



Röm.-kath. Pfarrei St. Antonius
Dr. Oliver Stens, Pfarradministrator
Bahnhofstrasse 9, 8483 Kollbrunn

Café «Gott und die Welt»

Rückblick auf das Gesprächscafé «Gott und die Welt» am 14. Januar 2026

„Was tut der Seele gut?“

Das Gespräch im Café Gott und die Welt stand unter einer Frage, die auf den ersten Blick fast schon trivial klingt und doch eine erstaunliche Tiefe entfaltet: Was tut der Seele gut? Es geht dabei nicht um fertige Antworten. Nicht um grosse Versprechen oder schnelle Rezepte, sondern um Erfahrungen.

Die einleitende Beobachtung, dass Menschen meist dann von der Seele sprechen, wenn sie sich innerlich berührt fühlen, setzte den Ton des Gesprächscafés. „Das tut meiner Seele gut“ meint selten einen äusseren Erfolg. Gemeint sind Momente, in denen etwas in Resonanz kommt: ein Gespräch, das trägt; ein Augenblick der Stille; Musik; Natur; das Gefühl, angenommen zu werden. Schon hier wurde spürbar, dass die Seele kein abgehobener, rein spiritueller Teil des Menschen ist, sondern eng mit dem gelebten Leben verbunden bleibt.

Das Impulsreferat griff diese Alltagserfahrungen auf und führte sie theologisch weiter. Die biblische Perspektive auf die Seele – als nefesch, als Atem, als Leben selbst – öffnete einen wichtigen Horizont. Der Mensch *hat* nicht eine Seele, er *ist* lebendige Seele. Wo Atem fliesst, wo Leben pulsiert, da ist Seele. Diese Sichtweise nahm dem Begriff jede falsche Romantisierung. Seele ist nichts Abgehobenes, das neben dem Körper existiert, sondern Ausdruck des ganzen Menschen in seiner Leiblichkeit.

Im Gespräch zeigte sich rasch, wie anschlussfähig dieser Gedanke ist. Mehrere Teilnehmende betonten, dass der Seele vor allem *das* guttut, was den Menschen wirklich erreicht – sozusagen „bis ins Herz“. Dabei wurde *ein* Punkt besonders hervorgehoben: Freude. Nicht als Dauerzustand und schon gar nicht als oberflächliche Fröhlichkeit, sondern als begründete Freude. Freude, die einen Anlass hat. Freude, die sich einstellen darf, weil etwas gelungen ist, weil man sich getragen fühlt, weil es einen Grund zum Danken gibt. Eine solche Freude, so wurde gesagt, stärkt die Seele nachhaltig. Sie wächst aus Beziehung und Sinn.

Eng damit verbunden kam ein zweiter, zentraler Begriff ins Gespräch: Friede. Mehrfach wurde die Erfahrung geteilt, dass Friede für die Seele noch grundlegender ist als beispielsweise Gesundheit. Gesundheit kann brüchig sein, vorübergehend, eingeschränkt – und dennoch kann ein Mensch innerlich ruhig, versöhnt, getragen bleiben. Umgekehrt kann äussere Gesundheit wenig nützen, wenn der innere Friede fehlt. Friede wurde dabei als ein inneres Gehaltensein verstanden, als das Wissen: Ich muss mich nicht permanent verteidigen. Ich darf einfach sein. Dieser Gedanke knüpfte unmittelbar an die im Impuls erwähnte biblische und spirituelle Tradition an, in der Friede *mehr* ist als ein Zustand – er ist eine Haltung, ein Raum, in dem die Seele wohnen kann.

Ein dritter Themenstrang entwickelte sich aus den persönlichen Beiträgen der Teilnehmenden: Begegnung. Der Seele tut es gut, Menschen zu begegnen, die einem lieb und teuer sind. Begegnungen, in denen man nicht funktionieren muss. In denen man nicht bewertet wird. Solche Beziehungen, so wurde deutlich, nähren ein tiefes Gefühl von Dankbarkeit. Und Dankbarkeit wiederum stärkt die Seele, weil sie den Blick weitet: weg vom Mangel, hin zu dem, was trägt. Dankbarkeit ist eine Form der inneren Erdung. Sie hilft, das eigene Leben als beziehungsreich zu erfahren – auch dort, wo es schwierig bleibt.

Das Gespräch gewann eine besondere Tiefe, als der Blick auf die Frage gelenkt wurde, wo die Seele *aufatmet*. Dabei kam überraschend – und zugleich sehr stimmig – das *Ende des Lebens* in den Blick. Mehrere Teilnehmende berichteten von Erfahrungen am Sterbebett. Vom letzten Atemzug eines Menschen. Von diesem Moment des *Ausatmens*, in dem sich etwas löst. Der Atem, der den Menschen sein Leben lang begleitet hat, wird ein letztes Mal spürbar – anders als alle Atemzüge zuvor. Intensiver, bewusster, oft auch körperlich deutlich wahrnehmbar.

Dieser letzte Atemzug wurde von einigen als *heiliger Moment* beschrieben. Besonders dann, wenn ein Mensch einen langen Leidensweg hinter sich hatte, wurde dieses Ausatmen als Erlösung erlebt. Als Ankommen. Als ein Loslassen, das der Seele erlaubt, frei zu werden. In diesen Schilderungen wurde noch einmal greifbar, was im Impulsreferat theologisch angelegt war: Die Seele ist *Atem*. Wo der Atem endet, verändert sich die Weise des Daseins. Dieser Moment ist zutiefst existenziell – und für die Anwesenden oft unauslöschlich.

Bemerkenswert war, dass dieser Blick auf das Lebensende nicht bedrückend wirkte. Im Gegenteil: Die Seele atmet auf – und zwar überall dort, wo sie nicht mehr festhalten muss. Wo sie sich nicht mehr rechtfertigen muss. Wo sie nicht

mehr kämpfen muss. In diesem Sinn wurde deutlich: Das, was der Seele am Ende guttut, weist auch zurück in das Leben selbst.

Vor diesem Hintergrund gewann auch die im Impulsreferat angesprochene Verletzlichkeit der Seele neue Konturen. In einer Welt permanenter Reizüberflutung, in der Nachrichten von Leid, Gewalt und Katastrophen ständig präsent sind, steht die Seele unter Druck. Das Gespräch machte deutlich, dass weder Überidentifikation noch Verdrängung langfristig heilsam sind. Beides erschöpft die Seele – auf unterschiedliche Weise. Was sie stattdessen braucht, ist ein Raum, in dem Wahrnehmung und Abgrenzung zusammenfinden. Ein Raum, in dem Mitgefühl möglich bleibt, ohne sich selbst zu verlieren.

Hier schloss sich der Kreis zum Setting des Abends selbst. Das Café wurde von vielen als ein solcher Raum erlebt: ein Ort des Austauschs, der Resonanz, des gemeinsamen Nachdenkens. Nicht als Problemlösungswerkstatt, sondern als Ort, an dem Erfahrungen ausgesprochen werden dürfen – auch widersprüchliche oder fragile.

Am Ende des Abends stand keine abschliessende Antwort auf die Frage, was der Seele guttut. Aber es kristallisierte sich eine Richtung heraus:

Der Seele tut gut, was trägt, nicht was überfordert. Was verbindet, nicht was isoliert. Was Frieden ermöglicht, und nicht was permanent antreibt.