



Das Gewicht der Seele und das eigene Leben

Daniel Hell

**Forum Gesundheit und
Medizin: Deshalb leben
wir**

18.3.2016

Agenda

- **Einleitung – Zum Sprachspiel der Seele**
- **Von der Seele zum Selbst – kurzer geschichtlicher Rückblick**
- **Das Seelische heute – vom Symbolwert der Seele für die Psychotherapie**

**Psychotherapeutische Beziehung ohne Seele?
Selbstentwicklung ohne seelisches Schamerleben?**

Sprachspiel der Seele

„Gewicht der Seele“: kann **gegenständlich/konkretistisch**
oder **symbolisch/metaphorisch**
verstanden werden

„Seele“ ist eine Metapher bzw ein Symbol. “Seele“ steht v.a.
für Lebendigkeit, subjektives Er-Leben und Beziehung. Sie ist
nicht gegenständlich zu verstehen.

Wittgenstein: „Meine Einstellung zu ihm ist eine Einstellung zur
Seele. Ich habe nicht die Einstellung, dass er eine Seele *hat.*“

Die **Grenzen** der Seele, **soweit** du auch gehst, wirst du nicht erreichen, und ob du jegliche **Strasse** abschnittest – so einen **tiefen** Sinn hat sie.

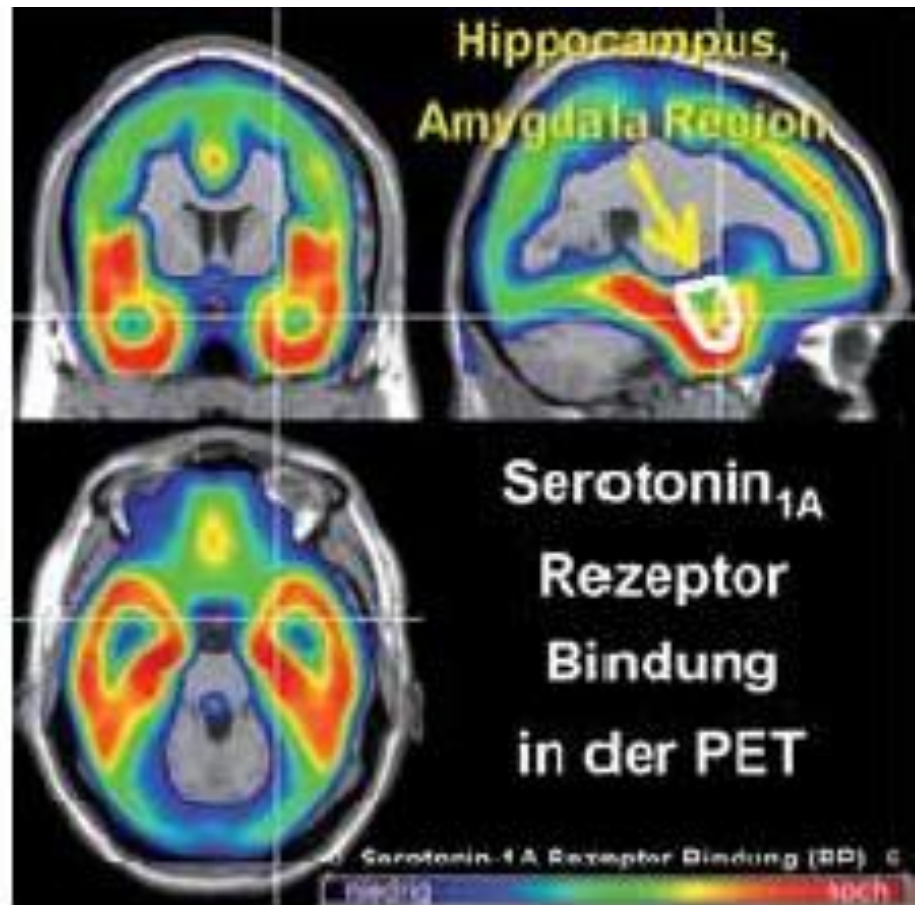
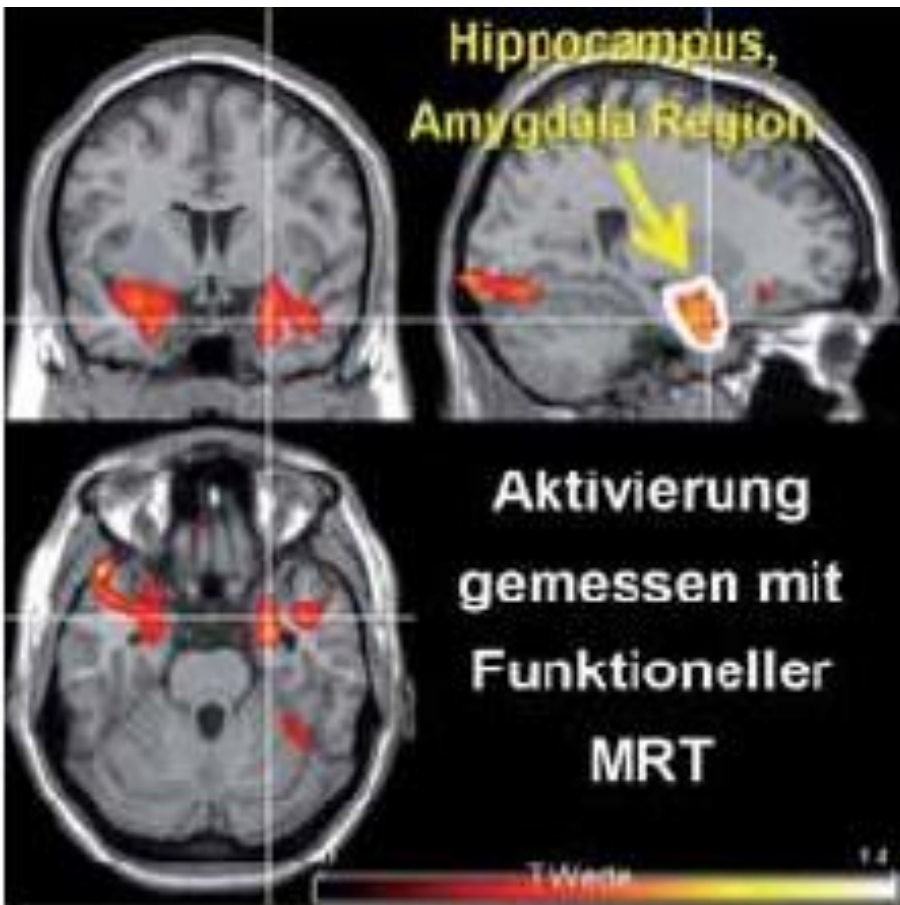
Heraklit



Räumliche Begriffe, die metaphorisch für die seelische Erlebensdimension verwendet werden.

Zwei Zugänge zum Menschen

- **Perspektive der ersten Person**
(„Innensicht“)
Unmittelbarer, „privilegierter“ Zugang zum eigenen Erleben, nicht objektivierbar
- **Perspektive der dritten Person**
(„Aussensicht“)
Überprüfbar, abbildbar, ausmessbar





These 1

Die Seele hat in der reinen Naturwissenschaft keinen Platz, weil der methodische Zugang auf äusseren Beobachtungen beruht. In der (naturwissenschaftlich geprägten) Medizin und insbesondere in Psychiatrie/Psychotherapie ist die Situation insofern anders, als auch Einfühlung und zwischenmenschliche Begegnung von grundlegender Bedeutung sind.

These 2

Die Vergegenständlichung, Funktionalisierung und die Elimination des Seelischen („*Psychologie ohne Seele*“) schafft in der Heilkunde Probleme.

Die Feststellung von Karl Vogt aus dem 19.Jh. „Die Seele verhält sich zum Gehirn wie der Urin zur Niere“ enthält einen Kategorienfehler und ist so nicht haltbar.

Agenda

- **Einleitung – Zum Sprachspiel der Seele**
- **Von der Seele zum Selbst – kurzer geschichtlicher Rückblick**
- **Das Seelische heute – vom Symbolwert der Seele für die Psychotherapie**

**Psychotherapeutische Beziehung ohne Seele?
Selbstenwicklung ohne seelisches Schamerleben?**

Seelenbilder - Seele als Symbol für das Lebendige

Frühkulturen:

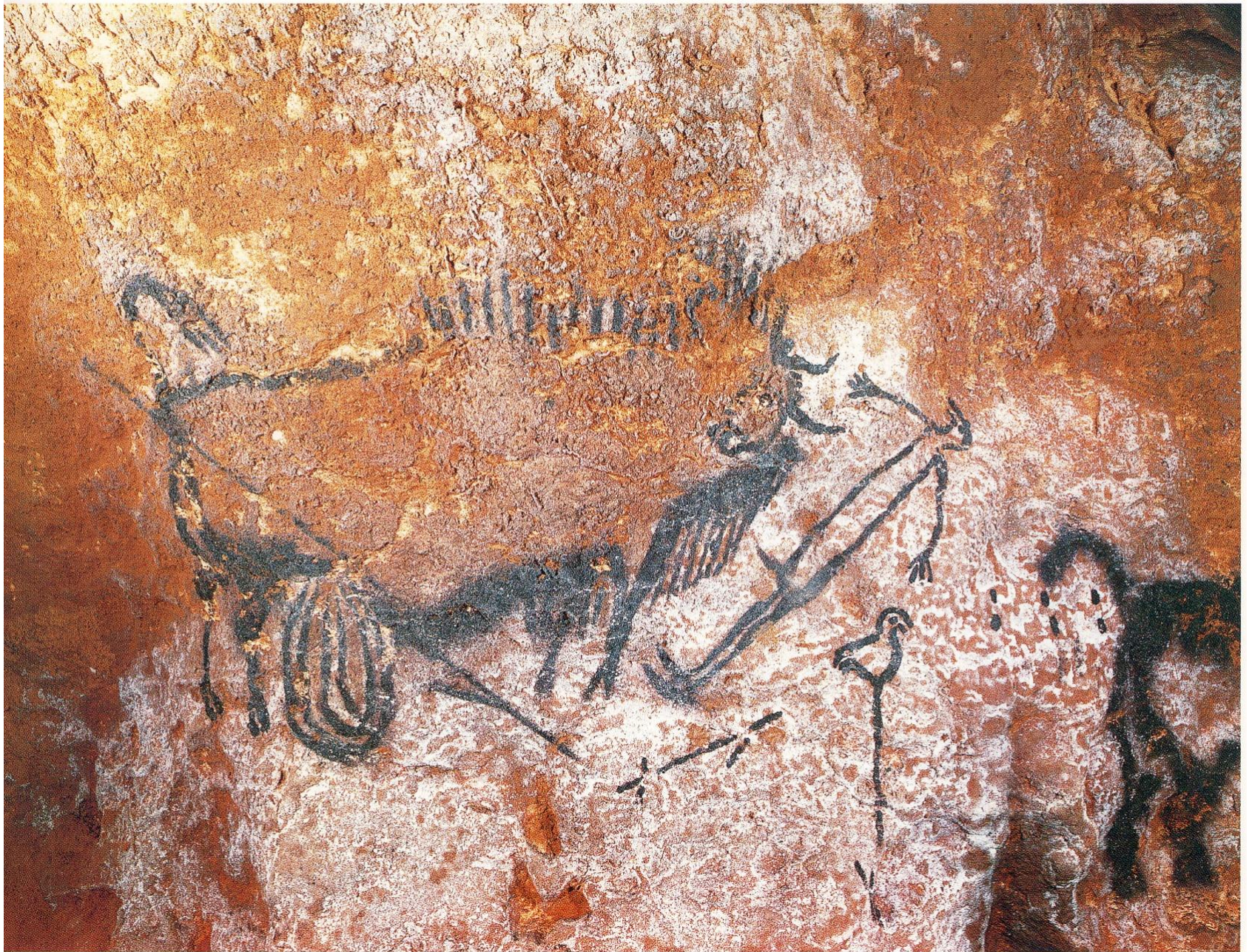
konkretisiert als

- Lebewesen (Schmetterling, Vogel)
- Hauch, Atem (Atman, Nefesch, Psyche)
- Organ (Blut, Herz)

Antike:

abstrahiert als

- Sich-Selber-Bewegendes (Platon)
- gestaltendes Prinzip, Form (Aristoteles)





die totten erde. got hiez lebentlich werden.
mit sinem adem. den er in in begunde

blasen



in Dage dat palde vriech. de aelgite firlit.

Seelenbilder - Seele als Symbol für das Lebendige

Frühkulturen:

konkretisiert als

- Lebewesen (Schmetterling, Vogel)
- Hauch, Atem (Atman, Nefesch, Psyche)
- Organ (Blut, Herz)

Antike:

abstrahiert als

- Sich-Selber-Bewegendes (Platon)
- gestaltendes Prinzip, Form
(Aristoteles)

Die Seele umfasst als ein Ganzes körperliche Triebe,
empfindsames Gemüt und rationaler Geist.

Beziehungsdimension der Seele

- In der platonischen Philosophie hatte die Seele (insbesondere ihr höchster Teil, der Geist) Bezug zu den göttlichen Ideen. Sie war auf das Gute und Schöne gerichtet. Es galt ihr Sorge zu tragen. Philosophie wurde als Therapie verstanden.
- Besonders von Plotin und dann im Mittelalter wurde der Beziehungsaspekt der Seele betont. Die Seele wurde als zwischenmenschliches Bindeglied verstanden, auch als Bindeglied zwischen dem Transzendenten und dem Körper.
- In der Mystik war das „Seelenfünkeln“ gleichsam der Resonanzboden Gottes.

Verlust der Seele in der Neuzeit

Körper - ~~Seele~~ - Geist

Beginn mit **Descartes**:

res extensa

res cogitans

Entwicklungen in der Neuzeit

- **Objektivierungstendenz:** Dominanz der Perspektive der dritten Person („Aussensicht“)
- **Rationalisierungstendenz:** Versachlichung/Funktionalisierung des Seelischen

1. Objektivierungstendenz in der Neuzeit

Von

einer sinnbildlich verstandenen Welt
(symbolische Ordnung aus der **Erlebensperspektive**)

Zu

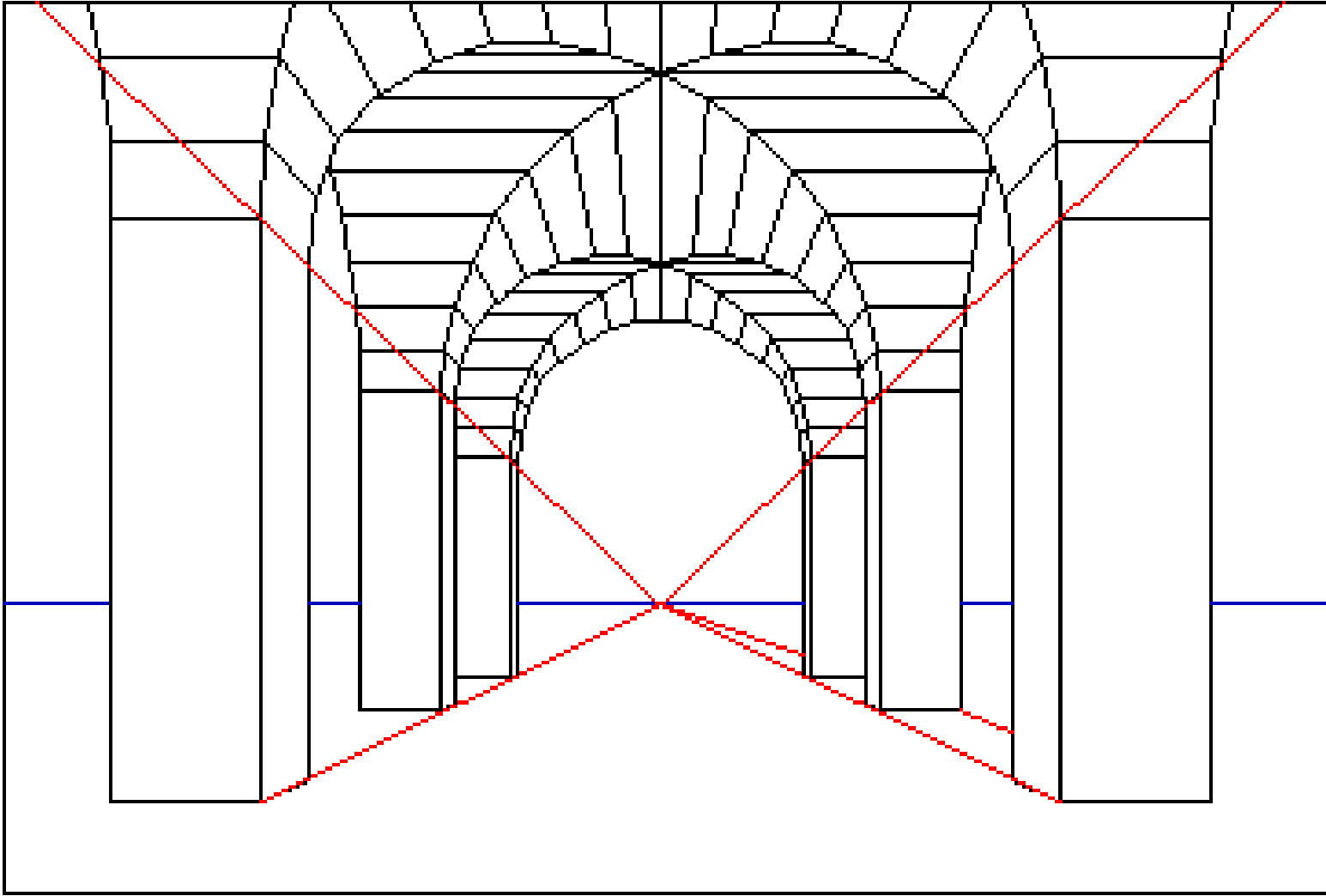
einer raumzeitlich verstandenen Welt
(physikalische Ordnung aus der **Zentralperspektive**)

Heute:

Suche nach einem mehrdimensionalen Verständnis
(Berücksichtigung der seelischen Erlebens- und der körperorientierten Zentralperspektive)



Taube
als Symbol
des Lebens





Verlust des Leibes (*beseelter Körper*) in der Medizin

17./18. Jhdt.: Anatomie („Körpermensch“)

19. Jhdt.: Physiologie („Maschinenmensch“)

20. Jhdt.: Molekularbiologie („Computermensch“)

Psychiatrie = Seelenheilkunde
(von **psyche = Seele/**
iatreia = Heilkunde)

Psychotherapie = Seelenbehandlung
(von **therapeia: pflegen, dienen,**
sorgen)

Encephaliatrie = Gehirnheilkunde

2. Rationalisierungstendenz: Der Selbstbegriff als Kind der Aufklärung

Das „Selbst“ ist die Substantivierung des Reflexivpronomens selber/selbst (z.B. „ich liebe mich selbst“). Der Begriff wurde erst in der Aufklärung gebildet. Er beschreibt die menschliche Fähigkeit, **sich zu sich selber zu verhalten.**

Nach Hegel ist das Selbst „Bewusstsein, das auf sich selber reflektiert“

Das „Selbst“ wurde als **Voraussetzung für Autonomie** verstanden. Nur wer Selbstbewusstheit hat, kann sich auch selber bestimmen. Der Begriff diente dem aufklärerischen Kampf für Demokratie und gegen autoritäre Herrschaftsformen. *„Aufklärung ist die Befreiung des Menschen aus selbstverschuldeter Unmündigkeit“ (Kant).*

Spätestens ab Mitte des 20. JH. hat der Selbstbegriff den Seelenbegriff auch in der psychotherapeutischen Literatur abgelöst. Der Selbst-Begriff wird aber **uneinheitlich** gebraucht.

Sprachspiel von Seele und Selbst

Seele

- Lebendig
- Spürbar, affektiv
- Warm, herzlich
- Resonant (eingebunden)
- Innig
- Einheitlich (Ganzheit)

Seelenbilder

- Atem, Herz, Blut
- Vogelflug, Schmetterling
- Wasser. See, Atmosphäre
- Musik, Kunst, Gefühl

Selbst

- Geistig
- Denkbare, cognitiv
- Kühl, mental
- Individuell (abgegrenzt)
- Bewusst
- Reflektiert (Verhältnis)

Selbstbilder

Kopf, Hirn, Ich (im Spiegel)



Tea Party:
Radikale
ruinieren
Amerika

Hypo Real Estate
Warum uns
die Pleitebank
50 Milliarden
kosten kann



ICH
KANN
NICHT
VERGESSEN
WAS ICH
MITANSEHEN
MUSSTE
KWASO
ALLEINE
ICH KONNTE
NICHTS TUN
WIMMER WIEDER KOMMT
DIESE ANGST

Verletzte Seele

Wie traumatische Erlebnisse unser Leben
beeinträchtigen – und welche Hilfe es gibt

Was Mädchen auf der Seele brennt

Seelen-Musik

Unserem Land in die Seele geschaut

Die Seele des Orientaltanzes

Mit Leib und Seele



SPIEGEL TV



INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JugSchG

DIE GESTRESSTE SEELE



Versachlichung und Funktionalisierung des Seelischen in der Psychiatrie/Psychotherapie

Stellt die Seele ein Symbol für das ganzheitliche Erleben des Menschen dar, so ist das Selbst eher eine kognitive Konstruktion oder ein funktionelles Modell.

Mit einem funktionellen Selbst-Modell kann auch die kognitive Verhaltenstherapie arbeiten, während der klassische Behaviorismus eine zweckfreie Seele nicht annehmen konnte. Die Uebernahme des Selbstbegriffs erleichterte auch der Psychoanalyse, ihre frühere Trieborientierung mit kognitiven Selbst-Repräsentationen zu ergänzen.

*Neuerdings wird der Selbstbegriff aber zunehmend ausgeweitet. Er erhält **seelische Qualitäten und intersubjektiven Charakter** (relational turn).*

Kein „Selbst“ ohne seelisches Erleben

Selbsterleben

(phänomenales Selbst)
Gesamtheit des leibseelischen
Erlebens

(präreflexive)
leibseelische Resonanz

Selbstbild

(kognitives Selbst)
Gesamtheit aller
Einstellungen zur eigenen
Person bzw.
Selbstbeurteilungen

(reflexives) Verhältnis zu
sich selber

Selbsterleben (seelisch)

Fühlen, Innewerden, Spüren
(Innenperspektive)



Selbstbild (mental)

Vorstellen, Reflektieren
(Aussenperspektive)



Das Selbst braucht die Seele

- Die Entwicklung des „Selbst“ als kognitive Struktur setzt primäre leibseelische Empfindungen und zwischenmenschliche Beziehungen (seelischer und sprachlicher Art) voraus.
- Was in der Literatur als *Basis und Kern des Selbst* bezeichnet wird,
 - Ur-Selbst (Spitz)
 - existenzielles Selbst (Lewis)
 - präreflexibles Selbst (Emde)
 - auftauchendes Selbst (Stern)entspricht weitgehend dem *Seelenbegriff*.
- Was neuerdings als *intersubjektive Relation* bezeichnet wird, entspricht weitgehend einer *seelischen Beziehung*.

Agenda

- **Einleitung – Zum Sprachspiel der Seele**
- **Von der Seele zum Selbst – kurzer geschichtlicher Rückblick**
- **Das Seelische heute – vom Symbolwert der Seele für die Psychotherapie**

Psychotherapeutische Beziehung ohne Seele?

Selbstentwicklung ohne seelisches Schamerleben?

Das Gewicht der Seele für die therapeutische Beziehung

- Seelische Einfühlung und Empathie sind wesentliche Voraussetzungen für die Entwicklung und Gestaltung der therapeutischen Beziehung und damit für den Therapieerfolg.
- „Now-moments of meetings“ (Stern) zwischen Patient und Therapeut sind Angelpunkte der Therapie. Sie erleichtern nicht nur die weitere therapeutische Zusammenarbeit, sondern verhelfen auch zu einer besseren leibseelischen Verankerung.
- Damit können funktionelle psychische Störungen (z.B. Angststörungen, Depressionen, psychosomatische Probleme) oft nachhaltiger gebessert werden.

Spätmoderne: Das „Selbst“ rückt ins Zentrum

Von der **Selbstbehauptung** über die **Selbstverwirklichung**
zur **Selbstoptimierung**

Die grosse Bedeutung des Selbstbezugs macht den modernen Menschen psychisch verletzlicher (Beschämungsgefahr).

Vom Leiden an den Umständen zum Leiden an sich selbst (Selbstwertprobleme)

Vom „Du sollst“ zum „Ich kann“

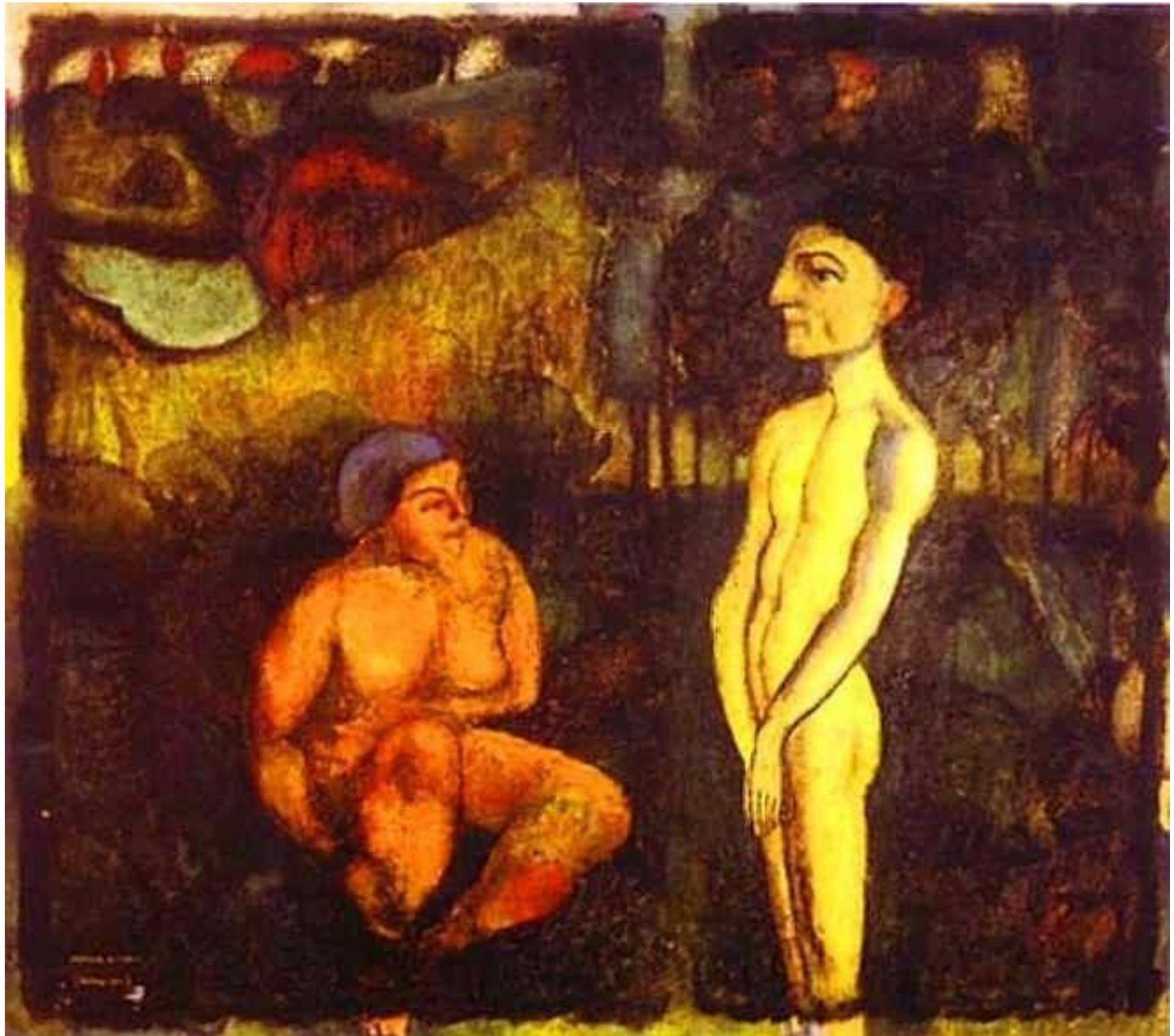
Vom Scheitern am Über-Ich (Autorität) zum
Scheitern am Ich-Ideal (Selbstwert)

**Heutige Tendenz: weniger Schuldgefühle,
mehr versteckte Scham**

Grenzerfahrung Scham

Der Mensch erfährt sich in der Scham sowohl als *Subjekt*, das erlebt, wie als *Objekt*, das gesehen wird. „Ich schäme mich meiner, dass ich dem Andern erscheine“ (Sartre).

Scham ist Ausdruck der Ueberwältigung durch andere. Gleichzeitig erlebe ich mich im Schamgefühl besonders intensiv.



Stufen der Schamentwicklung

parallel zur Ausdifferenzierung des Selbst-Verständnisses

- *Befangenheit* („Fremden“ - Differenz zwischen nahen und fremden Personen im äusseren Raum)
- *Narzisstische Kränkung* (Desillusionierung der inneren Grössenvorstellungen)
- *Pein, Schmach* (Differenzerfahrung von innen und aussen; reale Enttäuschung des Selbst-Ideals)
- *Personale Scham* (Zuwiderhandeln gegen eigene Würde)

Scham und Beschämung

Individuelle Ebene

Scham

(Selbstgefühl, Hinweis auf die Gefährdung des Selbst)

Soziale Ebene

Beschämung

(Kränkung, Blossstellung durch Dritte)

Komplikation: Scham über die Scham
(oder verinnerlichte Beschämung)

Entwicklungsabhängige Auswirkungen von Beschämung

Beschämung kann sich je nach der Beziehungsweise eines Menschen zu sich und andern (Selbstentwicklung) unterschiedlich auswirken.

Sie kann

narzisstisch kränken,
schmachvoll entwerten oder
personale Scham auslösen (auch über den
Würdeverlust der beschämenden Person).

Besondere Gefahr von Beschämungen

Beschämung/Demütigung verletzt einen Menschen seelisch. Sie kann nicht nur Scham auslösen, sondern schlimmer den Schutz, den das personale Schamgefühl gibt, durchbrechen („**narzisstische Kränkung**“). Dann ist ein Mensch schwer gekränkt.

Dieser Fall tritt besonders häufig bei Menschen ein, die aus biografischen Gründen wenig Selbstvertrauen bzw kein gutes Scham- oder Ehrgefühl entwickeln konnten.

Gekränkt sein

Gekränkt sein

macht passiv (oder aggressiv)

isoliert

lässt Leere empfinden

vergällt Leben („hässig“)

entehrt

ist ein „Ungefühl“ (im
Gegensatz zum Schamgefühl)



Schamgefühl



Gekränkt sein



Folgen schwerer Kränkungen

Überhandnehmende Beschämungen behindern neue Kohäsions- bzw. Identitätsbildungen. Sie erschweren die Annahme des Schamerlebens und erhöhen das Risiko von narzisstischen Problemen und Selbstbeschämungen.

Die Seele im Fokus

Das Schamgefühl als Angelpunkt der Psychotherapie

- Indem das Schamgefühl die kognitiven Differenzen im Leben emotional stark spüren lässt, macht es nicht nur wie ein Sensor auf sie aufmerksam, sondern hält auch gleichzeitig am einheitlichen Personkern des Erlebens fest.
- Scham differenziert *und* verbindet, ist Grenzerfahrung *und* ganzheitliches Erleben.

Das Schamgefühl in der Psychotherapie

- **Scham, Hilfe in Anspruch zu nehmen (Abhängigkeits-Scham)**
- **Scham infolge Asymmetrie der therapeutischen Beziehung (Positions- oder Inkompetenz-Scham)**
- **Scham, Intimes offen zu legen (Intimitäts-Scham)**
- **Scham, psychische Wunden zu zeigen (Traumatisierungs-Scham)**
- **Scham, moralisches Versagen darzulegen (Gewissens-Scham)**
- **Scham, soziale Stigmatisierungen zu offenbaren (Gruppen-Scham)**
- **etc.**

Therapeutischer Umgang mit Scham

Günstige Faktoren sind:

- **Scham-Stärke des Therapeuten
(anstelle von Schamabwehr und
Beschämung)**
- **Empathie fürs Schamerleben
(mitfühlen statt bewerten)**
- **Beachten von Schamauslösern in der
Therapie**
- **Ich-Stützung bei Erinnerung
traumatisierender, beschämender Erlebnisse**

Vom Symbolwert der Seele für die Offenheit und den Beziehungsgehalt der Psychiatrie und Psychotherapie

Der Seelenbegriff hat verschiedene Aspekte:

- Er steht für das Phänomen des Erlebens, also für die Perspektive der ersten Person. Er charakterisiert generell **Lebendigkeit**.
- Er bezeichnet die Einmaligkeit und Kontinuität einer Person, aber auch ihre Unabgeschlossenheit. Er steht für **Beziehungsfähigkeit**.
- Er widersetzt sich allem, was den Menschen zu einer Sache oder zu einem Zweck macht. Er charakterisiert den Menschen als **unhintergebar**.

Das Gewicht der Seele für den Einzelnen

- Seelisches Erleben als Sensor (z.B. Leiden als Aufschrei, dass sich etwas ändern muss)
- Seelisches Erleben als Basis einer Widerständigkeit gegenüber eigenen und fremden destruktiven Einflüssen (inkl. Normen)
- Seelisches Erleben als Voraussetzung zum Eingehen und zur Gestaltung von zwischenmenschlichen Beziehungen
- Seelisches als Personkern (und entwicklungspsychologisch als „Kernselbst“)





Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit
Daniel Hell
daniel-hell.com

