

Klaus-Eckart Rogge

Verstehen Sie Ihre Seele?

EBOOK INSIDE

 Springer

Verstehen Sie Ihre Seele?

Klaus-Eckart Rogge

Verstehen Sie Ihre Seele?

Klaus-Eckart Rogge
Bammental
Deutschland

ISBN 978-3-662-56622-0 ISBN 978-3-662-56623-7 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-56623-7>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Verantwortlich im Verlag: Marion Krämer

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

*Für Karin,
die meine Seele versteht*

Vorwort

„Was hülfe es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewänne, und nähme doch Schaden an seiner Seele!“ In diesem bekannten Satz wird betont, dass aller Reichtum, jeder Erfolg und auch günstige Umstände letztendlich bedeutungslos sind, wenn die Seele geschädigt würde. Das wäre dann nämlich eine Verletzung des wichtigsten Teils des Menschseins. Eine Schädigung der Seele könnte eine Entstellung der Persönlichkeit bedeuten, wodurch Gewinn, Erfolg und Glück abgekoppelt und nichtig wären. Wenn beispielweise die Gier nach immer mehr unersättlich wird, ändert sich der Mensch oft so sehr, dass andere ihn nicht mehr erkennen – und er selbst sich auch nicht – wie er zuvor einmal war.

Um Gefahren und einen möglichen Schaden von der Seele abwenden zu können, ist es erforderlich, erst einmal zu verstehen, was in ihr vorgeht. „Die Auseinandersetzung mit sich selbst und der Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns ist förderlich und manchmal notwendig für ein gelingendes Leben“ (Schnell, T: Psychologie des Lebenssinns; Springer-Verlag, Berlin 2016, S. 3). Dabei gilt es zu entdecken, wie die Sinneswahrnehmung funktioniert und welchen Täuschungen wir dabei unterliegen, wie Gedanken sich entwickeln, ineinandergreifen und Erinnerungen miteinbeziehen, warum wir Ereignisse im Voraus einschätzen, planen oder vorhersagen können, welchen Einfluss unsere Gefühle auf unsere Verhaltensweisen ausüben, auf welche Art und Weise die Seele erkranken kann etc. Das sind sehr wichtige Informationen, die wir zum Verständnis der eigenen Seele benötigen und die wir zur Abwehr psychischer Schädigungen nutzen können. Wir bekommen sie in diesem Buch durch verschiedene Quellen und über mehrere Zugänge vermittelt.

Aber wie gelangen wir verlässlich zu einem Verständnis darüber, was unsere eigene Seele ausmacht und wie sie funktioniert? Gibt es überhaupt so etwas

wie eine Seele und was können wir von ihr begreifen? Wir sind in der Lage über unser eigenes Denken nachzudenken, wir können Erwartungen an uns selbst richten und diese übertreffen oder enttäuschen, wir sind fähig, unsere Empfindungen zu kontrollieren oder uns ihnen auszuliefern, wir spüren den Drang, etwas zu tun, von dem wir nicht wissen, wie es für uns ausgehen wird. Manchmal sind wir mit unserer Seele einig (zum Beispiel, wenn sich aufgestaute Spannung in Freude auflöst), ein anderes Mal können wir uns nicht erklären, warum wir so plötzlich „aus der Haut gefahren“ sind. Die Vorgänge der Seele sind komplex, variantenreich, kompliziert und zeitbezogen, sodass sie oft verwoben, umfangreich und schwer aufzudecken sind. Für Untersuchungen, die sowohl die Einzelheiten als auch die Gesamtheit der Psyche erkunden wollen, sind genaues Fachwissen und praktische Erfahrungen notwendig, um zu einem angemessenen Verständnis gelangen zu können. Dazu ist allerdings ein Fachstudium der akademischen Psychologie mit ausgewählten Nebenfächern erforderlich.

Das vorliegende Buch hingegen hat eine sehr viel bescheidenere Zielsetzung, die darin besteht, jede Leserin und jeden Leser mit einigen fundamentalen Prozessen der Psyche vertraut zu machen, um damit eine erste tragfähige Grundlage für das Verständnis der eigenen Seele zu schaffen. Dafür werden zwei Wege beschritten: Zum einen wird erkundet, mit welchen Einsichten, Erkenntnissen, praktischen Erfahrungen und (Forschungs-)Methoden die akademische Psychologie die Seele bisher begreifbar zu machen versucht. Zum anderen wird die sehr große und ergiebige Ressource der belletristischen („schöngeistigen“) Literatur genutzt, um die enorme Vielfalt möglicher psychologischer Prozesse und ihrer Verbindungen wenigstens durch Beispiele und Vergleiche dem Verständnis der eigenen Seele näher zu bringen. Daraus sollte sich ein individuelles Gesamtbild ergeben, das wissenschaftliche Aspekte ebenso beinhaltet wie die Beschreibungen, Verwicklungen und Perspektiven in den hier vorgestellten Erzählungen, Romanen, Novellen, Gedichten, Balladen, Theaterstücken, Berichten und Briefen, die Einsichten in die seelischen Vorgänge sehr unterschiedlicher Personen ermöglichen. In diesen belletristischen Genres wird berichtet von Überzeugungen, Entscheidungen, Urteilsschwankungen, Glauben, Zweifeln, Täuschungen, Gefühlsausbrüchen, Bedürfnissen, dramatischen Entwicklungen, Liebesbeziehungen, seelischen Qualen, Versuchen der Sinnfindung, Erfolgen und Niedergängen, Naturerlebnissen, Trennungen etc., also von seelischen Vorgängen, die alle auch in unserem Leben einmal eine Rolle spielen. Somit sind sie als Modellvorlagen für die Einordnung des eigenen seelischen Geschehens zu begreifen, und wir können verstehen, dass sie uns auch etwas über unsere eigene Seele lehren.

Durch die Auskünfte zur akademischen Psychologie sollen grundlegende Informationen zu immer wieder gestellten Fragen gegeben werden: Gibt es überhaupt eine Seele? Was bedeutet „Verstehen“? Wie geht Forschung? Wozu braucht man Theorien? Was passiert in Psychotherapien? Damit sollen erste Einblicke in psychologische Vorgänge und in die Denk- und Handlungsweisen professioneller Psychologen ermöglicht werden. Darüber hinaus soll angeregt werden, eine kritische Haltung gegenüber publizierten Studien zu entwickeln, die als Belege für bestimmte Ansichten und Vermutungen oft herangezogen werden. Vielen von ihnen fehlt der Nachweis wissenschaftlicher Prüfung, die Erfüllung von Gütekriterien oder die Angaben darüber, ob die erzielten Ergebnisse über die untersuchten Bedingungen, Merkmale und Personengruppen (Geltungsbereich) hinaus zu verallgemeinern sind. Der für eine Akzeptanz als wissenschaftliche Arbeit grundsätzlich notwendige Nachweis eingehaltener Kriterien wird leicht verständlich skizziert, sodass sich die Tauglichkeit einer Studie von jedermann begründet einschätzen lässt.

Gibt die akademische Psychologie allgemeine fachspezifische Strukturen vor und wendet sich vor allem im Zuge von Prüfungen (z. B. psychologische Tests), Beratungen und Psychotherapien individuellen Belangen zu, so beziehen sich belletristische Werke meistens direkt auf die Besonderheiten einzelner Lebensumstände. Dabei werden die vielfältigen Verstrickungen und die sie begleitenden Gefühle beschrieben, die sehr berührend sein können, sodass sie die Wege zur eigenen Seele ebnen. Die apollinische Aufforderung zur Selbsterkenntnis (*gnothi seauton*) lässt sich somit über geistige (mentale) wie auch gefühlsmäßige (emotionale) Zugänge bewerkstelligen, wobei die belletristische Literatur die emotionale Ebene fast für sich allein reklamieren kann, denn von akademischen Texten geht kaum jemals ein berührendes Mitempfinden aus.

Beide Zugangswege zur eigenen Seele dokumentieren die Komplexität psychischer Prozesse. Die sehr weitreichenden Verflechtungen und zeitlichen Variationen der seelischen Vorgänge resultieren aus ihren Wechselwirkungen, Rückkopplungen, Regelungs- und Steuerungsfunktionen sowie simultanen, verzögerten und indirekten Wirkungen. Daraus ergeben sich enorme Vernetzungen und komplizierte Dynamiken der seelischen Prozesse, sodass ihre tatsächlichen Abläufe sehr schwer, in extremen Einzelfällen auch gar nicht nachgewiesen werden können. Um diesen Tatbeständen in den Analysen des Seelenlebens gerecht werden zu können, müssen dazu passende Denkformen eingesetzt werden. Das systemische Denken ist dafür wie geschaffen und wird daher hier kurz skizziert, sodass eine weiterführende Anwendung bei Versuchen, die eigene Seele zu verstehen, ermöglicht wird. Zudem sollen letztlich auch anhand von sechs Themenbereichen (Identität, Selbstkonzept und

Autonomie; Entscheidungen; Konflikte; Angst und Depression; Partnerschaft und Liebe sowie Glück und Wohlbefinden) exemplarisch die Vorteile einer Doppelperspektive (akademische und belletristische Aspekte) beim Bemühen um das Verständnis eigener seelischer Vorgänge aufgezeigt werden.

Die Leserinnen und Leser erwartet ein Sachbuch, das ungewöhnlich viele Literaturangaben enthält. Da auf mehreren Ebenen Zugang zum eigenen Seelenleben erlangt werden soll, sind verschiedenartige und weiterführende Betrachtungsweisen in der Literatur sicher von Vorteil. Schwer zu beschaffende Werke bleiben, soweit vermeidbar, ausgeschlossen, sodass meistens leicht zu erreichende Publikationen angegeben sind, auf die je nach Themengebiet selektiv zugegriffen werden kann.

Die Hoffnung, mit diesem Buch einen verständlichen Text vorgelegt zu haben, wird dadurch gestärkt, dass Fachworte zwar verwendet werden (um sie dem Leser auch für andere Veröffentlichungen verfügbar zu machen), sie aber durchgängig eine erläuternde Kennzeichnung erfahren.

Der Hinweis, dass die Verwendung männlicher Personenbezeichnung (z. B. Leser) auch die weibliche Form (Leserin) miteinschließt, ist mir ein grundsätzliches Anliegen.

Für die außerordentlich hilfreiche, sehr kompetente und stets freundliche Kooperation und Betreuung danke ich Frau Marion Krämer und Frau Stefanie Adam vom Springer-Verlag.

Von meiner Frau Karin Romer-Raschidi habe ich stets motivierende Anregungen, fachkompetente Informationen und Kommentare sowie eine sehr liebenswürdige Unterstützung während der Abfassung des Buches erhalten.

Bammental, im März 2018

Klaus-Eckart Rogge

Inhaltsverzeichnis

1	Verstehen Sie Ihre Seele? Was hinter der Frage steckt	1
1.1	Wenn einer eine Reise tut ...	1
1.2	Seele?	11
1.3	Verstehen	33
	Fachliteratur und Sachbücher	47
	Belletristische Literatur	50
2	Informationsquellen für das Verständnis der eigenen Seele	51
2.1	Das eigene Ich und Personen aus der Umgebung	51
2.2	„Seelendoktoren“	61
2.3	Belletristische Literatur	77
2.4	Akademische Psychologie und belletristische Literatur als einander ergänzende Sichtweisen	91
	Fachliteratur und Sachbücher	132
	Belletristische Literatur	135
3	Die Seele verstehen durch Beiträge der akademischen Psychologie	137
3.1	Skepsis und Erwartung	137
3.2	Lohnt sich zu wissen:	148
	3.2.1 Forschung – wie geht das?	148
	3.2.2 Theorien – wozu sind sie gut?	189
	3.2.3 Psychotherapie – was passiert da?	196
	Fachliteratur und Sachbücher	210

4 Die Seele verstehen durch belletristische Literatur	217
4.1 Ein Kaleidoskop von Perspektiven für das Verstehen psychologischer Prozesse	218
4.2 Besondere Darstellungsformen psychologischer Vorgänge Fachliteratur und Sachbücher	248 256
Belletristische Literatur	256
Tonproduktionen (CD)	258
5 Die Seele verstehen durch variables Denken	259
5.1 Verschiedene Betrachtungen: Analysen, Ganzheitlichkeit, Systeme	271
5.2 Wofür systemisches Denken hilfreich ist Fachliteratur und Sachbücher	279 288
Belletristische Literatur	289
6 Beispiele für Darstellungen psychologischer Vorgänge in der akademischen Psychologie und der belletristischen Literatur	291
6.1 Identität, Selbstkonzept und Autonomie	292
6.2 Entscheidungen	307
6.3 Konflikte	318
6.4 Angst und Depression	334
6.5 Partnerschaft und Liebe	357
6.6 Glück und Wohlbefinden Fachliteratur und Sachbücher	367 382
Belletristische Literatur und Berichte	387
Tonproduktion (CD)	388
Anhang: Professionelle Hilfen	389



1

Verstehen Sie Ihre Seele? Was hinter der Frage steckt

Inhaltsverzeichnis

1.1	Wenn einer eine Reise tut ...	1
1.2	Seele?	11
1.3	Verstehen	33
	Fachliteratur und Sachbücher	47
	Belletristische Literatur	50

Manchmal werden uns Fragen gestellt, die uns überraschen oder die wir noch gar nicht genauer bedacht haben. Wann und wo sie auftauchen, ist nicht vorhersehbar –es kann auch während einer Zugreise sein.

1.1 Wenn einer eine Reise tut ...

Der Zug fuhr schnell. Das Wechselspiel der Sonnenflecken und der Wolkenschatten ließ die vorüberziehende Landschaft sehr lebhaft erscheinen. Das Geräusch des fahrenden Zuges klang vertraut. Ich konzentrierte mich wieder auf meine Arbeit am Laptop. „Nutze die Zeit, denn sie vergeht!“, sagte der Fahrgast, der mir gegenüber saß. „Ja, ja!“, antwortete ich etwas abweisend. Freundlich lächelnd meinte mein neuer Gesprächspartner: „Die Zeit ist schon etwas seltsam. Sie bestimmt, ohne ein Wort zu sagen!“ Von mir kam ein Kopfnicken. „Es ist doch so“, erläuterte er und nahm seine Brille ab, die er in einem Etui ablegte, „mal drängt und treibt uns die Zeit zur Eile, mal lockt sie mit Versprechungen, dann wieder lässt sie uns so lange warten, bis wir unruhig werden – aber eigentlich ist sie doch nichts, und wir haben sie uns selbst erfunden.“ Ich wollte meiner Abneigung gegen solche

Gesprächsinhalte schon deutlich Ausdruck verleihen, als er bereits fortsetzte: „Sie hat uns im Griff, dann lässt sie wieder los und spielt mit unserer Seele!“ Ich hörte auf zu tippen. Er schaute mich an, neigte sich etwas vor und ... „Verstehen Sie Ihre Seele?“ fragte er.

Der Zug fuhr durch einen Tunnel. Ein flackernder Lichtrhythmus begleitete die Fahrt. Die Geschwindigkeit blieb gleich. Die Frage hatte wohl die gewünschte Wirkung erzielt. In meinem Kopf entstand statt einer Antwort ein gehöriges Durcheinander – lauter Gedankenketten, die nicht zusammenpassten. Ich versuchte, eine Lösung zu finden, indem ich in meiner Vorstellung den anderen Mitreisenden diese Frage vorlegte und ihnen verschiedene Antworten zuwies, die ich für jeden einzelnen von ihnen für angemessen hielt.

So antwortete der Herr im modischen Blazer: „Mal ja, mal nein!“ Der Zeitungsleser wusste sich rauszureden: „Das kommt auf die Umstände an.“ Und die Dame mit der blauen Reisetasche stellte fest: „Natürlich! Sonst würde ich mich ja nicht selbst verstehen.“ Ich ließ in meinem Kopf noch andere Fahrgäste zu Wort kommen:

„Warum fragen Sie mich das?“

„Wollen Sie ein Interview mit mir?“

„Meine Seele hat zu viele Krümmungen und Falten, da blick ich nicht durch.“

„Wie? Verstehen?“

„Nö!“

„Meine Seele spricht oft zu mir – und das verstehe ich gut.“

„Was meinen Sie mit Seele?“

Mein Reisebegleiter, der die Frage gestellt hatte, schwieg und schaute ausdauernd aus dem Fenster. Wahrscheinlich wollte er mich in meinen Überlegungen nicht stören, wartete aber offenbar auf eine Antwort von mir. Ich hatte nur ein kaum vernehmliches „Ach ja!“ zu bieten. Er bemerkte meine leichte Verlegenheit und lud mich zu einem Kaffee im Speisewagen ein. Auf dem Weg dorthin wollte mir der Gedanke nicht aus dem Kopf gehen, ob man denn seine Seele wirklich verstehen kann oder sie eher empfindet. Jetzt aber erst einmal den Kaffee!

Im Gespräch stellte sich heraus, dass mein neuer Begleiter dasselbe Reiseziel hatte wie ich. Wir hatten also noch viel Zeit, um uns zu unterhalten. Er bestätigte dann auch meine Vermutung, dass er promovierter Psychologe sei. Es dauerte nicht lange, und er kam wieder auf die eingangs gestellte Frage zurück.

„Sie haben meine Frage, ob Sie Ihre Seele verstehen, noch nicht beantwortet. Das habe ich schon so erwartet. Dies ist eine essenzielle Frage, und wenn man sich ihr nähert, bemerkt man, wie viel dahintersteckt. Ich werde Ihnen mal ein paar Beispiele geben: Warum bin ich, wie ich bin? Diese Frage hat sich fast jeder Mensch irgendwann einmal gestellt. Oder noch bedeutender: Wer bin ich? Die Beschäftigung mit sich selbst endet nicht bei der morgendlichen Betrachtung des eigenen Spiegelbildes. Es entwickeln sich Überlegungen zur Identität, zum Selbst, zur Eigenbeurteilung, zu Selbstzweifeln, zu vergangenen Erlebnissen, zu Gefühlsveränderungen, zu selbst gestellten Anforderungen, zu wiederkehrenden Gedanken, zu Wünschen, zur Selbstbestimmung – und so weiter. Das alles hat etwas mit unserer Seele zu tun und damit, wie wir leben

wollen und könnten. Auf der Titelseite seines Buches *Wie wollen wir leben?* bekennt Peter Bieri (2011): ‚Ich möchte in einer Kultur der Stille leben, in der es vor allem darum ginge, die eigene Stimme zu finden.‘ Sehr bedenkenswert, denn die Einflüsse von außen, die auf jeden von uns eindringen, werden immer umfangreicher, drängender und lauter und machen es uns zunehmend schwerer, unsere Eigenständigkeit zu entdecken, zu bewahren und auszuleben.“

In der Tat – dazu hätte ich auch einen Beitrag liefern können, doch mein Gesprächspartner setzte seine Erläuterungen bereits fort:

„Natürlich müssen wir lernen, mit Einschränkungen und Begrenzungen umzugehen, das heißt aber nicht, die Freiheit aufzugeben, und vielleicht folgen wir – um noch einmal Bieri zu zitieren – der ‚Entdeckung des eigenen Willens‘ (2006). Entscheidend wird sein, ob wir zur Selbsterkenntnis fähig sind und einen Zugang zu unserer Seele finden können. Was versteht ein Mensch, der unter Depressionen leidet, von sich? Wie bestimmt ein Mensch Erwartungen an sich selbst? Entwickelt er sich zum Beispiel zu einem Optimierer, der sich selbst und seiner Zielerreichung im Weg steht, weil er nicht aufhören kann, nach etwas noch Attraktiverem, noch Passenderem, noch Besserem zu suchen? Was nehmen wir beim Liebesakt wirklich wahr? Oder: Verstehen wir die eigene Endlichkeit unseres Lebens und die kontrastierende Bedeutung von Ewigkeit, die ja mit der Seele in Verbindung gebracht wird?“

Ich wollte ihn unterbrechen, weil mir bei der Erwähnung von Depression wieder auffiel, dass es sich dabei wohl nicht vordringlich um das Verstehen der seelischen Vorgänge, sondern eher um ihr (Noch-)Empfinden handelt. Aber er war schon beim nächsten Punkt:

„Die eigene Seele zu verstehen heißt auch, sich mit den selbstgesteckten Zielen ebenso auseinanderzusetzen wie mit Erwartungen, die von anderen Personen an uns gestellt werden. Das berührt Leistungsdruck, Selbstzweifel und – ich will es mal drastisch sagen – die Sucht nach Anerkennung. Du wirst getrieben und versuchst, die Geschwindigkeit und die Anforderungen nicht nur zu halten, sondern noch zu steigern. Was nimmst du von deiner Seele auf, wenn sie dir die Sinnfragen stellt? Was dem Leben Sinn verleihen kann, wird aktuell wieder diskutiert und könnte mit einem Auszug aus dem ‚LeBe – der Fragebogen zu Lebensbedeutung und Lebenssinn‘ (Schnell und Becker 2007) zur Selbsteinschätzung individuell überprüfbar gemacht werden (GEO Wissen Nr. 53, 2014). Solche Vorlagen müssen jedoch vornehmlich mithilfe wissenschaftlicher Kriterien kritisch auf ihren Aussagegehalt, ihren Geltungsanspruch und ihre individuelle Verwendbarkeit geprüft werden.

Und weil wir gerade bei kritischen Einlassungen sind, so wäre es an der Zeit, uns gegen die unverschämten Verzerrungen und den dreisten Diebstahl von Wortbedeutungen zur Wehr zu setzen. Oder möchten Sie, dass das Wort Liebe, das für eines der tiefsten menschlichen Gefühle steht, weiterhin von einer Supermarktkette mit der Behauptung missbraucht wird, dass Sie damit Ihre Beziehung zu Lebensmitteln ausdrücken können? Es gilt, extremen Tendenzen der Verschlechterung, der Sinnentleerung, der Bedeutungsverzerrung, des Gigantismus und der elektronischen Verkürzung von Sprache entgegenzuwirken, um wenigstens die Möglichkeiten des sprachlichen Ausdrucksvermögens für eine Kommunikation über seelische Lebensvorgänge zu erhalten.“

Mein Gegenüber war in Fahrt gekommen und hatte seinen Kaffee völlig vergessen.

„Die Sprache und körperbezogene Ausdrucksformen sind die entscheidenden Mittel, uns bei anderen Menschen verständlich zu machen, und letztlich uns selbst zu verstehen. Wir lernen aus den Geschichten, den Erzählungen, den Berichten, den kreativen Sprachkompositionen die unterschiedlichen Lebensperspektiven der anderen Menschen kennen und verstehen – und damit auch uns selbst. In Filmen oder Videos können wir uns mit anderen freuen oder Mitleid empfinden, sie bewundern oder verabscheuen, ihr Glück ebenso nachempfinden wie ihre Verzweiflung. Und immer spüren wir die Nähe zu uns selbst, die uns gelegentlich zu Tränen rührt. Wenn wir verstehen, was andere fühlen, warum sollte uns das nicht auch mit uns selbst gelingen?! Es dürfte klar sein: Dafür brauchen wir Sicherheit bei den Informationen, dem Wissen, der Geschichte und den Erkenntnissen der Lebensvorgänge der anderen.“

Der Zug fuhr langsamer. Im Gang des Speisewagens entstand eine gewisse Unruhe, weil einige Leute zum Ausgang strebten, um rechtzeitig aussteigen zu können. Der Zug hielt. Auf dem Bahnsteig standen viele Menschen, die alle in die gleiche Richtung blickten. Eine Gruppe junger Männer teilte durch dröhnend laute rhythmische Wiederholungen mit, wer Deutscher Fußballmeister werden würde.

Sicher.

Ein Liebespaar hatte diese Botschaft wahrscheinlich gar nicht aufgenommen, weil es in inniger Umarmung den bevorstehenden Abschied als eine leidige Unterbrechung, eine kleine Episode, eine bloß kurze Phase der Trennung hinnehmen wollte, die ihre Zusammengehörigkeit nur noch stärken konnte.

Gewiss.

Ein kleines Mädchen rannte derweil auf eine junge Frau zu, flog in deren ausgebreitete Arme, drückte ihr Gesicht an deren Wange, fühlte sich geborgen und war glücklich.

Bestimmt.

Als der Zug wieder anfuhr, wollte der Psychologe den Gesprächsfaden wieder aufnehmen. Ich wagte die Anmerkung, Hinweise oder Ratschläge wie „Erkenne dich selbst!“, „Du musst dich deinen Problemen stellen und daran arbeiten!“, „Du kannst mehr, als du denkst!“ oder das von Psychologen so gern gebrauchte „Be your own chairman! (Sei dein eigener Chef)“ seien doch nur Allgemeinplätze und könnten die eigenen Schwierigkeiten nicht beheben und die wirklichen Probleme nicht lösen. Mein Gesprächspartner lächelte, nahm einen Schluck aus der Kaffeetasse und sagte:

„Das ist ja auch nicht die Absicht. Solche Ratschläge sind wohl eher so etwas wie eine Aufforderung zum Start. Zu beachten ist aber, dass eine ‚Eigenschau‘ wirkliche Einsichten nicht garantiert, sondern dass eher ein ‚Kettenkarusselleffekt‘ eintritt, weil man einsteigt, die Bodenhaftung verliert, alleine dasitzt und dann anfängt, sich im Kreise zu drehen – zum Beispiel bei der Frage, ob man seine eigene Seele verstehen könne. Denn hinter dieser Frage steckt viel mehr, als man zunächst meint. Das beginnt schon bei eindeutigen Begriffsbestimmungen, die für das Verständnis der Frage selbst erforderlich sind, also was unter dem Begriff ‚Seele‘ zu verstehen und mit dem Wort ‚verstehen‘ eigentlich gemeint ist.“

Bevor er noch weiter ausholen konnte, musste ich ihn unterbrechen und ihn bitten, noch einmal auf den „Kettenkarusselleffekt“ zurückzukommen, den ich auch schon erlebt hätte. Mich würde sehr interessieren, so versicherte ich ihm, was dagegen zu tun sei, sich gedanklich im Kreise zu bewegen, wenn man etwas über sich selbst erfahren wollte. – Im Nachhinein betrachtet war das der Auslöser für einen umfangreichen wissenschaftlichen und literarischen Rapport und eine ungewöhnliche, noch andauernde Freundschaft ...

Mein auskunftsfreudiger Begleiter meinte:

„Ein großes Thema, das mehrere Betrachtungsebenen verlangt! Was wir über uns wissen, stammt nur zu einem ganz geringen Teil von uns selbst. Es sind meistens Modifikationen erfahrener oder übernommener Informationen von anderen Personen, Institutionen, Medien und so weiter, die wir dann als eigene Kreationen empfinden. Das beginnt schon mit dem Spracherwerb. Wir können nicht selbst bestimmen, welche Sprache wir sprechen wollen. In dieser Hinsicht werden wir von den Eltern ‚versklavt‘ – wie die Systemtheoretiker sagen. Wir lernen die Unterscheidung von ‚ich‘ gegenüber den ‚anderen‘, die Bedeutung von verschiedenen Begriffen, Ansichten, Werthaltungen, Sinngefügen, Regeln und Gesetzen, wir bekommen beigebracht, was Scham, Rache, Lüge oder Wahrheit sein kann, wir erfahren aus den Medien, was in der Welt geschieht und wie es zu beurteilen sei, wir haben zu begreifen, was

Durchsetzungsfähigkeit bedeutet oder Melancholie. In unserer Eigenreflexion sind wir eher Ausdeuter und Konstrukteure als wirklich Erkennende. Ich will mich jetzt aber nicht in Einzelheiten verlieren, sondern lieber auf die Kernpunkte der verschiedenen Betrachtungsebenen hinweisen. Für die Beantwortung Ihrer Ausgangsfrage nach dem Verständnis der eigenen Seele und möglichen Orientierungslinien für einen Ausweg aus dem ‚Kettenkarusselleffekt‘ sind meiner Meinung nach folgende Punkte vordringlich zu klären:

1. Genaue Begriffs- und Konzeptbestimmungen,
2. Zusammenstellung und Einschätzung von Informationsquellen über seelische Lebensvorgänge,
3. Betrachtungen über gewohnte und neue Denkformen
4. Vergleiche über psychologische Prozesse in wissenschaftlichen Abhandlungen mit Darstellungen in der belletristischen Literatur
5. Mögliche und erreichbare Hilfen bei seelischen Problemen und Notlagen.

Erlauben Sie mir, diese Punkte noch mit kurzen Kommentaren zu versehen?!“

Der Psychologe hatte es tatsächlich geschafft, mich in ein längeres Gespräch zu verwickeln und mein Interesse zu wecken. Also war ich einverstanden, dass er fortfahren könne. Er bestellte uns ein Stück Kuchen, spielte ein wenig mit einem kleinen Werbeständer und sagte dann:

„Wenn wir nicht wissen, wie eine Frage oder ein Satz gemeint ist, wird die Antwort oder Replik vage, falsch oder beliebig ausfallen. Manchmal kommt es sogar vor, dass ein Wort mehrere Bedeutungen haben kann. Zum Beispiel ist Schloss so ein Wort oder Rad. Einmal handelt es sich um den Verschlussmechanismus an einer Tür, ein anderes Mal ist damit ein besonders gestaltetes Bauwerk gemeint. Mit Rad kann sowohl ein Autorad als auch eine Turnübung bezeichnet werden. Die jeweilige Bedeutungszuweisung, das ist sehr einfach, erschließt sich aus dem Zusammenhang.

Sehr viel schwieriger wird es, wenn für ein bestimmtes Phänomen, nehmen wir mal an für ‚Freiheit‘, eine Bedeutung gefunden werden soll, die das mit dem Phänomen Gemeinte überzeugend kennzeichnet. Besonders in der Wissenschaft wird um solche Begriffsbestimmungen (Definitionen) in heftigen Diskussionen gerungen. Dabei ist zu beachten, um welche Form der Definition es sich handelt oder handeln muss. So gibt es Definitionen, die einen Begriff durch einen oder mehrere andere Begriffe festlegen (Nominaldefinition). Zudem gibt es Versuche, Phänomene zum Zweck ihrer Erfassung sprachlich festzulegen (operationale Definition), da ein im Alltag verwendeter

Erfahrungsbegriff für eine wissenschaftliche Aussage nicht ausreicht, da ja jede Person einen anderen Erfahrungsbegriff anwendet. Solche Probleme hatte zum Beispiel die psychologische Forschung zur Intelligenz. Doch als man versuchte, über konstruierte Tests die Intelligenz zu erfassen und derartig zu definieren, rief dies Kritiker auf den Plan, die mit spöttischem Unterton meinten, nun sei die Intelligenz folgendermaßen definiert: ‚Intelligenz ist, was der Intelligenztest misst.‘ Manchmal muss auch eine nur vorläufige Begriffsbestimmung (heuristische Definition) genügen, wenn noch keine verbindliche Einigung über das mit dem Phänomen Gemeinte erzielt werden kann.

Das uns interessierende Wort ‚Seele‘ ist außerordentlich schwierig in seinem Bedeutungsgehalt zu fassen. Das liegt zunächst einmal ganz einfach daran, dass jeder Mensch eine nur ungefähre Vorstellung oder Auffassung davon hat, was mit diesem Begriff gemeint ist. Problematisch ist die Wortverwendung ferner durch die vielfältigen Bedeutungszuweisungen geworden, die der sogenannten ‚Küchenpsychologie‘ entstammen, d. h. dem Kontext von losen Sprüchen, Allgemeinplätzen und oberflächlichen Ratschlägen. Darüber hinaus wird dem Seelenbegriff auch in verschiedenen Religionen eine sehr unterschiedliche Bedeutung zugeschrieben.

Sehen Sie sich in der Fachliteratur der akademischen Psychologie um, so werden Sie erstaunt und vielleicht auch irritiert feststellen, dass der Begriff Seele dort fast nur noch im Zusammenhang mit historischen Erörterungen bzw. dem alten, noch immer ungelösten Leib-Seele-Problem erwähnt wird. Die Wissenschaftler haben den Begriff ersetzt, indem sie von Phänomenen und Prozessen wie Bewusstsein, Verhaltensweisen, Empfindungen, Kognitionen (geistige Prozesse) und so weiter reden. Dies hängt mit der Vorstellung zusammen, wie Wissenschaft zu betreiben sei (Wissenschaftstheorie; einführend: Schüle in und Reitze 2002; Tetens 2013), welche Inhalte mit welchen Methoden zu erforschen und welche praktischen Konsequenzen daraus zu ziehen seien. So diskutieren die Psychologen zum Beispiel, ob bestimmte Beratungskonzepte, psychologische Therapien oder Organisationsformen durch neue Ansätze abgelöst werden müssten oder nur modifiziert werden sollen. Die Psychologie ist eine noch sehr junge Wissenschaft, die sich im Kontext der anderen Wissenschaften zu etablieren und zu bewähren hat. Sie muss sich für neue Entwicklungen (z. B. neurowissenschaftliche Erkenntnisse, systemtheoretische Erklärungsansätze) öffnen und sie integrieren.“ –

Es entstand eine Pause. „Ich spaziere hier mit Ihnen durch mein Fachgebiet und weiß gar nicht, ob Sie sich für solche Belange überhaupt interessieren“, sagte der Psychologe, um herauszufinden, wie ich seine Ausführungen aufgenommen hatte. Ich erwiderte, dass ich durchaus noch mehr von ihm erfahren wollte.

„Verlassen wir mal den Seelenbegriff und schauen wir, was es zu dem Wort ‚Verstehen‘ anzumerken gibt. Den Satz ‚Wenn morgen heute ist, dann ist heute gestern‘ werden Sie verstehen, weil Sie die Fähigkeit besitzen, logische Zusammenhänge auf ihre Richtigkeit hin zu überprüfen. Etwas anders liegen die Verhältnisse bei der Michotte-Täuschung: Es gibt einen Knall, und die Wohnzimmertür fliegt zu, gleichzeitig geht das Licht aus. Eine nach dem Ursache-Wirkungs-Prinzip herzustellende Zusammenführung der Ereignisse ist naheliegend: Das Licht ging aus, *weil* die Tür zuflog. Tatsächlich hatte das eine aber mit dem anderen nichts zu tun. Der Zusammenhang wurde von uns nur konstruiert. Die naheliegend erscheinenden Beziehungen waren jedoch falsch. Es hatte einen Kurzschluss mit einem lauten Knall gegeben, die Tür spielte überhaupt keine Rolle. Das Zusammenfallen der Ereignisse war nicht ursächlich, die vermeintliche Begründung entspricht nicht den Tatsachen.

Die kausale Interpretation war aber zu erwarten, da wir dazu neigen, am liebsten ursächlich zu argumentieren. In vielen Fällen wird vorschnell zu einem plausiblen Grund als Ursachenangabe gegriffen, damit für ein Ereignis eine einfache, eindeutige und festgelegte Erklärung gegeben werden kann. Ähnlich geht man häufig im zwischenmenschlichen Bereich vor, zum Beispiel, wenn Schuldzuweisungen ‚begründet‘ werden, um keine Zweifel aufkommen zu lassen. Das Ursache-Wirkungs-Denken ist aufgrund seiner Einfachheit, Genauigkeit, Stringenz und gesetzmäßigen (nomothetischen) Eindeutigkeit sehr attraktiv und wird gelegentlich sogar als natürliche Denkform aufgefasst. Das verführt allerdings oft zu ungeprüfter Verwendung.

Verstehen wir uns selbst und können wir uns selbst vertrauen? Das ist nämlich gar nicht so sicher! Dazu folgendes Beispiel: Sie sollen in Kürze einen sehr wichtigen Vortrag halten, wissen aber nicht einmal, in welchem Fazit er eigentlich gipfeln soll. Sie müssten sich noch heute daran setzen und das Manuskript fertigstellen. Sie zögern aber den Beginn wieder hinaus und kümmern sich erst noch um eine Autoreparatur, die eigentlich noch Zeit hat. Sie sind dabei, sich selbst zu betrügen, wenn Sie einen ‚guten‘ Grund (Autoreparatur) anstelle des wahren Grundes (Verschiebung der Fertigstellung des Vortrags aus Angst, keine wesentliche Aussage treffen zu können) setzen. Sie begreifen schon, welche Konsequenzen auf Sie zukämen, würden Sie den Vortrag nicht zu Ende schreiben; trotzdem verstehen Sie nicht, warum Sie sich wieder einmal durch Verschieben einer wichtigen Aufgabe eigene Bürden auferlegen.

Ein anderes Problem beim Verstehen eigener seelischer Prozesse tritt im Zusammenhang mit wichtigen Entscheidungen auf. Wir verstehen dann häufig nicht, welche Entscheidung für uns die richtige ist und warum wir sie durch Zögern oder Unentschiedenheit zusätzlich erheblich erschweren. Oft suchen wir dann bei Freunden Hilfe, um Sicherheit zu gewinnen und den Druck zu

vermindern. Das ist verbunden mit der Hoffnung, die Freunde würden uns schon auf die richtige Spur bringen und unsere prekäre Seelenlage verstehen, mit der wir selbst nicht so recht fertig werden, weil wir doppelt gefordert sind. Zum einen müssen wir die Komplexität des Entscheidungsprozesses verstehen, zum anderen sind wir der Schwierigkeit ausgesetzt, unsere dabei auftretenden Empfindungen wie Ängstlichkeit, Unmut, Hilflosigkeit oder auch Ärger uns selbst begreifbar zu machen, sie einzuordnen und einer effektiven Bewältigungsstrategie zuzuführen. Beide Aspekte des Verstehens sollten hinreichend geklärt werden.

Das Verständnis unserer eigenen seelischen Prozesse ist an die Mitwirkung anderer Personen gebunden. Insofern ist es notwendig, sich zu überlegen, welche Informationsquellen uns zur Verfügung stehen oder von welchen unausweichlichen Bedingungen und daran gekoppelten Auswirkungen unser Verstehen abhängig sein könnte. Verwandte, Freunde, Bekannte, Kollegen spielen dabei sicher eine Rolle. Es kann allerdings auch sein, dass daraus Abhängigkeiten werden. Jean-Paul Sartre (1986) hat in seinem Schauspiel *Geschlossene Gesellschaft* gezeigt, wie sich eine Abhängigkeit in einer Extremsituation zu einem Ausgeliefertsein steigert: In einem Raum, in dem keine Möglichkeit besteht, sich zu spiegeln, bietet sich Ines an, sich für Estelle als Spiegel zur Verfügung zu stellen. Estelle ist damit in der Hand von Ines, die – diese Sentenz habe ich mir gemerkt – höhnisch dazu bemerkt: ‚Ich bin dein Fangspiegel, mein Täubchen, ich habe dich! Wenn ich mich weigerte, dich anzusehen, was machst du dann mit der ganzen Schönheit?‘

Aus diesem Beispiel resultieren wohl zwei Konsequenzen: Zum einen sollten wir uns fragen, was wir in unserem eigenen ‚Spiegel‘ sehen können und was sich aus einem Vergleich mit dem Spiegel ergibt, den uns andere vorhalten. Zum anderen ist Sartres Schauspiel ein deutlicher Hinweis darauf, dass belletristische Literatur eine hervorragende Informationsquelle für das Verstehen der eigenen Seele darstellen kann. Lassen Sie mich eine Anmerkung von Dostojewski (1992) zitieren: ‚Man nennt mich einen Psychologen. Das ist nicht richtig, ich bin nur ein Realist im höheren Sinne, das heißt: ich zeige alle Tiefen der Menschenseele‘ (S. 619). Muss ich noch mehr sagen? Diese Literaturgattung mit ihren Romanen, Erzählungen, Dramen, Märchen und Gedichten ist ein riesiger Schatz, der so viele wichtige, treffende und variantenreiche Beispiele, Muster und Modelle für unterschiedliche seelische Prozesse in sich birgt, dass darauf zum Verständnis der eigenen Lebensvorgänge überhaupt nicht verzichtet werden kann.“

Beeindruckend! Die Begeisterung meines Gesprächspartners steckte mich richtig an. Aber warum fielen mir plötzlich ganz ausgeprägte Bilder aus von Bassewitz‘ (2014) Kindermärchen Peterchens Mondfahrt ein, das ich als Sechsjähriger in einer Aufführung

gesehen hatte? Wie hatte ich mit Peter und Anneliese darum gebangt, dass durch ihre Mission zum Mond der Zauber gebrochen werden konnte und der Käfer Sumsemann sein sechstes Bein wiederbekam! Kinderseelen – auch in der Literatur zu finden. Mein Begleiter unterbrach meine Erinnerungen:

„Eine weitere Informationsquelle für das Verstehen der eigenen Seele ergibt sich fast von selbst: die wissenschaftliche Psychologie. Gleich vorweg ist zu betonen, dass unter „Psychologie“ die verschiedenartigsten Darstellungen und Äußerungen vorkommen. Es ist – leider – kritisch zu betrachten, was sich bisher alles unter dem Deckmantel „Psychologie“ versammelt hat. Deshalb ist es zu empfehlen und vielleicht auch notwendig als seriöse Informationsquelle des Fachgebietes zum Verständnis der eigenen seelischen Prozesse besonders die Ausführungen der akademischen Psychologie heranzuziehen. Sie werden dabei auf einige Überraschungen stoßen, zum Beispiel bei den Ergebnissen der Neurowissenschaften und deren bedenkenswerten Kritiken oder den Konzeptionen der Systemtheorie, die der allgegenwärtig empfundenen Komplexität nicht ausweichen sondern sich ihr stellen. Sie werden dabei feststellen, dass Wissenschaft gar nicht so schwer zu verstehen ist und die Einsichten in das eigene Leben erheblich erweitern und bereichern kann. Sie werden erleben, wie anregend es ist, die eigenen Denkformen noch einmal auf ihre Tauglichkeit und Angemessenheit zu überprüfen und gelegentlich sogar durch neue Ansätze zu ersetzen.

Sie wären dann bestens vorbereitet, Beschreibungen psychologischer Prozesse in wissenschaftlichen Abhandlungen mit Darstellungen in der belletristischen Literatur vergleichen zu können, um dadurch sozusagen durch das Haupttor zum Verständnis eigener seelischer Prozesse zu gelangen. Durch einen solchen Perspektivwechsel würden sich für Sie völlig neue Sichtweisen, Entdeckungen und sogar tragfähige sowie nachhaltige Erkenntnisse ergeben.

Und sollten Sie einmal in eine Lebenslage kommen, in der Sie professionelle Hilfe benötigen, so sind Sie durch die gewonnenen Einsichten mit Sicherheit in der Lage einzuschätzen, welche Unterstützungen für Sie angemessen wären und welche Erwartungen im Hinblick auf die Ergebnisse Sie haben könnten. Viele Menschen haben noch eine Scheu, sich beraten zu lassen oder sich in therapeutische Behandlung zu begeben – meistens, weil sie nicht wissen oder einschätzen können, was auf sie zukommt, was passiert und was sich verändern könnte. Diese vorab gewonnenen Kenntnisse sind schon einmal eine vernünftige Grundlage für das Vertrauen in die professionelle Hilfe.

Jetzt werde ich aber erst einmal den Ober rufen und unsere Rechnung bezahlen. Bitte keine Einwände! Es hat mir Spaß gemacht, Ihnen etwas mehr über mein Fach erzählen zu können.“

Der spendable Psychologe schlug dann vor, in das Abteil zurückzukehren. Kaum hatten wir dort unsere Plätze wieder eingenommen, machte er einen erstaunlichen Vorschlag: „Zu den Begriffen ‚Seele‘ und ‚verstehen‘ werde ich Ihnen mal etwas zum Lesen schicken. Damit lässt sich unser Gespräch von vorhin wenigstens ein bisschen verankern, und Sie können mir dann Rückmeldungen geben und noch offene oder ergänzungswürdige Textstellen markieren, sodass ich darauf antworten könnte.“ Na ja, nettes Angebot, dachte ich, aber es wird wohl so enden wie bei den meisten Urlaubsbekanntschäften: „Da luer ma up!“ (im Sinne von: „da kannst du lange darauf lauern“), würden die Norddeutschen sagen. Wir tauschten Adressen und E-Mail-Anschriften aus und unterhielten uns noch angeregt über Politikverdrossenheit, Kulturwandel, die Unmäßigkeit von Transfergeldern im Profifußball, die unbedingt notwendige Verbesserung der Infrastruktur und den ungerechten Milchpreis.

Eine knappe Woche später lag in meiner Post ein dicker Umschlag, in dem sich zwei Manuskripte befanden. Deren Deckblätter waren handschriftlich gekennzeichnet. Auf dem einen stand „Seele?“, auf dem anderen „Verstehen“. Ich war wirklich überrascht und am liebsten hätte ich gleich angefangen zu lesen, verschob es jedoch auf den Abend, weil ich dann mehr Ruhe dazu hatte.

1.2 Seele?

Es mag wohl einiges Erstaunen hervorrufen, wenn hinter dem Wort „Seele“ in einer Kapitelüberschrift ein Fragezeichen gesetzt ist. Jeder Mensch, so ist anzunehmen, hat doch eine Vorstellung davon, was eine Seele ist. Allerdings: Die Unterschiede in den Auffassungen sind so erheblich, dass es fraglich ist, ob die Vielfalt der Vorstellungen von der Seele noch durch ein einziges Wort repräsentiert werden können. Der Psychologe Jaynes (1993, S. 9) beschreibt sehr eindrücklich, worum es geht:

Was für eine Welt des augenlosen Sehens und des hörbaren Schweigens, dieses immaterielle Land der Seele! Welche mit Worten nicht zu fassenden Wesenheiten, diese körperlosen Erinnerungen, diese niemandem vorzeigbaren Träumereien! Und wie intim das Ganze! Eine heimliche Bühne des sprachlosen Selbstgesprächs und Mit-sich-zu-Rate-Gehens, die unsichtbare Arena allen Fühlens, Phantasierens und Fragens, ein grenzenloser Sammelplatz von Enttäuschungen und Entdeckungen. Ein ganzes Königreich, wo jeder von uns als einsamer Alleinherrscher regiert, Zweifel übt, wenn er will, Macht übt, wenn er kann. Eine versteckte Klausur, wo wir die bewegte Chronik unserer vergangenen und noch möglichen zukünftigen Taten ausarbeiten können. Ein inneres Universum, das mehr mein Selbst ist als alles, was mir der Spiegel zeigen kann. Dieses Bewußtsein, das mein eigenstes, innerstes Selbst ist, das alles ist und doch ein reines Nichts – was ist es?

Und wie entstand es?

Und warum?

Nur wenige Fragen haben eine längere und verwirrendere Geschichte als diese: das Problem des Bewußtseins und seiner Stellung in der Natur.

Um sich einer Antwort wenigstens anzunähern, wäre es vorteilhaft zu wissen, wie sich der Begriff „Seele“ mit der Zeit entwickelt hat und welche Bedeutungen ihm gegeben wurden und noch werden.

Es lässt sich nicht umgehen: Beim Thema „Seele“ können die griechischen Philosophen der vorchristlichen Zeit nicht ausgespart bleiben – zumal sie auf der Grundlage ihres damaligen Wissens sehr gründlich nachgedacht haben. Die Überlegungen konzentrierten sich damals auf zwei Kernfragen:

1. Wenn die Seele als Ausdruck des Lebendigen anzusehen ist, sind dann Körper und Seele eine Einheit oder sind sie unabhängig voneinander?
2. Wo ist der Sitz der Seele?

Beide Fragen berühren ein Problem, das vor allem Philosophen und Psychologen bis in die jüngste Vergangenheit beschäftigt hat: das Leib-Seele-Problem.

Die Vorstellung, dass eine Seele wie ein Gespenst oder Trugbild (Eidolon) den Leib des sterbenden Soldaten verlässt, findet sich bereits bei Homer (8. Jh. v. Chr.; Ilias XVI). Für Platon (428–348 v. Chr.) ist die Seele immateriell, unsterblich und nicht wahrnehmbar, sondern nur denkbar. Wird das freie Leben einer Seele unabhängig vom Körper gedacht, dann haben beide ein Eigenleben, wobei der Körper als eine Art Gefängnis der Seele zu verstehen sei, und die Befreiung daraus Glück zu bedeuten hätte. Aristoteles (384–322 v. Chr.) ging mit seiner Lehre des Hylemorphismus davon aus, dass das Bestehende (Substanz) aus Materie und Form zu einer vollständigen Einheit (*synholon*) ausgebildet sei; Körper und Seele hingegen seien jedoch als jeweils inkomplette Substanzen anzusehen. Jeder Organismus sei eine Ganzheit, so auch der Mensch. Seine Seele sei Form, die zugehörige Materie der Leib. Erlebbar während des Denkens und Fühlens seien Ausdruck des gesamten Organismus, nicht der Seele selbst. Die Seele stelle als Form die Lebendigkeit dar; sie sei das die Lebenserhaltung steuernde Prinzip (Psyche) und als etwas anzusehen, das seinen Zweck oder sein Ziel in sich selbst trägt (Entelechie). Weitgehende Übereinstimmung herrscht unter den Philosophen in der Beschreibung der Seele, die als empfundene Bewegung einem sanften Hauch (*pneuma*) oder einem Atem gleiche.

Im 17. Jahrhundert betont Leibniz (1646–1716) das göttlich gefügte Zusammenspiel von körperlichen und seelischen Vorgängen (prästabilier

Harmonie). Ganz ähnlich äußert sich Spinoza (1632–1677), der in der Identitätslehre herausstellt, Körper und Seele seien nur eine Substanz, die sich aber auf unterschiedliche Art und Weise ausdrücke. Völlig anders die Auffassung von Hume (1711–1776): Die Wissenschaft habe für ihre Aussagen Beweise zu liefern, die auf der Basis von Erfahrungen (extern wie auch intern) geführt werden müssten. Was von der Außenwelt und unseren inneren Empfindungen auf uns einwirke (Perzeption) werde durch vielfältige wechselseitige Beziehungen (Assoziationen) zu einem „Ich“ zusammengeführt.

Das Leib-Seele-Problem, besonders die Diskussion um Dualismus (die Auffassung, dass Leib und Seele zwei Entitäten sind) versus Monismus (die Auffassung, dass Leib und Seele eine Ganzheit darstellen), hat kaum noch Aktualität. Hingegen wirken sich die unterschiedlichen Vorstellungen von empirisch-erklärenden Konzepten gegenüber Ansätzen, die bei Dilthey ihren Ausgangspunkt haben, in Teilen noch immer aus. Die bewusste Einschränkung der Wissenschaft auf beobachtbare Erfahrungen (Empirie) rief die Kritik von Dilthey (1894) hervor, die in dem bekannten Satz „Die Natur erklären wir, das Seelenleben verstehen wir“ ihren Ausdruck fand. Verstehen sei ein unmittelbarer Vorgang, der ohne Denkbezüge Zugang zu den menschlichen seelischen Abläufen gewähren würde. In die Argumentation werden Bewusstseinsinhalte einbezogen, die in ihren Zusammenhängen das Leben bilden, das über das Verstehen von Erlebnissen konfiguriert ist. Diese Darlegungen haben Auswirkungen bis in die heutige Zeit. Der an naturwissenschaftlicher Methodik (Beobachtung, Experiment) orientierten Sichtweise auf seelische Prozesse wurde nun mit dem Verstehen ein geistiges Verfahren entgegengesetzt, sodass die Psychologie als Geisteswissenschaft betrachtet und eingeordnet werden konnte. Die Replik ließ nicht lange auf sich warten. Schon 1896 erfolgte eine kritische Auseinandersetzung mit Diltheys Thesen durch Ebbinghaus, der mit seiner experimentell orientierten Gedächtnisforschung Bekanntheit erlangte.

Die unterschiedlichen Meinungen prallen heute nicht mehr so heftig aufeinander, weil zwei andere Leitorientierungen sehr viel mehr in den Fokus genommen werden: zum einen die interdisziplinär übergreifende Systemtheorie, zum anderen die biologische Sichtweise, die vor allem den Gehirnfunktionen (Neurowissenschaften) Beachtung schenkt. Dabei hat die Lokalisationsfrage der Seele nur noch historische Bedeutung und soll deshalb hier auch nur kurz Erwähnung finden.

Aristoteles glaubte der „Sitz“ der Seele sei das Herz. Der Arzt Hippokrates (460–370 v. Chr.) hingegen sah wie andere Philosophen der Antike das Gehirn als Ort der Seele, weil sich dort seiner Ansicht nach Emotionen, Denkvorgänge und

auch Krankheiten abspielten, die dort aufgrund misslicher Zusammenführung von Körpersäften entstünden, die durchaus als Folge ungünstiger Lebensweisen und falscher Ernährung zu interpretieren seien.

Sehr viel später argumentierte Descartes (1596–1650), es gäbe zwischen den körperlichen (*res extensa*) und den mentalen (*res cogitans*) Vorgängen Wechselwirkungen, die in der Zirbeldrüse abliefen. Hofstätter (1970) machte allerdings darauf aufmerksam, dass damit keine Lokalisation der Seele gemeint sei, da Descartes die Seele „als unteilbare Substanz mit allen Organen des Körpers verbunden“ (S. 188) sähe. Die „Lebensgeister“ (*spiritus animales*) würden durch ein Röhrensystem im Körper verteilt.

In der neueren Zeit wurden Hirnfunktionen strikt bestimmte Areale des Gehirns zugeordnet. Doch dieser Ansatz hat erhebliche Konkurrenz durch andere Konzepte erhalten. Schon Pribram (1976, 1979) hat darauf aufmerksam gemacht, dass die Informationsaufnahme und -speicherung durch ein holografisches Prinzip erfolgen könnte. Das lässt sich mit einer bildlichen Übertragung veranschaulichen: Wird in einen völlig ruhigen See ein Stein geworfen, so entstehen an der Aufschlagstelle größere Wellen, die sich dann zum Ufer hin immer weiter verflachen. Die Information des Steinschlags ist an der Aufschlagstelle am prägnantesten, breitet sich aber über den gesamten See hinweg aus. Übertragen auf die Abläufe im Gehirn gäbe es ein Areal, das die Information am differenziertesten aufnimmt, alle anderen Gebiete des Gehirns nähmen sie ebenfalls auf – aber weniger präzise. Entsprechend sollen nach der Hologrammhypothese die Informationsspeicherungen im Gehirn fixiert werden und wieder abrufbar sein. Damit könnte auch bei bestimmten Gedächtnislücken, die infolge eines Schockerlebnisses eintreten (retrograde Amnesie), vermutet werden, dass sich die betroffene Person doch noch an einige, wenn auch verschwommene Teilstücke der Ereignisse, die den Schock ausgelöst haben, erinnern kann. Ähnliches gilt für Effekte wie bruchstückhaftes Erinnern, die als Folge toxischer (giftiger) Einwirkungen (z. B. Alkohol) auftreten. Diese Hypothese würde auch erklären, warum beim Erinnern nicht nur die Gedächtnisinhalte wieder auftauchen, sondern auch die damit verbundenen Emotionen und andere Empfindungen (z. B. Gerüche) – warum also Verbindungen verschiedener Hirnareale untereinander bestehen.

Stimmt! Ich erinnere mich noch sehr genau daran, als ich 18 Jahre alt war und mit Wibke weltvergessen, verliebt und sonnengebräunt im Dünensand lag – und wie ihre Schulter, in die ich vernarrt war, gerochen hatte. Unter Hunderten von Geruchsproben würde ich das herausfinden. Eben erinnere ich mich an das Erlebnis in den Dünen und verspüre den Geruch ganz intensiv.

Die Hologramm-Hypothese beinhaltet eine klare Abkehr von Lokalisations-Konzepten, die bestimmten Hirngebieten feste und ausschließliche „Zuständigkeiten“ zuweisen. Allerdings ist ihre Vorstellung einer ganzheitlichen (holistischen) Funktionsweise des Gehirns auch nicht mehr überzeugend und als allgemeingültig zu akzeptieren. Netzartige Geflechte von teilweise interdependent (gegenseitig abhängig) verbundenen Hirngebieten würden dem heutigen, auf hoch entwickelten Technologien basierenden Forschungsstand, für die Funktionsweise bei verschiedenen psychischen Prozessen am besten entsprechen. Die Netzkonfigurationen sind so gestaltet, dass es Areale gibt, deren Neurone zueinander in sehr enger Nachbarschaft liegen (z. B. in der Großhirnrinde) und einen regen Austausch miteinander haben. Diese Netzstrukturen sind dann durch eine sehr viel geringere Anzahl von Leitungsverbindungen mit anderen, übergeordnet regulierenden Hirnzentren verbunden. Somit besteht eine weitreichende und komplexe Wechselwirkung der „Netze“ untereinander. Seelischen Vorgängen wäre damit eine hirnphysiologische Grundlage (Substrat) zuzuschreiben.

Gegenwärtig sind mit EEG-Aufnahmen (Elektroenzephalografie) inklusive der durch Reizreplikation ermittelbaren evozierten Potenziale (auch erlebnis-korrelierte Potenziale genannt) und bildgebenden Verfahren wie beispielsweise MRT (Magnetresonanztomografie) oder PET (Positronen-Emissions-Tomografie) sehr viel genauere Analysen der Hirnfunktionen möglich (Einführung in: Wetzke et al. 2015). Allerdings sind viele Behauptungen in den Medien (z. B. „Das Gehirn beim Denken belauschen“, „Gefühle werden sichtbar gemacht“) übertrieben und deplatziert.

Ich hörte erst einmal auf zu lesen und trank einen Tee. Überdachte noch einmal die bisherigen Ausführungen meines neuen Bekannten und schrieb ihm dann eine E-Mail. Darin bat ich ihn um eine kurze Stellungnahme zu zwei Punkten, die mir nun auf der Seele brannten:

- 1. ob denn die Existenz einer Seele überhaupt schon erwiesen sei und*
- 2. was man denn nun unter dem Bewusstsein verstehe; Sigmund Freud hätte doch auch von einem Unbewussten geredet.*

Keine zwei Tage später kamen die Antworten:

Es ist schön, dass wir auf diese Weise in Kontakt bleiben. Sie stellen zwei schwierige Fragen, weil es keine eindeutigen, verlässlichen und allgemeingültigen Antworten darauf gibt. Aber ich will wenigstens versuchen, mich ihnen zu nähern.

Ob es eine Seele gibt oder nicht ist für eine Person zuallererst eine Frage des Glaubens, der Zuschreibungen oder Eigenschaften und vielleicht noch der Selbstbeobachtung. Im alltäglichen Sprachgebrauch sind Worte wie „Seele“, „seelisch“ oder „beseelt“ ganz normal. Sie basieren auf vielen ähnlichen Überzeugungen von der Existenz einer Seele, die etwas mit Empfindungen, Stimmungslage, Wille, Bedürfnissen, Gedanken etc. zu tun haben. Außerdem wird die Seele meistens als Ganzheit (Entität) betrachtet (was das „Ganze“ dann aber ist, bleibt unklar). Allerdings gibt es auch erhebliche Unterschiede in den Auffassungen und individuellen Nuancierungen der mehr oder weniger konkreten Vorstellungen von der Seele. Fast jede Religion hat ein eigenes Konzept. Die Seele kann in menschlicher oder tierischer Gestalt gedacht sein. Sie kann der Luft, dem Wasser, dem Hauch oder dem Licht, also Elementen, zugeordnet sein. Selbst die Annahme, dass die Seele an einen bestimmten Körper gebunden ist, wird nicht immer geteilt. Bei der Vorstellung einer Seelenwanderung wird von einer Eigenständigkeit der Seele ausgegangen, und weder der Anfang noch die Fortdauer der Seele ist bestimmbar.

Die meisten Menschen suchen bei sich und anderen nach Hinweisen für eine lebendige Seele. Sie tun das, um ihr eigenes Leben und dessen Ereigniszusammenhänge besser zu verstehen. Beispielsweise versuchen sie bei sich selbst herauszufinden, warum sie Mitleid empfinden können oder Sehnsucht, ob es bestimmte Umstände sind, die sie unzufrieden werden lassen, weshalb sie zu Hass fähig sind, wie es zu erklären ist, dass sie bei Stress Angst bekommen, oder warum sie nach einer Trennung nicht aufhören können, an den Partner zu denken, der die Auflösung der Beziehung doch initiiert hatte. Sie merken, dass sie sich überwinden und motivieren können, auch schwierige Aufgaben zu übernehmen. Solche Ereignisse werden oft einer inneren Kraft zugeschrieben, die mit dem Wort „Seele“ eine integrative Bezeichnung gefunden hat. Dies führt zu der Vorstellung eines „Ich“ oder „Selbst“ und mündet dann häufig in der Frage: Wer bin ich? Der Körper, den ich sehen und anfassen kann, eine Einheit von Körper und Seele, wie sie mir beim Aushalten von Schmerzen nachdrücklich vorgeführt wird, oder eigentlich und in der Hauptsache nur Seele, weil ich über mich selbst nachdenken kann (Descartes: „ego cogito, ergo sum“; Ich denke, also bin ich)? Und nach meinem Tod? Bin ich dann überhaupt noch „Etwas“ oder existiere ich dann nur noch in den Gedanken und Herzen von Menschen, die mich kannten, wie man es in Todesanzeigen immer wieder liest? Oder ist es tatsächlich möglich, dass eine Seele vom Diesseits ins Jenseits wechseln kann, wie es in *Lucy im Licht* (Niemz 2007) so überaus eindringlich aus naturwissenschaftlicher Perspektive geschildert wird? Es lässt sich nicht feststellen.

Bei der Betrachtung und Einschätzung anderer Personen richtet sich die Aufmerksamkeit bei der Mehrzahl der Beobachter auf Hinweise, die etwas über die Charakteristik der Seele der Person „verraten“ könnten. Deren Augen oder deren Haut werden als Spiegel der Seele aufgefasst, ein Lächeln soll – nach einem chinesischen Spruch – das Licht der Seele sein, und der Gesichtsausdruck vermittelt offenbar deutlich, wie die Stimmungslage der Person gerade ist. „Krause Haare, krauser Sinn, steckt der Teufel mehrfach drin!“ Solche alten Vorstellungen sind inzwischen doch wohl überwunden.

Auch Psychologen bleiben von vermeintlich typischen Kennzeichnungen ihrer Arbeit und Seelenauffassung nicht verschont. Ihre Tätigkeit wird stets als interessant charakterisiert. Fragt man genauer nach, was denn daran so interessant sei, so bekommt man meist die nicht auszurottende Ansicht zu hören, der Psychologe könne doch die Menschen durchschauen, außerdem hätte er immer eine Couch. Stimmt nicht. Macht aber nichts, denn das ist dem Einschätzenden nicht so wichtig, weil die meisten anderen auch so reden und urteilen, so denkt er, da müsse ja wohl etwas dran sein ...

Bei der Beurteilung anderer Menschen ist größte Vorsicht geboten. Das liegt hauptsächlich an zwei durchschlagenden Faktoren. Wir tendieren dazu – und werden darin in vielfältiger Weise durch die Medien unterstützt – Sachverhalte und Prozesse als einfach und allgemeingültig zu betrachten und gelegentlich so auch zu verkünden. Das fällt uns leicht; jedenfalls leichter, als uns genauer zu informieren, uns auch mit schwierigen Dingen auseinanderzusetzen und unsere Eindrücke zu überdenken und zu überprüfen. Wir differenzieren nicht hinreichend zwischen Möglichkeiten und Tatsachen. Das gilt dann sowohl für Selbsteinschätzungen als auch für die Meinungsbildung über andere. Es geht dabei in aller Regel um feststehende Ansichten, deren Grundlage aber Deutungen sind, die ein enormes Spektrum an Möglichkeiten haben und von denen man fast durchgängig sagen kann: Mag sein – muss aber nicht. Den vorschnellen, der Beliebigkeit ausgesetzten Deutungen wird Vorschub geleistet, weil die Inhalte des Begriffs der Seele vage, uneinheitlich und ohne überzeugenden Geltungsanspruch geblieben sind.

Die Wissenschaft hat divergente Positionen bezogen. Das liegt vor allem daran, dass recht unterschiedliche Vorstellungen über die Art und Weise, wie Wissenschaft zu betreiben sei (Wissenschaftstheorie), entwickelt wurden. Zwei Hauptrichtungen sind im Hinblick auf die Auffassungen darüber, was die Seele sei, welche kennzeichnenden Merkmale sie hätte, hervorzuheben: die philosophischen Auseinandersetzungen über Themen wie beispielsweise Bewusstsein und Geist (detaillierte Darstellungen bei Crone et al. 2010) auf der einen Seite und dazu kontrastierend die naturwissenschaftlich-empirische

Position mit dem Kredo, durch systematisch überprüfte Beobachtungen und Erfahrungen zu gesicherten Erkenntnissen zu gelangen.

Die Existenz einer nicht physikalischen, geistigen, unsterblichen, eigenständigen Seele lässt sich zumindest auf empirischer Grundlage nicht beweisen. Dazu äußert sich schon Rohrer (1960, S. 2 f.) folgendermaßen:

Niemand hat jemals eine Seele gesehen oder angegriffen oder auf irgendeine andere Art wahrgenommen; niemand hat ihre Existenz durch Beobachtungen oder Experimente oder andere Methoden, mit denen man unsichtbare Naturkräfte nachweisen kann, zweifelsfrei festgestellt. Damit ist aber keineswegs gesagt, daß es eine unkörperliche und unsterbliche Seele im Sinne der Religionen nicht geben könnte; was sich mit den Methoden der Wissenschaft nicht beweisen läßt, kann trotzdem existieren [...] Für die Wissenschaft ist die Existenz einer unsterblichen, immateriellen Seele weder beweisbar noch widerlegbar.

So viel zu Ihrer ersten Frage. Bewusstsein und Deutungen spielen auch eine wesentliche Rolle bei meinen Ausführungen, die nun zu Sigmund Freud folgen, um Ihre zweite Frage zu beantworten.

Noch eine Vorbemerkung: Uns geht es ja zunächst einmal darum, herauszufinden, was die Seele kennzeichnet oder was wir uns darunter vorstellen können. Dabei lohnt es sich, auf das Begriffsduo „Bewusstsein“ und „Seele“ zu schauen. Bewusstsein kann als ein Teil der Seele aufgefasst werden – nur ein Teil? Ja! Bewusstsein beinhaltet Wachheit, Wahrnehmung des eigenen Körpers, Bestimmbarkeit von Raum und Zeit, Fähigkeit zur Konzentration und zum Sprechen, Identitätsklarheit, Kopplung an bestimmte Hirnaktivität, Denkvorgänge etc. Das sind Komponenten, die bei einem anderen Teil der Seele, nämlich dem Schlaf, so nicht auftreten oder sehr verändert sind. Dafür lassen sich im Schlaf andere Gegebenheiten finden, wie Träume oder die steuerbaren Bildabläufe am Morgen kurz vor dem Aufwachen sowie das Auftreten typischer Phasen der Augenbewegungen (Rapid Eye Movement, REM-Phasen). Ob das dann bloß andere Stufen des Bewusstseins sind, ist diskussionswürdig, zumal der Gefahr begegnet werden muss, das Substrat (z. B. physiologische Prozesse) nicht mit dem Phänomen selbst (der seelische Vorgang Bewusstsein) zu verwechseln. Im Koma ..., aber das würde jetzt zu weit führen. Es kam nur darauf an zu zeigen, dass Bewusstsein als ein Teilaspekt der Seele verstanden werden kann, nicht aber mit ihr identisch sein muss, zumal die Möglichkeiten der ausschließlich geistigen Existenz und der Unsterblichkeit noch gar nicht in die Argumentation aufgenommen wurden.

Es wäre noch zu erwähnen, dass auf die Frage, ob das Bewusstsein das Werk eines schöpferischen Gottes, ein Resultat der Evolution oder ein selbstorganisierter psychophysischer Prozess ist, noch keine abschließende Antwort

gegeben werden kann. In der Philosophie gibt es allerdings Argumente (z. B. bei Popper und Eccles 1996) dafür, Bewusstsein als emergent zu betrachten. Unter Emergenz ist etwas bisher noch nicht Vorhandenes zu verstehen, das einfach auftaucht, sich erst herausbildet und aus den bisherigen körperlichen Komponenten nicht herleitbar ist.

Nun aber zu Freud und seinen wichtigsten theoretischen Konzeptionen: Freud (1856–1939) gilt als der Begründer der Psychoanalyse. Er entwickelte eine umfassende Theorie vom unbewussten Seelenleben, d. h. von psychischen Prozessen, die unserem Bewusstsein entzogen sind. Freud (Ausgabe: Gesammelte Werke 1940–1987, 2014) postulierte ein Modell des psychischen Apparats, bestehend aus drei Instanzen: Bewusstsein, Vorbewusstes und Unbewusstes. Das Vorbewusste beinhaltet psychische Vorgänge, die nicht im Bewusstsein sind, diesem aber leicht zugänglich gemacht werden können. Die Strukturierung erfolgt anhand eines triadischen Systems: Ich (Bewusstsein), Es (Unbewusstes) und Über-Ich (Normen, Werte, Gewissen). Das Ich ist realitätsbezogen und versucht zwischen Trieben aus dem Es und den begrenzenden Regularien des Über-Ichs zu vermitteln. Gegen die vorwiegend sexuellen Triebregungen (Libido) setzt das Ich Abwehrmechanismen (z. B. Leugnung, Projektion unannehmbarer Gefühle auf andere Menschen, Verdrängung) ein, sofern ein durch das Über-Ich ausgelöster Konflikt gegeben ist. Sexuelle Wünsche, die zum Beispiel moralischen Richtlinien zuwiderlaufen oder deren Befriedigung Angst auslösen würden, werden verdrängt (in das Es) und sind damit dem Bewusstsein, auch für längere Zeit, nicht zugänglich. Durch die Zielblockierung werden die Triebe jedoch nicht aufgelöst, sondern auf Umwege geleitet, die sich als Symptome (z. B. neurotische Störungen: Angst, Reizbarkeit, Zwänge) manifestieren können.

Übergeordnetes Ziel der Psychoanalyse ist es, dem Patienten die unbewussten Zusammenhänge und Bedeutungen solcher Faktoren offenzulegen und zu erläutern, die seinen Leidensdruck ausmachen und aufrechterhalten. Freie Assoziationen, bei denen der Patient berichtet, was ihm gerade einfällt (z. B. zu Personen, Erlebnissen, Situationen, Symbolen), sowie Deutungen und Analysen von Träumen sollen Zugänge zu unbewussten Prozessen eröffnen und therapeutische Klärungen ermöglichen. Die Psychoanalyse stellt unbewältigte, konflikthafte Erlebnisse der Kindheit in einen Wirkungszusammenhang mit der Lebensgestaltung im Erwachsenenalter. Folgt man der Darstellung von Hampe (2010), so lässt sich die Psychoanalyse als Aufdeckung eines komplexen Systems von Bedeutungszusammenhängen (z. B. Verlangen, Träume, Wahn, Neurosen) beschreiben. Die Seele ist nicht substanzial und auch nicht vom Körper unabhängig (Hampe 2010, S. 331 f.):