

Die Seele - was uns bewegt (Teil 1)

Von Fern Weirich

„Es scheint so,
dass die Seele das Meiste nicht
ohne den Körper erleidet oder tut.“
(Aristoteles – de anima)

Seit der Begründung der Medizin als Wissenschaft durch Hippokrates von Kos und den Forschungsarbeiten von Galenos von Pergamon, durch die philosophischen Arbeiten u.a. von Plato und Aristoteles bezeugten die Heilkunst und die Philosophie ihr Interesse an der Wechselwirkung zwischen Körper und Seele.

Was uns bewegt können wir nach unserem heutigem erweiterten Wissen gleichsam in zwei gleichwertige Bereiche aufteilen: einerseits in den von uns kognitiv erlebten Körper und andererseits in die von uns emotional erlebte Psyche. Beide Bereiche sind interaktiv und interdependent, ergo untrennbar miteinander verbunden.

Mit unserem Körper kommen wir mehr oder weniger gut klar und wenn es ein Problem gibt, können wir uns oft selbst helfen, oder wir wenden uns an unseren Heilpraktiker, Hausarzt oder einem Spezialisten. Mit unserer Seele kommen wir zwar auch einigermaßen klar, merken aber nur eher selten und wenn, dann meist sehr spät, wenn es mit ihr ein Problem gibt. Oft gehen wir erst zum Therapeuten, wenn die Familie, Freunde oder der Arbeitgeber es uns nahelegen, oder unser Hausarzt uns dorthin überweist. Meistens ist das Problem dann schon etabliert und unser tägliches Leben und Wirken mehr oder weniger stark beeinträchtigt.

Es sieht so aus, als würden wir unsere Seele im Vergleich zu unserem Körper eher stiefmütterlich behandeln, ... weil wir sie nicht immer finden, wenn wir sie suchen. An unserem Körper merken wir wenn es schmerzt, wenn etwas hakt, wenn er nicht mehr reibungslos funktioniert oder wenn wir verletzt sind. Wir können darauf zeigen und uns bezüglich Schmerzen oder Behinderungen erklären. Wenn wir allerdings auf unsere seelischen Wunden und Schmerzen zeigen möchten oder sie beschreiben und erklären wollen, tun wir uns schwer. Uns fehlen dann oft die richtigen Worte oder das Verständnis und der Überblick. Manch einem mutet es sogar gespenstisch und fast peinlich an, nach seiner Seele gefragt zu werden oder über sie zu reden. Sie kommt ihm

geisterhaft vor, unwirklich. Für viele Menschen ist sie auf eine gewisse Weise etwas Heiliges, etwas Besonderes, etwas Sonderbares.

Unter dem Begriff Seele verstehen die meisten Menschen auf jeden Fall etwas, wovon sie überzeugt sind, dass jeder Mensch „es hat“, dass es jedoch nichts Körperliches, sondern allenfalls etwas dem Körper Zugehöriges ist. Sie lokalisieren die Seele gefühlt im Rumpf und assoziieren sie synonym mit dem Herz – Herzensschmerz \diamond Seelenschmerz. Andere verorten sie in ihren Bauch, wenn sie von ihrem Bauchgefühl reden. Wieder andere vermuten sie im Gehirn, so wie sie das Denken und das Gedächtnis auch in den Kopf verorten. Wir zeigen mit dem Finger an die Stirn, wenn wir jemand signalisieren wollen, dass er verrückt beziehungsweise seelisch krank wäre.

„Ein fröhliches Herz bringt gute
Besserung, aber ein zerschlagener
Geist vertrocknet das Gebein.“

(Elberfelder Bibel, 1871 - Spr. 17,22)

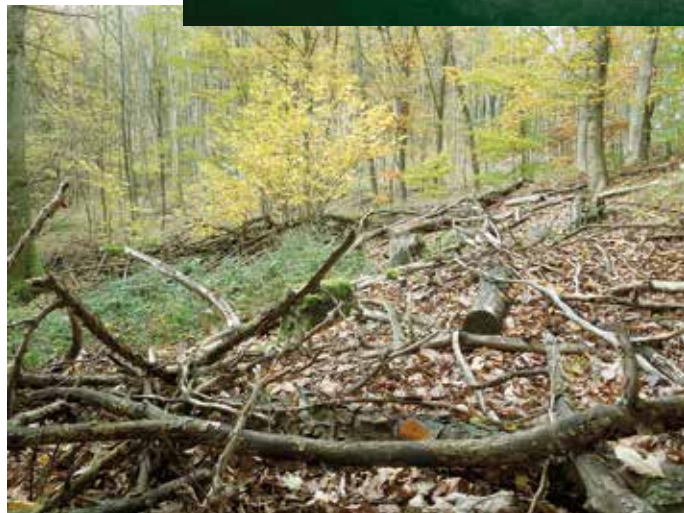


Foto: F. Weirich

Selbst die Philosophen waren/sind sich mit der Seelenverortung nicht einig. Folgt man den Argumentationen von Plato, Aristoteles, Epikur, den Stoikern bis zu Descartes, so ist die Seele im Körper omnipräsent. Laut den Epikureern scheint sie in dem gesamten Körperkomplex verstreut zu sein. Obwohl die epikureische Sichtweise als Metapher ihren Reiz hätte, bleibt sie als darstellende Hypothese unbrauchbar, da etwas Körperloses nicht gestreut werden und keinen Raum füllen kann.

Wo ist sie?

Wenn der Mensch sich selbst als Ganzes mit Leib und Seele erfassen, wahrnehmen und erleben will, hat er gewisse Schwierigkeiten. Während er seinen Körper mit seinen Sinnen (fühlen, sehen, riechen, schmecken und hören) wahrnehmen und sich ihn auch bildhaft vorstellen kann, ist es für ihn noch immer eines der schwierigsten Unternehmen seine Seele direkt wahrzunehmen. Er kann sie weder messen noch wiegen. Sie zu erfassen, zu begreifen und als Teil oder als geistiges Abbild seines ganzen Selbst wahrzunehmen, übersteigt seine kognitiven Fähigkeiten und er sieht sich bezwungen, auf die Darstellungspalette seiner Vorstellungskraft zurückzugreifen. Mit ein wenig Fantasie ist er in der Lage, sich

die Seele ansatzweise nach seinem Verständnis und Gusto auszumalen. Zusätzlich kann er über schon vorhandene religiöse, mystische und sowohl wissenschaftlich als auch therapeutisch bewährte Seelen-Modelle verfügen und sich diese seiner Fantasie entsprechend gedanklich illustrieren.

Um die Seele zu begreifen, kann der interessierte Mensch heute zwar auf eine reiche und relativ leicht zugängliche themenspezifische Literatur zurückgreifen. Ihm stehen bei seiner Suche allerdings nicht immer hinreichend genug treffende Stichwörter und thematisches Grundwissen zur Verfügung, die ihn zielsicher durch die inzwischen unübersichtliche Menge an Ratgebern, Sachbüchern und weiterführenden Verknüpfungen populärer Internetseiten führen würde.

Was ist das, diese Seele? Gibt es so etwas überhaupt? Wo befindet sie sich? Das sind auch heute noch oft gestellte Fragen, wie auch die, wo in uns das Unbewusste zu verorten sei? Oder: Wie soll ich mir das Unbewusste vorstellen? Wie funktioniert das Gedächtnis? Wie hängt das alles denn zusammen? Warum ist dies so und nicht anders zu verstehen?

In der Praxis beantworte ich solche Fragen gerne mit einer Metapher, oder ich biete vage Modelle an und motiviere dadurch den Klienten, seine eigene Vorstellung mit seinen eigenen inneren Bildern sprechen zu lassen. Diese Methode hat den Vorzug, dass Neugier, Imagination und Reflexion des Klienten geweckt und beansprucht werden. Er ist dadurch eher in der Lage, eine für sein Verständnis und sein Empfinden kompatible Erklärung auszubilden und muss sich nicht mit einer vorgegebenen Darstellung abfinden, für die er sich womöglich nicht erwärmen kann.

Andere Klienten bestehen auf sachlichen und rationalen Erklärungen, die sie dann bestätigungshalber auch gern wiegen und messen und manchmal bis ins Detail ausdiskutieren möchten. Bei diesen Klienten wird, ohne dass sie sich dessen sofort gewahr werden, ebenfalls die Vorstellungskraft aufgerufen und sie werden im günstigsten Fall zunehmend empfänglicher für bildhafte Antworten aus ihrem Unbewussten. Sie kommen ihrer Seele näher.

Welche Seele soll es sein?

Für viele gilt es als „antik“ oder zu „religiös“ belastet, dieses Ding noch als Seele zu bezeichnen. Psyche scheint ihnen da schon besser oder die moderneren Bezeichnungen wie etwa Persönlichkeit oder (aus dem englischen) „mind“.

Diese Seele mit ihren vielen Namen ist so alt wie die Menschheit und kommt als Begriff und Mysterium in mythologischen, mystischen, ethnischen, religiösen, esoterischen, theologischen,

philosophischen und psychologischen Themen vor, hat allerdings je nach Ursprung oder Kontext eine unterschiedliche Bedeutung.

Die animistische (heidnische) Bedeutung und Interpretation der Seele, dass sie der geistige Beherrscher oder Regisseur des Körpers sei, dass sie den Körper umgebe wie ein Mantel oder eine Aura, dass sie im Körper wohne, dass sie über ihm schwebe, dass sie autonom und vom Körper getrennt wirke usw., war in der Mythologie und der frühen Mystik und ist noch heute in diversen Naturreligionen verbreitet. Weithin galt (und gilt) die Seele zudem als unsterbliches, transzendentes Wesen, das nach den Vorstellungen verschiedener Glaubensrichtungen nach dem Tod des Menschen oder seines Körpers in ein anderes neugeborenes Wesen (Mensch oder Tier) transmigrieren und dort reinkarnieren, spricht: wieder zu Fleisch würde (Seelenwanderung).

Zu diesen Variationen der Seelenbetrachtung gesellten sich spätestens seit dem Aufkommen der New-Age-Bewegung noch etliche andere Interpretationen und Sichtweisen ... und die Idee einer digitalen Seele spukt schon geraume Zeit im virtuellen Raum.

In der dualistischen Vorstellung Platons war „die unsterbliche Seele das Prinzip des Lebens“, der Sitz der Erkenntnis und der Emotionen und Trägerin der ethischen Verantwortlichkeit. Sie spiegele „das Prinzip der kosmischen Bewegung“ und sei die „belebende Kraft, die den Verstand, die Begierden sowie den Mut und den Willen bewege“, ... diese Ansicht führte im 19. Jh. zu der Einteilung der „seelischen Funktionen“: Denken, Fühlen und Wollen. Das „kosmische Prinzip“ kennen wir aus einem beliebten Spruch: „Wir leben in einem großen Universum und tragen ein kleines Universum in uns“.

Aristoteles lieferte mit seiner psychologischen Hauptschrift „De anima“ die erste Monografie über die Seele überhaupt. Sein oft zitierter Satz: „In jeder Beziehung aber ist es durchaus eine der schwierigsten Untersuchungen (Aufgaben), zu einer überzeugenden Ansicht (Vorstellung) über die Seele zu gelangen. (...)“, hat noch heute seine Gültigkeit, die in so manchen Grundsatzdiskussionen und Streitgesprächen immer wieder bestätigt wird.

Gemäß Aristoteles ist die Seele eine ausschließlich dem Menschen in dieser Form „verliehene Kraft zur Selbstverwirklichung, zur Selbstentwicklung und Selbstvollendung aus der Vernunft heraus“. Zudem war er der Ansicht, dass die Seele nicht losgelöst vom Körper zu betrachten sei: „Es scheint so, dass die Seele das Meiste nicht ohne den Körper erleidet oder tut. (...) Am ehesten scheint noch das Denken nur der Seele anzugehören. Wenn aber auch dieses eine Art Vorstellung oder zumindest nicht ohne Vorstellung ist, dann kann es nicht ohne Körper sein. Es scheint aber, dass auch alle Affekte der Seele mit dem Körper verbunden sind: Zorn, Milde, Furcht, Mitleid, Mut, ferner Freude, Lieben und Hassen. Denn zugleich mit diesen erleidet der Körper etwas“.

Der Ansatz zu einem ganzheitlichen Verständnis des Menschen und die vage Idee einer entsprechend vollumfänglichen Heilkunst sind demnach nicht so neu.

René Descartes schrieb, dass die Seele eine von Gott herrührende geistige Substanz sei, welche dafür sorgen würde, dass die Lebensgeister in der Zirbeldrüse geweckt und in die Blutbahnen abgegeben würden. Sein Statement scheiterte unter anderem an Immanuel Kants Definition, die besagt, dass Körpervorgänge lediglich materielle Erscheinungen seien. Seelische Abläufe hingegen seien immateriell. Sie würden sich in den Fähigkeiten der Wahrnehmung, der Empfindung von Gefühlsregungen und der Äußerung und Umsetzung von Begierden zeigen und sich in Erkenntnissen über die Reflexion, das Urteilsvermögen und der Vernunft äußern.

Was also soll die Seele sein oder darstellen? Detlef von Uslar formulierte es so: „Was ist Seele? Die Frage ist uralte. Schon Aristoteles stellt sie seinen Überlegungen über Seele und Leben voran. Doch in der Psychologie als Wissenschaft wird sie zu meist übersprungen. Man geht von stillschweigenden Voraussetzungen aus, was Seele ist. Sie wird dabei oft als Innerlichkeit oder Bewusstsein, also als etwas Unräumliches, aufgefasst, das mit dem Körper als Teil der Natur in einem schwer durchschaubaren Zusammenhang steht. Dem setzen wir hier eine andere Definition von Seele gegenüber: Seele ist die Wirklichkeit unseres leiblichen, zeitlichen und gemeinsamen Auf-der-Welt-Seins.“ (von Uslar 1999)

Idealisierung und Entmystifizierung

Dieses Ding, das Aristoteles als das „Allerschwierigste sich Vorzustellende“ bezeichnete, hat eine lange Geschichte. Durch seine weit zurückreichende, stark mystifizierte und religiös idealisierte Bedeutung verführt der Begriff Seele noch heute oft zu Missverständnissen und Grundsatzdiskussionen. Auf der einen Seite stehen die Verfechter der animistischen, gnostischen und metaphysischen Mysterien-Seele. Auf der anderen Seite befinden sich die Befürworter des philosophisch-psychologischen Modells einer als nicht fassbar, un-räumlich, imaginär, nichtsdestoweniger wirksam angenommenen Psyche.

In der Psychologie wird die Seele aufgrund der zwei klassischen Richtungen der Seelenforschung einerseits als philosophisch-psychologisch zu sehende, gestaltlose Seele, andererseits als physiologisch-mechanistische Seele angenommen.

Die Verhaltenspsychologie und mit ihr die Biopsychologie arbeiten im Prinzip mit der physiologisch-mechanistischen Form der Seele, während die Tiefenpsychologie und die ihr nahestehenden Disziplinen eher von einer gestaltlosen Seele ausgehen.

Die animistische Seele wird von der wissenschaftlichen und klinischen Psychologie abgelehnt, da sie weder mit Vernunft noch mit Logik darstellbar ist und auf den okkulten Ansichten fußt, dass der Körper von einem Geist oder einem transzendenten Wesen bewohnt/beherrscht wäre. Je nach Glauben, Kult und Interpretation beherrsche die animistische Seele den Körper, oder sie stehe mit den körperlichen Prozessen in keinem Zusammenhang, sondern wirke autonom und autark jenseits des Körpers.

Die psychologisch angenommene Seele wird als Volumen (S. Freud) und/oder als Arbeits- und Erklärungsmodell quasi laufend neu beziehungsweise durch neue Ideen und Erkenntnisse ergänzend definiert und ist nach wissenschaftlicher

Tradition nach wie vor falsifizierbar. Für den Psychologen und den Therapeuten ist die Seele als Volumen oder als Mechanismus nur hypothetisch existent. Bis heute gibt es (noch) keine wissenschaftliche Methode, sowohl die gestaltlose, als Volumen gedachte Seele, als auch die physiologisch-mechanistische, sozusagen vom Gehirn beherbergte Seele als real existent zu bestätigen beziehungsweise zu lokalisieren.



Foto: F. Weirich

Bühne des Lebens

Sigmund Freud interpretierte die Psyche als ein kompaktes, unüberschaubares Volumen mit unterteilten Funktionen als Bühne des Lebens. Das Gehirn sah er als das körperliche Organ, welches die in der Seele stattfindenden Abläufe für die Funktionen des Körpers physiologisch-energetisch übersetzen würde.

Carl Gustav Jung machte einen Unterschied zwischen Seele und Psyche. Für ihn war die Psyche die Summe aller unbewussten und bewussten Interaktionen. Die Seele hingegen sah er als die Persönlichkeit und ordnete ihr einen begrenzten Raum für ihre Funktionen zu. Die Persönlichkeiten teilte Jung ebenfalls einerseits die innere Persönlichkeit, welche identisch mit der Seele ist, andererseits die äußere Persönlichkeit, die als ein Abbild, eine Maske zu verstehen ist, welche die vom Menschen bewusst gewählten Absichten, Ansprüchen und Meinungen spiegelt. Während die wissenschaftlich angenommene Seele sich durch die Verifizierbarkeit und Vielfalt ihrer Darstellung ausgenommen flexibel zeigt, verharrt die animistische Seele durch die durchgängig dogmatisch fixierte Darstellung in Unflexibilität. Sie wird von ihren Befürwortern als definitiv, unsterblich und unveränderlich betrachtet, was ein kritisches Hinterfragen beziehungsweise eine Verifizierung a priori ausschließt und die animistische Seele somit in den Bereich des Mystischen (Okkulten), des Esoterischen beziehungsweise des Metaphysischen drängt.

Eine grundlegende Maxime der wissenschaftlichen und klinischen Psychologie ist die, dass kein Psychologe oder Therapeut, der mit einer der beiden von der Psychologie anerkannten Seelen-Theorien arbeitet, auch an sie glauben muss. Als Metapher ist die Seele jedoch ein überaus nützliches und erfolgreich angewandtes psychologisches/psychotherapeutisches Arbeits-Modell. Weder als Seele an sich noch als Metapher, weder als Modell noch als Hypothese wird die Seele in der Psychologie als allgemeine und endgültige Wahrheit betrachtet.

Der Psychologe und der Therapeut betrachten die Seele von einem ähnlichen Standpunkt aus, wie der Physiker die Energie, oder wie der Chemiker das Neuron. Weder die Energie noch die Neuronen sind für den Physiker und Chemiker direkt beobachtbar. Beide Wissenschaftler

gehen von den Eigenschaften und Verhalten ihrer Forschungsobjekte und von den Erkenntnissen aus, die sich für sie ergeben. Erweisen sich die Forschungs- und Anwendungsergebnisse als nicht beständig, können sie verworfen, neu geprüft und wiederholt werden. Die jeweiligen Ergebnisse werden in Zusammenhang, Abgleich und Vergleich gebracht und ergeben dadurch gegebenenfalls weitere Ansatzpunkte für neue Forschung.

Die psychologische Seelen-Erforschung besteht unter anderem darin,

- die Seele als „als komplexe Maschine“ in ihren Detailfunktionen kennenzulernen und zu verstehen
- sie als komplexes Ganzes in ihrer Wechselwirkung mit dem Körper zu sehen und dies zu prüfen
- ihre Beteiligung an den Zusammenhängen im emotionalen und körperlichen Gefüge, im Denken, im Verhalten und Handeln des Menschen zu analysieren und zu verstehen
- den Umfang, die Auslöser und die Ursachen von Störungen und Krankheiten zu finden und diagnostisches und therapeutisches Basismaterial zu sammeln.

Diese psychologischen Themen und Prozesse transparent zu machen, ist unter anderem die Aufgabe der forschenden Psychologie. Die therapeutische Psychologie konzentriert sich darauf, mit den vorhandenen Erkenntnissen und den aus ihrer Vernetzung gewonnenen praktischen Verfahren (Methoden, Formaten) den Menschen zu helfen, deren Seele verletzt und/oder in ihrer Funktion gestört ist.

Um eine Heilung beziehungsweise eine Remittierung eines seelisch verletzten und dadurch gegebenenfalls gestörten Menschen anzustreben, übernahm die Psychotherapie ein uraltes Prinzip beziehungsweise erwecke es zu neuem Leben: das therapeutische Terzium, das von dem us-amerikanischen Psychotherapeuten Milton Erickson quasi wieder eingeführt wurde. In diesem „therapeutischen Dreigespann“ sind der Klient, der Therapeut und die „helfende Instanz“ nach einem uralten schamanischen Muster verbunden. Waren es früher die Schaman(inn)en oder Medizinmänner- und -frauen, die zu Gunsten ihrer Bittsteller(Klienten) die Götter oder Dämonen anriefen und für ihre Bittsteller um Heilung oder Gnade baten, so sind es heute die Therapeut(inn)en, die zu Gunsten ihrer Klienten deren Unbewusstes als heilende und allwissende Kraft motivieren. Sie sprechen damit die Seele an, um die Ressourcen ihrer Klienten zu wecken/aktivieren und damit ihre Resilienz zu fördern.



Fern Weirich

*Die Seelenklempnerei - Beate und Fern Weirich
Psychologische Beratung und Selbsterfahrung*

Alsenzstrasse 4
D-67722-Winnweiler
Tel: +49 (0)6364 1759088



Erlesenes

*Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen*



Bernhard Trenkle

Dazu fällt mir eine Geschichte ein

Direkt-Indirekte Botschaften für Therapie, Beratung und über den Gartenzaun

Acht Grundregeln zum Erzählen von selbsterlebten persönlichen Geschichten erläutert das erste Kapitel. Und dann folgen eine Vielzahl Geschichten zu den unterschiedlichen Themen, wie Paarberatung; Krisen und Entwicklung oder Erziehung. Trenkle arbeitet immer mit Beispielen. Ein/e KlientIn sagt, der/die TherapeutIn fragt ein oder zweimal nach und dann folgt ein Einfall. Die Geschichten und die Bemerkungen sind eine Fundgrube für sinnvolle Bildersprache und Vergleiche. Und das Beste: Man kann später selber mehr erzählen: Dazu fällt mir eine Geschichte ein, die der Trenkle mal veröffentlicht hat ...

Carl Auer Verlag, 167 Seiten,
Kt, 3. Aufl. 2017, 21,95
ISBN 978-3-89670-774-1