

Till Bastian Seelenleben

Till Bastian

Seelenleben

Eine Bedienungsanleitung
für unsere Psyche

Kösel

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Pamo Sky liefert Arctic Paper Mochenwangen.

Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Griesbeck Design
Druck und Bindung: GGP Media GmbH Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30848-4

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

Wozu dieses Buch?	7
Alltag und »seelischer Apparat«	19
Das Tempo	45
Die Heimat	65
Das Miteinander	85
Die Kohärenz	107
Der Sinn	129
Die Stille	147
Auf den Punkt gebracht	161
Kann der Mensch je glücklich leben?	163
Anmerkungen	179
Literaturverzeichnis	187

Vergeh dich ruhig, vergeh dich an dir selbst und tu dir Gewalt an, meine Seele; doch später wirst du nicht mehr Zeit haben, dich zu achten und zu respektieren. Denn ein Leben nur, ein einziges hat jeder. Es ist aber für dich fast abgelaufen, und du hast in ihm keine Rücksicht auf dich selbst genommen, sondern hast getan, als ginge es bei deinem Glück um die anderen Seelen. Diejenigen aber, die die Regungen der eigenen Seele nicht aufmerksam verfolgen, sind zwangsläufig unglücklich.

*Marcus Aurelius
Philosoph und römischer Kaiser
121 – 180 n. Chr.*

Wozu dieses Buch?

Im Jahr 2007 – so berichtete das Nachrichtenmagazin *Der Spiegel* am 16. Juli 2008 – »verbrachten Patienten mit psychischen Krankheiten erstmals mehr Tage in deutschen Kliniken als Herz-Kreislauf-Kranke.« Damit fand eine Entwicklung ihren vorläufigen Höhepunkt, die sich schon seit etlichen Jahren abgezeichnet hatte (siehe Grafik!):



© SPIEGEL ONLINE

Pro 1 000 Versicherte der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) wurden 1990 noch 380 Krankenhaustage wegen diverser Herz-Kreislauf-Leiden gezählt – 2007 waren es nur noch 224 Tage: ein Minus von 41 Prozent.

Völlig anders hingegen stellt sich die Entwicklung bei den psychischen Erkrankungen dar: Noch 1990 registrierte die GKV pro 1000 Versicherte »nur« 175 Krankenhaustage wegen »seelischer Störungen von Krankheitswert«, wie es im Amtsdeutsch der Reichsversicherungsordnung (RVO) heißt – 2007 hingegen zählten die Statistiker bereits 241 im Krankenhaus verbrachte Tage pro Kopf, was einem Plus von immerhin 37 Prozent entspricht. Durch den starken Anstieg seelischer Erkrankungen nahm auch die Zahl der Krankenhausaufnahmen insgesamt zu, und zwar auf 179 Aufnahmen in eine Klinik pro 1000 Versicherte; 175 waren es noch im Vorjahr 2006 gewesen.

Ohne Zweifel sind die Ursachen für diesen Trend vielgestaltig. Ein Faktor indes wirkt dabei ganz sicher – möglicherweise sogar entscheidend! – mit: dass nämlich für die vorbeugende Verhinderung (»Prävention«) von Herz-Kreislauf-Erkrankungen heute wesentlich mehr getan wird als noch vor zwanzig Jahren, zum Beispiel durch sportliches Training oder durch gesündere Ernährung. Bei seelischen Störungen hingegen verhält es sich völlig anders: Der soziale Wandel, den die krisengeschüttelte globalisierte Industriegesellschaft derzeit durchlebt (oder besser gesagt: durchleidet), wirkt in mehr als einer Hinsicht krankheitsfördernd. Angst und Hektik sind allgegenwärtig; sie prägen die Atmosphäre des Alltagslebens ebenso nachhaltig, wie der Geruch eines vollen Aschenbechers die Luft eines Zimmers verdirbt – mag es auch noch so prächtig möbliert sein ...

Der Vorbeugegedanke gehört zum uralten Weltwissen der Menschheit, wie sich an verschiedenen Texten leicht zeigen lässt. Einer davon stammt von dem legendären chinesischen Philosophen Laotse (chinesisch »Laudzi«, was nichts anderes heißt als »Alter Meister«). Laotse lebte im sechsten Jahrhundert vor der Zeitenwende. Sein »Buch der Weisheit und der Tugend« (»TaoTeKing«) soll beim Verlassen Chinas entstanden sein; es enthält 81 Sinnsprüche wie zum Beispiel diesen hier, den 64.:

*Was noch ruhig ist, lässt sich leicht ergreifen.
Was noch nicht hervortritt, lässt sich leicht bedenken.
Was noch zart ist, lässt sich leicht zerbrechen.
Was noch klein ist, lässt sich leicht zerstreuen.
Man muss wirken auf das, was noch nicht da ist ...*

Zu keiner Zeit der Menschheitsgeschichte wurde dieses »Prinzip Prävention« derart gröblich – und zum langfristigen Schaden aller! – vernachlässigt wie in der Gegenwart der technokratischen Industriegesellschaften, die in einer globalisierten Weltwirtschaft rücksichtslos miteinander konkurrieren. Prävention, also vorbeugende Verhinderung (»Der ungefährlichste Schadstoff ist der, der gar nicht erst produziert wird!«), findet kaum Aufmerksamkeit in der Politik und ebenso wenig – allen Lippenbekenntnissen zum Trotz! – im Umweltschutz.¹ Keineswegs besser steht es um die Medizin! Zwar greift auf einigen wenigen Themenfeldern allmählich der Gedanke um sich, dass die billigste Krankheit allemal diejenige wäre, die gar nicht erst entsteht (so zögerlich und inkonsequent das Bemühen um eine wirkungsvolle Krankheitsverhütung auch ist, auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen scheint es ja immerhin erste Erfolge zu zeitigen); in vielerlei Hinsicht indes steht das Gesundheitswesen dem massiven Anwachsen der gesundheitsgefährdenden Risikofaktoren mit nahezu völliger Hilflosigkeit gegenüber. Dies ist, ich kann es als ein Fazit meiner eigenen Lebens- und Berufserfahrung ohne jedes Wenn und Aber unterstreichen, vor allem bei der rapiden Zunahme seelischer Lebensschwierigkeiten der Fall. Mit ein wenig Achtsamkeitsübungen hier, mit ein bisschen Stressmanagement dort und dazu noch, quasi als Garnitur, mit dem überaus populären Ratschlag, sich selber doch öfter etwas Gutes zu tun, wird sich auf Dauer wenig ausrichten lassen. Mehr Muße im Alltag – aber wenn ich morgens meinen Rechner einschalte, finde ich darauf 120 neue E-Mails vor. Mehr Gelassenheit, öfter Nein

sagen – aber das Berufsleben fordert von mir jeden Tag zweimal 35 Kilometer Fahrstrecke (was vergleichsweise noch wenig ist!), ohne dass ich dazu Nein sagen könnte. Die wohlfeilen Ratschläge aller Art, die Tausende von Buchseiten füllen, mit denen sich im Grunde jedoch wenig anfangen lässt, dienen meist nur dazu, die allgemeine Hilflosigkeit zu übertünchen. In Wahrheit wächst die Zahl der Risiken für ein »gelingendes« Seelenleben aufgrund des politischen und sozialen Wandels mit jedem Tag schier unaufhaltsam an; alle Versuche, sich mit »positivem Denken« und freundlicher Zuwendung zum »inneren Kind« dagegen wappnen zu wollen, wirken demgegenüber – mit den Worten der Schriftstellerin Doris Lessing gesprochen – wie »Narrenposen«: »Mit Eimerchen und Schaufel gegen eine Sintflut antreten, sich vor dem Spiegel die Krawatte oder das Make-up richten, während das Haus einstürzt.«

Zu den besonders schwerwiegenden Risikofaktoren, die das Auftreten seelischer Störungen von Krankheitswert klar begünstigen, gehören ohne Zweifel auch Unwissenheit und Desinteresse. Dies wird vor allem dann deutlich, wenn wir einen Seitenblick in unsere soziale Umwelt wagen und erwägen, mit welcher Aufmerksamkeit und welchem Engagement wir uns tagtäglich allen möglichen Dingen widmen – uns selber aber dabei hintanstellen und vernachlässigen.

Vielleicht lässt sich das bisher Gesagte mit einem Beispiel besser verdeutlichen: Ein für die Bewohner der Bundesrepublik Deutschland und ihre Daseinsgestaltung außerordentlich wichtiger Gebrauchsgegenstand und »Spaßfaktor«, oft Objekt geradezu kultischer Verehrung, nämlich das Automobil, wird – wie so viele andere technische Gerätschaften – von seinem Hersteller mit einer umfänglichen Bedienungs- und Wartungsanleitung ausgestattet, die dem Käufer beim Erwerb seines Fahrzeuges ganz selbstverständlich ausgehändigt wird; die Zahl der notwendigen Inspektionen ist darin ebenso geregelt wie die Art der zulässigen Ersatzteile, Schmierstoffe und Pflegemittel.

tel. Bei dem von mir in der Zeit der Niederschrift dieser Zeilen gefahrenen VW Polo handelt es sich bei dieser Anleitung um ein stattliches, Respekt einflößendes Druckwerk von insgesamt immerhin 359 Seiten (also deutlich umfangreicher als dieses Buch!), das in die drei Abteilungen »Service«, »Sicherheit« und »Funktionen« gegliedert ist.

Wie aber bediene, warte und pflege ich meine Seele? – Was soll denn *diese* alberne Frage, mag die spontane Reaktion mancher Leserinnen und Leser sein, sobald sie den letzten Satz gelesen haben. Was immer die »Seele« sein mag, sie lässt sich doch nicht mit einem Automobil vergleichen!

Vielleicht kann ich mich vor dem Verdacht schützen, mit meinen Einfällen heillos ins geistige Abseits geraten zu sein, indem ich noch eine zweite Frage anfüge: nämlich die nach den Faktoren, die ein Auto funktionsuntüchtig werden lassen.

Diesem funktionsuntüchtigen Zustand – »Auto kaputt« nennen wir ihn in unserer Umgangssprache – können ja ganz verschiedene schädliche Einwirkungen auf das Automobil vorausgegangen sein. Möglicherweise hatte schon das Werk bei der Herstellung eine defekte Kurbelwelle oder ein schadhafes Radlager eingebaut. Es ist aber auch möglich, dass es zu einem Motorschaden gekommen ist, weil ich vergessen habe, den Ölstand zu überprüfen, das entsprechende Warnlämpchen nicht ernst genommen und kein Motoröl nachgefüllt habe – irgendwann reißt dann der Schmierfilm: Kolbenfresser! Außerdem ist es dem Motor nicht gut bekommen, dass ich ihn ständig »überdreht« habe, also viel zu »hohtourig« gefahren bin (verfügt das Auto über einen Drehzahlmesser, zeigte dieser bei einer solchen schädlichen Fahrweise eine Tourenzahl im »roten Bereich« – habe ich diese Warnung wirklich immer beachtet?).

Ob nun mangelhafte Wartung oder draufgängerische Raserie: Für den beschädigten Zustand meines PKW kann jedenfalls auch das (mit)verantwortlich sein, was man gemeinhin meinen »Fahrstil« oder meine »Fahrweise« nennt. Und just eben das Äquivalent zu diesem »Fahrverhalten«, also zu der *Gesamt-*

heit aller systeminternen Steuer- und Regelungsvorgänge, mit denen ich auf das Automobil einwirke beziehungsweise – genauer gesagt – mit diesem in Wechselwirkung trete: *Genau das ist die Seele!* Aber warum stehen wir dieser faszinierenden Vielfalt unseres »Innenlebens« so ignorant und desinteressiert gegenüber? Was das Wissen um unsere seelischen Kontroll- und Steuerungsvorgänge betrifft, gleichen viele Mitmenschen einem Autofahrer, der nicht einmal weiß, ob er sein Fahrzeug mit Dieselmotorkraftstoff oder mit Benzin auftanken soll.

Ein Großteil unserer seelischen Regulationsmechanismen vollzieht sich ganz selbstverständlich, ohne dass dieser Vollzug uns bewusst wäre, ohne dass wir lange und intensiv über ihn nachdenken müssen – ein anderer Teil ist uns aber sehr gegenwärtig, quält und ängstigt uns, kann uns in mitunter äußerst schmerzliche Konflikte stürzen; offensichtlich besteht für uns ein gewisser Spielraum, der uns immer neue Entscheidungen abverlangt. Doch gerade von diesem Entscheidungsdruck fühlen wir uns oft überfordert, wir sind hilflos, wissen weder aus noch ein – und schämen uns doch, kompetente Hilfe einzufordern. Manche Mitmenschen zögern damit so lange, bis ein Schaden entstanden ist, der sich nur schwer oder nicht wiedergutmachen lässt. Es gehört zu den eindrucksvollsten Zeugnissen der europäischen Geistesgeschichte, mit welcher beredten Worten schon der römische Kaiser Marc Aurel vor solchen Schädigungen der Seele gewarnt hat.

Worin aber besteht der »beschädigte Zustand« – nicht der unseres Autos, sondern der unserer Seele?

Aus leidvoller Erfahrung in meinem eigenen Leben, aber auch aus der Lebenserfahrung heraus, die ich mit meinen Patienten teilen durfte, vertrete ich die Meinung, dass »seelische Störungen von Krankheitswert« – man mag sie Neurosen, Persönlichkeitsstörungen, Psychosen oder wie auch immer nennen – in ihrem Kern immer in einer Einschränkung von Flexibilität, in einer Verminderung des inneren und äußeren Spielraums bestehen: So mögen chronisches Misstrauen und notorische

Feindseligkeit die Gestaltung einer befriedigenden Partnerschaft behindern. In ähnlicher Weise können übermäßig ausgebildetes Leistungsstreben und Pflichtgefühl die Kreativität eines Menschen verkümmern lassen. Wie dem auch immer sein mag, es handelt sich bei diesen einschränkenden, behindernden Kräften in der Regel um erlerntes seelisches Verhalten – und zwar um ein Verhalten, das gelernt wurde, weil dies zu bestimmten Zeiten (etwa bei der Bewältigung schwer erträglicher Situationen in einer leidgeprüften Kindheit) bitter notwendig gewesen ist. Später hingegen »reiten wir auf dem Tiger« und können nicht mehr absteigen – soll heißen: Wir stehen einer veränderten Situation mit eben jenen Bewältigungsmechanismen gegenüber, die wir früher einmal gelernt haben, ohne dies zu wollen oder zu wissen, und die sich jetzt als ebenso untauglich erweisen wie der Vorschlaghammer für die Reparatur eines Uhrwerks. Sich auf eine neuartige Situation einzustellen und zu erkennen, dass andere Bewältigungsmechanismen nötig werden, die gegebenenfalls neu gelernt werden müssen – gerade das fällt Menschen mit einer eingeschränkten Flexibilität des Seelenlebens außerordentlich schwer.

»Wenn man als einziges Handwerkszeug einen Hammer hat, sieht die ganze Welt wie ein Nagel aus«, sagt ein norwegisches Sprichwort. Genau das ist die Sackgasse, in die uns der verminderte seelische Spielraum zu führen droht.

Wenn wir im Folgenden in diesem bisher eher grob umrissenen Sinn von unserer Seele sprechen, so gilt es auch dabei, ein uraltes Mahnwort zu berücksichtigen, den berühmten Satz »Tat twam asi« aus den indischen Veden (die zu den ältesten Texten der Weltliteratur gehören), der wörtlich »Das bist du!« bedeutet, dies aber im Sinne von »Dies alles bist du!« oder »Das All bist du!« meint.

Unsere Seele ist nämlich kein »unsichtbares Ding«, das eine Ausdehnung besitzt und auf das wir von außen einwirken können. Viele Menschen – und psychisch Kranke ganz besonders!

– benutzen, wenn sie von ihrem Seelenleben sprechen, ganz unwillkürlich eine verdinglichte Sprache und sagen etwa »Es hat mich wieder gepackt«, wenn sie meinen, dass sie plötzlich ängstlich oder gar panisch werden. Aber es gibt kein »Etwas«, kein »Es« – sei es nun Angst oder etwas anderes – das irgendwo »draußen« sitzt und lauert, um mich bei geeigneter Gelegenheit zu überfallen und zu peinigen wie der Schnupfen in Christian Morgensterns berühmtem Gedicht (*Ein Schnupfen hockt auf der Terrasse/Auf dass er sich ein Opfer fasse.*²). Nicht »die Angst« oder ein anderes mysteriöses Fremdwesen packt mich, sondern *ich* ängstige mich, wenn – beispielsweise – bestimmte Ereignisse düstere Erinnerungen in mir wecken. »Tat twam asi« – *alles, was ich seelisch erlebe, bin ich selbst*. Aber das, was ich bin, muss ich mir oft genug erst mühsam aneignen – es gehört zwar irgendwie zu mir, aber es ist mir fremd geblieben. Das gilt es zu ändern, denn die Aneignung ist der erste Schritt zur Veränderung. Am Anfang dieses Aneignungsprozesses steht der Erwerb von Kenntnissen – von Kenntnissen über mich selbst auf dem Weg der Selbsterfahrung, die durch dieses Buch selbstredend nicht zu vermitteln ist, aber auch von Kenntnissen über das Seelenleben ganz allgemein, über das Gedächtnis, über die Gefühle, über die Motive meines Handelns und die möglichen Konflikte zwischen ihnen. Bei meiner täglichen klinischen Arbeit staune ich immer wieder, wie wenig viele Mitmenschen über ihre eigenen Empfindungen mitteilen können – wenn ich frage, ob sie in einer bestimmten Situation Ärger, Scham oder Trauer empfunden hätten, reagieren sie verlegen und ausweichend, blicken auf den Boden und erwidern leise: »Das weiß ich nicht genau«, und dann bin ich es, der traurig wird, weil ich mich frage, warum es sein muss, dass in einem Sozialwesen, das fähig ist, Flugkörper bis ans Ende des Sonnensystems zu schicken, die Erforschung der eigenen Innenwelt so wenig gelehrt, gelernt und geübt wird.

Vielleicht liegt ein Grund für dieses Defizit darin, dass Menschen, die über sich selbst nur wenig wissen, als willige Untertanen leichter zu beherrschen, als gefügte Konsumenten

leichter zu manipulieren sind? Über sich selbst – und das heißt auch: über die eigene Seele – besser Bescheid zu wissen, lässt ja auch Alternativen des Fühlens, Denkens und Handelns erkennbar werden, schafft mithin Freiraum für neue Formen des Lebens, deren Erprobung durch zuvor blindlings gefügte Untertanen all jenen, die die Macht in ihren Händen halten und auch behalten wollen, nicht unbedingt willkommen sein muss. Vielleicht käme ja manch einer am Ende auf die Idee – ich zitiere hier aus einem wunderschönen Gedicht des leider weitgehend vergessenen Dichters Günter Eich (1907 – 1972) –, plötzlich »Sand, nicht Öl im Getriebe der Welt« sein zu wollen?

Auf diese Frage müssen der Leser und die Leserin ihre ganz persönliche Antwort finden. Was mich betrifft, so bekenne ich freilich frank und frei, dass sich meine »Bedienungsanleitung für die Seele« auch als ein subversives Buch versteht. Die größten Feinde der Freiheit – so sagte, und das wohl mit Recht, schon vor Jahren die Dichterin Marie von Ebner-Eschenbach (1830 – 1916) – sind die glücklichen Sklaven. Wobei wohl kaum ein Sklave *auf Dauer* glücklich ist. Sehen wir es umgekehrt: Selbsterkenntnis der Seele steht, so glaube ich, der Macht, insbesondere der angemäßen, von ihrem ureigenen Wesen her feindlich gegenüber.

Die auf den ersten Seiten dieses Buches zitierten Sätze des berühmten römischen »Philosophenkaisers« Marc Aurel sind fast zweitausend Jahre alt. Aber es gibt noch weit ältere Zeugnisse für das Bemühen der Menschen, mit ihrem geheimnisvollen – weil dem Bewusstsein nur zu einem geringen Teil zugänglichen – »Innenleben«, also mit ihrer Seele, zu Rande zu kommen. Diese Bemühungen stellen einen Teil des kulturellen Gedächtnisses dar, das uns in Form von Mythen, religiösen Texten, Kunst und Literatur überliefert ist – ein Schatz, von dessen Reichtum wir selten genug Gebrauch machen. Gerade in der Gegenwart mit ihrem allgegenwärtigen Terror der Ökonomie sind die Kunst und andere Formen kultureller Selbstbesinnung in vom

Alltagsleben säuberlich getrennte Reservate abgedrängt worden und werden dort bestaunt wie seltsame Tiere im Zoo: Mit dem wirklichen Leben haben sie, so scheint es, nichts mehr zu schaffen.

Das vorliegende Buch möchte sich von diesem Schwindelunternehmen fernhalten. Obschon mein Text für sich in Anspruch nimmt, auf solider wissenschaftlicher Grundlage verfasst worden zu sein, habe ich dennoch kein wissenschaftliches Fachbuch vorlegen wollen. Wo es mir wichtig schien, in etwas größerem Umfang theoretische Kenntnisse zu vermitteln, handelt es sich in der Regel um Sachgebiete, die in der Öffentlichkeit noch nicht jene Beachtung gefunden haben, die sie eigentlich verdient hätten: etwa die Theorie der Mentalisierung (Seite 88 ff.) und das Salutogenese-Konzept (Seite 109 ff.). Für diejenigen, die sich tiefer in die theoretischen Dimensionen des Themas einarbeiten wollen, sei noch einmal auf den ergänzenden Materialienband »Die Seele als System« hingewiesen. Meine »Bedienungsanleitung« indes fühlt sich vor allem jenen ähnlich gearteten Anleitungen verwandt, die Menschen seit Hunderten von Jahren immer wieder und immer wieder neu niedergeschrieben haben – eben jenen Mythen, Märchen und Epen, die versuchen, für die verwirrende Irrfahrt unseres Lebens Ziel und Richtung zu finden.

Der amerikanische Lehrer, Philosoph und Dichter Henry David Thoreau (1817 – 1862), dem wir in diesem Text noch öfters begegnen werden, hat 1854 sein Buch »Walden oder Hüttenleben im Walde« veröffentlicht, in dem er die beiden Jahre beschreibt, die er in einer selbst gebauten Blockhütte am Walden-Teich in Concord (heute ein Vorort der Millionenstadt Boston) zugebracht hat. Das Ziel seines Experiments ist eine »Reise ins Ich« gewesen, deren Sinn Thoreau in der Schlussbetrachtung seines Buches deutlich unterstreicht:

»Was bedeutet mir Afrika, was der Wilde Westen? Ist nicht unsere Innenwelt noch ein weißer Fleck auf der Karte? Sei ein Kolumbus und entdecke neue Welten in dir selbst, erschließe

neue Wege, nicht des Handelns, sondern des Denkens. Jeder ist Herr über ein Gebiet, neben dem sich das Zarenreich wie ein Duodezstaat ausnimmt. Wer alle Sprachen lernen und sich in aller Herren Ländern einbürgern will, wer weiter kommen will als je ein Reisender zuvor, wer es fertigbringen will, dass sich die Sphinx in den Abgrund stürzt, der braucht nur die alte Lehre zu beherzigen: *Erkenne dich selbst!*«

Auch die Leserinnen und Leser, die sich mir anvertrauen, um ein geistiges Abenteuer zu meistern, sollten sich dabei als Reisende im Sinne Thoreaus fühlen. Wie so viele Dichter und Denker vor mir möchte auch ich meinen Lesern im Verlauf dieser Reise zeigen, welche enge Verbindungen zwischen der äußeren Natur – unserer Mitwelt – und unserer inneren Natur – der Seele – bestehen und wie reichhaltig, bunt und vielfältig diese Verbindungen sind. In diesem Sinne stimme ich voll und ganz mit jenen Zielen überein, die der Schriftsteller und Nobelpreisträger Hermann Hesse (1877 – 1962), übrigens ein großer Bewunderer Thoreaus, genau fünfzig Jahre nach dessen »Walden« in seinem ersten eigenen Roman »Peter Camenzind« (1904) formuliert hat. Wie es der große Psychologe Hesse so wunderbar in Worte gefasst hat, möchte nämlich auch ich die Menschen lehren, »in der brüderlichen Liebe zur Natur Quellen der Freude und Ströme des Lebens zu finden. Ich wollte die Kunst des Schauens, des Wanderns und Genießens, die Lust am Gegenwärtigen predigen. Gebirge, Meere und grüne Inseln wollte ich in einer verlockend-mächtigen Sprache zu euch reden lassen und wollte euch zwingen, zu sehen, was für ein maßlos vielfältiges treibendes Leben außerhalb eurer Städte und Häuser täglich blüht und überquillt. Ich wollte erreichen, daß ihr euch schämt, von ausländischen Kriegen, von Mode, Klatsch, Literatur und Künsten mehr zu wissen als vom Frühling, der vor euren Städten sein unbändiges Treiben entfaltet, und als vom Strom, der unter euren Brücken hinfließt, und von den Wäldern und herrlichen Wiesen, durch welche eure Eisenbahn rennt.«

Ganz in Hesses Sinn möchte ich meinen Lesern zeigen, welch maßlos vielfältiges, treibendes Leben in ihrer eigenen Seele blüht und quillt – und wie sie besseren Gebrauch davon machen können. Durch ein besser verstandenes »Seelenleben« wird – davon bin ich fest überzeugt – auch ein besseres Leben möglich.

Da das »Seelenleben« ein vielfach vernetztes Ganzes darstellt, ist es unvermeidlich, dass auch meine Darstellung von verschiedenen Ausgangspunkten aus immer wieder dieselben Themen, gewissermaßen die Schnittstellen der seelischen Abläufe, berühren muss; ich hoffe, meine Leser werden mir solche Wiederholungen nicht verübeln, sondern als Gelegenheiten für intensiveres Lernen durch »intermittierende Verstärkung« zu nutzen wissen.

Und auch dies verdient noch Erwähnung: Mein Text wendet sich in erster Linie an die seelischen »Normalverbraucher«: an Menschen, die von den Wechselfällen des Schicksals beglückt und geplagt werden, wie es das Leben nun einmal so mit sich bringt. Für Menschen mit Extremerfahrungen, zum Beispiel massiven Traumatisierungen, und für solche, die just eben jetzt an einer gravierenden Erkrankung leiden, etwa an schwerer depressiver Herabgestimmtheit, wird das vorliegende Buch aller Wahrscheinlichkeit nach unzureichend sein. In einer solchen Situation dürfte es ohnehin problematisch sein, der seelischen Krise mit der Lektüre eines Buches begegnen zu wollen – besser wäre es, sich um eine ganz unmittelbare Form der Hilfe zu bemühen.

Till Bastian
Winter 2009/10

Alltag und »seelischer Apparat«

Fast alle Autobesitzer wissen, in wie vielen Zylindern ihres Motors Kraftstoff verbrannt wird, ob die Motorkraft auf die Vorder- oder auf die Hinterachse des Automobils (oder, im Falle eines Allradantriebs, auf beide Achsen) übertragen wird und ob dies mithilfe eines Vier- oder Fünf-Gang-Getriebes oder mittels einer Getriebe-Automatik geschieht. Aber wie wenig wissen wir über die Antriebskräfte in unserem Seelenleben, über die Art, wie diese zu größeren Einheiten, zu Motiven zusammengeschaltet werden und wie diese mit unseren Gefühlen (oder Affekten bzw. Emotionen) in Wechselwirkung stehen. Und wieso ist unser Seelenleben so erstaunlich alltagstauglich? So viele Fragen, mit denen wir uns, zu unserem eigenen Schaden, viel zu selten befassen.

Mein Auto rollt auf der A 7 in gemächlichem Tempo nach Norden, ich hänge meinen Gedanken nach, die um das vor mir liegende Wochenende kreisen. Plötzlich kommt mir eine Patientin in den Sinn – eine Frau, die ich vor etwa einem Vierteljahr aus der Klinik entlassen habe, ohne seither etwas von ihr gehört zu haben. Seltsam – warum muss ich gerade jetzt an sie denken? Einen äußeren Anlass dafür kann ich nicht erkennen. Ich grübele eine Weile darüber nach, habe mich zwischenzeitlich einem Lastwagenzug auf der rechten Spur genähert, der sich

langsam die lange Steigung emporquält. Ich lese das Firmenlogo, das auf der Hecktüre des Anhängers prangt: »Spedition Württemberger«. Ich staune, ja ich erschrecke ein wenig: Evelin Württemberger, so heißt die Patientin, an die ich vor wenigen Augenblicken so plötzlich, scheinbar ohne erkennbaren Grund, hatte denken müssen. Ganz offenkundig hatte mein Gehirn, von der optischen Wahrnehmung jener Schrift auf dem Lastwagen stimuliert, die es schon lange vor dem bewussten Begreifen ihrer Bedeutung entziffert hatte, eine Schaltverbindung hergestellt und in meinem Gedächtnis die Datei »Erinnerungen an Evelin Württemberger« geöffnet. Und all dies geschah quasi »automatisch«, ohne dass ich einen bewussten Gedanken an jene meine Wahrnehmung und meine Erinnerung regulierenden Vorgänge verschwendet hätte.

Wer gelernt hat, sich selber zu beobachten – und das ist, wie ich unerschütterlich glaube, auch heute noch eine äußerst lohnenswerte Lernerfahrung –, wird von vielen Ereignissen wissen, bei denen eine »Weisheit des Unbewussten« sein Leben gesteuert hat, und dies erstaunlich oft (wenn auch nicht ausnahmslos) in eine positive Richtung.

Einfache Beispiele dafür sind leicht zu finden. Halten Sie beispielsweise dieses Buch im geeigneten Abstand vor Ihre Augen, bewegen Sie Ihren Kopf auf und ab oder auch im Kreis – Sie werden den Text dennoch lesen können, denn die Augenmuskeln gleichen die Bewegungen des Kopfes aus, sie stabilisieren die Blickachse, und zwar »unwillkürlich«, also ohne dass wir uns dazu »bewusst entschließen« müssten. Ähnliche Beispiele lassen sich ohne Mühe finden, und zwar in großer Zahl.

Und dabei geht es nicht nur um körperliche Regulationen, die man als »primitiv« einschätzen mag. Bei einer Vernissage stehen wir neben der Ehefrau des Schulleiters X, die uns, wie ihr Gatte, von Herzen unsympathisch ist und die uns mit endlosen Erzählungen über ihre letzte Urlaubsreise nervt, die wir äußerlich geduldig, innerlich feindselig ertragen. Plötzlich

zittert unsere rechte Hand, und der Inhalt des Rotweinglases ergießt sich über das Kleid der geschätzten Dame. »Mein Gott, wie peinlich«, stammeln wir, »entschuldigen Sie bitte. Das tut mir aber furchtbar leid.«

Indes – tut es uns *wirklich* leid? Nie wird sich zweifelsfrei erhellen lassen, wie groß der Anteil des Zufalls und wie groß – möglicherweise größer – der Beitrag einer unbewussten Absicht gewesen sein mag. Tiefenpsychologen sprechen in solchen Fällen treffend von »Malheur-Aggressivität«.

Sigmund Freud (1856 – 1939), einer der wichtigsten und wirkungsvollsten Denker des 20. Jahrhunderts, hat die Erkenntnis, dass der Mensch nicht »Herr im Haus« des eigenen Seelenlebens ist³, mit zwei anderen »großen Kränkungen« der Menschheit verglichen: mit der Entdeckung des Kopernikus, dass unsere Erde keineswegs den Mittelpunkt des Sonnensystems einnimmt, und mit dem Nachweis Darwins, dass der Mensch bei der Entstehung der Arten keinerlei Sonderstellung im Tierreich innehat. Dem mag nun sein, wie es wolle – unserem intuitiven Selbstverständnis ist der Reichtum unserer Seele jedenfalls nicht unmittelbar zugänglich. Überhaupt geht es dem »Seelenleben« heutzutage nicht viel besser als dem Alltagsleben ganz allgemein: Wir arbeiten zu jeder Jahreszeit im Schein der Neonröhren, die Klimaanlage sorgt im Sommer wie im Winter für eine konstante Raumtemperatur und nahezu überall auf der Welt können wir mit unserer Kreditkarte bezahlen, Cola trinken und deutsche Fernsehsender empfangen. Wie unser ganzes Dasein ist auch unser Seelenleben »äquilibriert« – soll heißen: auf die Gleichförmigkeit eines berechenbaren Alltags ohne große, überraschende Veränderungen zugeschnitten. Wenn wir die Schwingungsfähigkeit unserer Seele irgendwann in ihren extremen Formen erleben, befremdet uns das oder es ängstigt uns sogar: Es passt eben nicht zu jenem »mainstream«, in dem wir tagaus, tagein schwimmen müssen. Freilich wünschen wir uns – das kann ich Tag für Tag im Gespräch mit meinen Patienten beobachten – eine gesteigerte Sensibilität. Aber im Grunde

sind wir dabei nicht ganz ehrlich: Wir möchten nämlich mehr »gute Gefühle«, möchten ein gesteigertes *Glücksempfinden* erreichen. Dass wir, sensibler geworden, auch für *Leid und Schmerz* empfindsamer sind – das ist uns möglicherweise nicht sonderlich willkommen. Wir möchten sozusagen nur die positive Hälfte der Empfindsamkeit. Aber die ist nicht zu haben, Sensibilität ist unteilbar. Ganz in diesem Sinn schrieb Johann Wolfgang von Goethe am 17. Juli 1777 an die Gräfin Auguste zu Stolberg:

*Alles gaben Götter, die unendlichen,
Ihren Lieblingen ganz,
Alle Freuden, die unendlichen,
alle Schmerzen, die unendlichen, ganz.*

Diese Gedanken haben uns einige Schritte auf einen Nebenweg geführt, beschritten aus aktuellem Anlass. Kehren wir wieder zur Mannigfaltigkeit unseres Seelenlebens zurück. Diese Vielfalt der Seele zu erkunden, ihre Tiefen auszuloten, ist ein mühsames, oft ein erschreckendes Geschäft. Ich will in diesem Kapitel sozusagen eine Faustskizze des Geländes zeichnen, auf dem wir uns während unserer gemeinsamen Forschungsreise bewegen wollen.

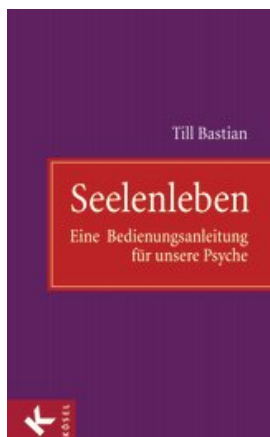
Dabei beginne ich mit dem, was verschiedene Philosophen – vor allem solche, die sich biologischem Denken verpflichtet fühlen und mit dessen Hilfe ein Konzept entwickelt haben, das sie »evolutionäre Erkenntnistheorie« nennen – gerne als »Weltbildapparat« bezeichnen. Es handelt sich dabei um das Ensemble jener Dispositionen, über die das Individuum von Geburt an verfügt, um die äußere Realität, also seine Um- und Mitwelt, möglichst erfolgreich zu bearbeiten und zu bewältigen.

Dieser Sachverhalt – das Vorhandensein eines angeborenen »Weltbildapparates« – lässt sich auch folgendermaßen beschreiben:

- Wie alle Lebewesen ist auch der Mensch mit einem Satz angeborener Fähigkeiten ausgestattet – er kommt gewissermaßen mit einem »seelischen Werkzeugkasten« auf die Welt.
- Diese angeborenen Fähigkeiten sind aber nicht vom Himmel gefallen, sondern Produkt einer langen Entwicklung – der biologischen Evolution.
- Worüber das Individuum schon am Beginn seines Lebens verfügt, ist also in der Geschichte seiner Gattung allmählich entstanden, weil es für deren Überleben von Vorteil war.

Auch wenn wir uns als das ganz spezielle und einzigartige Exemplar der Gattung Mensch, der wir nun einmal angehören, bisweilen fühlen, als seien wir in das Leben »hineingeworfen« worden, sind wir doch als Spezies »Homo sapiens« erstaunlich gut an unser Dasein auf dem Planeten Erde und seine besonderen Bedingungen angepasst. Demgemäß entspricht die Empfindlichkeit unserer Netzhaut gerade dem »optischen Fenster« der Erdatmosphäre, also der Wellenlänge jener Bestandteile des Sonnenlichtes, die von der Atmosphäre nicht weggefiltert, sondern durchgelassen werden. Das ist natürlich kein Zufall und, jedenfalls in meinen Augen, auch nicht das Werk eines genialen göttlichen Konstrukteurs, sondern eine Errungenschaft der Evolution.

Während neunundneunzig von hundert Generationen lebte der »Homo sapiens« in der Steinzeit, und es ist deshalb davon auszugehen, dass auch unser »Weltbildapparat« zuvörderst auf die Lebensbedingungen jener Tage der allmählichen Menschwerdung ausgerichtet ist (weil er nämlich von der Evolution entsprechend *ausgerichtet worden* ist!). Die Vertreter der bereits erwähnten »Evolutionären Erkenntnistheorie« – etwa Gerhard Vollmer, dessen Schriften ich zur vertiefenden Lektüre sehr empfehle – werden denn auch nicht müde zu betonen, dass dieser »Weltbildapparat« sich evolutionär an einen »Mesokosmos«, einen »Kosmos der mittleren Dimensionen«, angepasst hat: kurze Zeitspannen, langsames Veränderungstempo, überschaubare Räume, kleine soziale Gruppen.



Till Bastian

Seelenleben

Eine Bedienungsanleitung für unsere Psyche

Gebundenes Buch, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-30848-4

Kösel

Erscheinungstermin: März 2010

Vom guten Umgang mit der eigenen Seele

Manche Menschen scheinen mehr Wert auf die Wartung ihres Autos zu legen als darauf, sich um die eigene Seele zu kümmern. Doch gerade in der heutigen Zeit braucht unsere Psyche Aufmerksamkeit. Hochtouriges Fahren schadet nicht nur unserem inneren Motor, es erhöht auch die Unfallgefahr. Till Bastian zeigt, wie wir »Bedienungsfehler« vermeiden.

 [Der Titel im Katalog](#)