

Wunibald Müller

Ich wünsch dir einen Seelenfreund



Wunibald Müller



# Ich wünsch dir einen Seelenfreund

Über Beziehungen, die tragen

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*Munken Premium* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2009 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Umschlag: Elisabeth Petersen, München  
Umschlagmotiv: Noel Hendrickson, Photographers choice/gettyimages  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-36846-4

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren  
Programm finden Sie unter  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

*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

# Inhalt

|                   |    |
|-------------------|----|
| Vorwort . . . . . | 13 |
|-------------------|----|

## Teil I

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Von der Vielfalt und Innigkeit<br/>der Seelenfreundschaft . . . . .</b> | <b>17</b> |
|--|-----------|

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 Seelenfreundschaften . . . . .</b> | <b>19</b> |
|---|-----------|

Eure Seelen berühren sich, werden zu einer Seele 19 –  
Seelenfreundschaft ist eine Herzensangelegenheit 20 –  
Der Seelenfreund, der durch dick und dünn mit dir  
geht 21 – Ausgewählte und zufällige Seelenfreund-  
schaften 23 – Vorübergehende und lebenslange Seelen-  
freundschaften 25

|   |           |
|---|-----------|
| <b>2 Entdecke den Seelenfreund in dir . . . . .</b> | <b>27</b> |
|---|-----------|

Werde dir selbst zum Seelenfreund 27 – Deine Seele ist  
deine Freundin 28 – Der Seelenfreund als Anwalt dei-  
ner Seele 29 – Entdecke im Verlieben den Seelenfreund  
in dir 31 – Entdecke deine wahre Schönheit 33 – Schenke  
deinem Innenraum liebevolle Aufmerksamkeit 35

3 Traumarbeit als Pflege  
deiner Seelenfreundschaft . . . . . 37

Höre auf deine Träume 37 – In deinen Träumen begegnest du deiner Seele 38 – Die Seele holt dich durch deine Träume näher an sich heran 38 – Deine Träume wollen dich mit dem Geheimnisvollen in Berührung bringen 39 – Lass dich von deinen Träumen verwandeln 40 – Lass dich von deinen Träumen mit dem Grenzenlosen verbinden 41

4 Seelenfreundschaft mit Gott und Jesus . . . . . 45

Rede mit Gott wie mit einem Freund 45 – Freundschaft mit Jesus 46 – Lebe im Beten deine Freundschaft mit Gott und Jesus 48 – Heilige und Verstorbene als Seelenfreunde 50

**Teil II**

**Der Seelenfreund als Begleiter . . . . . 53**

5 Der Seelenfreund begleitet dich durchs  
Leben . . . . . 55

Der Anam Cara 55 – Seelenfreundschaft ist eine spezielle Freundschaft 56 – Der Seelenfreund respektiert Grenzen 58 – Der Seelenfreund ist der Freund deiner Seele 59 – Der Seelenfreund ist für alle da 60



## 6 Der Seelenfreund im helfenden Beruf . . . 63

Es ist höchste Zeit, als Helfer den Seelenfreund in sich zuzulassen 63 – Wo findest du unter professionellen Helfern einen Seelenfreund? 65 – Schau, wohin die Menschen gehen 68 – Der Arzt und Therapeut als Seelenfreund 70

## 7 Wesentliche Eigenschaften und Fähigkeiten des Seelenfreundes . . . . . 73

Dein Seelenfreund ist für dich da 73 – Dein Seelenfreund ist ein guter Zuhörer 74 – Dein Seelenfreund ist sensibel für die Regungen deiner Seele 75 – Dein Seelenfreund schaut tiefer 77 – Dein Seelenfreund kümmert sich um deinen Innenraum 79

## 8 Mit deinem Seelenfreund kannst du über alles sprechen . . . . . 83

Sprich mit deinem Seelenfreund über deine Schuld 83 – Lass dich von deinem Seelenfreund herausfordern 84 – Stelle dich deiner echten Schuld 85 – Bringe ans Licht, was vorher im Dunkeln schmachtete 87 – Vertraue deinem Seelenfreund alles an 87 – Das Sakrament der Versöhnung, ein sichtbares Zeichen unsichtbarer Gnade 88 – Im Bekennen bahnst du der Liebe den Weg zu dir 91

9 Dein Seelenfreund als spiritueller Ratgeber 93

Dein Seelenfreund lädt dich zum Schweigen ein 93 –  
Dein Seelenfreund ist sensibel für die Anwesenheit  
einer höheren Macht 94 – Dein Seelenfreund verfügt  
über ein tieferes Wissen 96 – Dein Seelenfreund taucht  
in die unsichtbare Welt und Sphäre ein 98 – In der  
Seelenfreundschaft ist Platz für einen Dritten 100

**Teil III**

**Der Seelenfreund in Übergängen  
deines Lebens . . . . . 103**

10 Der Seelenfreund als Anwalt deiner  
Bestimmung. . . . . 105

Dein Seelenfreund erinnert dich an die Melodie deines  
Herzens 105 – Dein Seelenfreund begleitet dich bei der  
Entfaltung deines Lebenstraumes 107 – Dein Seelen-  
freund erinnert dich an deine Bestimmung 108 – Ent-  
decke deinen Mythos 110

11 Der Seelenfreund in Zeiten der Krise . . . 113

Dein Seelenfreund als Beistand in seelischen Krisen  
113 – Der Seelenfreund und die Erfahrung der dunklen  
Nacht der Seele 116 – Vom einfachen zum erleuchteten  
Bewusstseinszustand 117

12 Der Seelenfreund als Begleiter in dem, was  
dich unbedingt angeht . . . . . 123

Deine Seele ist zuständig für das, was dich letztendlich  
angeht 123 – Der Seelenfreund im Alleinsein 124 –  
Lebensgefühl Angst 125 – Willst du ganz leben? 126 –  
Du musst den Weg der Inanna gehen 128

13 Der Seelenfreund im Sterben und Tod . . . . . 131

»Staub bist du, und zum Staub wirst du zurückkehren«  
131 – Stelle deinen Tod und deine Endlichkeit in einen  
breiteren Kontext 132 – Dein Seelenfreund hält mit dir  
den Blick auf den Tod aus 133 – »In meinem Herzen  
weiß ich, dass mein Erlöser lebt« 135 – Dein Seelen-  
freund geht die letzte Strecke mit dir 136

Zum Schluss . . . . . 139

Literatur . . . . . 141



# 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*





## Teil I



# Von der Vielfalt und Innigkeit der Seelen- freundschaft

Es ist nämlich Freundschaft nichts anderes als Übereinstimmung in allen göttlichen und menschlichen Dingen, verbunden mit Wohlwollen und Liebe; im Vergleich zu ihr ist jedenfalls, die Weisheit ausgenommen, dem Menschen nichts Besseres von den unsterblichen Göttern gegeben worden.

*Cicero, Über die Freundschaft*



Eure Seelen berühren sich,  
werden zu einer Seele

Ein Seelenfreund ist der Mensch, bei dem du das Gefühl hast, ganz verstanden zu werden. Ihm kannst du einfach vertrauen. Er weiß um dich, ohne dass du ihm viel von dir erzählen musst. Mit ihm verbindet dich eine Seelenverwandtschaft.

Einen Seelenfreund zu haben ist ein Privileg. Du hast damit einen Seelenbruder oder eine Seelenschwester, der oder die für dich wie ein zweites Ich ist, das für dich zum Du wird. Du spürst in der Begegnung mit ihnen eine innere Verwandtschaft, eine Seelenverwandtschaft. Ein tiefes, inneres Vernehmen sagt dir: »Mit dieser Person verbindet mich etwas Tiefes und Wesentliches.« Es sind eure Seelen selbst, die sich gegenseitig berühren und zu einer Seele werden: »Zwei Freunde, eine Seele«.

Seelenfreunde können, müssen aber nicht, aufregende Menschen sein. Oft sind sie es eher nicht. Manchmal wirst du auf der Suche nach einer Seelenfreundin Wege wählen, die sich am Ende als Irrwege erweisen, die nicht zur Erfüllung deiner tiefsten Sehnsucht führen: Die umwerfend gut aussehende Frau, der anscheinend so erfolgreiche und kompetente Mann, der allseits gepriesene spirituelle Meister – erst wenn der Lack abgefallen ist, du die wahre Person, die dahintersteckt, erkannt und erfahren hast, wirst du herausfinden, ob sie deine Seelenfreunde sind, du sie wirklich zu deinen Seelenfreunden erwählen willst.

## Seelenfreundschaft ist eine Herzensangelegenheit

Im Seelenfreund findest du einen Menschen, der dich liebt. Tief in sich spürt dein Seelenfreund eine große Zuneigung zu dir. Sie ist der Antrieb, für dich da zu sein. Das ist die erste und wesentliche Voraussetzung für eine Seelenfreundschaft. Seelenfreundschaft ist eine Herzensangelegenheit. Die Liebe, die in deinen Seelenfreundschaften waltet, ist wie ein Haus, das dich vor den Schrecken des Nichts und der Nacht schützt. Sie schenkt dir Geborgenheit, vereinigt eure Seelen unter ihrem Dach. Dabei ist Seelenfreundschaft nicht beeinträchtigt durch Entfernungen. Sie reicht selbst über den Tod hinaus.

Kennzeichen einer Seelenfreundschaft ist Innigkeit. In einer Freundschaft lebst du eine innige Beziehung. Du tauschst dich mit deinem Freund oder deiner Freundin aus. Ihr verbringt gemeinsam Zeit oder unternimmt etwas miteinander. Ihr schaut euch in die Augen, von Du zu Du. Ihr kennt euch von innen her. Ihr tauscht euch aus über eure Hoffnungen und Ängste. Vor allem aber vertraut ihr euch gegenseitig. Es gibt nur wenig, was ihr nicht voneinander wisst.

Durch diese innigen, intimen Erfahrungen entsteht Beziehung. Da gibt es jemanden, zu dem du eine besondere Beziehung hast. Mit dem du auf eine besondere Weise verbunden bist. Ja, *verbunden* bist. Eine Beziehung, die keine Eintagsfliege ist, sondern verbindlich. Auf die Verlass ist. Du darfst mit deinem Seelenfreund rechnen, wenn du ihn brauchst. Zwischen euch ist etwas gewachsen, was tiefer geht. Auf deinen Seelenfreund kannst du bauen. Er ist kein Instant-Freund, der sich zwar freundschaftlich gibt, dich im

nächsten Augenblick aber schon wieder vergessen hat. Eure Freundschaft wird von euren Seelen zusammengehalten. Das macht sie einzigartig.

Stimmst du mir zu, dass das ein kostbares Geschenk ist, das wir uns so sehr ersehnen, das aber so oft nur ein Wunsch bleibt? Wie recht doch Cicero hat, wenn er in seinem Essay »Über die Freundschaft« schreibt: »Was aber ist törichter, als wenn man, durch Reichtum, Geld und Macht viel vermögend, sich zwar alles anschafft, was man sich mit Geld erwerben kann, wie Pferde, Diener, prächtige Gewänder, köstliche Gefäße, sich aber keine Freunde erwirbt, des Lebens allerbesten und schönsten Hausrat, wenn ich so sagen darf? Die sich nämlich die anderen Dinge erwerben, wissen nicht, für wen sie es tun und wem zuliebe sie sich mühen. Denn hörig ist ja dieser Güter jedes dem, der durch seine Mittel überlegen ist; Freunde aber bleiben eines jeden beständiges und sicheres Besitztum.«

## Der Seelenfreund, der durch dick und dünn mit dir geht

Der Seelenfreund ist der Freund deiner Seele, der zu deinem Innersten und damit zu dir als ganze Person ein freundschaftliches Verhältnis hat. Er begegnet dir wohlwollend, was aber nicht ausschließt, dass er dich auch konfrontiert und herausfordert, wenn er es für notwendig erachtet.

Dein Seelenfreund kennt aber auch Situationen, in denen er sich nicht auf die Sorge um deine Seele beschränkt, sondern sich handfest und konkret um dich kümmert, mit dir ein Stück des Weges geht, dich begleitet.

Es ist die Seelenfreundin, die durch dick und dünn mit dir geht. Dabei auch Beschwerden und Unannehmlichkeiten auf sich nimmt.

Der Schauspieler Peter Simonischek, der seit vielen Jahren den »Jedermann« in Salzburg spielt, beschreibt, was deine Seelenfreundin für dich bedeuten kann. Anlässlich eine Festvortrages der Salzburger Hochschulwochen 2008 sagte er, im »Jedermann« gebe es einen Augenblick der Liebe, der alles verändere: »Im »Jedermann« erlebe ich ihn mit ›Gute Werke«, der siechen Frau, die am Weg liegt, den der Jedermann, von allen verlassen, auf das Sterben zugeht. Eigentlich will er vorbei, doch sie hört nicht auf, ihn anzurufen:

Jedermann, ich gehör zu dir,  
Um deinetweillen lieg ich hier.

Und der Jedermann:  
Wie du mich sehnlichst siehest an  
Ist mir, als hätt in meinem Leben  
Nit Freund noch Liebste, nit Weib noch Mann,  
Mir keinen solchen Blick gegeben!

Und weiter:

Mir ist, je mehr ich dich anseh,  
So mehr wird mir im Herzen weh,  
Und sänftlich auch, vermischter Weis,  
Dass ich mich nit zu nehmen weiß.  
Mir ist, könnt deiner Augen Schein  
Durch meine Augen dringen ein.

In ihren Augen erblickt der Jedermann die Liebe, die er noch nie erlebt hat, der er bisher aus dem Weg gegangen ist. Und dieser Augenblick ist der Anfang seiner Wandlung.«

Ich denke an einen Freund, der mir in der Zeit, als ich in eine tiefe Krise geriet und mein bisheriges Lebenskonzept überprüfen und korrigieren musste, treu zur Seite stand. Bis heute bewahre ich in meiner Lutherbibel eine Notiz auf, mit seinen Anweisungen, wie ich den Tag gestalten soll, und mit seiner Telefonnummer, über die ich ihn jederzeit erreichen konnte.

## Ausgewählte und zufällige Seelenfreundschaften

Oft entdecken sich Seelenfreunde. Es gibt den Seelenfreund, den du dir als Seelenfreund ausgesucht hast, den du bewusst als solchen verstehst. Einmal ist es dein bester Freund, ein andermal dein Ehepartner. Manchmal sind sie mehr, dann wieder weniger deine Seelenfreunde. Daneben gibt es die vielen Seelenfreunde und Seelenfreundinnen, die dir über den Weg laufen, mit denen du ins Gespräch kommst und spürst: »Da berührt etwas meine Seele.« So können Seelenfreunde manchmal, Engeln vergleichbar, in wichtigen Phasen deines Lebens plötzlich aufkreuzen. In diesen Augenblicken und Situationen werden sie dir zu Seelenfreunden. Von einer solchen Begegnung berichtet Bertrand Russell (in: Yalom 2005, S. 470), der im Jahr 1937 für ein paar Stunden Joseph Conrad traf:



Wunibald Müller

**Ich wünsch dir einen Seelenfreund**

Über Beziehungen, die tragen

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-36846-4

Kösel

Erscheinungstermin: August 2009

Von der Sehnsucht nach Seelenfreundschaft

Jeder Mensch hat ein Bedürfnis nach tiefen Beziehungen, in denen echte Verbundenheit und inniges Verstehen möglich sind: nach Seelenfreundschaften. Ob in einer langjährigen Partnerschaft, in kurzen Begegnungen, in der Seelsorge – Wunibald Müller zeigt, was eine Seelenfreundschaft auszeichnet, warum wir sie nötig haben, wo man sie finden und wie man sie erhalten kann.



[Der Titel im Katalog](#)