

Verena Kast

Mehr Zeit für die Seele

Der Weg zur Lebendigkeit

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Überarbeitete Neuauflage des 2013 erschienenen Titels *Seele braucht Zeit*.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © Joshua J. Cotten / Unsplash

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1416-0

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Der Verlust der Gemütlichkeit	11
Reifen braucht Zeit	13
Die Seele hat keine Lobby	16
Seele und Sinne	20
Resonanz: in Beziehung sein	23
Das Beziehungselbst.	24
Empathie.	29
Empathie mit uns selber	31
Die Seele zeigt sich in den Vorstellungen	35
Vorstellungskraft und Emotion	38
Vorfreude – von der Vorstellungskraft bestimmt	39
Emotion orientiert.	41
Emotionen stellen Beziehungen her.	42
Zeit haben für Freude.	44
Die Wirkkraft der Vorstellungen.	48
Wechselwirkungen: Wir beeinflussen die Welt – die Welt beeinflusst uns	50
Imaginationen und Sprache.	52
Die Sprache der Seele im Gedicht	53
Symbole als Resonanzphänomene.	54
Symbole machen lebendig	57
Symbole und ihre Bedeutung.	57
Vom Symbolischen weg – hin zum Konkreten	64
Der Körper als Symbol	68

Die behinderte Imagination	73
Imagination als »Fast-Food«	73
Das »Man« und die Fremdbestimmung	77
Emotionen spüren – über Emotionen sprechen	81
Behinderung der Imagination von innen: Komplexe.....	84
Archetypische Imaginationen	88
Unser Problem mit der Zeit und der Identität	97
Der Schatten der Beschleunigung	103
Dem inneren Hetzer entgehen	104
Muße – die Gegenerfahrung	108
Langeweile	110
Interesse aufspüren	113
Existenzielle Langeweile und Depression	116
Was dennoch gesund hält	125
Das Schöpferische und die Geduld	126
Der gute Moment: Kairos	128
Schöpferisch leben	130
Die Bedeutung der Kunst	131
Was die Seele nährt	135
Dank	141
Anhang	143
Anmerkungen	143
Literatur	152

Vorwort

Wenn wir von der Seele sprechen, sprechen wir vom Lebendigsein. Dieses Lebendigsein ist von einer großen Bedeutung für uns Menschen: Es bewirkt nicht nur ein gutes Lebensgefühl, es bedeutet auch, dass wir die Bedürfnisse unserer Innenwelt wahrnehmen. Grundsätzlich kann man Vorgänge in der Welt unter der Fragestellung beurteilen, ob etwas zu unserer Lebendigkeit beiträgt¹ – eine Fragestellung, die unser Verhältnis zueinander, aber auch zur Natur, zur Wirtschaft neu bewertet. Leben soll lebendig sein.

Deshalb braucht es Zeit für die Seele, Aufmerksamkeit für die Seele. Belebt fühlen wir uns oft: ein freundlicher Blick, der Anblick eines tapferen Kleinkindes, das die Welt erobert, eine wunderschöne Aussicht, ein Gedicht, das uns wieder einfällt, ein Film, der uns ergreift, eine liebevolle, unerwartete Geste. Diese Situationen aber müssen wir in ihrer ganzen Dimension der Gefühle wahrnehmen, sie auskosten, sie imaginativ weiter-spinnen.

Woher die Zeit nehmen, wenn wir doch keine haben?

Aufmerksamkeit ist eine kostbare und eine rare Ressource – und deshalb wollen »alle«, will »alles« unsere Aufmerksamkeit. Wir wissen: Aufmerksamkeit ist der »Schmierstoff« in Beziehungen, ist das, was Kinder brauchen, um sich gut entwickeln zu können – sie fehlt uns oft im Erwachsenenleben, wir hätten gerne mehr davon. Aber das Gieren nach Aufmerksamkeit ist auch ein Aspekt der Ökonomie, vor allem der Wachstumsökonomie: Was und wer will nicht alles unsere Aufmerksamkeit! Was sollten wir nicht alles begeistert ansehen, in Betracht ziehen, kaufen, mitmachen, lesen ... Überstimulierung scheint ein normaler Zustand in unserem Leben zu sein. Es gibt den Ausdruck FOMO, fear of missing out, die Angst, etwas zu verpassen, und man weiß, es müsste abgelöst werden von NOMO, necessity of missing out, die Notwendigkeit, etwas auszulassen. Es ist die Angst, die uns in dieser Aufmerksamkeitsökonomie

festhält, vielleicht gar nicht so sehr die Gier nach immer mehr, sondern die Angst vor immer weniger. Aber die Anstrengung, nichts zu verpassen, beruhigt nicht die Angst. Sich dieser Aufmerksamkeitsökonomie² mit ihrer Wachstumsrhetorik zu entziehen hieße, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was uns wirklich wichtig ist, was um uns und in uns ist: auf die Seele, auf die Gegenwart von allem, auf unseren Körper, auf unseren geistigen Raum – und auf den uns enger verbundenen Mitmenschen. Es wäre eine Form der Kontemplation und der Partizipation. Die Frage ist: Wo entziehen wir Aufmerksamkeit und worauf wollen wir sie lenken, wo ziehen wir sie zurück, um sie an einem anderen Ort zu investieren? Sich neu zu entscheiden, worauf man sich fokussieren will, erschafft auch eine neue Realität, erlaubt die Entdeckung von neuen Welten, ermöglicht neue Wege, einen neuen Zugang zu diesem einen Leben, das wir haben. Zeit für die Seele, für die Fantasien und Imaginationen, für die vielfältigen Gefühle.

Dafür braucht es Zeit und Aufmerksamkeit – und der Lohn ist mehr Lebendigkeit.

Dafür, dass dieses Buch, das mir sehr wichtig ist, unter einem etwas veränderten Titel neu aufgelegt wird, bedanke ich mich sehr herzlich beim Patmos Verlag, besonders auch für die wie immer kundige Betreuung durch Christiane Neuen.

St. Gallen, im Februar 2022

Verena Kast

Einleitung

»Seele ist das Lebendige im Menschen, das aus sich selbst Lebende und Lebenverursachende«³, so C. G. Jung. In diesem Sinne verstehe ich Seele. In diesem Buch will ich, angesichts der Beschleunigung einiger Lebensprozesse in unserer Zeit, dafür plädieren, sich wieder Zeit zu nehmen für das eigentlich Lebendige und Lebenswerte – und dafür, was es heißen kann, in vollem Sinne lebendig zu sein.

Wenn wir von der Seele sprechen, sprechen wir vom Lebendigkeitsein. Und für dieses Lebendigkeitsein müssen wir immer wieder auch etwas tun, brauchen wir Nahrung, etwa, wenn wir weniger lebendig zu werden drohen. Werden wir durch irgendetwas seelisch genährt, dann sprechen wir davon, dass uns etwas belebt, animiert, erfüllt hat, manchmal auch fast ohne unser Zutun. Etwa in alltäglichen Begegnungen: Man lebt so vor sich hin, plötzlich begegnet man einem anderen Menschen, ein Blick, ein Gespräch, nichts Weltbewegendes – und doch spürt man, wie die Lebendigkeit zwischen beiden zunimmt. Man geht weiter und ist anders gestimmt als zuvor, man ist animiert: lebendiger, emotionaler, schwungvoller, mutiger, berührt vom anderen Menschen, berührt von etwas anderem. Animieren kann uns auch ein Buch, eine Geschichte, ein Kunstwerk, Musik, Natur usw.

Die Belebung kann auch von innen kommen: Haben wir einen Traum geträumt, einen sehr schönen, oder einen ganz schrecklichen Traum, der uns nachhaltig beeindruckt und uns vielleicht aus der Bahn wirft, fühlen wir uns belebt. Es mag unangenehm sein – aber es geschieht etwas. Immer wieder einmal denken wir an den Traum, an die Bilder, die in ihm vorkommen. Diese Bilder binden unser Interesse, sie verknüpfen sich mit anderen Bildern, die für uns schon wichtig waren, mit

Erfahrungen im Alltag, mit Gefühlen, vielleicht auch mit quälenden, aber wir sind belebt – und so verstehen wir unser Leben neu, aus einer neuen Perspektive. Wir vermögen einer Situation einen Sinn abzugewinnen, den wir vorher nicht erlebt haben. Der Traum hat uns belebt, hat unser Leben belebt.

Damit kein Missverständnis aufkommt: Mir gefällt es, wenn »es« schnell geht. Vieles an unserer schnelllebigen Zeit finde ich angenehm. Stelle ich mir das Gegenteil vor – alles ginge ganz langsam, würde sich kaum verändern –, so erfüllte mich das mit Gefühlen der Enge. Ich mag aber auch das, was dauert. Am liebsten das, was dauert und sich doch auch verändert, wie etwa das Meer: immer dasselbe, aber doch immer auch anders. Die gleichen Wellen, das gleiche Wasser – aber im Zusammenhang mit Licht und Wetter ein immer wieder anderes Gesicht, immer wieder auch ein anderer Charakter. Ich mag die Rhythmen, in der Musik, im Leben – auch wenn sich immer wieder dasselbe wiederholt. Beides, die Veränderung und die Dauer sind mir wichtig. Aber gerade die Dauer scheint in Gefahr zu sein: Wir Menschen leiden darunter, dass alles immer schneller zu gehen scheint, darüber wird geklagt. Es scheint uns immer zu schnell zu gehen. Verbunden mit der Beschleunigung ist die Forderung nach immer mehr Effektivität, in der äußeren, aber auch in der inneren Welt, immer mehr soll man in der gleichen Zeit erledigen, immer mehr Termine wahrnehmen, oder sich schuldig fühlen, dass man sie verpasst. Psychisch soll man rasch mit Verstörungen zurechtkommen. Und mit der Gemütlichkeit droht auch das Gemüt an den Rand des Lebens gedrängt zu werden. Gelänge das, würde das Leben kälter, die Beziehungen funktionaler – und das wird von vielen auch befürchtet oder schon so erlebt.

Die Balance zwischen den Bedürfnissen der eigenen Innenwelt und den Anforderungen der Außenwelt muss immer wieder neu reguliert werden – das gehört zum Menschen. Und zur Außenwelt gehört heute die Beschleunigung, die Erfahrung, dass sich soziale Situationen sehr rasch verändern, auch inner-

halb einer einzigen Generation; das Leiden an der Zeitknappheit – aber auch, dass man sich immer wieder mit technischen Veränderungen auseinandersetzen muss und diesen immer hinterherhinkt. Mir geht es zunächst um die Verschärfung des Lebenstempos.

Der Verlust der Gemütlichkeit

Dass es kein neues Problem ist, auch wenn es uns heute so ausgeprägt zu sein scheint wie noch nie, zeigt das Gedicht von Heinrich Heine, der von 1797–1856 gelebt hat.

Das Herz ist mir bedrückt

Das Herz ist mir bedrückt, und sehnlich
Gedenke ich der alten Zeit;
Die Welt war damals noch so wohnlich,
Und ruhig lebten hin die Leut.

Doch jetzt ist alles wie verschoben,
Das ist ein Drängen! Eine Not!
Gestorben ist der Herrgott oben,
Und unten ist der Teufel tot.

Und alles schaut so grämlich trübe,
So krausverwirrt und morsch und kalt,
Und wäre nicht das bisschen Liebe,
So gäb es nirgends einen Halt.

Heine litt damals schon darunter, dass der Mensch nicht mehr, wie in der Vormoderne, noch mit der Natur lebte und die Sonne zur Zeitgeberin hatte, in einer Zeit, als der Mensch mit der Natur im Einklang war und die Rhythmen der Natur auch die Rhythmen des Lebens bestimmten. Heine litt darunter,

dass in der Moderne die mechanische Uhr zum Zeitgeber geworden und damit die getaktete Zeit aufgekommen war. Weiter ging es bei Heine nicht, aber diese getaktete Zeit beklagt er schon, und damit das »Drängen«, die Hetzerei. Die ganze Weltordnung geht ihm dabei verloren, Gott und Teufel tot, die Menschen grämlich, verwirrt und kalt, und nur die Liebe bringt noch ein wenig Halt. Es ist eine Not, schon bei Heine.

In unserer zeitgenössischen Gesellschaft haben wir es nicht nur mit der getakteten Zeit zu tun, wir machen auch vieles gleichzeitig: Es entsteht eine Beschleunigung durch Zeitverdichtung.⁴ Natürlich gewinnen wir dabei viel: Wir haben unendlich viele Möglichkeiten, es gibt kaum Grenzen; kurzfristig können wir uns umstellen, neu einstellen, wir haben einen gewissen Wohlstand erreicht, um nur einiges zu nennen. Das bewirkt aber auch Probleme: Wir verlieren den Überblick beim Auswählen, den Sinn für das Verlässliche, die Konzentration lässt nach, Geduld geht leicht verloren. An der Oberfläche geschieht viel. Aber wo sind die Langzeitperspektiven? Wo verpflichten wir uns auf längere Zeit?

Der Zusammenhang zwischen der inneren und der äußeren Natur geht unter Zeitdruck leicht verloren: Der Umgang mit den Gefühlen, die uns mit uns selbst in Kontakt bringen, mit dem Körper, der Psyche, den Mitmenschen, aber auch mit der Welt ganz allgemein, braucht Zeit. »Eigentlich hätte ich mich gefreut an den Frühlingsblumen, aber dann fiel mir ein, dass ich schon wieder eine Deadline – ein sonderbares Wort eigentlich – verpasst habe. Dann ging ich schnell arbeiten. Die Freude war weg – gar nicht erst entstanden. So ist das halt.« So ein 46-jähriger viel beschäftigter Mann, der unter »Gefühlen der Öde« leidet.

Zeiten, in denen wir nicht aktiv sind, in denen wir regenerieren, reflektieren – Zeiten der Muße – müssen aktiv gesucht werden und fallen leicht auch wieder unter das Zeitdiktat des »Schnell«. Schnell wollen wir uns noch etwas erholen.

Natürlich kann man nicht die Zeit zurückdrehen, und auch

wenn wir romantisch angehaucht uns auf die Alp sehnen, ohne Uhr – so ernst ist es uns dabei nicht: Die Vergangenheit zu idealisieren bringt gar nichts. Es geht also darum, worum es schon sehr lang gegangen ist: Es geht darum, dass neben der getakteten, sich überlappenden Zeit auch die rhythmische Zeit, und damit das menschliche Bedürfnis nach Rhythmen, zu ihrem Recht kommt, und das bedeutet vor allem, dass wir uns für gewisse Seiten des Lebens Zeit nehmen, damit wir etwas erleben, woran wir unser Herz hängen können, damit wir uns wieder zu Hause fühlen in unserem Leben.

Reifen braucht Zeit

Wir haben es aber nicht durchgehend mit einem gesteigerten Lebenstempo zu tun. Gewisse Bereiche des Lebens lassen sich nicht beschleunigen.

Wir müssen einen Entschluss fassen – und können das nicht. Der Entschluss ist noch nicht »reif«, sagen wir dann. Damit etwas reifen kann, braucht es Zeit, Reifungsprozesse können nur sehr bedingt beschleunigt werden, und deshalb sprechen wir ja von Prozessen, die eben ihre Zeit brauchen. Was wachsen soll, was reifen soll, was sich entwickeln soll, braucht seine Zeit. Gewiss, man kann bei Entwicklungsschwierigkeiten Probleme aus der Welt schaffen, aber die Entwicklung selber – die braucht ihre Zeit. Und gerade dann, wenn wir ungeduldig auf einen Fortschritt warten, wird uns deutlich, dass alles seine Zeit braucht, auch alles seine Zeit hat. Plötzlich wissen wir, wie wir uns entscheiden müssen, was uns jetzt vordringlich wichtig ist. Und diesen Zeitpunkt konnten wir nicht vorherbestimmen. Wir haben zwar unsere Zeitpläne, und sie scheinen immer mehr zu werden und unseren Alltag zu strukturieren und zu bestimmen, aber vieles hält sich nicht an unsere Zeitpläne. Ich kann meinem Baum nicht vorschreiben, wie viel er wachsen soll in diesem Jahr. Ich kann es mir wünschen.

Dass Seele Zeit braucht, wird auch deutlich, wenn uns etwas aus der Bahn geworfen hat. Wir haben unsere innere Ruhe verloren, fühlen uns nicht bei uns selbst, haben den Eindruck, unsere Mitte verloren zu haben – wir möchten wieder zu uns kommen, wieder mehr in unsere Mitte kommen: Das braucht Zeit.

Wirft uns etwas aus dem seelischen Gleichgewicht, dann brauchen wir Zeit, um wieder einigermaßen in ein Gleichgewicht zu kommen. Wir wissen zwar, dass Zeit nicht alle Wunden heilt – aber es braucht Zeit, damit der Heilungsprozess seinen Gang nehmen kann. Ohne Zeit heilen sie gewiss auch nicht. Werden wir konfrontiert mit einer uns belastenden Lebenssituation, so denken wir zunächst, dass das gar nicht auszuhalten ist. Und wir halten es dennoch aus, wir sprechen darüber, wir nehmen unsere Gefühle wahr, wir reflektieren über die Situation, suchen Lösungen – all das braucht Zeit. Wir können uns wieder neu auf das Leben einlassen, machen neue Erfahrungen. Das Leben kommt auch auf uns zu, es gibt neue Erfahrungen, neue Herausforderungen, die wir mit der Zeit immer mehr auch annehmen können.

So wie ein körperlicher Heilungsprozess Zeit braucht, wie alles, das aus dem Gleichgewicht geraten ist, Zeit braucht, so braucht vor allem die Seele Zeit.

Die Seele braucht aber auch Zeit für das Wahrnehmen von guten Erfahrungen; auch bei schönen Erlebnissen ist die Aufmerksamkeit auf das Empfinden gerichtet, auf die damit verbundenen Erinnerungen, Vernetzungen, Ideen, auf das, was uns bereichert, unsere Gefühle lebendig werden lässt, uns hilft, die Erfahrung in einer glückhaften Weise zu integrieren. Eine wunderschöne Erfahrung ist gemacht worden, man ist begeistert, erfreut – und wir brauchen Zeit, um diesen Gefühlen nachzuspüren; den Erfahrungen, die wir gemacht haben, den Bildern, die sich daraus in unserer Psyche beleben. Wenn uns diese emotionalen, sinnhaften, existenziell bedeutsamen Erfahrungen wichtig für unsere Lebensqualität sind, wollen wir

sie immer wieder neu beleben, aus ihnen so lange es geht eine beglückende Erfahrung machen. Und das braucht Zeit. An diese so emotional, sinnhaft und kognitiv nachgespürten Erfahrungen kann man sich immer auch erinnern, man kann sie ins Gegenwartsbewusstsein zurückholen, sich zum Beispiel an einer erlebten Freude immer wieder neu erfreuen. Dann fühlen wir uns lebendig, in Beziehung, in Resonanz mit unserer Innenwelt und mit der Welt um uns herum. In den Erinnerungen sind wir daheim – Erinnerungen sind psychische Heimat.

Die Frau, die ihr Heimatland verlassen musste, riecht in einem Schweizer Haushalt beim Kochen Koriander und ruft aus: »Das riecht jetzt wie bei meiner Mutter.« Und dann, ausgelöst durch den Duft, erzählt sie, wie in ihrer Großfamilie miteinander gekocht und gegessen wurde, wenn denn genug Nahrung vorhanden war, wie es jeweils gerochen hat. Und dann sagt sie versonnen: »Der Duft hat mir die Erinnerungen gebracht – und jetzt war ich ein wenig zu Hause, und ihr wart mit mir auch dort.« Es wurde auch deutlich: Sie hatte sich damals viel Zeit genommen, diese sinnlichen Eindrücke aufzunehmen, und das zeigte sich in einer lebendigen Imagination und in genauen Erzählungen.

Aber: Geben wir heute der »Seele« die Zeit, die sie braucht, um diese Erfahrungen aufzunehmen? Wenn darüber diskutiert wird, ob Trauer, die länger als zwei Wochen dauert, bereits als depressive Störung, als Störung überhaupt, diagnostiziert werden soll, dann ist es sehr fraglich, ob wir unserer Seele genug Zeit geben, um mit drastisch veränderten Lebensumständen, mit dem Verlust der wichtigsten Bindungspersonen, umzugehen.⁵ Das Leben hat sich total verändert durch einen Verlust, die Psyche ist aufgewühlt, durcheinander, ganz neue Probleme können auftauchen, denen man sich in diesem verwundeten Zustand nicht gewachsen fühlt, und da soll man in zwei Wochen wieder »normal« funktionieren? Früher wurde einem

dafür wenigstens ein Trauerjahr zugesprochen. Schnell sollen wir wieder funktionieren. Doch Trauer ist keine Krankheit, es ist eine sinnvolle, normale Reaktion auf einen Verlust und hilft auch, mit diesem Verlust umzugehen. Es ist die Konfrontation mit Tod – einer der wichtigsten existenziellen Erfahrungen. Das Leben mit der Trauer, so, dass man sich dann auch wieder freuen kann, gehört zum Menschsein. In diesen Situationen kann man nicht leugnen, dass man nicht mit Willenskraft zum Alltag übergehen kann, da zeigt es sich, dass man so etwas wie eine Seele hat und dass sie einen großen Einfluss auf unser Leben hat, dass sie auch einen Einfluss auf den Körper hat. In existenziellen Erschütterungen wird uns bewusst, dass wir eine Innenwelt haben, der wir nicht einfach unsere Gesetze und unseren Willen aufzwingen können.

Die Seele hat keine Lobby

Die Innenwelt wird gegenwärtig gering geschätzt. Menschen haben zu funktionieren, erfolgreich zu sein. Können sie etwas nicht, dann haben sie es zu lernen. Fakten sind wichtig, dass etwas, was ist, zusätzlich auch etwas bedeuten könnte, gerät ins Vergessen. Wer krank ist, ist krank – dass hinter einer Krankheit, hinter einer Störung eine existenzielle Problematik stehen könnte, ein Anreiz zu einer Entwicklung, eine Herausforderung, um brachliegende Aspekte der Persönlichkeit zu entwickeln, steht kaum mehr zur Debatte. Schnell soll wieder Normalität hergestellt werden, damit der Mensch wieder leistungsfähig ist. Deshalb stehen auch Kurzzeittherapien höher im Kurs als ein länger andauerndes Erforschen dessen, was im Leben aus dem Ruder gelaufen ist, was verändert werden muss. Das Leben wird unter ökonomischen Gesichtspunkten betrachtet, Betriebswirtschaftslehre scheint im Moment die Leitwissenschaft zu sein: Was sich nicht rechnet, ist nichts wert. Natürlich braucht es die Ökonomie, aber so, wie Ernst Fehr das in

einem Interview in der NZZ am Sonntag ausdrückte: Die Effizienz des rationalen Marktes allein mache eine Gesellschaft seelelos. »Der Mensch aber braucht ein warmes Herz und einen kühlen Kopf zugleich.«⁶

Die Seele rechnet sich zunächst einmal nicht. Sie kann aber zu einem bedeutenden Kostenfaktor werden, und zwar dann, wenn die Seele nicht mehr mittut, wenn wir psychisch »nicht mehr mögen«, wenn wir die Lebensfreude verloren haben, unser Körper zudem krank wird, wir an Burnout, an Depressionen leiden. Dann rechnet sich gar nichts mehr. Also doch sich der Seele zuwenden?

Die Seele zeigt sich gegenwärtig äußerlich am Körper: Nicht eine schöne Seele wird gesucht, sondern ein schöner Körper – und durchaus auch ein gestählter Körper, ein fitter Körper. Dagegen ist nichts einzuwenden, wenn die Seele auch ihren Platz und ihre Berechtigung behält. Der Sinn des Lebens kann durchaus in einem schönen Körper erlebt werden – und dennoch ist diese Sinnerfahrung, wäre sie die einzig zugängliche, schmal: Sinnerfahrungen müssen zum Beispiel auch für das höhere Alter tauglich sein. Das schafft der schöne, erprobte Körper alleine dann doch nicht.

Natürlich gibt es die Innenwelt – auch heute. Wenn Menschen lieben, dann erleben sie ein reiches Innenleben, sind angeregt. Voll Fantasie, voll Imagination denken sie an den geliebten Menschen. Werden diese geliebten Menschen verloren, durch Tod, durch Trennung oder einfach dadurch, dass sie sich anderen Menschen mehr zuwenden, dann leiden wir unter »seelischen Schmerzen«, die den körperlichen Schmerzen in nichts nachstehen. Und nicht selten wissen Menschen nicht, wie sie mit diesen Schmerzen umgehen können, wie sie mit ihrer wunden, desorientierten Seele umgehen können. Zwar fühlen sie sich lebendig in ihrem Schmerz, empfinden ihn aber als sinnlos – und können nicht zu einem Sinn finden.