

Wunibald Müller



Ich wünsch dir einen Seelenfreund

Über Beziehungen, die tragen

Kösel

WUNIBALD MÜLLER

ICH WÜNSCH DIR
EINEN
SEELENFREUND

ÜBER BEZIEHUNGEN,
DIE TRAGEN



Wunibald Müller



Ich wünsch dir einen Seelenfreund

Über Beziehungen, die tragen

Kösel

Inhaltsverzeichnis

Widmung
Vorwort

Teil I – Von der Vielfalt und Innigkeit der Seelenfreundschaft

Kapitel 1 – Seelenfreundschaften

Eure Seelen berühren sich, werden zu einer Seele
Seelenfreundschaft ist eine Herzensangelegenheit
Der Seelenfreund, der durch dick und dünn mit dir geht
Ausgewählte und zufällige Seelenfreundschaften
Vorübergehende und lebenslange Seelenfreundschaften

Kapitel 2 – Entdecke den Seelenfreund in dir

Werde dir selbst zum Seelenfreund
Deine Seele ist deine Freundin
Der Seelenfreund als Anwalt deiner Seele
Entdecke im Verlieben den Seelenfreund in dir
Entdecke deine wahre Schönheit
Schenke deinem Innenraum liebevolle Aufmerksamkeit

Kapitel 3 – Traumarbeit als Pflege deiner Seelenfreundschaft

Höre auf deine Träume
In deinen Träumen begegnest du deiner Seele
Die Seele holt dich durch deine Träume näher an sich heran
Deine Träume wollen dich mit dem Geheimnisvollen in Berührung bringen
Lass dich von deinen Träumen verwandeln
Lass dich von deinen Träumen mit dem Grenzenlosen verbinden

Kapitel 4 – Seelenfreundschaft mit Gott und Jesus

Rede mit Gott wie mit einem Freund

Freundschaft mit Jesus

Lebe im Beten deine Freundschaft mit Gott und Jesus

Heilige und Verstorbene als Seelenfreunde

Teil II – Der Seelenfreund als Begleiter

Kapitel 5 – Der Seelenfreund begleitet dich durchs Leben

Der Anam Cara

Seelenfreundschaft ist eine spezielle Freundschaft

Der Seelenfreund respektiert Grenzen

Der Seelenfreund ist der Freund deiner Seele

Der Seelenfreund ist für alle da

Kapitel 6 – Der Seelenfreund im helfenden Beruf

Es ist höchste Zeit, als Helfer den Seelenfreund in sich zuzulassen

Wo findest du unter professionellen Helfern einen Seelenfreund?

Schau, wohin die Menschen gehen

Der Arzt und Therapeut als Seelenfreund

Kapitel 7 – Wesentliche Eigenschaften und Fähigkeiten des Seelenfreundes

Dein Seelenfreund ist für dich da

Dein Seelenfreund ist ein guter Zuhörer

Dein Seelenfreund ist sensibel für die Regungen deiner Seele

Dein Seelenfreund schaut tiefer

Dein Seelenfreund kümmert sich um deinen Innenraum

Kapitel 8 – Mit deinem Seelenfreund kannst du über alles sprechen

Sprich mit deinem Seelenfreund über deine Schuld

Lass dich von deinem Seelenfreund herausfordern

Stelle dich deiner echten Schuld

Bringe ans Licht, was vorher im Dunkeln schmachtete
Vertraue deinem Seelenfreund alles an
Das Sakrament der Versöhnung, ein sichtbares Zeichen
unsichtbarer Gnade

Im Bekennen bahnst du der Liebe den Weg zu dir
Kapitel 9 – Dein Seelenfreund als spiritueller Ratgeber
Dein Seelenfreund lädt dich zum Schweigen ein
Dein Seelenfreund ist sensibel für die Anwesenheit einer
höheren Macht
Dein Seelenfreund verfügt über ein tieferes Wissen
Dein Seelenfreund taucht in die unsichtbare Welt und
Sphäre ein
In der Seelenfreundschaft ist Platz für einen Dritten

Teil III – Der Seelenfreund in Übergängen deines Lebens

Kapitel 10 – Der Seelenfreund als Anwalt deiner Bestimmung

Dein Seelenfreund erinnert dich an die Melodie deines
Herzens
Dein Seelenfreund begleitet dich bei der Entfaltung
deines Lebenstraumes
Dein Seelenfreund erinnert dich an deine Bestimmung
Entdecke deinen Mythos

Kapitel 11 – Der Seelenfreund in Zeiten der Krise

Dein Seelenfreund als Beistand in seelischen Krisen
Der Seelenfreund und die Erfahrung der dunklen Nacht
der Seele

Vom einfachen zum erleuchteten Bewusstseinszustand
Kapitel 12 – Der Seelenfreund als Begleiter in dem, was dich
unbedingt angeht

Deine Seele ist zuständig für das, was dich letztendlich
angeht

Der Seelenfreund im Alleinsein
Lebensgefühl Angst
Willst du ganz leben?
Du musst den Weg der Inanna gehen
Kapitel 13 – Der Seelenfreund im Sterben und Tod
»Staub bist du, und zum Staub wirst du zurückkehren«
Stelle deinen Tod und deine Endlichkeit in einen
breiteren Kontext
Dein Seelenfreund hält mit dir den Blick auf den Tod aus
»In meinem Herzen weiß ich, dass mein Erlöser lebt«
Dein Seelenfreund geht die letzte Strecke mit dir

Zum Schluss

Literatur

Copyright

*Ein treuer Freund ist wie ein festes Zelt,
wer einen solchen findet,
hat einen Schatz gefunden.
Für einen treuen Freund gibt es keinen Preis,
nichts wiegt seinen Wert auf.
Das Leben ist geborgen bei einem treuen Freund,
ihn findet, wer Gott fürchtet.
Wer den Herrn fürchtet, hält rechte Freundschaft,
wie er selbst, so ist auch sein Freund.*

Jesus Sirach 6,14-17

Wenn einer in den Himmel hinaufstiege und die Natur der Welt und die Schönheit der Gestirne erschaute, so wäre doch der wundersame Anblick ohne Reiz für ihn; er wäre ihm aber höchst erfreulich, wenn er nur einen hätte, dem er davon erzählen könnte. So liebt die Natur nichts Einsames und lehnt sich stets an irgendetwas wie an eine Stütze an; und diese in einem innig befreundeten Herzen zu finden ist immer am angenehmsten.

Cicero, Über die Freundschaft

Für Ilse

Vorwort

Ich wünsch dir einen Seelenfreund

O vortreffliche Weisheit! Fürwahr, die Sonne scheinen mir aus der Welt zu nehmen, die die Freundschaft aus dem Leben nehmen; nichts Besseres als sie haben wir aus der Hand der ewigen Götter, nichts Angenehmeres.

Cicero, Über die Freundschaft

Jeder sehnt sich im Tiefsten nach einem Seelenfreund, einer Seelenfreundin. Nach einem Menschen, der mich sieht, der mich versteht, der mir innerlich ganz nahe ist. Hast du keinen Seelenfreund, fehlt dir etwas. Hast du einen Seelenfreund, kannst du dich glücklich preisen. Eine tiefe Sehnsucht deines Herzens wird erfüllt. Dein Leben wird dadurch ungemein bereichert. Es gibt dann in deinem Leben einen Menschen, der dir so innig ist, wie allein deine Seele dir innig sein kann. In ihm hast du einen Freund deiner Seele, der wie ein Schutzengel mit dir durchs Leben geht.

In deiner Partnerin oder deinem Freund kannst du einen Seelenfreund haben. Doch eine Seelenfreundschaft lässt sich nicht auf gängige Beziehungsformen wie Ehe, Partnerschaft, Freundschaft festlegen. Sie kann dort vorhanden sein, muss es aber nicht. Manchmal wird eine Seelenfreundschaft außerhalb geregelter Beziehungen gepflegt. Sie kann privat, aber auch im Rahmen einer professionellen Beziehung praktiziert werden. Sie kann mit

einer sexuellen Partnerschaft einhergehen oder rein geistiger Natur sein. Sie kann ein Leben lang andauern oder in besonderen Begegnungen für kurze Augenblicke erfahren werden.

Der Seelenfreund oder die Seelenfreundin, von der ich erzählen möchte, wird dir in der »reinen« Form selten begegnen. Vieles von dem, was ich als Kennzeichen der Seelenfreundin beschreibe, wirst du mal mehr, mal weniger bei deinem Mitarbeiter, deinem Ehepartner, deiner Seelsorgerin, deinem Psychotherapeuten, deiner Krankengymnastin entdecken. Was nicht ausschließt, dass es da auch einen Menschen in deinem Leben gibt, der all diese Eigenschaften verkörpert, die den Seelenfreund ausmachen und du das Privileg hast, einen solchen Seelenfreund zum Gefährten zu haben.

Ich wünsche dir, meiner Leserin und meinem Leser, dass dir in deinem Leben Seelenfreunde begegnen und du selbst immer wieder ein Seelenfreund oder eine Seelenfreundin für andere Menschen sein kannst. Mein Buch will dich dazu ermutigen und dafür inspirieren. Ich will dich sensibel dafür machen, Seelenfreunde und Seelenfreundinnen in deinem privaten Umfeld zu entdecken und dich darin bestärken, im professionellen Bereich nach Seelenfreunden Ausschau zu halten.

Bist du selbst in einem helfenden Beruf als Psychotherapeut, Seelsorgerin, Priester, geistliche Begleiterin, Ärztin, Krankenschwester, Sozialarbeiter, Heilpraktikerin oder Masseur und so weiter tätig, sollen meine Anregungen dich motivieren, für dich herauszufinden, wo du zum Seelenfreund oder zur Seelenfreundin für die Menschen, die zu dir kommen, werden kannst.

Im ersten Teil des Buches möchte ich deinen Blick öffnen für die Vielfalt an Seelenfreundschaften. Im zweiten Teil stelle ich dann den Seelenfreund vor, der auch wieder auf vielfältige Weise, jetzt aber vor allem als Begleiter in deinem Leben, eine herausragende und einzigartige Bedeutung

einnehmen sollte oder könnte. Schließlich benenne ich im dritten Teil einige Situationen und Phasen deines Lebens, in denen ein Seelenfreund besonders wichtig und hilfreich für dich sein kann.

Ich selbst will mit diesem Buch für dich so etwas wie ein Seelenfreund sein. Daher erlaube ich mir auch, dich mit »du« anzusprechen, auch, weil ich davon überzeugt bin, dass deine Seele lieber mit »du« angesprochen werden will. Deine Seele möchte ich erreichen. Ich schreibe so, als würde ich dir einen langen Brief über die Seelenfreundschaft schreiben. Ich hoffe, mich so auszudrücken, dass es mir da und dort gelingt, deine Seele zu erreichen und zu berühren.

Ich widme dieses Buch allen meinen Seelenfreunden und Seelenfreundinnen und denen, für die ich zum Seelenfreund werden durfte. Winfried Nonhoff vom Kösel-Verlag danke ich für die Begeisterung und Unterstützung, mit der er mein Projekt begleitete. Melanie Bradtka vom Kösel-Verlag, die das Buch betreute, danke ich für die angenehme Zusammenarbeit.

Wunibald Müller