

*Theologen, Psychologen, Seelsorgern und Psychotherapeuten –
allen geht es um die Seele. Aber meinen alle dasselbe, wenn
sie „Seele“ sagen? Und kommen manche nicht auch sehr
gut ohne diesen Begriff aus? Ein Psychologe durchleuchtet
sein Gebiet auf der Suche nach einem alten Wort und dem
Menschenbild, das dahintersteht.*



Was weiß die Psychologie über die Seele?

Die Psychologie ist eine junge, gerade einmal hundert Jahre alte Wissenschaft. In der Zeit ihres Entstehens, dem 20. Jahrhundert, breiteten sich technische Revolutionen aus, die unsere Gesellschaft nachhaltig verändert haben – man denke nur an Radio, Fernsehen und Internet. Parallel dazu trugen die empirische Sozialwissenschaften durch genaue Analysen menschlichen Erlebens, Verhaltens und Handelns dazu bei, das Selbstbewusstsein und die Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen in ungeahntem Ausmaß zu fördern.

Die Psychologie entwickelte hilfreiche Methoden, dem Reichtum der Seele und ihrem Entwicklungspotential auf den Grund zu gehen. Durch empirisch gesicherte Befunde können heute die Selbstwahrnehmung, das Lernen, die Motivation, positive wie negative Gefühle, zwischenmenschliche Beziehungen, krankmachende und gesundheitsförderliche Lebensführung, Stressbewältigungsfähigkeit und vieles andere viel besser verstanden und erklärt werden. Die Psychologie macht es möglich, dass menschliches Erleben und Verhalten in Grenzen steuerbar wird. Von Anbeginn hat die Psychologie die Einzigartigkeit und Besonderheit jedes Individuums betont und dadurch die Entfaltung des Persönlichkeitsreichtums unterstützt. Ihr Motto: Der Mensch ist nicht das Produkt seiner genetischen Voraussetzungen oder der Herkunftsfamilie, sondern seines Glückes eigener Schmied!

Psychologische Einsichten und Erkenntnisse werden heute in vielen Bereichen nutzbringend angewendet:

- ★ Abteilungsleiter lernen in Coaching-Seminaren, ihr Team besser zusammenzustellen und zu motivieren.
- ★ Lehrer entwickeln mit psychologischer Unterstützung geeignete Lernstrategien für konzentrationsschwache und verhaltensauffällige Kinder.

- ★ Psychologen perfektionieren die Arbeitsplatzumgebung in Großraumbüros und hinter Omnibussteuerrädern, um die Stressbelastung zu minimieren.
- ★ Depressionen und Angstzustände können wirksam und nachhaltig gemildert werden.
- ★ Ehe- und Erziehungsberatungsstellen helfen unzähligen Paaren und Familien, Kommunikationsstörungen und Entwicklungskrisen besser zu bewältigen.

Trotz aller Errungenschaften stellt die Seele für die Psychologie immer noch ein Rätsel dar. Anlage oder Umwelt, Erfahrungslernen oder Prägung, Kognition oder Emotion – ein kompliziertes Wechselspiel vielfältiger Faktoren verhindert einfache Lösungen. Zwar gibt es zu jedem Konzept interessante Erklärungsansätze, es fehlt aber ein umfassender „Masterplan“, der in der Lage wäre, die vielfältigen Befunde stimmig zu integrieren. Das liegt nicht nur an der jungen Wissenschaft, sondern auch an ihrem Thema – die Seele selber ist so widersprüchlich und abgründig, dass ihre Erforschung Mühe macht und ein überzeugender Gesamtentwurf nicht abzusehen und wohl auch nicht zu erwarten ist.

Eine Psychologie, viele Seelenbilder

Zwar liegen mittlerweile eine Vielzahl psychologischer Einzelbefunde vor, es fehlt aber ein bedeutungshaltiges Rahmenmodell. Denn psychologische Einzeldaten, so interessant sie im Einzelfall auch sein mögen, gewinnen ihren Wert erst durch einen passenden Deutungsrahmen. Ein psychologisches Verstehen der Seele benötigt Bezugspunkte und Zielvorstellungen über das Wesen des Menschseins: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch? Ohne

Psychologische
Einzeldaten
gewinnen ihren
Wert erst durch
einen passenden
Deutungsrahmen.

Psyche, Identität, Selbst, Persönlichkeit? Oder doch lieber Seele?

die Anbindung und Begrenzung auf ein Menschenbild steht die Psychologie in der Gefahr, aus der Seele eine Projektionsfläche für Allmachtsphantasien und grenzenlosen Machbarkeitswahn zu machen.

Weil diese zugegebenermaßen schwierigen Grundsatzfragen übergangen wurden, haben sich unterschiedliche psychologische Schulen etabliert, die ganz verschiedenen Menschenbildern folgen. Durch die zahllosen Spezialgebiete entstand das Dilemma, dass in der Psychologie Dutzende von Menschenbildern parallel verwendet werden, die sich zum Teil widersprechen. Ein einheitliches Wissen um die Seele gibt es schon lange nicht mehr. Deshalb sind psychologische Seelenmodelle – ein verbreitetes Hand-

buch listet sechzig auf – sehr unterschiedlich aufgebaut: der mechanisch aufgebaute, dreigliedrige psychische Apparat der Psychoanalyse, in dem die Kräfte unbewusster Wünsche verstanden und verändert werden sollen, die Black-Box-Theorie der Verhaltenspsychologie, die primär an der beobachtbaren Reaktion, nicht aber dem innerlichen Erleben interessiert ist, oder das Bindungsgefüge der Systemtheorie, die alle Glieder eines Systems netzwerkartig miteinander verknüpft und ihre Beziehungen zueinander untersucht.

Schaut man heute in die gängigen Lehrbücher, fallen die sehr verschiedenen, hochspezialisierten Disziplinen wie Lerntheorie, Sozialpsychologie, Psychoneurobiologie oder Organisationspsychologie auf. Hinter diesen psychologischen Teildisziplinen stehen ganz unterschiedliche Theorien, Methoden und Zielvorstellungen. Bei genauerer Betrachtung stellt man fest, dass gleiche Fragen zum Teil sehr unterschiedlich beantwortet werden. Zu den wenigen Gemeinsamkeiten, die es noch gibt, gehört, dass der Begriff „Seele“ nicht vorkommt.

Was ist der Mensch?

Seit dem letzten Jahrhundert hat die Psychologie der Theologie ihre Deutungsmacht über gelingendes Menschsein streitig gemacht. Psychologie und Theologie stehen sich als Rivalinnen der Lebensklugheit gegenüber. Das umworbene Streitobjekt von Psychologie und Theologie ist die

Seele – ihr Wesen, ihre Bestimmung und der Weg zu ihrer bestmöglichen Entfaltung. Während psychologischen Kriterien weit reichende Entscheidungskompetenzen zugestanden werden, hat die Theologie in den letzten Jahrzehnten massiv an Bedeutung verloren. Psychologische Deutungen haben den Bedeutungsverlust des christlichen Wirklichkeitsverständnisses für sich zu nutzen gewusst und treten heute teilweise ganz unverblümt als Sinnggeber und Orientierungsmaßstab auf. Die Messlatte ist – ganz im Trend der Individualisierung – das eigene Ich.

Wegen der hohen Erwartungen gegenüber psychologischen Behandlungen und einer verbreiteten Unkenntnis hinsichtlich ihrer tatsächlichen Möglichkeiten ist es wichtig, sich die Mythen der Psychologie und die klaren Grenzen ihres Wissens und Könnens zu verdeutlichen. Zu den populären Irrtümern zählen neben der umfassenden Änderbarkeit des Charakters (*Persönlichkeitseigenschaften sind relativ stabil*) die Dominanz des Lustprinzips (*auch wertorientierte Ziele motivieren*) und der Mythos vom frühen Trauma (*die ersten Lebensjahre entscheiden nicht alles*). Eine Kontrolle und Steuerung des Zufalls, die Verwirklichung aller Wunschträume und grenzenloses Durchsetzen und Bewundert-Werden sind psychologisch nicht machbar. Aus theologischer Sicht gehören das Akzeptieren von Grenzen, das Leiden und auch das Scheitern zum gesunden Menschsein dazu.

Im Alleingang ließ die Psychologie jedoch das Korrektiv philosophischer und theologischer Reflexionen und Einsichten beiseite, wodurch neben hilfreichen Ansätzen auch utopische Idealbilder und ideologisch aufgeladene Modelle entstanden sind – ein Blick auf den florierenden esoterischen Psychomarkt genügt.

Psychologie ohne Seele

Schon zu Beginn der naturwissenschaftlich orientierten Psychologie wurde die Seele als Forschungsgegenstand aufgegeben. Damit wollte man sich von den geisteswissenschaftlichen „Eltern“, der Philosophie und Theologie, abgrenzen. Darüber hinaus steht die Psychologie vor dem grundlegenden Problem, dass ihr Forschungsgegenstand, das unmittelbare seelische Erleben, wissenschaftlich nicht zu greifen ist. Um aber mitreden zu können, musste die Psy-

chologie dem Zeitgeist der naturwissenschaftlichen Revolution folgen und im Strom der objektiven Wissenschaften mit-schwimmen. Weil die Seele physiologisch nicht zugänglich war, richtete man die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmungs- und Gedächtnisleistungen. Im Versuch, die Seele analog zur physikalischen Umwelt auf wenige Naturgesetze zurückzuführen, wurde der Seelenbegriff in den Fachausdruck „Psyche“ umgewandelt. Anstelle der Newtonschen Gesetze über die Erdanziehung gab nun das Fechnersche Gesetz Auskunft darüber, wie stark ein Berührungsreiz gesteigert werden muss, um eine Empfindung zu verändern.

Doch der zentrale Begriff Psyche – obwohl er der Wissenschaft ihren Namen gab – hielt sich nicht lange. Neue Forschungsinteressen konzentrierten sich auf das Bewusstsein, das Ich, das Selbst, die Persönlichkeit oder die Identität. Mittlerweile ist die Wissenschaft der Psychologie aufgeteilt in unzählige Fachdisziplinen, die hochspezialisierte Detailfragen erforschen und dabei die Seele als Ganzes nicht mehr im Blick haben. Im Gegenteil: Durch neue Dateninterpretationen der Evolutionspsychologie und Neurobiologie werden Grundlagen eines neuen Menschenbildes skizziert, die herkömmliche Werte wie etwa die Würde und den Schutz der Persönlichkeit in Frage stellen. Die Willensfreiheit wird als Illusion dargestellt und durch genetische Vorherbestimmung ersetzt. Die Abhängigkeit einer solchen Deutung von zuvor getroffenen Weltbild-Entscheidungen wird dabei aber nicht offen mitgeteilt.

Die Psychologie hat sich im Laufe ihrer kurzen, aber rasanten Entwicklung von einer ganzheitlichen Seelenkunde hin zu einer Wissenschaft vom messbaren Erleben und Verhalten verändert. Menschliches Erleben und Verhalten ist aber nur sehr begrenzt durch wissenschaftliche Berechnungen zu erfassen. Die Seele, die einen Körper und eine menschliche Umwelt benötigt, um existieren zu können, entfaltet eine erstaunliche Eigendynamik, die schwer vorhersagbar ist. Während der Körper in aller Regel Naturgesetzen gehorcht, folgt die Seele eigenen Gesetzmäßigkeiten. Jeder Versuch, die „Psycho-Logik“ der Seele zu entschlüsseln, ist aber bisher gescheitert. Das individuelle Seelenleben

ist so komplex und die Einflussfaktoren auf ihr Wohlergehen sind so vielschichtig, dass die Seele als Ganzes ein Geheimnis geblieben ist – und wohl auch bleiben wird.

Das größte Hindernis: Seelisches Erleben entzieht sich der unmittelbaren und objektiven Beobachtung, es ist vielmehr nur im Selbstversuch zugänglich und im Nachhinein beschreibbar. Ein wesentliches Merkmal des Menschen ist seine Fähigkeit, innerlich Abstand von sich zu nehmen und über sich selber nachzudenken. Der Zugang zur Seele ist dabei nur ganz allein und persönlich möglich und keinesfalls übertragbar. Diese Selbsterfahrung ist erstaunlich, weil wir feststellen, dass wir zwar nicht aus unserer Haut herausschlüpfen können, trotzdem aber in der Lage sind, unser Erleben und Verhalten aus kritischer Distanz zu beurteilen. Daraus folgt: Obwohl unser Erleben und Verhalten genetisch und biographisch geprägt ist, sind wir



FOTO: ANKE WILL

nicht gezwungen, den vorgeprägten Bahnen zu folgen. Zu der Fähigkeit der kritischen Selbstdistanz und Selbstreflexion tritt nämlich aus Sicht des christlichen Menschenbildes die Entscheidungsfreiheit: Unabhängig von der prägenden Vorgeschichte kann sich ein Mensch eigene Ziele stecken und diese verwirklichen.

Die Seele wird dabei als die Steuerungszentrale des Menschen verstanden, in der alle relevanten Einflussgrößen zusammenfließen und koordiniert werden müssen. Der Seele fällt die Aufgabe der Selbstregulation und Verhaltenskontrolle zu. Welche Kräfte nun eine Entscheidung beeinflussen, woher eine hohe Leistungsmotivation stammt, warum ein Mensch straffällig wird und was eine Partnerschaft zufrieden und glücklich macht – die Psychologie kann immer nur Wahrscheinlichkeitsaussagen treffen. Es gibt begünstigende und hinderliche Faktoren. Für eine Partnerschaft ist es günstiger, wenn beide aus einem ähnlichen sozialen Milieu stammen und wenigstens ein gemeinsames Hobby haben. Das ist aber überhaupt keine Garantie für lebenslanges Glück, und auch Ehen unter ungünstigen Bedingungen funktionieren prächtig.

Das entscheidende Moment der persönlichen Wahlfreiheit macht jeder Psychologie einen Strich durch die (Be-)Rechnung. Denn Entscheidungen sind nicht vorhersehbar. Obwohl psychologischen Diagnosen und Prognosen wie etwa die der Schulfähigkeit oder der Eignungsprüfung viel Bedeutung zugemessen werden, lässt sich der personale Kern des Menschen nicht entschlüsseln, und die seelische Entwicklung eines Menschen bleibt unvorhersehbar. Das gerade macht ja die Lebendigkeit der Seele aus: ihre „Tagesform“, ihre Unberechenbarkeit und ihre Spontaneität. Mut und Zweifel, Zögern und Zupacken liegen dabei oft dicht beieinander. Die Seele aktualisiert sich von Augenblick zu Augenblick neu und liefert so die Bedingung für einen Zustand, den man Aufmerksamkeit, Offenheit für den Augenblick oder einfach Präsenz nennt. Es nötigt der Psychologie große Bescheidenheit und Zurückhaltung ab, das Geheimnis der lebendigen Seele zu respektieren und nicht psychologisierend einzuschränken.

Die Einmaligkeit des Menschen, die christliche Vorstellung eines göttlichen Lebenshauchs oder Seelenfunkens widerspricht dem evolutionären Weltbild einer wissen-

schaftlichen Typologie und der Einordnung in ein statistisches Durchschnittsmaß. Der Verlust der Seele in der Psychologie hatte zur Folge, dass der Mensch als Ganzes aus dem Blick geraten ist. Zwar liefern Begabungstests ziemlich zuverlässige Aussagen über eine Berufseignung, und Werbepsychologen haben erfolgreiche Marketingoffensiven angestoßen. Auch können bestimmte seelische Störungen oder Erkrankungen durch psychologische Hilfe und Begleitung dauerhaft beseitigt und geheilt sowie Erziehungsprobleme und Partnerschaftskonflikte gelöst werden. Aber festzustellen, was den Menschen letztlich ausmacht und wodurch das Geheimnis der Seele zu enträtseln sei, darauf hat auch die Psychologie keine Antwort. Und das ist auch gut so! Denn wenn – computertechnisch gesprochen – einmal der „Quellcode“ der Seele entschlüsselt wäre, so wäre wohl auch sein Missbrauch in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft kaum zu verhindern.

Die Psychologie benötigt Ergänzung

Die „Erfolgsstory“ der Psychologie wäre ohne die Schwächung religiöser Deutungsmuster nicht denkbar. Durch Säkularisierung und Individualisierung haben die Industrienationen ein anderes Gesicht erhalten. Christliche Werte und Normen wurden durch andere Lebenskonzepte und Leitbilder in Frage gestellt und verloren an Bedeutung. Ein Glaube, der sich von einer alltagsverändernden Kraftquelle und einer gesellschaftlichen Orientierungsfunktion in eine zu verwaltende Institution zurückzieht, hat seine Attraktivität verloren. Die rasche Popularität der jungen Sozialwissenschaft Psychologie beschleunigte diese Entwicklung, weil sie das Entwicklungspotential der einzelnen Person betonte – und häufig überschätzte.

Selbstverwirklichung wurde zum Lebensinhalt für Generationen. Der gesellschaftliche Trend der Individualisierung unterstützte das Anliegen der Psychologie und verlieh ihr eine wachsende Popularität und Autorität. Heute, wo die Schattenseiten dieser Entwicklung unübersehbar geworden sind, sprechen Soziologen von einer Psychologisierung des Alltags und einer Therapeutisierung der Lebenswelt. Vielleicht ist die enorme Nachfrage nach psychotherapeutischen Behandlungen eher ein Hinweis auf das „Zeitalter des Narzissmus“, zu



FOTO: LENA MATTHIES

dessen Ausbreitung und Verfestigung die Psychotherapie mit ihren Selbsterfahrungs-Angeboten ungewollt beiträgt, als auf wirkliche Erkrankungen.

Hier ist die mahrende und korrigierende Stimme der Theologie viel zu selten zu hören gewesen. Sie hätte dem Selbstverwirklichungs-Boom den ihr angemessenen Platz zuweisen können. Selbstverwirklichung um jeden Preis und narzisstische Selbstverliebtheit verfehlen nämlich aus theologischer Perspektive die eigentliche Bestimmung des Menschen, sich selbst im anderen zu finden.

Psychologie der Seele im Rahmen des christlichen Menschenbildes

Trotz vieler ungeklärter Fragen lassen sich die folgenden Befunde vor dem Hintergrund des christlichen Menschenbildes zusammenfassen:

- ★ Jede Seele ist einzigartig. Als Steuerungszentrale des Menschen laufen in ihr alle relevanten Informationen zusammen. Dabei ist sie keine simple Recheneinheit, die ihr Programm mechanisch abspult. Weil sie mit Entscheidungsfreiheit ausgestattet ist, kann sie die Faktenlage sondieren und auf eine Situation mit der ihr eigenen, persönlichen Note reagieren.
- ★ Die Seele ist extrem belastbar und anpassungsfähig.
- ★ Die Seele ist zur Selbstdistanzierung und Selbstreflexion fähig.
- ★ Die Seele ist fähig, sich eigene Ziele zu setzen und diese umzusetzen, auch wenn das Mühe und Verzicht bedeutet.
- ★ Die Seele ist angewiesen auf Anerkennung, Lob, Vertrauen, Ermutigung, Geduld und Verzeihen.
- ★ Die Seele ist sensibel, leicht verletzlich und bedarf der regelmäßigen Pflege. In erster Linie ist sie angewiesen auf vertrauensvolle und stabile Beziehungen.
- ★ Die Seele befriedet die innere Zerrissenheit. Denn viele Einzelinformationen, die das Innenleben prägen, widersprechen sich, wie zum Beispiel Gefühl und Vernunft, Begierde und Gewissen oder Mitgefühl und Egoismus. Der Seele fällt die schwierige Aufgabe zu, diese unterschiedlichen Kräfte in eine persönlich stimmige, einheitliche Ausrichtung zu bringen. Das innere Kräften messen erfordert Beurteilungen und Entscheidungen, um handlungsfähig zu bleiben. Persönliche Stärke



FOTO: ANKE WILH

- resultiert aus einer möglichst effektiven Lösung dieses Problems.
- ★ Die Seele ist angewiesen auf eine bedeutungsvolle Umwelt. Sie benötigt einen Orientierungsrahmen, der ihr auch in existentiellen Fragen (Wahrheit, Gerechtigkeit, Leid, Schuld, Tod, Zufall) Halt und Sicherheit bietet.

Die Psychologie hat viel über das Seelenleben zu Tage gebracht: welche hohe Bedeutung frühkindliche Bindungen haben, wie wichtig die Entfaltung der eigenen Begabungen ist, wie man die eigenen Gefühle besser wahrnehmen und ausdrücken kann, wie unsere Gedächtnisleistungen gesteigert werden können, welche Faktoren ein zufriedenes Älterwerden begünstigen, was Kommunikationsprozesse fördert und hemmt, wie man Ängste bewältigt, wie man depressiven Gedankenschleifen entkommt, und vieles mehr. Auch die Gleichberechtigung der Frau wurde durch psychologische Einsichten maßgeblich gefördert.

Doch zwei gravierende Schwächen schmälern die unbestreitbaren Erfolge der Psy-

Es gibt viele Arten der Seelenpflege ...

chologie: ihre zum Teil maßlose Selbstüberschätzung und ihre Anfälligkeit für ideologische Heilsversprechen. Diese Schwächen können nur ausgeglichen werden, wenn die Psychologie sich eingliedert in eine Menschenkunde, in die auch das Wissen der Medizin und der Theologie mit einfließt. Der Mensch als Leib-Seele-Geist-Einheit kann nur in dieser Zusammenschau richtig verstanden werden.

Die Psychologie kennt also die Seele nur sehr begrenzt. Als ganzheitliche „Vollzugswirklichkeit“ kann die Seele weder analysiert noch in Teile oder Funktionseinheiten aufgelöst werden. Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile, behauptete schon ein Seelenforscher zu Beginn des letzten Jahrhunderts. Der personale Kern eines Menschen ließe sich selbst durch ein

hochkomplexes Computerprogramm nicht berechnen als Summe aus genetischer Ausstattung, Geschwisterkonstellation, Sozialisierungseffekten, Qualität der Elternbeziehung, Intelligenzquotient, sozialer und emotionaler Kompetenz, Fähigkeit zur Krisenbewältigung, Maß der Sinnfindung, innerseelischer Ausgeglichenheit und so weiter. Die genannten Faktoren decken jeder für sich wichtige seelische Teilbereiche ab. Ihre Summe ergibt jedoch nicht das Ganze des Menschseins – es bleibt ein geheimnisvoller Rest. Verbirgt sich dahinter vielleicht der von Gott eingehauchte Lebensodem?

In der amerikanischen Persönlichkeitsforschung wird derzeit tatsächlich überprüft, ob Spiritualität das Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit („big five“) um

FOTO: RUDOLF ALBILT



eine sechste Dimension ergänzt. Die fünf Basisdimensionen der Extroversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, emotionalen Stabilität und Offenheit für neue Erfahrungen werden hier um den mutmaßlichen Faktor „spirituelle Transzendenz“ ergänzt, als der menschlichen Fähigkeit, sich außerhalb des unmittelbaren Raum- und Zeitempfindens zu bewegen und das Leben von einer höheren, mehr objektiven Warte zu betrachten. Aber ist unter Spiritualität nicht eher eine Haltung der Offenheit für den Geist Gottes zu verstehen als eine Persönlichkeitseigenschaft? Auch hier wird deutlich, dass für psychologische Erklärungen die Einbettung in ein Rahmenmodell dringend erforderlich ist.

Wozu die Psychologie gut ist

Es wäre falsch, der Psychologie nur Aufschneiderei und Anstiftung zum Egoismus zu unterstellen. Eine Psychotherapie kann seelische Störungen gezielt beheben. Verhaltenstherapeutische Maßnahmen zur Angstbewältigung sind dafür ein gutes Beispiel, und auch psychoanalytische Behandlungen neurotischer Störungen haben gute Erfolgsaussichten. Entwicklungspsychologische Befunde liefern die Grundlagen für pädagogische Konzepte, und Mediatoren helfen zerstrittenen Geschäftspartnern bei einer gütlichen Trennung.

Die Seele ist Bestandteil eines dynamischen und verletzbaren Netzwerkes, das Leben heißt. Die Psychologie hat unser Wissen um das Geheimnis des Menschseins in manchen Bereichen verständlicher gemacht. Damit ergänzt sie die reichhaltigen Einsichten der Medizin und der Theologie über das, was Gesundheit und gelingendes Leben ausmachen. Aus Sicht der Psychologie sind das insbesondere:

- ★ die Aufmerksamkeit und Verantwortung für die eigenen Gefühle,
- ★ die Angewiesenheit auf Gemeinschaft und stabile Beziehungen,
- ★ die Entfaltung der eigenen Stärken und Potentiale,
- ★ die Verarbeitung von Verlust-, Mangel- und Trauererfahrungen,
- ★ die Anerkennung und der Umgang mit persönlichen Schwächen,
- ★ die Umwandlung negativer Emotionen,
- ★ ein Zuwachs an Entscheidungs- und Selbstsicherheit,
- ★ eine Verbesserung der Organisations- und Lernfähigkeit.

Zum Schluss: Die regelmäßige Seelenpflege wird heute in bedenklichem Maße vernachlässigt. Viele Menschen investieren mehr in den Gesundheitszustand ihrer Zähne als in ihr innerseelisches Gleichgewicht. Häufig erinnert erst eine körperliche Funktionsstörung daran, dass seelische Hilferufe überhört oder betäubt wurden. Über die Seele sind viele Irrtümer im Umlauf. Viele Menschen wissen schlicht nicht, wie sie ihrer Seele nachhaltig Gutes tun können. Trendgemäß und konsumfördernd wird die Seele reduziert auf reine Bedürfnisbefriedigung. Die Seele lebt jedoch von Begegnungen und Beziehungen, nicht vom Konsum. Dazu zählt auch der liebevolle Umgang mit sich selbst. Die Seele benötigt Stille und Muße, um immer wieder ihre Mitte zu finden. Regelmäßige Seelenhygiene ist nötig, um Prioritäten neu zu ordnen, angestauten Ärger zu verarbeiten oder Beziehungskonflikte zu klären. Seine Aufmerksamkeit auf die Gegenwart Gottes zu konzentrieren, ist Seelenbalsam. Die Beichte ist als zentraler christlicher „Wellness-Beitrag“ wiederzuentdecken. Gesundheit und Wohlbefinden steigen, wenn der Seele dazu Raum geschaffen wird.

Autor | Michael Utsch, Berlin



FOTO: PRIVAT

Dr. phil. Michael Utsch, geb. 1960, ist Dipl.-Psychologe und approbierter Psychotherapeut (DGIP). Nach klinischen Tätigkeiten in der Suchttherapie und Psychosomatik arbeitet er seit 1997 als Referent bei der Ev. Zentralstelle für Weltanschauungsfragen (www.ezw-berlin.de).

Zum Weiterlesen

J. Fahrenberg: Annahmen über den Menschen. Menschenbilder aus psychologischer, biologischer, religiöser und interkultureller Sicht. Heidelberg 2004.

M. Gebhardt: Sünde, Seele, Sex. Das Jahrhundert der Psychologie. Stuttgart 2002.

A. Görres: Kennt die Psychologie den Menschen? Fragen zwischen Psychotherapie, Anthropologie und Christentum. München 1978.

D. Hell: Seelenhunger. Der fühlende Mensch und die Wissenschaften vom Leben. Bern 2003.

H. Hinterhuber: Die Seele. Natur- und Kulturgeschichte von Psyche, Geist und Bewusstsein. Wien 2001.

E. Jaeggi: Zu heilen die zerstoßenen Herzen. Die Hauptrichtungen der Psychotherapie und ihre Menschenbilder. Frankfurt 1998.

W. J. Ouweneel: Herz und Seele. Gibt es eine christliche Psychologie? Dillenburg 1991.

U. Rauchfleisch: Wer sorgt für die Seele? Grenzgänge zwischen Psychotherapie und Seelsorge. Stuttgart 2004.

W. Schmidbauer: Vom Umgang mit der Seele. Entstehung und Geschichte der Psychotherapie. München 2002.