsachen des Lebens zeigen kann. Es geht darum, die Sehnsucht nach Heimat, nach Seelenruhe und Seelenfrieden überhaupt wahrzunehmen und neu spüren zu lernen. Weiterhin geht es darum, gangbare Wege zu finden, um im Strudel des Lebens eine Lebenskönnerschaft zu entwickeln und ein Lebenskünstler zu werden. Ent-

schleunigung, Rückzug, Alleinsein und Auftanken und das Entdecken der Anderwelt Stille sind solche positiven Wege, die zugleich die Tür nach innen aufschließen können. Und genau darauf zielt das Buch: Den inneren Raum entdecken, erschließen und darin leben, die eigene innere Tiefe erspüren lernen und dabei den altbewährten Weg der Mystik für sich selbst in moderner Aufwartung beschreiten.

*»Ich bitte dich, lieber Fremdling,  
komme doch endlich einmal nach Hause,  
du bist stets nicht bei dir,  
und es ist so hübsch bei dir.  
Versuch es nur und komm zu dir selbst,  
du wirst deine Heimat finden  
und dann immer mit dir tragen.«*

*(Sophie Mereau)<sup>4</sup>*

## SEHNSUCHT NACH HEIMAT

---

### **Vereinsamt**

*Die Krähen schrei'n  
Und ziehen schwirren Flugs zur Stadt:  
Bald wird es schnei'n –  
Wohl dem, der jetzt noch – Heimat hat!*

*Nun stehst du starr,  
Schaust rückwärts ach! wie lange schon!  
Was bist du, Narr,  
Vor Winters in die Welt – entflohn?*

*Die Welt – ein Tor  
Zu tausend Wüsten stumm und kalt!  
Wer Das verlor,  
Was du verlorst, macht nirgends Halt.*

*Nun stehst du bleich,  
Zur Winter-Wanderschaft verflucht,  
Dem Rauche gleich,  
Der stets nach kältern Himmeln sucht.*

*Flieg', Vogel, schnarr'  
Dein Lied im Wüsten-Vogel-Ton! –  
Versteck' du Narr,  
Dein blutend Herz in Eis und Hohn!*

*Die Krähen schrei'n  
Und ziehen schwirren Flugs zur Stadt:  
Bald wird es schnei'n –  
Weh dem, der keine Heimat hat! <sup>5</sup>*

*(Friedrich Nietzsche)*

