

Paradox des Lebens – Matthäus 16,25 im Licht der Gegenwart

„Denn wer sein Leben erhalten will, der wird's verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird's finden.“ – Matthäus 16,25 (LUT)

[Norbert Rieser](#)

Einleitung: Ein Text, der alles in Frage stellt

Diese Worte Jesu wirken wie ein **Schlüsselvers**, der unser Verständnis von Leben, Sinn und Freiheit herausfordert. Sie enthalten ein **Paradox**, das gegen unsere spontanen Instinkte geht:

- **Festhalten** – sich selbst absichern, alles kontrollieren wollen – führt am Ende zu **Verlust**.
- **Loslassen** – sich in Vertrauen hingeben, selbst riskieren – führt zu **Fülle und Erfüllung**.

Jesus spricht hier nicht von einem theoretischen Gedankenspiel, - von einer **Lebensbewegung**, die in allen Kulturen und Zeiten sichtbar wird. Seine Aussage hat daher **spirituelle**, **philosophische**, und auch **sozialphilosophische** Bedeutung.

1. Wörtliche Auslegung

Das griechische Wort *psychē* bedeutet sowohl „Leben“ als auch „Seele“.

Jesu Aussage umfasst daher die **gesamte Existenz** eines Menschen – Körper, Geist und innere Lebenskraft.

- „**Erhalten wollen**“ heißt, sich absolut auf das eigene Ego und die eigenen Sicherheiten zu stützen.
- „**Verlieren um meinetwillen**“ bedeutet nicht Selbstzerstörung, sondern das **Loslassen des Egoismus**, um sich für eine größere Wirklichkeit zu öffnen.

Jesus kündigt unmittelbar zuvor sein eigenes Leiden und Sterben an (Mt 16,21-24). Sein eigenes Beispiel macht klar: Das scheinbare Scheitern wird zum Weg des Lebens für viele.

2. Philosophisch-existenzielle Perspektive

Viele Denker haben ähnliche Einsichten formuliert. Jesu Paradox findet sich in der Philosophie der Existenz und Sinnsuche wieder:

Philosoph	Kernidee	Bezug zum Vers
Søren Kierkegaard	Wer nur für Genuss, Macht und äußeren Erfolg lebt („ästhetisches Leben“), endet in innerer Verzweiflung.	Festhalten führt zu Selbstverlust.
Viktor Frankl	Sinn kann man nicht erzwingen, er entsteht, wenn man für etwas Größeres lebt , das über das eigene Ego hinausgeht.	Hingabe an ein Ziel bringt wahres Leben.
Martin Buber	Wahres Leben entsteht im Ich-Du-Bezug , nicht in Isolation.	Beziehung zu Gott und Mitmenschen macht Leben authentisch.

Kernaussage:

Wer sein Ego zum absoluten Mittelpunkt macht, isoliert sich und verliert Sinn. Wer sich hingibt, findet Identität und Freiheit.

3. Sozialphilosophische Perspektive

Jesu Worte haben nicht nur individuelle, sondern auch **gesellschaftliche Tragweite**. Sie stellen die Frage, wie eine Gesellschaft gestaltet sein muss, damit Menschen nicht in zerstörerischem Festhalten erstarren.

Gesellschaftliche Dimension	Festhalten („verlieren“) – Egoistische Systeme	Loslassen („finden“) – Gemeinschaftliche Systeme
Wirtschaft	Raubtierkapitalismus, grenzenloses Wachstum, Ausbeutung.	Nachhaltigkeit, Gemeinwohlökonomie, gerechte Verteilung.
Politik	Nationalismus, Abschottung, Machtspiele.	Dialog, internationale Kooperation, Frieden.
Soziale Beziehungen	Individualismus, Konkurrenz, Vereinzelung.	Solidarität, Vertrauen, wechselseitige Fürsorge.

Erkenntnis:

Was für den Einzelnen gilt, gilt auch für Gemeinschaften. Eine Gesellschaft, die nur auf **Selbstbehauptung** setzt, verliert langfristig ihre Lebensgrundlagen. Nur durch **Vertrauen und gemeinsames Loslassen** entsteht ein gerechtes, lebenswertes Miteinander.

4. Matthäus 16,25 in der heutigen Lebenspraxis

Die folgende Tabelle übersetzt Jesu Aussage in konkrete Bereiche des heutigen Lebens:

Lebensbereich	Festhalten – „wer es erhalten will, wird's verlieren“	Loslassen – „wer es verliert, wird's finden“
Karriere & Erfolg	Angstgetriebene Selbstoptimierung, Burnout, Entfremdung.	Arbeit als Beitrag zum Ganzen, Balance von Beruf und Leben.
Beziehungen	Klammern, Kontrolle, Besitzdenken.	Vertrauen, Freiheit, Liebe ohne Zwang.
Glaube & Spiritualität	Starre Rituale, Religion als Sicherungssystem.	Lebendige Beziehung, Mut zu offenen Fragen.
Konsum & Besitz	Immer mehr anhäufen, nie zufrieden.	Genügsamkeit, Dankbarkeit, Freiheit von materiellen Zwängen.
Gesellschaft & Politik	Abschottung, Hass, Egoismus.	Verantwortung, Gerechtigkeit, gemeinsames Handeln.

5. Analytische Auswertung

1. Paradox der Kontrolle

- Wer alles sichern will, erstickt das Leben.
- Kontrolle aus Angst erzeugt das Gegenteil dessen, was sie sucht: Instabilität und innere Leere.

2. Transformation statt Untergang

- „Verlieren“ bedeutet nicht Zerstörung, sondern **Wandlung**.
- Wie ein Samenkorn, das stirbt, um Frucht zu bringen (Joh 12,24).

3. Relevanz für heute

- Jesu Wort ist ein **Gegenentwurf** zur Logik der modernen Konsum- und Leistungsgesellschaft.
- Es lädt ein zu Vertrauen, Kooperation und echter Freiheit.

6. Praxisbeispiele

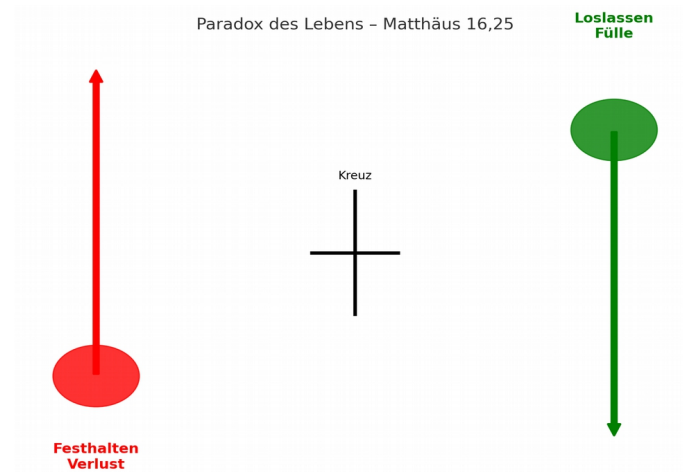
Situation	Festhalten – Verlust	Loslassen – Gewinn
Jobverlust	Panik, Selbstwertkrise, Schuldzuweisungen.	Akzeptanz, neue Chancen, innere Freiheit.
Familienkonflikt	Kontrolle, Machtspiele, Rückzug.	Zuhören, Vergebung, Heilung der Beziehung.
Gesundheitskrise	Angst, Verbitterung, Isolation.	Dankbarkeit, inneres Wachstum, Sinnfindung.
Politische Unsicherheit	Abschottung, Aggression, Misstrauen.	Brücken bauen, Dialog, friedliches Engagement.

7. Visualisierung

Symbolgrafik: Weg und Kreuz

- **Links (rot):** Festhalten führt abwärts – Angst, Leere, Verlust.
- **Rechts (grün):** Loslassen führt aufwärts – Fülle, Sinn, Freiheit.
- **Das Kreuz in der Mitte:** Wendepunkt und Symbol der Verwandlung.

Das Kreuz steht für den Mut, das Alte loszulassen und auf eine tiefere Wirklichkeit zu vertrauen.



8. Zusammenfassung

Matthäus 16,25 beschreibt ein universales Lebensgesetz:

- **Individuell:** Wer nur sich selbst im Blick hat, verliert inneren Halt.
- **Gesellschaftlich:** Wer nur nationale oder wirtschaftliche Macht maximiert, zerstört die Gemeinschaft.
- **Spirituell:** Wer Gott vertraut und sich hingibt, findet Leben in Fülle.

Leitsatz:

„Das Leben wird reich, wenn wir es nicht festhalten, sondern vertrauensvoll verschenken.“

9. Literaturhinweise

- Frankl, Viktor E.: *...trotzdem Ja zum Leben sagen*. München 2015.
- Buber, Martin: *Ich und Du*. Heidelberg 2019.
- Kierkegaard, Søren: *Die Krankheit zum Tode*. München 2020.
- Härle, Wilfried: *Warum Gott?*. Göttingen 2018.
- Körtner, Ulrich H. J.: *Evangelische Theologie*. Göttingen 2017.
- Honneth, Axel: *Das Recht der Freiheit*. Berlin 2015.
- Habermas, Jürgen: *Faktizität und Geltung*. Frankfurt a.M. 2019.

10. Schlusswort

Dieses eine Jesuswort stellt unsere Grundannahmen auf den Kopf. Es ruft uns heraus aus der Angst, aus Isolation und aus zerstörerischen Wettbewerb. Wer loslässt, gewinnt – nicht nur für sich, sondern auch für andere. So wird das Paradox zu einer **Weisheit des Lebens**, die weit über religiöse Grenzen hinaus eine Grundlage für eine menschlichere Welt bietet.

Das griechische Wort **ψυχή** (*psychē*) und der Begriff **πνεῦμα** (*pneuma*) gehören zu den wichtigsten Grundbegriffen des antiken und biblischen Denkens. Beide beschreiben unsichtbare, lebendige Wirkkräfte, unterscheiden sich jedoch stark in ihrer **Bedeutung, Funktion** und **spirituellen Dimension**. Im Folgenden werden beide Begriffe historisch, sprachlich und theologisch erschlossen und ihr **Spannungsverhältnis** erläutert.

ψυχή (*psychē*) und πνεῦμα (*pneuma*)

1. Ursprünge und Sprachwurzeln

Begriff	Ursprüngliche Bedeutung	Sprachliche Wurzel
ψυχή (<i>psychē</i>)	Lebenshauch, Atem, Lebenskraft, später Seele, inneres Selbst	ψύχω (<i>psycho</i>) = wehen, hauchen, kühlen
πνεῦμα (<i>pneuma</i>)	Wind, Atemzug, Hauch, später Geist, göttlicher Odem	πνέω (<i>pneo</i>) = wehen, atmen, blasen

Grundunterschied:

- *Psychē* betont den **inneren Lebenshauch des Menschen**, der an die Körperlichkeit gebunden ist.
- *Pneuma* verweist auf eine **übermenschliche, universale Geistkraft**, die frei und unbegrenzt wirkt, vergleichbar mit Wind oder Atem Gottes.

2. Historische Entwicklung von *psychē*

2.1 Homerische Zeit (8. Jh. v. Chr.)

- Bei **Homer** ist die *psychē* noch **kein denkendes Selbst**, sondern:
 - der **Lebenshauch**, der beim Tod entweicht,
 - eine Art **Schattenwesen** in der Unterwelt (Hades).
- Der Mensch lebt, solange die *psychē* im Körper ist.
- Nach dem Tod bleibt nur eine blasse Kopie des Menschen.

Beispiel (Ilias 22,362):

„Da entwich die *psychē* dem Leib und flog in die Unterwelt.“

2.2 Vorsokratische Philosophie und Pythagoreer

- Die **Pythagoreer** und **Orphiker** deuten die *psychē* erstmals **metaphysisch**:
 - Sie ist **unsterblich** und **göttlichen Ursprungs**.
 - Der Körper gilt als **σῶμα σῆμα** (*sōma sēma*) = **Grab der Seele**.
 - Seelenwanderung (*metempsychosis*): Nach dem Tod wandert die *psychē* in neue Körper.

2.3 Platon

- Bei **Platon** (427–347 v. Chr.) wird die *psychē* zum **eigentlichen Selbst des Menschen**.
- Sie ist **präexistent** (vor der Geburt) und **unsterblich**.
- Drei Seelenteile (*Politeia* IV, 436ff.):
 1. **Logistikon** – Vernunft, Denken (oberster Teil)
 2. **Thymoeides** – Wille, Mut, Zorn
 3. **Epithymētikon** – Begierden, Triebe

Ziel: Harmonie der Seelenteile – die Vernunft herrscht, die Triebe sind gezügelt.

- Platon sieht die Philosophie als **Rückführung der Seele** zu ihrem göttlichen Ursprung.
 - „Lernen ist Erinnern“ (*anamnesis*).

2.4 Aristoteles

- Aristoteles (384–322 v. Chr.) lehnt den Dualismus ab:
 - Seele und Körper sind **untrennbar** verbunden.
 - Die Seele ist die **Form (εἶδος) des lebenden Körpers**, sein Organisationsprinzip.
- Drei Seelenstufen (*De Anima* II,3):
 - **Vegetative Seele** – Wachstum, Ernährung (Pflanzen)
 - **Animalische Seele** – Wahrnehmung, Bewegung (Tiere)
 - **Vernünftige Seele** – Denken, Sprache (Menschen)

Die *psychē* ist kein Ding, sondern eine **Funktion des Lebendigen**.

2.5 Hellenistische Zeit

- In der Alltagssprache bekommt *psychē* zusätzliche Bedeutungen:
 - **Leben, Person, Gemüt, inneres Selbst**.
 - „Seele“ wird ein Wort für das **Individuum**.
 - Beispiel: „meine *psychē*“ = mein Leben, meine Gefühle, meine Identität.

3. *Pneuma*: der Geist

Während *psychē* auf die **menschliche Lebenskraft** verweist, meint *pneuma* etwas viel Größeres:

- Ursprünglich Wind, Hauch, Atem – ein **bewegender, unsichtbarer Strom**.
- In der Philosophie der **Stoa**:
 - *Pneuma* ist das **Weltprinzip**, das alles Lebendige durchdringt.
 - Es wirkt **formend und ordnend** wie eine unsichtbare Energie.
- In der **biblischen Tradition**:
 - *Pneuma* = **Geist Gottes** (*ruach Yahweh* im Hebräischen).
 - Es ist schöpferisch, belebend, heilig, frei.
 - Beispiel: „Der Geist weht, wo er will“ (Joh 3,8).

4. Spannungsverhältnis zwischen *psychē* und *pneuma*

Aspekt	Psychē (ψυχή)	Pneuma (πνεῦμα)
Grundbedeutung	Lebenshauch, Seele, Ich, Psyche	Geist, göttliche Lebenskraft, Wind
Ebene	Menschlich-individuell	Göttlich-universell
Bindung	An den Körper gebunden, sterblich	Unabhängig, frei, unvergänglich
Funktion	Gefühle, Denken, Wollen	Inspiration, Erneuerung, transzendente Kraft
NT-Beispiele	Mt 16,25 – „wer seine <i>psychē</i> retten will, wird sie verlieren“	Joh 3,8 – „der Geist weht, wo er will“
Gefahr	Egozentrik, seelische Verstrickung	Missbrauch durch falsche „Geister“
Ziel	Ordnung des inneren Lebens	Verbindung mit göttlicher Lebenskraft

Kerngedanke:

- *Psychē* beschreibt das **innerseelische, menschliche Leben**, das auf sich selbst gestellt ist.
- *Pneuma* bezeichnet die **höhere Dimension**, die von außen hereinbricht und den Menschen verwandelt.
- Paulus sieht den Menschen im **Spannungsfeld**:
 - Der „seelische Mensch“ (*psychikos anthropos*) lebt nur aus seiner eigenen Kraft.
 - Der „geistliche Mensch“ (*pneumatikos anthropos*) ist durch den Geist Gottes erneuert.

1. Korinther 2,14–15:

„Der seelische Mensch (*psychikos*) vernimmt nicht, was vom Geist Gottes (*pneuma*) kommt.“

5. Biblische Beispiele

Bibelstelle	Bezug auf <i>psychē</i>	Bezug auf <i>pneuma</i>	Bedeutung
Mt 10,28	„Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten, aber die <i>psychē</i> nicht töten können.“	–	<i>Psychē</i> = unvergänglicher Kern des Menschen
Joh 3,8	–	„Der Geist weht, wo er will.“	<i>Pneuma</i> = freier, göttlicher Geist
1 Kor 15,44	„Es wird gesät ein seelischer (<i>psychikos</i>) Leib, es wird auferweckt ein geistlicher (<i>pneumatikos</i>) Leib.“		Spannung zwischen Vergänglichkeit und Ewigkeit
Hebr 4,12	„Das Wort Gottes scheidet Seele (<i>psychē</i>) und Geist (<i>pneuma</i>).“		Trennung innerseelischer Prozesse von göttlicher Inspiration

6. Philosophische Deutung heute

- In der **modernen Psychologie** lebt *psychē* fort:
 - „Psychologie“ = Wissenschaft vom Erleben und Verhalten.
 - Hier ohne metaphysische Bedeutung – die Seele wird rein funktional verstanden.
- *Pneuma* dagegen ist schwerer zu fassen:
 - In der modernen Philosophie oft mit **Bewusstsein, Sinnhorizont, universaler Energie** identifiziert.
 - Beispiel: Whiteheads **Prozesstheologie** sieht *pneuma* als schöpferische Mit-Werdung der Welt.

7. Zusammenfassung

1. **Psychē** begann in der Antike als poetisches Bild für den **Lebenshauch**, wurde bei Platon zur **unsterblichen Seele** und bei Aristoteles zum **Prinzip des Lebens**.
2. **Pneuma** bezeichnet den **Geist**, die universale, göttliche Kraft, die alles durchdringt.
3. Im Neuen Testament stehen *psychē* und *pneuma* in einem **dynamischen Spannungsverhältnis**:
 - *Psychē* = menschliches Leben, individuelle Seele, inneres Selbst.
 - *Pneuma* = göttliche Inspiration, transzendente Lebenskraft.
4. Paulus spricht von einem Weg **vom seelischen zum geistlichen Menschen**:
 - Transformation durch die Verbindung des Menschen mit dem *pneuma*.

8. Bildhafte Veranschaulichung

Stell dir den Menschen als **Segelboot** vor:

- **Psychē** = die Besatzung im Boot, die arbeitet, denkt, fühlt.
 - **Pneuma** = der Wind, der das Boot antreibt und in Bewegung setzt.
 - Ohne *pneuma* bleibt die *psychē* gefangen im Hafen – ohne Bewegung.
 - Ohne *psychē* kann der Wind nichts lenken – Chaos entsteht.
-

9. Fazit

Das Zusammenspiel von *psychē* und *pneuma* beschreibt die **Grundspannung des menschlichen Daseins**:

- Die *psychē* macht uns zu individuellen, fühlenden und denkenden Wesen.
- Das *pneuma* öffnet uns für das **Göttliche, Universelle und Ewige**.
- Spiritualität bedeutet nicht, die *psychē* zu verneinen, sondern sie durch das *pneuma* **zu transformieren**, sodass ein **geistliches Leben** entsteht, das über bloße Selbsterhaltung hinausgeht.

1. Korinther 15,45:

„Der erste Mensch, Adam, wurde eine lebendige *psychē*;
der letzte Adam wurde ein lebendig machender *pneuma*.“