

NZZ am Sonntag, 23. Dezember 2018, S. 15

Haben wir unsere Seele verloren?

Daniel Hell

Geht es um menschliches Befinden, redet die Wissenschaft heute gerne vom «Selbst» statt von der «Seele». Dabei hat der alte Begriff in der Therapie noch immer grosse Vorteile.

Die Vorstellung einer Seele hat das Abendland über Jahrtausende geprägt. Viele grosse Denker haben sich damit auseinandergesetzt. Die Seele war Lebensgrund und wurde meistens als das Persönlichste des Menschen verstanden. Für die heutige Wissenschaft, vor allem für die naturwissenschaftlich geprägten Disziplinen, ist sie kein Thema mehr. Das Wort Seele wird wissenschaftlich gemieden oder findet nur noch historisches Interesse. So sucht man vergebens nach Einträgen zur Seele im Stichwortverzeichnis von Lehrbüchern der Psychologie und Psychiatrie. Wer heute im wissenschaftlichen Diskurs noch von der Seele redet, gerät in Verdacht, ewig gestrig zu sein.

Im Gegensatz zur Wissenschaft hält die Umgangssprache an der Seele fest. Wir bezeichnen eine Person etwa als «eine Seele von Mensch» oder wünschen uns, «einmal die Seele baumeln zu lassen». Allein die deutschsprachige Eingabe «Seele» fördert im Internet über 65 Millionen Einträge zu Tage. Dabei wird häufig auf das seelische Erleben Bezug genommen, das jedermann kennt.

Was heisst das? Hinkt die Alltagssprache bloss der wissenschaftlichen Entwicklung hinterher? Oder drückt sich darin aus, dass bisher kein alltagstauglicher Ersatzbegriff zur Verfügung steht? In den Humanwissenschaften ist die Seele vor allem durch den Begriff «Selbst» verdrängt worden – vielleicht nicht so sehr darum, weil Seelisches bestritten wurde, als vielmehr, weil dem Seelenbegriff religiöse und philosophische Konzeptionen anhaften, die im Säkularisierungsprozess nicht mehr erwünscht waren.

Dass ausgerechnet der abstrakte Kunstbegriff des «Selbst» an die Stelle der geschichtlich tief verankerten Seele trat, hat mit der aufklärerischen Zentrierung des Menschen auf sich selbst zu tun. Während die Seele einem Menschen gegeben ist und mehr auf Resonanz verweist, wird mit dem «Selbst» das Verhältnis zu sich selbst, die Selbstbewusstheit, betont. Davon ist der Begriff auch abgeleitet. Er findet erweiterte Anwendung in modernen Schlag-

worten wie Selbstbehauptung, Selbstverwirklichung und Selbstoptimierung. Diese Betonung des «Selbst» war historisch nötig, um den demokratischen Prozess gegen Fremdbestimmung und Absolutismus in der Neuzeit zum Durchbruch zu verhelfen. Sie ist auch heute noch eine Hilfe für Minderheiten, die um ihre Rechte kämpfen.

Allerdings werden mittlerweile auch die Mängel und Defizite der neuen Begrifflichkeit immer deutlicher. Der Selbstbegriff kann nicht nur narzisstisch missbraucht werden, sondern es fehlt ihm eben auch der gefühlshafte und beziehungsorientierte Gehalt, der im Wort Seele mitenthalten ist. Die Seele ist innig und lebendig, das «Selbst» überlegt und ausdrucksarm. Zudem wird der Selbstbegriff sehr uneinheitlich gebraucht. Philosophisch ist er mittlerweile so umstritten, dass von seiner Dekonstruktion gesprochen wird.

Meines Erachtens sollte die Seele nicht zu Grabe getragen werden, solange sich kein Ausdruck dafür findet, der sie adäquat modernisieren und ersetzen kann. Wenn Menschen in meiner therapeutischen Arbeit von der Seele reden, geben sie ihr zumeist die Bedeutung einer gefühlshafte Identitätsempfindung. Sie ist für sie kein mentales Konstrukt, sondern Ausdruck eigenen Erlebens. Für mich als Arzt ist sie die Basis der therapeutischen Beziehung. Diese ist meist wichtiger als alle angewandten Psychotechniken, leben doch Psychotherapien hauptsächlich von einem stimmigen Austausch zwischen Therapeut und Patient. Fachkompetenz zeigt sich unter anderem darin, dass trotz krankheitsbedingten Beeinträchtigungen eine stützende und förderliche Beziehung aufgebaut und in belastenden Momenten durchgehalten werden kann.

Dabei darf nicht vergessen werden, dass zwischenmenschlicher Austausch von gemeinsamer Sprache lebt. Seele leitet sich in vielen Sprachen von Atem oder Hauch ab (hebräisch: nefesch, ruah; griechisch: psyche; lateinisch: anima; altindisch: atman). Man denke auch an den biblischen Mythos, nach dem Gott Adam Atem und damit Leben eingehaucht hat.

Wenn Menschen heute in der hochtechnisierten und individualisierten Welt wieder vermehrt zu sich finden wollen, setzen sie oft die Atemmeditation, also achtsames Atmen, ein. Damit kommen sie sich oft uneingeschränkter nahe, als wenn sie mental mit eigenen Vorstellungen und Gedanken ringen. Diese Erfahrung wird manchmal mit einem «spirituellen Selbst» in Zusammenhang gebracht, wie es östliche Kulturen kennen. Auch wenn sich dieses spirituelle Selbst vom üblich gebrauchten Selbstbegriff unterscheidet, so wird doch deutlich, dass Selbstbewusstsein seelisches Erleben voraussetzt.