

MICHAEL
TISCHINGER

AUF DIE SEELE HÖREN

WEGWEISER in ein
selbstbestimmtes LEBEN

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: © Network! Werbeagentur GmbH, München
Umschlagmotiv: © plainpicture/Willing-Holtz

Satz, Abbildungen im Innenteil: Arnold & Domnick, Leipzig
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-60084-5

INHALT

WORTE DES DANKS	9
MIR WURDE KLAR: JETZT!	II
EINLEITUNG	13
DAS RUFEN DER SEELE	17
Die größte ERFINDUNG des Lebens	17
Göttliche STÖRUNG	21
KÖRPER – GEIST – SEELE	23
Krankheit als RUFEN der SEELE	26
Stress frisst SEELE auf	31
Sinn des Scheiterns	35
MIT DER SEELE IN BERÜHRUNG SEIN	40
Wie erfahre ich meine Seele?	40
Der INNEREN STIMME vertrauen	46
Wie SORGE ICH gut für meine SEELE ?	53
SEELENZEITEN	56
Wie verhindere ich den KONTAKT zu meiner Seele?	63
Warum wir manchmal UNSEREM SEHNEN nicht folgen	72
Du kannst dich nicht NICHT entscheiden	78
AUFWECKEN und AUFHÖREN	85
So ein ZUFALL !?	90

SELBST- STATT FREMDBESTIMMT

LEBEN	96
(Ge)Horche und folge	96
Geld oder LEBEN	102
Lass die SEELE dein NAVI sein!	108
Heilraum NATUR	113
Seele – die ANTENNE zu Gott!?	119

WERDE DER, DER DU WAHRHAFT BIST 123

Stirb und werde	123
Der SPRÖSSLING	128
WURZELN – die unsichtbaren	
Verbindungen	132
Einfach SEIN	139

DIMENSIONEN DER SEELE 147

Liebe	147
Verbundenheit	151
Vertrauen	158
Sehnsucht	164
Schönheit	170

DER LEBENSKREIS 177

Der RHYTHMUS des Lebens	177
Jahreszeiten – LEBENSZEITEN	179
Leben ist WANDEL	186

LEBEN OHNE REUE 197

Grüße die SONNE	197
Du bist FREI	201

Wer auch immer dir begegnet – ist SCHWESTER oder BRUDER	210
Empfange die GNADE	216
Eins im Anderen und ALLE VERBUNDEN	220
 SEGENSWÜNSCHE	 226
 VERWENDETE UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR	 227
 SONSTIGE QUELLENHINWEISE	 231
 AUFRUF ZUM LEBEN	 232
Es ist ZEIT!	232

WORTE DES DANKS

Beginnen möchte ich mit den Worten des Danks.

„The words before all others“ – wie mein Seelenbruder Patrick Schank zu sagen pflegte.

Zuallererst empfinde ich tiefe Dankbarkeit für das Geschenk meines eigenen Lebens. Welche Gnade ist es doch, auf diesem *wundervollen* Planeten in einem *wunder-*vollen menschlichen Körper leben zu dürfen.

Ich danke meinen Eltern, die sich vom Leben in Dienst haben nehmen lassen, und mir gute Wurzeln für mein eigenes Wachstum geschenkt haben. Ebenso gilt mein tiefer Dank meiner Frau Elisabeth und meinen beiden Kindern, die mir das Wichtigste auf dieser Welt sind.

Mein Dank gilt all jenen Menschen und Wesen, die mir Wegbegleiter auf dieser abenteuerlichen Reise – die wir gewöhnlich Leben nennen – sind, und die mir vielfältige Inspirationen geschenkt haben, die dieses Buch erst möglich gemacht haben.

Entscheidende Erkenntnisse und Einsichten für dieses Buch wurden mir durch das Leben und Sterben meines Seelenbruders Patrick Schank zuteil. Ihm möchte ich dieses Buch widmen. Er hat mich durch sein Leben, sein Wirken, aber auch durch seinen frühen Tod gelehrt, was es bedeutet, ein *beseeltes* Leben zu führen.

Danke all jenen Menschen, die mein Herz auf unterschiedliche Weise berührt haben und so zum Entstehen dieses Buches beigetragen haben. Ganz besonders danke ich meinen Patientinnen und Patienten ebenso wie mei-

nen Kolleginnen und Kollegen, die mich herausgefordert und angeregt haben, den Bewegungen der Seele nachzuspüren, um diesen selbst immer mehr zu vertrauen.

Tiefe Dankbarkeit empfinde ich insbesondere für die außergewöhnlich enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Tino Heeg vom Herder Verlag, der mir von Anfang an volle Unterstützung für dieses Buchprojekt hat zukommen lassen.

Mein besonderer Dank gilt insbesondere auch Birgit Sonnen, Carola Hanti, Joachim Kempf, Johannes Vogler, Lucia Bühler, Michael Gessel, Michael Leberle, Tina Schank und Thomas Boetsch, die das Manuskript für dieses Buch gelesen und mir wertvolle Rückmeldungen gegeben haben.

MIR WURDE KLAR: JETZT!

Es war ein kalter bewölkter Sonntag Ende Januar 2018. Ich war mit meinen Kindern auf dem Oberstdorfer Nebelhorn beim Skifahren. Am Nachmittag, als wir uns zur letzten Abfahrt anschickten, fiel mein Blick wie gebannt über das Oytal hinüber zur gegenüberliegenden Bergkette. Wie aus dem Nichts beschien ein goldgelbes Licht den Riefenkopf. Ich rief meinen Kindern zu: „Seht ihr dieses gelbe Licht ... ist es nicht magisch?“ Wo kam angesichts des grauen, wolkenverhangenen Himmels dieses Licht her?

Am nächsten Morgen erfuhr ich, dass mein Freund und Kollege Patrick zu jener Stunde an diesem Berg tödlich verunglückt war. Zunächst konnte und wollte ich es gar nicht glauben. Wenige Tage zuvor waren wir bei einem Cappuccino zusammengesessen und hatten uns gefragt, was denn das Leben noch so von uns wolle. Wir beide waren beinahe auf den Tag genau gleich alt ... in der vermeintlichen Mitte des Lebens. Patrick hatte eine kleine Tochter, die im Herbst in die Schule kommen würde. Und nun war Patrick tot. Es war mir zunächst unvorstellbar.

Sein letztes „Geschenk“ an mich war eine Adresse, die er mir kurz vor seinem Tod zugemailt hatte. Wir sprachen über die Visionssuche – ein zweiwöchiges Naturritual – als eine Möglichkeit, noch tiefer in Verbindung zu kommen mit dem, was uns beiden am Herzen lag: ein beseeltes Leben zu führen. Ich hatte diese Adresse

zunächst abgeheftet – in der Vorstellung, diese Idee irgendwann einmal weiterzuverfolgen.

Nach dem Tod Patricks wurde mir klar: Jetzt!

Jetzt ist die Zeit! Nicht irgendwann! Obwohl ich vermeintlich angesichts anstehender Verpflichtungen gar keine Zeit dafür zu haben schien, nahm ich Kontakt mit dem Organisationsteam auf, und Türen öffneten sich, so dass ich schon im Frühjahr an einer Visionssuche in Umbrien teilnehmen konnte. Dort haben mich Sabine Funke und Klaus Reichle auf sehr achtsame und liebevolle Weise begleitet und dort bekam ich auch die Inspiration zu diesem Buch.

Patrick und mich einte eine tiefe Wesensähnlichkeit und eine seelische Verbundenheit, die ich als Seelenverwandtschaft bezeichnen möchte. Auch wenn er nun physisch tot ist, so lebt er dennoch auf eine besondere Weise in mir fort. So, als ob er Samen in meinem eigenen Leben gesät hätte, die nun – nach seinem frühen Tod – aufzugehen schienen. Offenbar ging es vielen anderen Menschen, die ihn gekannt haben, ganz ähnlich. Oft höre ich davon, dass er ein besonderer Mensch war ... ein Seelenführer ... ein Mensch, der in Verbindung war mit seiner eigenen Bestimmung, und so andere Menschen inspiriert hatte, auch gemäß ihrer Bestimmung zu leben. Wir können dies umso mehr, je mehr wir die Stimme unserer Seele in uns auch tatsächlich wahrnehmen und uns ihr mehr und mehr anvertrauen lernen.

EINLEITUNG

Suche nicht draußen!

Kehre in dich selbst zurück!

Im Innern des Menschen wohnt die Wahrheit.

AUGUSTINUS VON HIPPO

Wir leben in einer hochgradig dynamischen und unübersichtlichen Welt. Mehr und mehr realisieren wir, wie sehr wir alle Schicksalsgefährten einer globalisierten und ineinanderverwobenen Welt sind. Gleichzeitig scheint unsere Lebenswirklichkeit unsicherer und krisenhafter geworden zu sein. Das Lebenstempo hat sich für viele Menschen merklich beschleunigt. Stress als allgegenwärtiges Phänomen ist die spürbare Auswirkung dieses modernen Lebensgefühls. Innere und äußere Verunsicherung macht sich breit. Ängste, Befürchtungen, Zukunftssorgen sind zu tagtäglichen Begleitern geworden. Was vorher noch als stabil und verlässlich galt, scheint brüchig und fragil geworden zu sein. Dies gilt sowohl für unsere privaten Lebenswelten als auch für die berufliche Wirklichkeit vieler Menschen unserer Zeit. Worauf kann ich mich noch verlassen? Wem kann ich mich anvertrauen? Was vermittelt mir in einem undurchschaubaren Strudel von politischen, gesellschaftlichen und individuellen Veränderungen Stabilität und Sicherheit?

„Alternative Fakten“ lautete das Unwort des Jahres 2017. Dieser Ausdruck umschreibt den irreführenden Versuch, Falschbehauptungen als legitimes Mittel im öffentlichen

Diskurs salonfähig zu machen. Mittels „alternativer Fakten“ werden in unserer Gesellschaft Stimmungen gemacht, populistische Tendenzen werden verstärkt, Spaltungen in links oder rechts werden vertieft. Es werden Bedrohungsszenarien entworfen und der Eindruck erweckt, wir als Menschheit würden von einer Krise in die nächste schlittern. Was können wir noch glauben? Woran sollen wir uns orientieren? Was gibt uns innerlich Halt in einer äußerlich offenen, aber haltlosen Welt?

Ist es nicht so, dass das menschliche Leben von jeher keiner eindeutigen Wegbeschreibung folgt? Vielmehr gleicht unser Lebensweg doch dem Voranschreiten in ein noch unbekanntes Land.

Der spanische Lyriker Antonio Machado schreibt in seinem Gedicht „Spuren“ über den Weg des Menschen: *Wanderer, deine Spuren sind der Weg, und sonst nichts; Wanderer, es gibt keinen Weg, der Weg entsteht im Gehen.*

Die scheinbare Beliebigkeit und fehlende Verlässlichkeit in der uns umgebenden Außenwelt rufen danach, einen inneren Kompass zu haben, der uns als verlässlicher Orientierungspunkt in unserem Leben dient. Einen inneren Kompass, der uns hilft, gelassener und mit mehr innerem Vertrauen unseren Weg zu gehen.

Wir alle haben in uns einen inneren Kompass, der uns helfen kann, in dieser hochkomplexen und sich schnell verändernden äußeren Welt Orientierung zu finden. Ein Kompass gibt die Richtung an, in die wir gehen wollen. Unser innerer Kompass weiß darum, was für uns wirklich wichtig ist, was unsere je eigenen Werte sind.

Es gibt diesen inneren Kompass, der sich uns als innere Stimme, als innere Stärke mitteilen möchte. Dieser Kompass gibt uns die Kraft, aus alten Mustern herauszutreten, neue Wege zu wagen, die Schritte unseres Lebens in die Richtung zu lenken, die uns zu wahrhaftigen, authentischen und stimmigen Menschen werden lässt.

Dieser innere Kompass wohnt in uns allen. Es ist der Ort unserer tiefsten Innerlichkeit. Der Ort, an dem wir um unser Gutsein, um unsere Würde und unseren Wert als Mensch wissen. Der Ort, zu dem wir Zuflucht nehmen können, wenn uns die Stürme des Lebens im Außen hin- und hertreiben.

Es ist unsere Seele, die in uns wohnt und uns als innere Weisheit, als treuer Ratgeber immer, immer, immer zur Verfügung stehen will. Wir alle sind beseelte Wesen. Beseelt zu sein meint zweierlei: Zum einen bedeutet es, eine Seele zu haben und in Berührung mit ihr zu sein. Wir sprechen aber auch von einem beseelten Menschen, wenn wir ausdrücken wollen, dass jemand tieferfüllt und beglückt von etwas ist. Ein beseeltes Leben zu führen heißt, mit Freude, mit Hingabebereitschaft und aus tiefstem Seelengrund lebendig zu sein.

Dieses Buch will Sie einladen, Ihrer eigenen Seele nachzuspüren, die Bewegungen Ihrer Seele kennen zu lernen und der Stimme Ihrer eigenen Seele Vertrauen zu schenken. Ich möchte Sie ermutigen und anregen, Ihren ureigenen, authentischen Weg zu gehen.

Dazu habe ich Erfahrungen aus der Arbeit mit meinen Patientinnen und Patienten, Inspirationen von Patrick

Schank, aber auch Erkenntnisse aus meinem persönlichen Leben zusammengetragen. Offenbar haben sich schon viele andere vor mir ähnliche Fragen gestellt und eigene Antworten gefunden. Daher füge ich immer wieder auch Zitate, Gedichte oder Texte ein, die für mich selbst inspirierend waren. Vielleicht sind diese Worte auch für Sie hilfreich. Darüber hinaus finden Sie in diesem Buch immer wieder Impulsfragen, die Sie zum Innehalten anregen wollen. Ebenso habe ich verschiedene Übungen, die ich allein beziehungsweise zusammen mit meinen Patientinnen und Patienten bereits erprobt habe, eingeflochten, um Ihnen eigene, vertiefende Erfahrungen zu ermöglichen.

DAS RUFEN DER SEELE

Die größte **ERFINDUNG** des Lebens

„Hast du Angst vor dem Tod?“, fragte der kleine Prinz die Rose.

Darauf antwortete sie: „Aber nein. Ich habe doch gelebt, ich habe geblüht und meine Kräfte eingesetzt so viel ich konnte. Und Liebe, tausendfach verschenkt, kehrt wieder zurück zu dem, der sie gegeben. So will ich warten auf das neue Leben und ohne Angst und Verzagen verblühen ...“

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Das Smartphone hat unser Leben im 21. Jahrhundert stärker verändert als jede andere aktuelle Erfindung. Für viele von uns ist ein Leben ohne diese technische Errungenschaft schlichtweg nicht mehr vorstellbar. Von außen betrachtet scheint das Smartphone bereits zu einem Körperteil von uns geworden zu sein, da wir es permanent bei uns tragen. Die Entwicklung des Smartphones ist aufs engste mit dem Namen von Steve Jobs verknüpft. Für manch einen gilt der Gründer von Apple daher als größter Erfinder der Neuzeit.

Steve Jobs verstarb 2011 an den Folgen eines Bauchspeicheldrüsenkrebs. Er wurde 56 Jahre alt. Angesichts dieser lebensbedrohlichen Erkrankung hielt er 2005 bei der Abschlussfeier der Stanford Universität vor frisch diplo-

mierten Studenten eine sehr berührende Rede. Darin bezeichnete er den Tod als die größte Erfindung des Lebens.

Mit 17 Jahren habe er ein Zitat gelesen, das ihn sein ganzes Leben hindurch begleitet hat: Wenn du jeden Tag so lebst, als wäre es dein letzter, wird es höchstwahrscheinlich irgendwann richtig gewesen sein. Ab da habe er sich jeden Tag morgens vor den Spiegel gestellt und sich selbst gefragt: „Wenn heute der letzte Tag meines Lebens wäre, würde ich das tun, was ich mir heute vorgenommen habe zu tun?“ Immer wenn die Antwort für mehrere Tage hintereinander „Nein“ gewesen sei, habe er gewusst, dass es Zeit war, etwas in seinem Leben zu ändern. Sich bewusst zu machen, dass er bald tot sein werde, sei für ihn das wichtigste Werkzeug gewesen, um die großen Entscheidungen seines Lebens zu treffen und seinen Visionen treu zu bleiben.

Äußere Erwartungen, eigener Stolz, Versagensängste, Scham oder andere Dinge, die uns gewöhnlich stark beeinflussen können, fallen im Angesicht des Todes weg. Sich zu erinnern, dass wir sterben werden, hilft uns, ein bewusstes und stimmiges Leben zu führen. Es gibt keinen Grund, unserem eigenen Herzen nicht zu folgen. Der Tod ist das Reiseziel, das wir alle teilen. Er ist der Vertreter des Lebens für den Wandel. Er trennt das Unwichtige vom Wichtigen und macht Platz für das Neue.

Den Studenten gab er deswegen folgende Ratschläge mit auf ihren Weg: Vergeudet eure Zeit nicht, um das Leben eines anderen zu führen. Lasst eure eigene Stimme

nicht vom Lärm der anderen Meinungen übertönen. Habt den Mut, eurem Herzen und eurer Intuition zu folgen. Dadurch erfahrt ihr, wer ihr wirklich sein wollt.

Offenbar hatte diese Lebenseinstellung Steve Jobs die Kraft gegeben, seine Visionen umzusetzen, obwohl er sich äußerlich immer wieder in schwierigen Situationen wiederfand und Phasen des Scheiterns bewältigen musste.

Schon ganz früh in seinem Leben wurde er von seiner Mutter zur Adoption freigegeben. Er wuchs bei Adoptiv- eltern auf, machte seine Hochschulreife und begann zu studieren. Seine Eltern waren nicht gerade vermögend und hätten all ihre Ersparnisse für sein Studium aufwenden müssen. Er brach sein Studium ab und besuchte stattdessen einen Kalligraphiekurs. Hätte er sein Studium nicht abgebrochen, wäre er nie in diese Kalligraphiekurse gegangen und hätte sich nicht mit Typografie beschäftigt und nicht die Computer entwickeln können, die ihn und Apple so berühmt gemacht haben.

Etliche Jahre später wurde er aus seiner eigenen Fima gefeuert, aber auch das sollte sich zwar als bittere, doch letztlich gute Medizin erweisen. Er lernte dadurch seine Frau kennen und entwickelte eine neue Technologie, die später für Apple zum Herzstück werden sollte, nachdem er letztlich doch wieder zu Apple zurückfand. In der Rückschau habe alles, was ihm in seinem Leben widerfahren sei, irgendwie Sinn gemacht: Alle Punkte seines Lebens ließen sich im Nachhinein wie durch einen roten Faden verbinden. Steve Jobs empfahl in seiner Rede daher den jungen Studenten, zu vertrauen, dass sich auch

die Punkte ihres Lebens verbinden lassen und etwas – wie auch immer wir es nennen – uns alle führt.

Steve Jobs sprach in diesem Zusammenhang davon, dass uns das Schicksal manchmal wie mit einem Backstein am Kopf trifft, aber wir dürfen in solchen Situationen nicht den Glauben verlieren. Letztlich half ihm in seinem Leben immer wieder, dass er das, was er tat, wirklich liebte. Das gab ihm die Kraft, trotz Rückschlägen weiterzumachen.

Manche Menschen verhalten sich so, als ob sie noch ein zweites Leben im Gepäck hätten. Doch dieses Leben ist nicht die Generalprobe für die eigentliche Aufführung, sondern es ist bereits die Uraufführung. Wir leben nur einmal. Ein Freund, der vor kurzem mit der Diagnose Krebs konfrontiert wurde, meinte dazu: „Ich habe durch diese schwere Erkrankung erkannt, dass wir zwei Leben haben. Das zweite Leben beginnt dann, wenn wir kapieren, dass wir in Wirklichkeit nur eines haben.“

Die beiden Aufforderungen „Memento mori!“ (lat. „Sei dir deiner Sterblichkeit bewusst“) und „Carpe diem!“ (lat. „Pflücke den Tag“) gehören unweigerlich zusammen wie die beiden Seiten einer Medaille. „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden!“ – diese biblische Weisheit will uns einladen, aus der Perspektive der eigenen Endlichkeit heraus klug mit unserem Leben im Hier und Jetzt umzugehen. Wenn unser Leben endlich ist, so lasst uns endlich leben!