

JÖRG AHLBRECHT

# Fitness für die Seele

WIE WIR INNERE  
STÄRKE FINDEN

Edition  
AUFATMEN

 **SCM**  
R. Brockhaus

JÖRG AHLBRECHT

# Fitness für die Seele

WIE WIR INNERE  
STÄRKE FINDEN

Edition  
**AUFATMEN**

**SCM**  

---

R. Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

**ISBN 978-3-417-22984-4 (E-Book)**

ISBN 978-3-417-26956-7 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books GmbH, Leck

© 2020 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de) E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:

NeÜ bibel.heute, © 2010 Karl-Heinz Vanheiden, [www.derbibelvertrauen.de](http://www.derbibelvertrauen.de) und Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg, [www.cv-dillenburg.de](http://www.cv-dillenburg.de) (NBH)

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999

Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (NLB)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (ELB)

Lektorat: Christiane Kathmann, [www.lektorat-kathmann.de](http://www.lektorat-kathmann.de)

Umschlaggestaltung: Nakischa Scheibe Fotografie + Design

Titelbild: Muster mit Grunge-Effekt von gudinny (shutterstock)

Autorenfoto: © privat

Satz: τ-lexis, Heidelberg

Mehr als alles hüte dein Herz,  
denn aus ihm strömt das Leben.

*Sprüche 4,23*

# Inhalt

[Über den Autor](#)

[Vorwort von Arne Kopfermann](#)

[Einleitung](#)

- 1 [Warum die Seele das Wichtigste am Menschen ist](#)
- 2 [Was den Menschen fit macht](#)
- 3 [Was die Seele nährt](#)
- 4 [Die Hygiene- und Pflegeserie für die Seele](#)
- 5 [Charakter – Work-out für die Seele](#)
- 6 [Endlich Urlaub – Ruhe für die Seele](#)
- 7 [Das unglaubliche Potenzial unserer Seele](#)

[Dank](#)

[Anmerkungen](#)

[\[ Zum Inhaltsverzeichnis \]](#)

## Über den Autor



Jörg Ahlbrecht ist Referent, Pastor und Autor mit den Schwerpunkten geistliches Leben und geistliches Wachstum. Seit 2004 arbeitet er für Willow Creek Deutschland. Er ist verheiratet, hat zwei Töchter und lebt mit seiner Familie in der Nähe von Marburg.

## Vorwort von Arne Kopfermann

Der Sinn eines Vorwortes besteht üblicherweise darin, als langjähriger Freund und Wegbegleiter, fachkundiger Kollege oder werbewirksamer Promi an einem Buch Interesse zu wecken, das ich nicht selbst geschrieben habe – für das ich im besten Falle aber gern als Autor stehen würde.

Im genannten Sinne qualifiziere ich mich nur unzureichend als Vorwortschreiber für dieses Buch, denn Jörg Ahlbrecht und ich haben uns erst im zurückliegenden Jahr näher kennengelernt. Und auch wenn ich mich mit einem Bereich der Seelenarbeit, der Trauer nämlich, gezwungenermaßen in den letzten Jahren stärker auseinandersetzen musste, so würde ich mich schwerlich als Fachmann für Seelenangelegenheiten bezeichnen. Blicke noch der Promi, doch auch da bin ich leider nicht sonderlich geeignet, durch meinen »guten Namen« das Buch auf die Spiegel-Bestsellerlisten zu hieven, wo ich es zweifelsohne gern sehen würde.

Wenn ich Jörgs Bitte trotzdem von Herzen gerne nachkomme, dann, weil ich seit unserem Zusammentreffen letzten Sommer eine Art Seelenverwandtschaft zwischen uns empfinde. Aus Bewunderung für einen begnadeten Geschichtenerzähler, der auch komplexe Inhalte unterhaltsam und mit scheinbarer Mühelosigkeit kommunizieren kann. Der Schubladendenken scheut. Der tief schürft, ohne in Fachjargon abzudriften oder selbstverliebt seinen eigenen Wortwitz zu feiern. Und der uns auf bemerkenswerte Weise die Welt unserer eigenen Seele eröffnet und greifbar macht.

Man spricht im Volksmund von den geheimnisumwitterten unergründlichen Tiefen der Seele und meint damit meist ihre dunklen Abgründe, wie sie so trefflich in der Novelle des schottischen Schriftstellers Robert Louis Stevenson beschrieben werden. Dr. Henry Jekyll ist als

angesehener Mitbürger eine der Stützen der Gesellschaft: im Beruf äußerst erfolgreich, in seiner Tugendhaftigkeit nach außen hin vorbildlich und in seinen fortschrittlichen Bestrebungen ein Muster christlicher Nächstenliebe. Allerdings unterdrückt er seine Neigung zur unkontrollierten Lebenslust, was zu der Gestalt des Mr Edward Hyde führt, einer abgespaltenen Persönlichkeit von Dr. Jekyll. Sie ermöglicht es ihm, seinen verbotenen Trieben freien Lauf zu lassen, sie auszuleben und zu genießen.

Gleichzeitig verdrängt der Wissenschaftler seine Untaten, indem er als Jekyll gelegentlich die Verbrechen des Mr Hyde wiedergutzumachen versucht. Er verteidigt sich mit dem Gedanken, dass Jekylls Wesensart durch Hydes Taten ja nicht beschmutzt werden kann. Geschichten wie diese, ob real in der Zeitung oder fiktiv in Romanen und Filmen, üben auf uns oft eine große Anziehungskraft aus, weil sie überspitzt die Zerrissenheit unserer eigenen Seele spiegeln und uns das Gefühl geben, diese sei ganz normal.

Jörg Ahlbrechts Buch ist wie ein fachmännisch geeichter Kompass, mit dem man sich gut gewappnet auf eine Seelenreise begeben kann. Immer wieder von packenden Geschichten eingeleitet, lädt er ohne erhobenen Zeigefinger dazu ein, sich dem Aufruhr der eigenen Seele zu stellen. Mehr noch, ihn als wichtiges Warnsignal dafür zu begreifen, dass unsere Seele kein Dschungel sein darf, der undurchdringlich vor sich hin wuchert, auch wenn sie immer ein wilder Garten bleiben kann und kein Ziergarten zum Vorzeigen werden muss.

Der Autor zeigt, dass es erstrebenswert ist, mehr und mehr zu einem Menschen zu werden, der im Einklang mit seiner Seele lebt; der Sinn, Schönheit, Freude, Verbindung zu Mensch und Gott und damit seinen Seelenfrieden finden kann.

Arne Kopfermann  
*Dezember 2019*

# Einleitung

Wer würde sich nicht wünschen, sein Leben aus einem inneren, starken Zentrum heraus zu führen. Ein Leben, das inneren Frieden hat, das nicht von Ängsten oder Sorgen dominiert wird, das mit Gelassenheit und innerer Stärke den Anforderungen entgegentritt, denen wir Tag für Tag begegnen. Wer hätte nicht gerne die Ausdauer und die Fähigkeit durchzuhalten, gerade dann, wenn es mal eine Durststrecke gibt? Wer wünscht sich nicht den Mut, die Dinge anzupacken, vor denen man sich so gerne drückt?

Die Sehnsucht nach innerer Stärke ist weitverbreitet und nahezu jeder Mensch empfindet sie, bewusst oder unbewusst. Ich lade Sie in diesem Buch ein, mit mir der Frage nachzugehen, wie wir diese innere Stärke finden und ausbauen können. Ich lade Sie ein, mit mir zusammen den Blick nach innen zu werfen und die Frage zu stellen, wie es Ihrer Seele geht.

Unser Leben ereignet sich an der Schnittstelle zwischen der inneren und der äußeren Welt. In unserem Bewusstsein begegnen die sinnlichen Eindrücke des äußeren Lebens den Gedanken, Gefühlen und Entscheidungen des inneren Menschen. Dabei würden vermutlich die meisten Menschen dazu tendieren, die Ereignisse in der äußeren Welt als ihr Leben zu betrachten.

In der äußeren Welt passieren die echten Dinge, hier geht es nicht nur um Gedanken. In der äußeren Welt werden wir geboren, wir lernen laufen und sprechen, wir gehen in den Kindergarten und in die Schule. In der äußeren Welt bauen wir Freundschaften auf, wir suchen uns einen Partner, wir gründen eine Familie, wir starten eine berufliche Laufbahn und gehen am Ende dieser Laufbahn in Rente. In der äußeren Welt fahren wir in Urlaub, geben Geld aus, engagieren uns ehrenamtlich oder sitzen vor dem Fernseher. In der äußeren Welt suchen wir unseren Platz in der Gesellschaft, wir streben nach Anerkennung und Absicherung, wir sammeln Besitz und

suchen Glück und Zufriedenheit. Die äußere Welt ist eine Welt der Sinne. Hier sehen wir, hören wir, riechen, schmecken und fühlen wir. Und ein gutes Leben besteht für viele Menschen darin, diesen Sinnen immer wieder neue Reize zu bieten, immer wieder neue sinnliche Erfahrungen zu machen. Unser Leben ist eine Aneinanderreihung von Erlebnissen und Erfahrungen in der äußeren Welt.

Um in der äußeren Welt erfolgreich zu sein – und die Leistungsgesellschaft erwartet genau das von uns –, kümmern wir uns darum, wie wir auf andere wirken, wie wir den Ansprüchen und Erwartungen an uns gerecht werden und wie wir unseren Platz in der Gesellschaft einnehmen können. Wir kümmern uns um Aussehen, Schönheit, Fitness und Gesundheit. Biologen und Mediziner haben lange davon geträumt, einen der wesentlichen Baustoffe der äußeren Welt, die menschliche DNA, zu verändern, zum Beispiel, um Erbkrankheiten zu überwinden. Diese Möglichkeit scheint nun zum Greifen nah.

Allerdings stellt sich mit diesem Fortschritt automatisch die Frage, ob man die DNA des Menschen nicht auch an anderer Stelle »optimieren« sollte. Wenn unser Fokus auf der äußeren Welt liegt, dann ist das nur logisch. Sobald man beginnt, die DNA des Menschen zu verändern, ist der Schritt zum Designerbaby nicht mehr weit. Eltern werden sich dann entscheiden müssen, ob sie ein herkömmliches oder ein optimiertes Kind haben wollen. Eines mit besseren sportlichen Voraussetzungen, mit höherer Intelligenz, mit schöneren Gesichtszügen. Und irgendwann werden sie sich fragen, ob sie wollen, dass ihr Kind zu den wenigen Kindern in der Klasse gehören soll, die nicht optimiert sind.

Unsere Konzentration auf die äußere Welt hat fatale Folgen, denn was für eine Seele in so einem optimierten Menschen wohnt, spielt in den Überlegungen kaum eine Rolle, was zugleich symptomatisch für unsere Gesellschaft ist. Erfolg ist wichtiger als Charakter, Leistung zählt mehr als gute Werte. Die äußere Welt ist eine materielle Welt, in der die Sinne befriedigt werden wollen.

Nun lebt der Mensch an der Schnittstelle zwischen der äußeren und der inneren Welt. In unserem Leben trifft das, was wir an Erlebnissen in der

äußeren Welt machen, auf das, was ich die innere Welt des Menschen oder auch die Seele nennen möchte.

Unser Leben passiert nicht nur dort draußen – alles, was dort draußen geschieht, hat ein Echo in unserem Inneren. Unser inneres Leben besteht aus unseren Gedanken, unseren Gefühlen, unseren Überzeugungen und Werten. Zu unserem inneren Leben gehören unser Charakter und unsere Persönlichkeit. In unserem Inneren laufen Denkprozesse ab, wir beurteilen Situationen, wir wägen ab, wir treffen Entscheidungen, wir speichern Erlebnisse und Daten, Erinnerungen und Geschichten. Wir haben ein Bewusstsein, mit dem wir all unsere Erfahrungen und Erlebnisse einschätzen und bewerten. Und wir haben ein Unterbewusstsein, das noch viel mehr Daten speichert, auf die wir aber meist keinen Zugriff haben.

Häufig wird übersehen, dass unser inneres Leben nicht nur die Erfahrungen und Erlebnisse, die wir in der äußeren Welt machen, speichert, sondern immer zugleich auch bewertet. Wir haben eine innere Instanz, die alle unsere Erlebnisse einordnet, die unsere Erfahrungen einsortiert in gut oder schlecht, in angenehm oder unangenehm, in sinnvoll oder sinnlos. Und es gibt noch viele andere Bewertungskategorien in unserem Inneren. Diese Bewertung allerdings ist entscheidend dafür, wie wir unser Leben empfinden. Der Zustand unserer inneren Welt, der Zustand unserer Seele spielt eine zentrale Rolle dabei, wie wir unser Leben beurteilen – in den einzelnen Teilen und als Ganzes.

Und hier ist das Paradox unserer Zeit: Die meisten Menschen versuchen, ein gelingendes Leben zu erreichen, indem sie sich auf die äußere Welt konzentrieren. Sie streben nach Karriere, nach finanzieller Absicherung, nach Komfort und Unterhaltung. Das Leben zu verbessern bedeutet konkret bessere Verhältnisse in der äußeren Welt: bessere Ernährung, bessere Gesundheitsvorsorge, bessere finanzielle Ausstattung, mehr Wohlstand, leistungsfähigere Körper. All das sind gute Dinge, keine Frage, aber sie helfen wenig, wenn der innere Mensch unterversorgt ist. Sie nützen nichts, wenn unsere Seele nicht ebenfalls Aufmerksamkeit bekommt, denn die Seele bewertet alle Erfahrungen in der äußeren Welt.

Jesus hat es einmal folgendermaßen auf den Punkt gebracht: »Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber seine Seele verliert?« (Markus 8,36).

Innere Stärke finden wir nur, wenn wir uns den Bedürfnissen unserer Seele zuwenden. Doch das ist heute ein Problem. Gerade weil wir in einer Leistungsgesellschaft leben, gerade weil die Menschen so sehr gefordert sind, sich in der äußeren Welt zu beweisen, ihre Frau oder ihren Mann zu stehen, gerade deshalb fehlen oft die Zeit und die Energie, die nötig sind, um sich mit der inneren Welt zu beschäftigen. Verkürzt könnte man sagen: Die äußere Welt hält uns so beschäftigt und in Atem, dass wir für die innere Welt oft weder Zeit noch Kapazität noch Motivation übrig haben – ein Umstand, der häufig tragische Konsequenzen mit sich bringt. Wir verlieren immer mehr den Kontakt zu unserer Seele, zu dem, was unseren inneren Menschen ausmacht. Wir verlieren die Kontrolle und werden mehr und mehr zu Getriebenen! Wir verlieren unser inneres Zentrum, von dem aus wir gute Entscheidungen treffen können. Ganz schlicht ausgedrückt: Wir verlieren das gute Leben.

Der innere Mensch hat eine Schlüsselrolle, wenn es um die Beurteilung unseres Lebens geht, denn er entscheidet, wie wir unser Leben empfinden. Ist die innere Welt geordnet und gut versorgt, vermag unsere Seele selbst in widrigen Umständen Sinn und Freude zu entwickeln. Ist die innere Welt in Unordnung, helfen uns dagegen alle Erfolge in der äußeren Welt nicht weiter – wir führen ein rastloses, getriebenes und unzufriedenes Leben.

Was also können wir tun? Wie gehen wir mit diesem Problem um?

Stellen wir uns einmal für einen Moment vor, wir würden das, was wir für unseren Körper tun, ganz selbstverständlich auch für unsere Seele tun. In der Regel sorgen wir gut für unseren Körper. Wir ernähren ihn drei- bis fünfmal am Tag. Wir halten ihn sauber und gepflegt. Wir treiben Sport und bewegen ihn regelmäßig (zumindest wächst das Bewusstsein dafür immer mehr) und wir geben ihm Ruhe, Schlaf und Erholung.

Was würde es für unsere Seele bedeuten, in dem gleichen Maße versorgt zu werden? Wie wäre es, wenn wir ihr ebenso viel Aufmerksamkeit schenken würden wie unserem Körper? Wenn wir sie gut ernähren, sie

sorgfältig pflegen, sie ausdauernd trainieren und ihr bewusst Erholung gönnen würden – wie würde sich unser Leben verändern?

Die Antwort liegt auf der Hand: Wir würden innere Stärke aufbauen. Wir hätten eine gut ernährte und versorgte Seele, wir würden mehr in uns ruhen. Wir würden klarer sehen, wo wir mit unserem Leben hinwollen, und wir hätten mehr Durchhaltevermögen, auch durch Krisen hindurch.

Eine gut versorgte Seele ist der Schlüssel zu einem gelingenden Leben. Oder wie John Ortberg es ausgedrückt hat: »Wenn meine Seele gesund ist, können äußere Umstände mein Leben niemals zerstören. Und wenn meine Seele nicht gesund ist, können mich äußere Umstände meines Lebens niemals retten.«<sup>1</sup>

Dieses Buch handelt davon, wie wir uns um unsere Seele kümmern können. Dabei schreibe ich als einer, der unterwegs ist, nicht als einer, der schon angekommen ist. Vieles habe ich ausprobiert, neu entdeckt, wieder verworfen, anders probiert. Ich hoffe, dass mein Weg das eine oder andere Goldnugget für Sie bereithält und Ihnen auf Ihrem eigenen Weg zu innerer Stärke weiterhilft.

Jörg Ahlbrecht  
*Oberweimar, im Dezember 2019*

# 1

---

## Warum die Seele das Wichtigste am Menschen ist

Es war die Kunstsensation des Jahres 2017. Das Gemälde mit dem Titel »Salvator mundi«, zu Deutsch »Erlöser der Welt«, kam bei dem renommierten Auktionshaus Christie's unter den Hammer – und erzielte die in der Kunstwelt bisher einzigartige Rekordsumme von 450 Millionen US-Dollar.

Das Bild zeigt einen langhaarigen, gelockten Christus, in der einen Hand eine Kristallkugel, die andere zum segnenden Gruß erhoben. Das Gemälde, das um 1500 entstanden sein soll, galt lange Zeit als wertlos. Man hielt es für die billige Kopie einer Kopie. Noch vor sechzig Jahren kaufte jemand das Bild zum Preis von 45 Britischen Pfund, das waren damals etwa 500 D-Mark, ein durchschnittliches Monatsgehalt. Der Besitzer hängte sich das Bild – vermutlich aus religiösen Gründen – ins Treppenhaus, wo es bis zum Ende seines Lebens hing. Seine Kinder gaben das Gemälde später weg, warum, wissen wir nicht. Im Jahr 2005 tauchte es dann bei einem Kunsthändler wieder auf – und weckte hier das Interesse eines Kunstexperten. Dieser kaufte das Bild, er investierte in seine Restaurierung und förderte zusammen mit einem Gremium weiterer Experten eine Sensation zutage: »Salvator mundi« stammt, so die Beurteilung, aus dem Pinsel von niemand Geringerem als Leonardo da Vinci. Es ist ein verloren geglaubtes Original des Meisters, dem wir unter anderem die Mona Lisa