

Unverkäufliche Leseprobe



Achim Haug

Das kleine Buch von der Seele

Ein Reiseführer durch unsere Psyche und ihre
Erkrankungen

2024. Rund 208 S.

ISBN 978-3-406-82252-0

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.chbeck.de/36968532>

© Verlag C.H.Beck oHG, München
Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt.
Sie können gerne darauf verlinken.

C·H·Beck

PAPERBACK

Was ist die «Seele»? Einfach nur ein altertümliches Wort für unser Gehirn oder doch mehr – so etwas wie das Wesen des Menschen? Und was geschieht, wenn die Seele aus dem Gleichgewicht gerät? Wie entstehen seelische Krankheiten und wie werden sie behandelt? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Buch beantwortet. In unterhaltsamer Art bietet es einen vertieften Einblick in die Psychiatrie und Psychotherapie, einen Blick hinter die Kulissen eines Fachgebietes, das zu Unrecht vielen als unheimlich erscheint.

- Viele seelische Krankheiten können geheilt werden, oft sogar besser als körperliche Erkrankungen.
- Die moderne Psychiatrie ist ein Teil der Medizin; Psychotherapie und Medikamente sind kein Gegensatz, sondern ergänzen einander.
- Die Psychiatrie kümmert sich um den ganzen Menschen mit seiner Biologie, Psychologie und seinen sozialen Bezügen.
- Gesundheit hat etwas mit seelischem Gleichgewicht zu tun. Dieses entsteht aber nicht aus dem Stillstand, sondern aus der Balance ständiger Veränderungen.

Achim Haug ist em. Professor für Psychiatrie an der Philosophischen Fakultät der Universität Zürich und war Ärztlicher Direktor der Clenia Privatklinikgruppe. Er ist Autor vieler wissenschaftlicher Fachartikel, Mitautor psychiatrischer Lehrbücher und Leiter zahlreicher Seminare in der psychiatrisch-psychotherapeutischen Weiterbildung. Mit seiner Familie lebt er in der Nähe von Zürich.

Achim Haug

**Das kleine Buch
von der Seele**

Ein Reiseführer durch unsere Psyche
und ihre Erkrankungen

C.H.Beck

Dieses Buch erschien zuerst 2017 in gebundener Form im Verlag C.H.Beck.
2. Auflage. 2018

1., aktualisierte Auflage in C.H.Beck Paperback. 2024

© Verlag C.H.Beck oHG, München 2017

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten. Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses Werks zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

www.chbeck.de

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, Florian Scheuerer

Umschlagabbildung: Kopf: Illustration zu Guerins «Picturesque Dictionary of Natural History», ca. 1830 (Ausschnitt), Foto: akg-images/Science Photo Library;

Seiltänzerin: Illustration aus «An Illustrated Vocabulary for the Use of the Deaf and Dumb», 1857, Foto: Private Collection/© Look and Learn/Bridgeman Images

Satz: C.H.Beck.Media.Solutions, Nördlingen

Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Printed in Germany

ISBN 978 3 406 82252 0



verantwortungsbewusst produziert

www.chbeck.de/nachhaltig

Inhalt

Die Sache mit der Seele

Blick auf ein unsichtbares Organ 10 • Das Ach! und die Seele 11 • Der Sitz der Seele 12 • Die Seele als das Wesen des Menschen 13 • Die Seele in der modernen Hirnforschung 14 • Was also ist die Seele? 16 • Humorvolles Nachdenken über die Psychiatrie 17

Was heißt schon normal?

Psychische Störungen in der gesellschaftlichen Diskussion 20 • Habe ich ein Problem oder eine Krankheit? 21 • Der ist doch gestört! 23 • Normal oder anormal? 24 • Von Normopathen und anderen armen Menschen 28

Wer ist schuld an psychischen Krankheiten?

Was habe ich falsch gemacht? 32 • Gibt es den Schizokokkus? 33 • Das Vulnerabilitäts-Stress-Coping-Modell 35 • Die genetische Disposition 36 • Gutes und Böses auf der Waage 37 • Wenn Türen knallen und Teller fliegen 39

Wenn das Leiden einen Namen erhält

Diagnosen in der Psychiatrie 44 • Die unpräzise Medizin 45 • Präzisionshandwerk Psychiatrie 47 • Was ist eine Diagnose? 48 • Von Äpfeln und Birnen 50 • Gibt es eine Verbitterungsstörung? 52 • Wie man eine Diagnose stellt 55

Aus dem Gleichgewicht – Beispiele

Diagnosen nach ICD-10 60 • Beispiele psychischer Erkrankungen 61 • F0 – Organische psychische Störungen 62 • Der demente Chirurg 63 • F1 – Psychische Störungen durch psychotrope Substanzen 66 • F2 – Schizophrenie 66 • Halluzinationen 67 • Die Blaskapelle 70 • Verfolgungswahn 71 • Zwei Mal Gott auf einer Station, geht das? 74 • F3 – Affektive Störungen 76 • Der Verkäufer mit den drei Ferraris 77 • Die schüchterne Ärztin, distanzlos 78 • Manische Künstler 79 • Der innere Kreis der Hölle 81 • F4 – Angst-, Zwangs- und Belastungsstörungen 82 • Die Frau mit dem Zähl- und Reinigungsritual 84 • F5 – Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen 85 • F6 – Persönlichkeitsstörungen 85 • Lauter dramatische Geschichten 87

Patienten in der psychiatrischen Klinik

Einmal Psychiatrie – immer Psychiatrie? 90 • Langzeitstationen und Enthospitalisierungsprogramme 91 • Und heilen kann man doch! 95 • Verrückt sein ist selten – mich trifft es nicht 95 • Ambulant oder stationär? 97 • Mit Peddigrohr basteln 98 • Das moderne therapeutische Angebot 99 • Darf man unvernünftig sein? 101 • Erzwungene Hilfe 104 • Fürsorge: ganz oder gar nicht? 105 • Einmal unvernünftig, immer unvernünftig? 106 • Die Pillen ins Essen gemischt 110 • Zwischen Hilfe und Gewalt 111 • Leitsätze zu Maßnahmen gegen den Willen von Patienten 113 • Die Angehörigen 115 • Selbsthilfegruppen für Angehörige 117 • Patienten, die keinen Kontakt mit

Angehörigen wollen 118 • Was haben die Angehörigen falsch gemacht? 119 • Wenn die Seele auf einen Psychiater trifft 121

Von der seltsamen Spezies der Psychiater

Sie sind Psychiater? Das ist aber schwer! 124 • Wie man Psychiater wird 126 • Psychiater können Gedanken lesen 128 • Da kann doch jeder ein wenig mitreden 131 • Spezialisten für Beziehungen und Suizide 132 • Der Psychiater und der Neurologe 134 • Der Psychiater und der Psychologe 136 • Der Psychiater und der Psychotherapeut 138

Die psychotherapeutische Behandlung

Die feine Seite der Psychiatrie 140 • Psychoanalytiker, was sonst? 141 • Wie die Psychoanalyse psychische Erkrankungen erklärt 142 • Konflikte, überall Konflikte 145 • Psychoanalytische Theorie und praktische Behandlung 146 • Was sagt die Verhaltenstherapie dazu? 148 • Goethes Höhenangst 152 • Die Systemische Therapie 156 • Schmetterlinge, Wirbelstürme und Familienbeziehungen 157 • Und wer hat recht? 158 • Das Bömbchen des Dr. Grawe 159 • Die allgemeinen Wirkfaktoren einer Therapie 162 • Manualisierte, störungsspezifische Kurzpsychotherapien 164 • Was ein Psychotherapeut können sollte 168 • Und dann noch eine Prise Achtsamkeit 169

Die Behandlung mit Medikamenten

Von den schönen Dingen des Lebens zu den unangenehmen 174 • Psychotherapie oder Psychopharmaka? 177 • Wie wirken Psychopharmaka? 178 • Welches Medikament ist das richtige für mich? 182 • Last und Lust der Beipackzettel 183 • Faktoren für die Auswahl von Medikamenten 185 • Versuch und Irrtum 186 • Ab wann sollte ich ungeduldig werden? 187 • Wie lange muss ich ein Medikament nehmen? 189 • Werde ich dieselbe Person wie vorher sein? 190

Alles eine Frage der Balance

Aus dem Gleichgewicht 194 • Säfte und das moderne Gesundheitskonzept 195 • Das Seelengewebe 197 • Wie man sich ein hübsches Leben zimmert 198 • Von Drahtseilartistinnen und Kriegsbunkern 200 • Ständige Bewegung und Gleichgewicht 203

Noch ein Dank 205

**Die Sache
mit der Seele**

Blick auf ein unsichtbares Organ

Rudolf Virchow, der berühmte Arzt, Anatom und Pathologe, lebte zwischen 1821 und 1902 und verbrachte die meiste Zeit seines Berufslebens an der Charité in Berlin. Er hat einmal gesagt, er habe so viele Leichen in seinem Leben seziiert, aber noch nie eine Seele gefunden. Gibt es sie vielleicht gar nicht? Oder hätte der Zellforscher Virchow sich mehr mit dem lebendigen Menschen als mit Leichen beschäftigen sollen, wenn er die Seele finden wollte? Wenn es sie gar nicht gibt, wie ist es dann zu erklären, dass sie in so vielen Redensarten eine Rolle spielt und in so vielen Facetten in unserer Sprache vorkommt?

Wir lassen unsere Seele baumeln, wenn es uns gut geht, manchmal brennt uns aber auch etwas auf der Seele. Wenn das der Fall ist, reden wir es uns von der Seele, und dann endlich hat die liebe Seele Ruh. Wir versprechen etwas aus tiefster Seele, und wenn wir es trotzdem nicht halten können, lastet es uns schwer auf der Seele. Manchmal möchten wir uns dann am liebsten die Seele aus dem Hals schreien. Der Ort, in dem ich lebe, hat ungefähr 12 000 Seelen, und nachts ist keine Seele mehr unterwegs. Nicht von allen, die dann brav zuhause sind, kann man aber auch sagen, sie seien eine brave Seele oder gar eine Seele von Mensch.

Überhaupt verträgt die Seele viele Adjektive. Sie kann nicht nur

brav, sondern auch ehrlich sein, treu natürlich, aber auch schlicht. Schließlich gibt es auch schöne Seelen und slawische. Die sind meistens etwas melancholisch ausgestattet, aber mit sehr viel Gefühl, mit Seele eben. Wenn wir uns später etwas mit der Ideengeschichte der Seele beschäftigen werden, wird vielleicht der eine oder andere von Ihnen sagen: Meiner Seel', ist das kompliziert!

Die Seele ist nicht selten bedroht. Nicht nur, weil manchmal jemand wie der Teufel hinter der armen Seele her ist. Vielmehr möchte man meinen, dass die Seele nicht selten mit einem Ach! verbunden ist. *Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust*, sagt Faust und es kommt dann sogar noch schlimmer, denn die eine will sich von der anderen trennen. Und Friedrich Schiller klagt in einem Distichon aus den «Xenien»: *Spricht die Seele, so spricht ach! schon die Seele nicht mehr.*

Das Ach! und die Seele

Das Ach! hat aber nicht nur eine klagend abstrakte Bedeutung in der Dichtung, die mit der Seele verbunden ist. Die alten Ägypter kannten auch schon ein Ach. Sie stellten es sich als ein mehr oder weniger reales Wesen vor, in Bildern oft als Ibis dargestellt. Der Mensch wird von Geburt an von einem Ka und einem Ba bewohnt. Das Ach kommt im Laufe des Lebens dazu. Alle drei sind im Leben eng verbunden, leben im Körper und bilden wohl das, was später als Seele bezeichnet wurde. Es gab für die alten Ägypter also eine dreigeteilte Seele. Der Sinn dieser Dreiteilung wird nach dem Tod eines Menschen deutlich. Erst dann entfalten Ka, Ba und Ach einen getrennten Einfluss und verlassen zunächst einmal den Körper. Das Ba kehrt immer wieder zum Körper zurück und ist so etwas wie der direkte Beschützer. Das Ka stellten sich die Ägypter als die Lebenskraft vor, die ihren Einfluss in Bildern und Statuen entfaltet,

vielleicht am ehesten so etwas wie das Weiterleben in der Erinnerung der anderen. Wenn Ba und Ka nach dem Tode zusammenwirken und wenn durch gute Lebensführung ein Ach ausgebildet wurde, wird dieses nach dem Tod eines Menschen in den Himmel aufsteigen und dort zu einem Stern werden. Eine schöne Ursprungsvorstellung des *Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust*. Die Geschichte zeigt, wie alt die Auseinandersetzung mit der Seele ist. Sie ist immer eigentlich eine Auseinandersetzung mit dem Menschen, und es gibt darüber wohl Diskussionen, solange es Menschen gibt.

Der Sitz der Seele

Über den Aufenthaltsort der Seele gab es seit griechischen Tagen viele Vermutungen. Der Kopf, das Herz, aber auch die Leber wurden als Wohnort der Seele gesehen. Nicht nur der Sitz der Seele hat aber die Menschen seit alters beschäftigt, sondern überhaupt das Problem des Verhältnisses von Körper und Seele, heute spricht man vom Leib-Seele-Problem. Die Gedanken darüber, wie sich die beiden zueinander verhalten, sind schon sehr alt. Ein schönes Sinnbild stammt von einem der ersten Philosophen im alten Griechenland. Heraklit hat das so veranschaulicht:

«Wie die Spinne, die in der Mitte ihres Gewebes sitzt, es merkt, sobald eine Fliege einen Faden ihres Gewebes zerstört, und daher schnell dorthin läuft, als wenn sie sich über die Zerstörung ihres Fadens gräme, so eilt die Seele des Menschen, wenn ein Teil seines Körpers verletzt ist, schnell dorthin, als ob sie durch die Verletzung des Körpers gekränkt sei, mit dem sie fest in einem bestimmten Verhältnis verbunden ist.»

Die Seele ist also mit dem Körper in einem bestimmten Verhältnis verbunden. Aber in welchem? Auch für die Philosophen nach Heraklit waren diese Fragen rund um die Seele bedeutsam. Platon hat wie später auch Descartes eine sogenannte substanz-dualistische Auffassung vertreten. Die Seele muss nach Platon unabhängig vom Körper gedacht werden, mit diesem nur in der kurzen irdischen Lebenszeit verbunden. Sie macht das eigentliche Selbst eines Menschen aus. Sie ist für Erkenntnisse zuständig, für Wahrnehmungen und ihre Interpretation. Die Seele ist damit so etwas wie der Charakter des Menschen. Der Körper ist eher hindernd, eine Art Gefängnis der Seele, die sich erst nach dessen Tod richtig entfalten kann. Wenn Platon sich an die letzten Lebensstunden von Sokrates erinnert, hat dieser keine Angst vor dem Tod, sondern empfindet ihn als eine Befreiung, die Befreiung seiner Seele (*psyche*) vom hinderlichen Körper (*soma*). Die Seele dagegen ist unsterblich. Das war eine Erklärung, die christliche Vorstellungen des Leib-Seele-Verhältnisses bis heute wesentlich beeinflusst hat.

Die Seele als das Wesen des Menschen

Eine andere Vorstellung von der Seele und ihrem Verhältnis zum Körper findet sich in der Hebräischen Bibel. In einem sehr plastischen Bild wird dieses veranschaulicht. Gott schafft den Menschen aus Erde. Dann bläst er ihm Lebensatem durch die Nasenlöcher. Erst dadurch wird der Mensch zu einem lebendigen Wesen, genannt *nefesh*, was mit Seele übersetzt werden kann. Der Mensch erhält dabei nicht *nefesh*, sondern er wird zu *nefesh*. Luther übersetzt das so: «und also ward der Mensch eine lebendige Seele». Die Seele ist also nicht getrennt vom Körper und kommt irgendwie in ihn hinein, sondern der ganze Mensch ist Seele, wenn er denn einen belebten Körper hat, wenn er also Gottes Atem erfahren hat.

Aristoteles hat die Vorstellungen seines Lehrers Platon gut gekannt. Er hat sich aber von dessen Seelenkonzept abgewandt und eine weiterentwickelte Vorstellung der Seele entworfen, die eher dem hebräischen Konzept nahekommt. Nach seiner Ansicht sind Körper und Seele nicht unabhängig voneinander zu denken. Die Seele ist das Wesen des Menschen; die Frage nach einer Dualität von Körper und Seele ist also falsch gestellt. Die Seele ist die Verwirklichung des Körpers – oder besser: des ganzen Menschen. Mit dieser Lehre legte er sich nicht nur mit seinem philosophischen Vorgänger Platon an. Vielmehr entbrannte im Mittelalter ein erbitterter Streit um seine Auffassungen, weil das Christentum mit seinen abweichenden, auf platonischen Vorstellungen beruhenden Lehren immer wirkungsmächtiger wurde. Im 13. Jahrhundert kulminierte der Streit darin, dass von kirchlicher Seite das Studium Aristotelischer Lehrsätze unter Androhung der Exkommunikation verboten wurde. Ausdrücklich gehörte dazu der verbotene Satz, «dass die Seele vom Leib nicht getrennt werden kann» und «dass mit der Zerstörung der leiblichen Harmonie die Seele zerstört wird». Wie bei vielen Lehrverboten hat sich auch dieses nicht lange halten lassen, die Universität hat sich gegenüber der Kirche durchgesetzt.

Die Seele in der modernen Hirnforschung

Heute ist die allgemeine Auffassung der Neurowissenschaften, dass die Seele im Gehirn sitzt, von diesem generiert wird, oder sie ist einfach ein Synonym für das Gehirn. Gerhard Roth, einer der bekanntesten modernen Hirnforscher, hat einem seiner Bücher den Titel gegeben: «Wie das Gehirn die Seele macht». Diese Auffassung hat allerdings auch viele Kritiker. So erwähnte der Hirnforscher Michael Madeja bei einer Podiumsdiskussion in Frankfurt, Seele sei

gerade das, was nicht in den Gehirnfunktionen aufgehe. Die kontroversen Diskussionen zeigen, dass die Sache mit der Seele noch lange nicht entschieden ist. Für die materialistische Sichtweise wollen wir aber doch noch einen der bedeutendsten Psychiater des 20. Jahrhunderts anführen. Eugen Bleuler war Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik in Zürich, dem Burghölzli. Sein größtes Verdienst war wohl, dass er durch seinen regen Austausch mit anderen Forschern als einer der Ersten systematisch die psychotherapeutischen Ideen von Sigmund Freud zur Behandlung der «Geisteskranken», wie die Betroffenen damals noch hießen, einsetzte. Gerade bei ihm ist eher überraschend, dass er sich selbst als Materialisten bezeichnet. Für ihn war klar, wie es sich mit Psyche und Körper verhält. In seinem Buch über die «Naturgeschichte der Seele» schreibt er unter der Überschrift «Die Psyche ist eine Hirnfunktion»: *«Es ist eigentlich merkwürdig, dass ich diesen Satz an die Spitze stellen muss. So selbstverständlich er uns jetzt erscheint, es gibt doch immer noch viele Führende und Geführte, die ihn bestreiten.»*

Selbst über die Religiosität schreibt er, dass *«sich das Entstehen der religiösen Vorstellungen und der Religionen aus dem zentralnervösen Reaktionsapparat ohne Hinzukommen irgendeines außerweltlichen Etwas verstehen lasse»*. Und ganz im Sinne moderner Hirnforschung: *«Die Psyche ist eine Funktion des Gehirns.»* Allerdings geht er vorsichtig mit dem Begriff Seele um. Sein Buch von 1921 nennt er zwar die «Naturgeschichte der Seele und ihres Bewusstwerdens», erklärt aber gleich zu Beginn: *«Das Objekt der Untersuchung nenne ich Psyche, weil an den andern Ausdrücken zu viel metaphysischer Ballast hängt, der hier das Verständnis stört.»* Wir werden noch sehen, ob diese streng materialistische Blickrichtung der modernen Wissenschaftsauffassung erklärungs mächtig genug ist, Erleben und Verhalten der Kranken zu verstehen. Und ob die über die reinen Hirnfunktionen hinaus-

gehenden Vorstellungen der Seele wirklich nur «metaphysischer Ballast» sein müssen.

Was also ist die Seele?

Auch in diesem Buch werden wir diese Grundsatzfrage nicht endgültig klären können. Wir werden uns ihr aber nähern, indem wir uns mit den Auswirkungen der Seele, insbesondere ihren Störungen beschäftigen. Wie so oft wird auch hier unser Verständnis einer Sache größer, wenn wir deren Störungen betrachten. Häufig merken wir erst, dass wir ein wichtiges Organ oder eine wichtige Körperfunktion haben, wenn diese Störungen aufweisen. Den Normalzustand unseres Herzens oder unserer Sehkraft nehmen wir kaum wahr. Erst wenn wir das Herz ungewöhnlich fordern oder wenn Rhythmusstörungen auftreten, merken wir, wie bedeutend dieses Organ ist. Erst wenn die Sehkraft eingeschränkt ist, nehmen wir bewusst die Funktion unserer Augen wahr. Das Grundthema wird also sein: Was geschieht, wenn seelische Funktionen aus dem Gleichgewicht geraten? Was geschieht, wenn psychische Krankheiten auftreten? Und wo treten diese auf? Sind es gestörte Hirnfunktionen, Dysbalancen im psychischen Apparat? Was also ist der Gegenstand der Psychiatrie – ist es die Seele, ist es das Gehirn? Christian Scharfetter hat in einem Standardwerk zur Psychopathologie dazu Folgendes geschrieben:

«Gegenstand der Psychiatrie ist jeweils ein ganzer Mensch in seiner Werdensgeschichte. Ganzheit ist ein angestrebtes Ideal. Zu einem möglichst ganzheitlichen Menschenbild ist der somatisch-physiologische, psychologische und soziale Bereich sowie die individuumsüberschreitende (transzendierende, spirituelle) Bewusstseinsstreckung zu berücksichtigen. Von solcher gan-

zen Lebensgestalt Kunde zu bekommen, wird nur gelingen, wenn wir den Menschen ernst nehmen, und sorgsam mit ihm sind.»

Beschreibt er da nicht eigentlich die Seele?

Humorvolles Nachdenken über die Psychiatrie

Kehren wir noch einmal zurück zum klagenden Ach! der Dichter, das auch Sprachlosigkeit ausdrückt. Es soll um seelische Krankheiten gehen, also um ein Erzählen über etwas, das einen manchmal – Ach! – sprachlos werden lässt. Aber Sprachlosigkeit lässt sich oft mit Abstand und Humor überwinden. In meinem Berufsleben habe ich neben den ernsten, manchmal verzweifelten Momenten auch viele heitere Dinge erlebt, neben dem Schweren auch das Leichte. Auch um diese Seite seelischer Störungen soll es in meinem Buch gehen. Ein wenig Hoffnung habe ich, dass das Buch dabei hilft, dass sich ein etwas weniger verkrampftes Bild der Psychiatrie einstellt. Ein humorvolles Nachdenken über Psychiatrie stelle ich mir sehr entspannend vor. Es kann den Schrecken verringern, der mit dem Wort verbunden ist und mit allen Vorstellungen, die dazugehören. Ich wünsche mir, dass diese Darstellung den Abstand zwischen der Welt psychisch kranken und gesunden Erlebens verringert und die unheimlichen Vorstellungen zur Psychiatrie korrigiert. Der Dichter Jean Paul hat einmal über Humor geschrieben als *«jenes Lachen, in dem noch ein Schmerz und eine Größe ist»*. In diesem Sinn habe ich mich bemüht, auf eine leichte Art zu schreiben. Es ist niemals ein Lachen über jemanden. Und ich hoffe, dass ich damit auch den Betroffenen ganz aus der Seele spreche.

Mehr Informationen zu diesem und vielen weiteren
Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter:
www.chbeck.de