

Schadstoffe in der Seele – was nun?

(2026)

In Italien kann man oft beobachten, wie Jugendliche mitten in einer Stadt auf einer Wiese leidenschaftlich Fußball spielen. Dabei atmen sie typischerweise Schadstoffe ein, die tief in die Lunge eindringen und sie schädigen: Feinstaub; entsteht vor allem durch Reifen- und Bremsenantrieb, Auspuffe oder Stickstoffdioxid, dessen Hauptquelle Verbrennungsmotoren sind. Doch die Jugendlichen kümmern sich nicht darum, weil das beglückende Ereignis, *Flow*, ihnen wichtiger ist.

Flow (fließen) ist ein geistiger Zustand, eine völlige mühelose Vertiefung und Konzentration auf eine von uns gewählte

und beliebte Tätigkeit, die Freude und Wohlbefinden erzeugt. Ablenkungen und Zeitgefühl treten dabei in Hintergrund oder verschwinden. Diese Aktivität tut weder herausfordern noch negativ überfordern, weil man sie aus Eigeninteresse verrichtet.

Aus psychologischer Sicht haben wir hier mit der besten Seelenverfassung zu tun, eigentlich das Ziel aller Psychotherapien.

Aber genügt das? Denn für mich stellt sich die Frage: Ab wann schleicht sich hier eine unangemessene Selbstliebe in unsere Tätigkeit ein, bei der „**Schadstoffe**“ **in der Seele** entstehen? Damit meine ich, wenn wir uns bewusst oder unbewusst nicht um die Gebote Gottes kümmern, was zu Folge haben kann, dass sich, wie Paulus in seinen Briefen schreibt, mehrere Laster (Sünden, unmoralische Verhaltensweisen) in die Seele einnisten. Dazu gibt er zahlreiche Beispiele, etwa im 1. Korinther 6,9-10, Thessalonicher 4,3-5 oder **Galater 5,19-21**, wo er über Zorn, Streit, Neid, Eifersucht und Selbstsucht spricht.

Es stimmt zwar, dass der „Code des Glücks“ beziehungsweise des „höchsten Sinnes“, wie die Psychologin und Professorin Tatjana Schnell (geboren 1971) sagt, genetisch in uns angelegt ist. Aber nicht so, wie die akademische, also rein wissenschaftlich orientierte Psychologie das uns erklären will.

Ihre zentrale Mittel basieren auf Experimente, Beobachtungen, Befragungen, Interviews, Fragebogen und Fallstudien. Aus dieser Sicht handelt es sich bei **Freude** während eines Flow-Erlebnisses oder höchster Sinnempfindung, um Werte, Ideale, soziale Beziehungen, aktive Gestaltung des eigenen Lebens oder auch, was man als höher bewertet als das eigene Ich. Etwa der Kosmos, Planeten, Natur und ähnliches. Es kann auch der Glaube an Gott sein, muss aber nicht, sagt Schnell.

Kurz: Es geht um Ausweitung des Bewusstseins für Dinge, die uns motivieren und unseren Bedürfnissen entsprechen. Wir

schaffen uns dadurch eine Wohlfühloase und denken, dass das Glück auf diese Weise machbar ist. Dazu braucht es, wie viele meinen, keinen Glauben an Gott.

Die andere Freude

Ich sehe es so: Psychologen und andere, die so denken, kennen das Geheimnis der **göttlichen Freude** Jesu Christi nicht, die im wesentlichen darin besteht, sich von ihm **verändern** zu lassen. Darum sagte Jesus im Johannes (15,11): „Dies habe ich zu euch gesagt, damit meine Freude in euch ist und damit euere Freude vollkommen wird.“ - Ich denke hier zum Beispiel an die Freude, die die ersten Christen nach der Auferstehung Christi empfunden haben.

Meine Erfahrung ist: Menschen, die diese übernatürliche Freude nicht kennen, verwechseln oder vermischen oft das

Heilige mit dem Profanen, also rein Menschlichen und wollen nur im Rahmen ihrer natürlichen Möglichkeiten sich verändern -, während Jesus die Wiedergeburt im Geiste verlangt. (Vgl. Joh. 3,3)

(Zwischenbemerkung: Hier sehe ich eine Parallele im AT Testament: „Jesus Sirach“ Kapitel 18 u. ff., wo Gott das Heilige von Profanem trennen will)

Ein Beispiel für die Vermischung

Der große Philosoph Martin Heidegger (1889-1976) war schon neun Jahre mit Elfriede Petri verheiratet, als er im Wintersemester 1924/25 an der Marburger Universität seine achtzehnjährige Geliebte, die Studentin Hannah Arendt (später ebenfalls berühmte Philosophin) kennenlernte. Heidegger war fünfunddreißig Jahre alt, verheiratet und hatte zwei Kinder. Es entstand eine

langjährige Dreierbeziehung mit vielen Liebesbekundungen und Eifersuchtsszenen.

Der Literaturwissenschaftler Manfred Geier (geboren 1943) schreibt in seinem Buch *Die Liebe der Philosophen*: Es geschah im November 1924. „Mitten ins Herz“ soll ihn Arendts Blick, wie ein Blitz, getroffen haben. Heidegger über diesen Blick: „Die Liebe ist immer ein ‚caup de foudre‘ - ein blitzartiger Riss im Lauf der Zeit, in dem sich jetzt und Ewigkeit kurz berühren.“ Sodann bezugnehmend auf den Kirchenvater, heiliger Augustinus, schreibt er am 13. Mai 1925 an Arendt: (Auszug) „Ich danke Dir, dass Du mich in Deine Liebe aufgenommen hast – Liebstes (...) Amo heißt volo, ut sis, sagt einmal Augustinus: ich liebe Dich...“ (Quelle: M. Geier, Rowohlt Verlag 2020, S. 264-270)

Geier erwähnt noch, Heidegger hatte die Stelle nicht angegeben, wo Augustinus über das Wesen der Liebe schreibt. Wortwörtlich

ist das Zitat „amo: volo, ut sis“ in seinen Schriften nicht feststellbar.

Nun Heidegger hat die Stelle gar nicht angeben können, weil er unter Liebe etwas anderes verstand als der heilige Augustinus (354-430). Freilich, auch Augustinus wurde durch ein „Lichtstrahl“ durchbohrt, aber nicht durch den Blick einer Studentin, sondern durch die Liebe Gottes. Wilhelm Thimme (1879-1966), Hochschullehrer und ein fundierter Kenner der Schriften von Augustinus, weist uns auf die Originalzitate hin, wo sich Augustin, überwältigt von der Liebe Gottes, so äußert: (Auszug)

„Was für ein Lichtstrahl ist's, der mich trifft, mein Herz durchbohrt und doch nicht verletzt? Ich schaudere und erglühe, schaudere, weil ich ihm so unähnlich bin, erglühe, weil ich ihm doch auch ähnlich bin (...) Wie geheimnisvoll thronst du doch im erhabenen Schweigen, einzig großer Gott! (...) Wer die Wahrheit kennt, der kennt das Licht, und wer es kennt, kennt die

Ewigkeit. Die Liebe kennt es.“ (Quelle: W. Timme, 1982, S.14-15)

Hinweis: Augustin bekennt hier, in seinem berühmtesten Werk „Bekenntnisse“, auch immer wieder seine Sünden und Torheiten, die er entweder aus Unwissenheit oder Schwachheit begangen hat.

Und wir?

Was könnten wir tun, um unsere eigenen „Schadstoffe“ abzuschütteln, damit wir besser verstehen, warum Jesus uns seine Freude geben will?

Ich sehe es so: Als Erstes wäre, dass wir tatsächlich glauben, dass, wie es in einem Antiphon der Laudes (liturgische Lobgesänge) vom Herz-Jesu-Fest steht: „Gott hat uns mit ewiger Liebe geliebt“ (In caritate perpetua dilexit nos Deus...), dann, als Antwort auf seine Liebe, mit Paulus

fragen: (Apg. 9,6) „Herr, was willst du, das ich tun soll?“ (Domine, quid me vis facere?)

Und zum Schluss, dass wir uns freuen, was Gott denen bereitet hat, die ihn lieben: (1 Korinther 9,2)

„Was kein Auge gesehen, und kein Ohr gehört hat, was in keines Menschen Herz gedungen ist, was Gott denen bereitet hat, die ihn lieben.“

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. phil. Martha von Jesensky