

Was ist die Seele?

Eine alte Frage neu gestellt

Zum Begriff eines un-begreiflichen Phänomens



Karl Wimmer, Mai 2005

Inhalt:

1.	Prolog	S. 2
2.	Seele und Mythos	S. 3
3.	Seele und Religion	S. 5
4.	Seele und Naturwissenschaft	S. 6
4.1	Naturwissenschaft und 'Wahrheitsfindung'	S. 6
4.2	Kann Naturwissenschaft die Seele entschlüsseln?.....	S. 7
5.	Seele und Bewusstsein	S. 9
5.1	Formen des Bewusstseins	S. 10
5.2	Die Frage des 'freien Willens'	S. 11
5.3	Vom 'freien Willen' zur 'Freiheit der Selbstbestimmung'	S. 13
5.4	Möglichkeiten und Grenzen der Bewusstseinsforschung	S. 14
6.	Seele und Körper	S. 15
6.1	Das Leib-Seele-Problem: Grenzen der Dualismus-Ansätze	S. 15
6.2	Synthese: am Beispiel der Psychoneuroimmunologie	S. 16
6.3	Weitere psychosomatische Zusammenhänge	S. 17
7.	Seele und Gesundheit	S. 19
8.	Seele und Entwicklung	S. 20
9.	Seele und Energie	S. 22
10.	Seele und Gefühl	S. 23
10.1	Bausteine des Gefühls	S. 23
10.2	Weitere Sichtweisen von Gefühl	S. 25
10.3	Wirkungen von Gefühlen	S. 26
10.4	Evolution der Gefühle	S. 27
10.5	Emotionalität und Selbstbehauptung	S. 27
11.	Seele und Zufall	S. 28
11.1	Begriff und Bedeutung des Zufalls	S. 28
11.2	Beispiele von 'Zufall'	S. 29
11.3	Alles nur Zufall?	S. 29
12.	Seele und Leben	S. 30
12.1	Seele als Prinzip des Lebendigen	S. 30
12.2	Seele und (Un-)Endlichkeit?	S. 31
13.	Seele und Tod	S. 32
13.1	Ist physikalischer Tod gleich seelischer Tod?	S. 32
13.2	Sterbeforschung und 'Out-of-Body-Erfahrungen'	S. 33
13.3	Wissenschaft ersetzt nicht die eigene Erfahrung	S. 35
14.	Epilog	S. 36
15.	Literatur	S. 37
16.	Autor	S. 39

1. Prolog

Die Frage nach der Existenz der Seele
und nach dem Wesen der Seele sind alte Fragen,
die aber immer wieder neu gestellt werden. (Helmut Barz)

Die Psychologie verleugnet ihren Gegenstand - die Seele, stellte der Journalist Günther Nenning in seinem Essay *Vorwärts zum Mensch zurück*, fest (Nenning 1983). In der Tat wird der Seelenbegriff in den modernen (Natur-)Wissenschaften, insbesondere auch in der Psychologie (Psychologie = *Seelenkunde*) weitgehend vermieden. Psychologie wird heute meist definiert als die 'Wissenschaft vom Denken, Fühlen und Handeln'. Auch im Rahmen der Psychotherapie (= *Seelenheilung*) findet der Begriff *Seele* offiziell kaum Anwendung.

Das steht im krassen Gegensatz zum Alltagsgebrauch: Der Begriff *Seele* zählt wohl zu einem der häufigsten verwendeten Begriffe im Alltag. *Ein Herz und eine Seele. Die Seele baumeln lassen. Jemanden an der Seele berühren. Mit Leib und Seele bei der Sache sein. Die Seele der Organisation berühren* - lautet der Buchtitel eines modernen Beitrages zur Organisationsberatung. Was den nun dabei mit *Seele* eigentlich gemeint sei, wird selten definiert oder weiter hinterfragt - jede/r hat wohl sein/ihr eigenes Verständnis dafür.

In der Tat ist der Begriff der *Seele* heute von einer verwirrenden Vielfalt. Für die meisten von uns fasst er alle Regungen des Menschen zusammen, sein Bewusstsein, sein planerisches Denken, seinen Antrieb, seine Gemütslage und seine Gestimmtheit. Die Seele kennzeichnet somit das Wesen eines Menschen und dessen Beziehung zum Nächsten. Die Seele war und ist für viele immer noch das Lebensprinzip, der Lebensodem oder die Lebenskraft.

Neuerdings tritt der Begriff *Seele* allerdings verstärkt in den Fokus der wissenschaftlichen Betrachtung, er bekommt in gewisser Weise sogar Hochsaison. Das kommt daher, dass man heute unter naturwissenschaftlichen Gesichtspunkten Zusammenhänge zu erkennen glaubt, die bisher mit dem eher mystischen Begriff der *Seele* verbunden waren. Im Rahmen der naturwissenschaftlichen Forschung wird der *Seele* das Mystische weitgehend oder sogar gänzlich genommen.

Es mag wohl auch kein Fehler sein, wenn Menschen, die entwicklungsorientiert mit Menschen arbeiten, ein erweitertes Verständnis von *Seele* haben, das über Statistik, Verhaltensexperimente und Interventionstechniken hinausgeht. Denn die viele Menschen bewegende Frage nach der Seele beinhaltet immer auch die Frage nach dem Ganzen des Menschen.

Ziel dieses Beitrages soll es sein, traditionelle Seelenbegriffe heraus zu arbeiten und (eine) zeitgemäße Sichtweise/n zu beschreiben. Zwar heißt es bei Heraklit:

Der Seele Grenzen kannst du im Gehen nicht ausfindig machen, und ob du jegliche Straße abschrittest; so tiefen Sinn hat sie.

Aber vielleicht bekommen wir doch einen Zipfel oder Hauch davon zu fassen.

2. Seele und Mythos

Am Anfang erschuf Elohim den Himmel und die Erde.
(Beginn des Schöpfungsmythos)

Gestern war kein Wind, heute weht er kräftig. Warum? Die Ursache von Luftbewegungen im kleinen Maßstab kenne ich; wenn jemand einen Kienspan auspustet, so bewegt sich die Luft. Könnte es im großen Maßstab ähnlich sein? Bläst da irgendwer, und bewegt er dadurch die Luft? Gibt es einen Riesen, der in der Lage ist, große Luftmassen durch sein Blasen in Bewegung zu setzen? Solcher Mythos erscheint uns heute kindlich, wir wissen doch, dass es so nicht ist - wir haben ja heute ein erweitertes Bewusstsein. In den Naturwissenschaften, zB in der Physik, können wir heute vieles erklären, was unseren Urahnen große Rätsel aufgab und sie an Geister und Götter glauben lies.

Jeden Morgen sehen wir die Sonne im Osten aufgehen, und abends geht sie im Westen unter. Daraus ergibt sich das Wissen, dass ein Zusammenhang zwischen den Himmelsrichtungen und dem Sonnenaufgang besteht. Auch Tiere lernen in diesem Zusammenhang. Sie suchen einen Schlafplatz, wenn die Sonne sich neigt. Keineswegs aber fragen sie sich, wie denn die Sonne über Nacht wieder vom Westen in den Osten kommt. Solche Fragen zu stellen und die Antworten und "Lösungen" darauf zu finden, ist bislang noch uns Menschen vorbehalten.

Wie ist das mit dem Beobachter in uns? Wenn wir uns bei unserem Tun selbst beobachten: Wer oder was beobachtet da? Und wenn wir uns bewusst machen, dass wir beobachten: Wer oder was beobachtet den Beobachter?

Fragen über Fragen, die sich dem im Laufe der Menschheitsgeschichte immer bewusster werdenden Menschen stellten und stellen. Insbesondere den Naturwissenschaften kommt in diesem Zusammenhang eine bedeutende Rolle zu. Aber gerade was den Seelenbegriff anbelangt, spielen die Geisteswissenschaften wie Philosophie und Theologie bzw. Religionswissenschaft eine nicht minder bedeutende Rolle.

In manchen traditionellen Meditationsschulen wird noch heute von der Vorstellung ausgegangen, dass es sich beim inneren Beobachter um eine Art neutrale Instanz handelt, die autonom von anderen Persönlichkeitsprozessen agiert. Naturwissenschaftliche Erkenntnisse widerlegen heute diese Sichtweise: Es gibt nichts in uns, was autonom, unabhängig von anderen Prozessen wäre. Auch die selbstbezüglichen Wahrnehmungsprozesse sind aufs engste mit anderen Lebensprozessen biokybernetisch verwoben.

Mythen sind tradierte Erzählungen, die durch zwei Eigentümlichkeiten auffallen: Sie bleiben, auch ohne schriftliche Fixierung, über viele Generationen hinweg inhaltlich stabil, und ihre Hauptmotive tauchen nahezu identisch in Kulturen auf, zwischen denen eine direkte Kontaktaufnahme unwahrscheinlich ist oder ausgeschlossen werden kann. Das legt nahe, Mythen nach Analogie biologischer Organismen zu verstehen, für die ebenfalls gilt, dass ihre Baupläne sich kopiergenau reproduzieren und in der Stammesgeschichte mehr-

mals unabhängig 'erfunden' wurden. Vorauszusetzen wäre dabei, dass auch Mythen ihre Formkonstanz einem Selektionsdruck verdanken, dass also auch sie in einer ökologischen Nische siedeln, an die sie angepasst sind (vgl. Bischof 2004, S. 747).

Diese Nische muss etwas mit den Menschen zu tun haben, die sich Mythen anhören, einprägen und weitererzählen. Dabei liegt nahe, das beim Menschen von Natur aus labile Kraftfeld der Triebe, Gefühle und Leidenschaften als den Boden zu identifizieren, auf dem die Mythen gedeihen, weil die Orientierungshilfe, die sie beim Ausgleich affektiver Spannungen leisten, sie davor bewahrt, vergessen oder verfälscht zu werden. In diesem Sinne kann man Mythen als Abbildung der menschlichen Motivdynamik und ihrer typischen Konfliktmöglichkeiten lesen (vgl. Wilber 1996a; Bischof 2004, S. 747 f).

Mythen stehen seit der Zeit der Aufklärung zunehmend unter dem Druck der Unvereinbarkeit mit dem naturwissenschaftlichen Kenntnisstand. Dieser Konflikt konnte sich indessen nur entwickeln, weil Mythos und Wissenschaft meinten, von einer und derselben Welt zu reden. Für den naiven Realismus des Altertums und Mittelalters war das in der Tat die einzige Denkmöglichkeit. Heute jedoch erlaubt uns eine kritischere Erkenntnistheorie, zwischen der objektiven physikalischen Welt und deren Nachkonstruktion in subjektiven Erlebniswelten zu unterscheiden (vgl. Segal 1988; Watzlawick/Krieg 1991). Das wissenschaftliche Weltbild ist ein Modell der objektiven, bewusstseinsjenseitigen Wirklichkeit; das mythische Weltbild hingegen erinnert die subjektive Welt der unmittelbaren Erlebnisgegebenheiten. Beide Modelle bedienen sich andersartiger Anschauungskategorien und bezeichnen mit denselben Worten teilweise radikal verschiedene Sachverhalte (vgl. Bischof 2004, S. 748).

So werden etwa Weltentstehungsmythen, wie zB die biblische Genesis, nur solange naiv und anachronistisch wirken, solange man sie als Modelle für die physikalische Kosmogonie auffasst. Sie werden aber bis ins Detail stimmig, wenn man sie als Chiffren für Stadien der Bewusstseinsentwicklung liest. In diesem Verständnis sind Mythen ein unschätzbare Kompass der emotionalen Selbstorganisation des heranreifenden Bewusstseins (vgl. Bischof 2004, S. 748 f).

Auch das Lesen von Märchen führt zum Durchleben verschiedenster Lebensaufgaben und Persönlichkeitsanteile, sind doch in den Märchengestalten eigene Seelenanteile verborgen, die sich uns lesend erschließen. Alle Gestalten der Erzählung stehen für Wesenszüge des Lesers. Nehmen wir unsere Projektionen zurück, entdecken wir in allem uns selbst (vgl. Edinger 1986; Jung 1988). Daher dienen Märchen nicht nur für die (Selbst-)Entwicklung der Kinder, sondern werden auch erfolgreich in der Therapie mit Erwachsenen eingesetzt (vgl. Kast 2002).

Im Verständnis der Mythen steht die Chiffre *Seele* für das in uns, was uns befähigt, am Leben teilzuhaben - für Tanz, Traum, Intuition, Gefühl, Trieb, Leidenschaft, Pathos, Rausch und Ekstase (vgl. Wilber 1996a; Bischof, 2004, S. 748 ff).

3. Seele und Religion

Glauben Sie an Gott?

Nein, Gott sei Dank bin ich Atheist!

In der christlichen Tradition spielt der Seelenbegriff eine große Rolle. Die *Seele* als das den Menschen innewohnende und doch übergeordnete, unsterbliche Prinzip allen Lebens. In den östlichen Traditionen, zB der buddhistischen, findet sich der Begriff der *Seele* nur selten. Hier wird weniger von der *Seele*, als viel mehr von der *Natur des Geistes* gesprochen. Die noch immer revolutionäre Einsicht des Buddhismus lautet: *Leben und Tod sind im Geist, und nirgendwo sonst*. Der Geist ist die universale Basis aller Erfahrung - der Schöpfer von Glück und Unglück, der Schöpfer auch dessen, was wir Leben und Tod nennen (Sogyal Rinpoche 1993, S. 66).

Es gibt verschiedene Aspekte des Geistes. Der erste ist der *gewöhnliche Geist*, im Tibetischen *Sem* genannt: Das, was unterscheidendes Gewahrsein besitzt, was Dualität erlebt, etwas Äußeres ergreift oder abweist, ist mit diesem Geist gemeint. Er ist das, was sich mit etwas Anderem verbindet - mit Etwas, das als getrennt vom Wahrnehmenden erfahren wird. *Sem* ist der diskursive, dualistische, denkende Geist, der nur in Verbindung mit projizierten und (falsch) wahrgenommenen äußeren Bezugspunkten funktionieren kann (vgl. Sogyal Rinpoche 1993, S. 66).

Das entspricht dem, was wir mit unseren gewöhnlichen Verstandes- und Denkprozessen meinen. *Sem* ist also der Geist, der denkt, plant, begehrt, manipuliert, der im Zorn auffordert, der Wogen von negativen Gedanken und Emotionen erschafft, in ihnen schwelgt und fortwährend seine eigene 'Existenz' beweisen, sichern und bewerten muss, indem er Erfahrung fragmentiert, konzeptualisiert und verfestigt.

Darüber hinaus gibt es im tibetischen Buddhismus die *wahre Natur des Geistes*, die dem Seelenbegriff in der christlichen Tradition gemäß ist: Jene Natur des Geistes, die von Wandel und Tod gänzlich unberührt bleibt. Auf Tibetisch heißt diese Natur des Geistes *Rigpa*: ursprüngliches, reines Gewahrsein, das gleichzeitig intelligent, erkennend, strahlend und stets wach ist. Man könnte es das Wissen des Wissens selbst nennen. Die Einblicke in die wahre Natur des Geistes haben unterschiedliche Tiefe, aber jeder erhellt unser Verständnis und bringt mehr Sinn und Freiheit (Bewusstheit). Das ist möglich, *weil die Natur des Geistes der Ursprung des Verstehen selbst ist* (Sogyal Rinpoche 1993, S. 67).

Diese wahre Natur des Geistes ist die Natur von allem. Die Natur des eigenen Geistes erkennen bedeutet, die Natur von allem zu erkennen. Heilige und Mystiker aller Zeiten haben ihre Erkenntnis und Verwirklichung mit verschiedenen Namen geschmückt, ihnen viele Gesichter und Interpretationen verliehen; aber alle erfahren gleichermaßen die essentielle Natur des Geistes. Christen und Juden nennen sie 'Gott', Hindus nennen sie 'das Selbst', 'Shiva', 'Brahman' und 'Vishnu', Sufi-Mystiker nennen sie 'die verborgene Essenz', und Buddhisten 'Buddha-Natur'. Im Herzen aller Religionen liegt die Gewissheit, dass es

eine grundlegende Wahrheit gibt, und dass dieses Leben eine geheiligte Möglichkeit ist, sich zu entwickeln und diese Wahrheit zu erkennen und zu verwirklichen (vgl. Sogyal Rinpoche 1993, S. 67 f).

Je mehr Kontakt wir aufnehmen mit dem, was wir hier *Seele* oder *Geist* nennen - gelegentlich wird heute auch von 'Geistseele' gesprochen¹, desto sinnvoller und erfüllter wird unser Leben, das ist die Botschaft dieser Religionen.

4. Seele und Naturwissenschaften

Ist das, was man altmodisch 'die Seele' nennt,
in Wirklichkeit nichts weiter als ein Produkt physiologischer Vorgänge -
oder hat sich die Seele eine Großhirnrinde geschaffen? (Helmut Barz)

4.1 Naturwissenschaft und 'Wahrheitsfindung'

In den Naturwissenschaften habe wir viele Fragen gestellt und viele 'ursächliche' Antworten bekommen, die uns das Gefühl eines stabilen Weltbildes gewähren. In den Geisteswissenschaften, insbesondere auch um den Begriff *Seele* herum, haben wir mindestens ebenso viele Fragen gestellt, so sicher sind wir uns der 'Wahrheit' hier noch lange nicht. Manche Forschungsrichtungen haben die Suche nach 'Wahrheit' ohnedies aufgegeben. Sie behaupten, die Frage nach 'Ursachen' sei müßig und wir sollen uns mit der 'Konstruktion von Wirklichkeiten' begnügen.

Während die Naturwissenschaften zu Beginn der Renaissance bzw. Neuzeit (15. Jhdt.) mit den vorherrschenden Religionen bzw. mit dem Klerus eine relativ friedliche Koexistenz eingingen, haben sie sich von allen 'mystischen', nicht 'begründbaren' oder 'beweisbaren' Sichtweisen radikal abgewandt. Der Seelenbegriff und die Seelenpflege wurde der Kirche überlassen und der physische Körper der Medizinwissenschaft zugeteilt. Damit war die Spaltung des Menschen perfekt. Zur Seelenreinigung ging man Beichten und tat Buße und wenn man sich am Körper verletzt hatte, ging man zum Bader (= Wundarzt, der gleichzeitig Barbier war und eine Badestube betrieb). Dieses Prinzip der Trennung von Körper und Seele ist bis heute nahezu ungebrochen, nur dass man heute, wenn man seelische Beschwerden verspürt, weniger zum Pfarrer, sondern schon eher zum Psychologen oder Psychotherapeuten geht.

Erst in allerjüngster Zeit beginnen sich Natur- und Geisteswissenschaften wieder anzunähern, etwa in den Gebieten der Psychosomatik, der Körperpsychotherapie, der modernen Hypnoetherapie oder in den Methoden zur 'ganzheitlichen' Gesundheitsprophylaxe. Und vor allem auch in den modernen Gebieten der Neurophysiologie und der Synergetik. Kör-

¹ So etwa im Rahmen des ökumenischen Symposions: "Der naturwissenschaftlich erklärte Mensch und die unsterbliche Seele" im Juli 2005 in Kremsmünster. Damit wird wohl deutlich gemacht, dass sich die beiden Begriffe 'Seele' wie (universeller) 'Geist' oder 'Geistnatur' vermutlich auf ein und dieselbe 'Sache' beziehen.

per und Seele beginnen wieder zu verschmelzen, finden zunehmend wieder als ein unteilbares Ganzes Beachtung.

Aber auch die jüngere (Quanten-)Physik, Systemtheorie, Chaosforschung, Erkenntnistheorie, autopoietische Biologie u.a. liefern dazu viele Grundlagen. Behauptet wird letztlich, dass 'alles mit allem verbunden' ist - und das Gewebe des Lebens, und damit auch der Seele, jetzt auch eine wissenschaftliche und nicht mehr nur eine religiöse Betrachtungsweise ist (vgl. Capra 1990; Wilber 1996b, S. 33).

So geht zB der Gehirnforscher Gerhard Roth von einem einheitlichen Wirkungszusammenhang der Phänomene unserer Welt aus, in dem eine Unterteilung in verschiedene 'Wesenheiten' oder 'Substanzen' (zB Materie und Geist) keine Legitimation (mehr) hat.

"Gleichzeitig vertrete ich die Anschauung, dass ein solcher einheitlicher Wirkungszusammenhang keine Reduktion von bestimmten Phänomenbereichen auf andere (zB des Geistes auf das 'materielle' Gehirn) erfordert, denn eine solche Reduktion wird auch innerhalb der Physik nicht überall verlangt oder gar erbracht" (Roth 1997, S. 24 f).

4.2 Kann Naturwissenschaft die Seele entschlüsseln?

Wieweit allerdings die Naturwissenschaften tatsächlich in der Lage sind, die 'ursächlichen' Prinzipien der *Seele* zu entschlüsseln, ist auch nach der Erforschung und Entschlüsselung der DNA noch immer fraglich. Auch wenn Naturwissenschaftler, wie etwa der Nobelpreisträger Francis Crick, behaupten, die Seele entmystifiziert und auf ein naturwissenschaftliches Fundament gestellt zu haben: "Sie, Ihre Freuden und Leiden, Ihre Erinnerungen, Ihre Ziele, Ihr Sinn für Ihre eigene Identität und Willensfreiheit - bei alledem handelt es sich in Wirklichkeit nur um das Verhalten einer riesigen Ansammlung von Nervenzellen und dazugehörigen Molekülen. Lewis Carrolls Alice aus dem Wunderland hätte es vielleicht so gesagt: Sie sind nichts weiter als ein Haufen Neuronen." So beginnt das neue Buch des Medizin-Nobelpreisträgers Francis Crick, das unsere Vorstellungen dessen, was *Seele* ist, auf den Kopf - und vielleicht auf den Boden der (naturwissenschaftlichen) Tatsachen (?) - stellt (vgl. Crick 2001).

Dazu gibt es aber heftigste Widersprüche: Wenn auch die neurophysiologischen Vorgänge im Gehirn, wie Crick sie begründet, durchaus plausibel und nachvollziehbar erscheinen, so wird seine Behauptung, das Gehirn erzeuge auch den Geist (bzw. die Seele), längst nicht von allen Wissenschaftlern angenommen. "Die Behauptung, dass so etwas sein könne, ist eine gänzlich aus der Luft gegriffene Mutmaßung auf der Grundlage eines metaphysischen Vorurteils und keine wissenschaftliche Feststellung, gestützt von wissenschaftlichen Zeugnissen. Cricks Buch führt eindrucksvolle Experimente auf, die die Zusammenhänge zwischen dem Bewusstsein und den neurophysiologischen Vorgängen belegen, aber es umgeht die zentrale und entscheidende Frage" (Schumacher 2000).

So entlarvt auch Gerhard Roth, einer der führenden Gehirnforscher, den Ansatz von Crick (2001) wie auch den von Changeux (1984) als eindeutig zu reduktionistisch. Crick geht auf

den erheblichen Unterschied zwischen 'Seele', 'Geist' und 'Bewusstsein' gar nicht ein. Er sucht letztlich nach 'Bewusstseinsneuronen', dh solchen Nervenzellen, die durch ihre Aktivität Bewusstsein hervorbringen. Auf der Suche nach diesen Bewusstseinsneuronen glaubt er fündig geworden zu sein. Die eklatante Schwäche eines solchen Reduktionismus besteht darin, dass an der Aktivität eines einzelnen Neurons überhaupt nichts Geistiges oder Kognitives zu entdecken ist. Kognition, Geist und Bewusstsein sind globale Aktivitätszustände des Gehirns und trivialerweise nicht auf die Aktivität von einzelnen Neuronen reduzierbar. Hinzu kommt, dass Geist und Bewusstsein das Ergebnis komplexer Hirnaktivitäten in einem stammesgeschichtlich wie individualgeschichtlich entstandenen Kontext sind. Dies bedeutet: Geist und Psyche entstehen im Gehirn nur dann, wenn das Gehirn und sein Organismus in bestimmter Weise mit einer Umwelt interagieren und das Gehirn diese Interaktion bewertet. Isolieren wir das Gehirn von seiner Umwelt, dann entsteht kein Geist (vgl. Roth 1997, S. 287 ff).

Es kommt ja häufig vor, dass Buchtitel eine gewisse 'marktreißerische' Funktion haben. Wenn es sich dabei noch um das Buch eines Nobelpreisträgers handelt, der damit die Lösung eines der letzten großen Rätsel der Menschheit verspricht, dann wundert es einem nicht, wenn die Erstauflage ruck-zuck vom Ladentisch ist. Den offenbar stößt das Thema 'Was die Seele wirklich ist' auf großes Interesse. Wenn es sich dann allerdings als 'Themenverfehlung' herausstellt, weil es ganz was anderes (bzw. nur einen winzigen Ausschnitt) behandelt, nämlich zB die Beschreibung gehirnphysiologischer Prozesse, dann ist das eigentlich schade, denn auch da steckt durchaus ein hoher wissenschaftlicher Anspruch und hohe wissenschaftliche Qualität dahinter. Allerdings eben bezogen auf einen spezifischen Schwerpunkt: Gehirnforschung - neuronale Wirkprozesse im Gehirn für Denken, Fühlen und Handeln. Dies a priori mit *Seele* gleichzusetzen ist schlichtweg eine Irreführung der Leser.

Der Physiker und 'Lebensforscher' Erwin Schrödinger schreibt im Epilog seines bereits 1944 erschienen Buches 'Was ist Leben?': "Das Bewusstsein befindet sich in engster Beziehung und Abhängigkeit vom physikalischen Zustand eines begrenzten Teiles des Stofflichen, des Körpers. (Man beachte die geistigen Veränderungen während der körperlichen Entwicklung in der Pubertät, beim Altern, beim Vergreisen usw., oder man denke an die Wirkungen von Fieber, Rausch, Narkose, Gehirnverletzungen usw.) Nun gibt es eine große Vielzahl gleicher Körper. Daher liegt es nahe, sich Bewusstsein oder Geist in der Mehrzahl zu denken. ... Von da zum Erfinden von Seelen - von so vielen Seelen, wie es Leiber gibt - ist es kein weiter Schritt, und die Frage liegt nahe, ob sie sterblich sind wie der Leib oder ob sie unsterblich und eines Eigendaseins fähig sind... Die erste Möglichkeit will uns nicht recht eingehen, während die zweite die Tatsachen, auf welche sich die Hypothese von der Vielfalt stützt, einfach vergisst, übersieht oder verleugnet. ... Verfahren wir nicht noch viel unsinniger, wenn wir zwar ihren groben Aberglauben ausmerzen, aber doch ihre naive Vorstellung von der Vielheit der Seelen behalten und ihr durch die Erklärung 'beikommen' wollen, dass auch die Seelen vergänglich seien und mit ihren Leibern zugrunde gingen?"

Uns bleibt nur eines übrig: wir müssen uns an die unmittelbare Erfahrung halten, dass das Bewusstsein ein Singular ist, dessen Plural wir nicht kennen; dass nur *eines* wirklich *ist* und das, was eine Mehrzahl zu sein scheint, nur eine durch Täuschung entstandene Vielfalt von verschiedenen Erscheinungsformen dieses Einen ist" (Schrödinger 2004, S. 151 f).

Viel weiter als Erwin Schrödinger im Jahre 1944 scheint die Naturwissenschaft der Grundfrage der menschlichen Seele nicht gekommen zu sein, auch wenn heute das menschliche Genom² weitgehend als entschlüsselt gilt und die Gehirnforschung in den letzten Jahrzehnten enorme Fortschritte zu verzeichnen hat.

Mit dem Phänomen *Seele* scheint es gewissermaßen ähnlich zu sein, wie mit dem Phänomen *Zeit*. So wie die *Zeit* ein hochkomplexes, interdisziplinäres Phänomen ist, das physikalisch-reduktionistisch an der Uhr festgemacht wurde, so scheint die *Seele* ein hochkomplexes Phänomen der menschlichen Existenz zu sein, das neuerdings Neurobiologen an Nervenzellen bzw. Neuronen im Gehirn festmachen wollen. Das das letztlich nur misslingen kann, sagt uns schon der natürlich-intuitive 'Hausverstand'. Außer wir reduzieren eben, wie die *Zeit* auf die Uhr, die *Seele* auf Neuronenfluss.

Schon Aurelius Augustinus (354 - 430) soll angeblich festgestellt haben: "Wenn mich niemand danach fragt, weiß ich, was die *Zeit* ist; wenn ich es aber jemandem auf seine Frage erklären möchte, so weiß ich es nicht". Ähnlich scheint es mit der *Seele* zu sein. Wir alle wissen (unbewusst), was *Seele* ist; wenn wir sie greifbar, definierbar machen wollen, entschwindet sie uns. Was (aus naturwissenschaftlicher Sicht) bleibt, ist bei der *Zeit* die physikalische Uhr und bei der *Seele* das (weitgehend auch physikalische) Gehirn. Ein mageres Resümee.

Stan Grof wendet sich gegen den Reduktionismus unserer vorherrschenden (Natur-) Wissenschaften und stellt fest: "Wir müssen das Universum akzeptieren so wie es ist, nicht ihm das aufzwingen wollen, was es nach unserem Glauben oder unserem Intellekt sein soll. Unsere Theorien müssen sich mit den Tatsachen in ihrer Gesamtheit auseinandersetzen, nicht mit einer bequemen Auswahl, die sich in unser Weltbild und unser Glaubenssystem einfügt" (Grof 1994, S. 141 f).

5. Seele und Bewusstsein

Die scheinbaren oder wirklichen Paradoxien bestehen darin,
dass wir als Gehirnzustände etwas über Gehirnzustände
herausbekommen wollen. (Gerhard Roth)

² Genomforschung dient der Entschlüsselung von Erbinformationen von Lebewesen. Gene werden untersucht, ihre Struktur und Regulierung erforscht. Damit werden u.a. Einblick in und Aufklärung von Krankheiten und deren Entstehung ermöglicht, sowie Therapiemöglichkeiten mit weniger Nebenwirkungen entwickelt. Im Zuge der Entschlüsselung des menschlichen Genoms wurden viele 'Polymorphismen' im Erbgut entdeckt, das sind genetische Veränderungen in der DNA, die unsere Unterschiedlichkeit bedingen und erklären. Im Zuge der Genetik stellen sich viele neue, herausfordernde Fragen, insbesondere auch ethischer Art.

5.1 Formen des Bewusstseins

Bewusstseinsforscher unterscheiden verschiedene Formen des Bewusstseins:

- Das *individuelle Bewusstsein* wird von uns als Zustand bzw. Begleitzustand von Wahrnehmen, Erkennen, Vorstellen, Erinnern und Handeln empfunden.
- Das *Ich-Bewusstsein* oder Hintergrundbewusstsein beinhaltet länger anhaltende Gefühlserfahrungen wie die Identität mit seiner spezifischen Körperlichkeit, einem grundlegenden Selbstverständnis (Ich-Identität), Selbstkontrolle und Lokalisation (Raum-Zeit-Empfinden).
- Das *Aufmerksamkeits-Bewusstsein* oder Aktualbewusstsein betrifft verschiedene Zustände von Bewusstheit wie zB hellwach, aufmerksam bei einer Sache sein oder in einem Zustand des Dahindönsens bis hin zum Tagträumen (vgl. Roth 1997, S. 213 f).

Zustände des Aktualbewusstseins und insbesondere der Aufmerksamkeit treten immer dann auf, wenn das Gehirn mit Geschehnissen konfrontiert wird, die (aus welchen Gründen auf immer) wichtig oder neu sind. Dies setzt ein System voraus, das unbewusst beziehungsweise vorbewusst arbeitet. Mit Hilfe der verschiedenen Gedächtnisarten klassifiziert es alles, was unser Gehirn wahrnimmt, nach den Kriterien wichtig - unwichtig sowie bekannt - unbekannt: Wird etwas unbewusst als unwichtig eingestuft, so tritt es entweder überhaupt nicht oder nur sehr undeutlich in unser Bewusstsein. Dinge der Kategorie 'wichtig, aber bekannt' führen zur Aktivierung von Verarbeitungsinstanzen, die sich bereits mit ihnen befasst haben, und damit zu routinemäßigen Handlungen, die von keinem oder nur geringem Bewusstsein begleitet sind. Nur wenn die Bewertungsinstanz ein Geschehnis oder eine Aufgabe als wichtig und neu einstuft - etwa wenn neue Bedeutungen zu erfassen, komplexe Probleme zu lösen und neue motorische Fertigkeiten zu erlernen sind -, dann wird das Bewusstseins- und Aufmerksamkeitssystem voll eingeschaltet. Bewusstsein ist in diesem Sinne eine besondere Art von Informationsverarbeitung; insbesondere im Zusammenhang mit komplexer Handlungsplanung kann es Geschehnisse und Probleme bewältigen, die für die unbewusste Verarbeitungsebene zu kompliziert sind (vg. Roth 2002, S. 41).

Das bewusstseinsfähige Gedächtnis nennen Hirnforscher auch deklaratives Gedächtnis. Für dieses sind der Hippocampus und die ihn umgebende Hirnrinde zuständig, die daher ebenfalls ein 'Tor zum Bewusstsein' bilden. Die Inhalte des deklarativen Gedächtnisses speichert allerdings nicht der Hippocampus selbst, sondern verschiedene Gebiete der Großhirnrinde, je nach den jeweiligen Sinnesmodalitäten und Funktionen. Innerhalb des deklarativen Gedächtnisses unterscheiden die Wissenschaftler zwei verschiedene Gedächtnistypen. Das *Wissensgedächtnis* umfasst Tatsachen, die von Personen, Orten und der Zeit unabhängig sind. Das *episodische Gedächtnis* enthält dagegen konkrete Erlebnisse mit Bezug auf die eigene Person. Der Kern des episodischen Gedächtnisses ist das autobiografische Gedächtnis, das die Grundlage des Ich- und Selbstbewusstseins bildet. Nach derzeitiger Meinung ist für das episodische Gedächtnis der Hippocampus zuständig, für das Wissensgedächtnis der Cortex um ihn herum (vgl. Roth 2002, S. 42).

Nach heutigem Wissenstand sind uns nur solche Dinge bewusst, die mit Aktivität der sechsschichtigen Großhirnrinde (des Neocortex) einhergehen. Allerdings sind am Hervorbringen von Bewusstseinszuständen viele Teile des menschlichen Gehirns beteiligt, die selbst völlig unbewusst arbeiten (vgl. Roth 2002, S. 40).

Bewusstsein heißt Wissen um sich selbst und heißt gegebenenfalls Verwertung dieses Wissens zur Redetermination. Bei Bewusstsein sind wir, wenn wir nicht nur gehen, sondern wissen, dass wir gehen, wenn wir nicht nur eine Tasse sehen, sondern wissen, dass wir eine Tasse sehen, wenn wir nicht nur sprechen, sondern wissen, dass wir sprechen. Wir können auch unbewusst gehen, sogar sprechen, Stühle und Tische sehen (und ihnen ausweichen); das aber können wir nur bei anderen feststellen oder doch als wahrscheinlich annehmen, bei uns selbst hingegen allenfalls hin und wieder, im nachhinein, wenn wir damit konfrontiert werden, dass wir irgend etwas getan haben, ohne noch davon zu wissen (vgl. Dörner 1999, S. 792; Wolinsky 1999).

Mit dem Bewusstsein ist es so, wie in der indischen Geschichte mit den vier Blinden und dem Elefanten: Jeder nimmt nur einen Ausschnitt der Realität wahr und macht sich daraus seine Konstruktion von der Wirklichkeit. Der eine erwischt den Rüssel und ist der Meinung, der Elefant sei wie eine Schlange, der andere ertastet einen Stoßzahn und schildert den Elefanten als spitzig, hart und glatt, der dritte umarmt ein Bein und behauptet, der Elefant sei wie eine Säule und der vierte, der den Schwanz erwischt, behauptet, er sei wie ein Pinsel mit einer Quaste.

5.2 Die Frage des 'freien Willens'

Mit der Frage des Bewusstseins, wird auch die Frage des freien Willens diskutiert. Die Frage, ob der Mensch frei sei oder aber determiniert, wird in und außerhalb der Psychologie mit viel Feuer diskutiert. Denn wie kann einerseits eine Wissenschaft vom Menschen, eine Wissenschaft von der Seele, möglich sein, wenn der Mensch nicht determiniert wäre? Wissenschaft klärt ja auch Abhängigkeiten des Verhaltens von der jeweils herrschenden Reizsituation oder vom Verlauf der frühen Kindheit oder von den herrschenden Motiven. Wären in einem Bereich der Realität keine Abhängigkeiten vorhanden, könnte es in ihm auch keine Wissenschaft geben (vgl. Dörner 1999, S. 758 ff).

Wäre also das menschliche Seelenleben zum Teil nicht determiniert, dann hätte die Wissenschaft von der Seele Grenzen. Und wenn nun ausgerechnet der Bereich der Entscheidungen durch Indeterminismus gekennzeichnet wäre, es hier also keine Abhängigkeiten gäbe, dann bliebe ausgerechnet der Aspekt, der jeden, der sich mit menschlichem Handeln befasst, am meisten interessiert, der wissenschaftlichen Reflexion unzugänglich.

Deshalb wird in der naturwissenschaftlichen Psychologie zunächst einmal von der Hypothese ausgegangen, dass das Seelenleben determiniert ist und dass man das Gegenteil erst beweisen müsste, ehe man von dieser Annahme abrückt. Und deshalb sucht die Naturwis-

senschaft nach Beweisen, die diese Zusammenhänge und Wirkkräfte erklären. Und sie findet sie mehr und mehr im Rahmen der Gehirnforschung.

Als ich Anfang der achtziger Jahre pädagogische Psychologie und Organisationspsychologie studierte, waren die Modelle vom menschlichen Gehirn noch äußerst dürftig. Es gab das Dreihirnmodell: Stammhirn, Limbisches System und Neokortex, weiters die Betrachtung von linker und rechter Hemisphäre - insbesondere die Erkenntnisse des Neurochirurgen Paul MacLean waren gerade sehr aktuell. Weiters gab es noch das Modell der Speicherkonzepte: Ultrakurzzeit, - Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis. Viel mehr war da nicht drin.

In den heute in vielen Facetten boomenden Neurowissenschaften webt sich ein immer dichteres Band in dem die Wissenschaftler ein integratives Koordinationssystem der Selbstorganisation des Gehirns, ein zusammenhängende Gestalt, zu erkennen vermeinen. Die Synergetik von Psyche (Seele) und Gehirn ist zur Zeit neben der Genomforschung der wohl attraktivste Forschungsgegenstand der modernen Wissenschaft vom Menschen. Gerhard Roth, einer der bedeutendsten Vertreter dieser Disziplin, tritt den Beweis an, dass es so etwas wie einen 'freien Willen' weder gibt, noch geben kann (Roth 1997, 2001).

Gestützt wird diese These durch die Forschungsarbeiten des Neurobiologen Benjamin Libet, der mit seinem Team feststellte, das unbewusst arbeitende, tiefer liegende (subcorticale) Zentren die Cortex-Aktivität bei Handlungen, die wir als von uns gewollt erleben, mitbestimmen können. Anders gesagt, fällt die Entscheidung einer Handlung schon auf unbewusster Ebene, bevor man sich bewusst dazu entschließt. Kürzlich wurden diese Ergebnisse durch die beiden Neuropsychologen Patrick Haggard und Martin Eimer bestätigt (vgl. Roth 2002, S. 41).

Jedenfalls ist dieses Thema nach wie vor heiß umkämpft. Denn das bringt den Menschen mehr und mehr in die Nähe einer 'Biomachine', gesteuert durch unzählige, aber doch endliche selbstbezügliche, kybernetische Steuerungsprozesse und Regelschleifen, dh seine situativen Handlungen und auch seine Seelenprozesse sind letztlich immer das Resultat aus hochkomplexen Regelkreisprozessen und (größtenteils unbewusst ablaufenden) Entscheidungsverfahren, die, wenn wir alle Einflussfaktoren wirklich erfassen könnten, erkennen lassen, dass es keine freie Entscheidung gibt. In jedem Moment kann der Mensch nur das tun, was er eben tut. Freiheit ade!

Wenn ich mir die Frage stelle, soll ich heute abend ins Kino gehen oder mit einem Freund Schach spielen und ich entscheide mich fürs Kino - das war doch eine freie Entscheidung, ganz nach meinem freien Willen!? Pustekuchen, sagen die modernen Neurowissenschaftler, das ist nur eine schöne Illusion! Wenn du alle Einflussgrößen, die zu deiner Entscheidung geführt haben, bewusst erkennen könntest, wüßtest du, dass du in Wirklichkeit keine Wahl gehabt hast. Du hast nur so Handeln können, wie du es eben getan hast.

Dagegen wehren sich die Geisteswissenschaften (noch) mit allen Kräften. Es kann doch nicht sein, was nicht sein darf: Der Mensch einfach nur eine Bio-Maschine?! Nie und

nimmermehr! Aber auch die Beweise der DNA-Forscher werden immer umfassender: Seit das menschliche Genom entschlüsselt ist, seit man also glaubt, die Grundlagen des Lebens zu kennen, scheint den Naturwissenschaftlern der Gedanke von 'übernatürlichen' Seelenkräften gänzlich inakzeptabel. Die Seele ist somit neuerdings zu einem Bestandteil der Naturwissenschaften geworden. Seelenprozesse sind neurochemische Prozesse, nichts mystisches haftet ihnen mehr an (vgl. Crick 2001).

5.3 Vom 'freien Willen' zur 'Freiheit der Selbstbestimmung'

Traditionelle Vorstellungen zufolge setzt Freiheit bzw. 'freier Wille' voraus, dass man unter streng identischen Bedingungen auch anders hätte handeln können. Die auf den ersten Blick plausible Vorstellung wirft eine Reihe gravierender Schwierigkeiten auf: So ist nicht einzusehen, wie man eine Person für eine Handlung verantwortlich machen kann, die doch völlig unabhängig von den Überzeugungen und Absichten der Person variieren kann.

Neue Fragen beginnen sich unter diesem 'revolutionären' Gesichtspunkt zu stellen: Wenn ich einen Unfall verursache und jemanden schwer verletze - bin ich dann 'schuld'? Wenn ich doch keine Alternative gehabt habe? Quasi 'vom Schicksal' gesteuert wurde? Nun, so einfach können wir es uns dann doch nicht machen, das wäre ja ein Rückfall in der Entwicklungsgeschichte des Menschen um Jahrhunderte oder gar Jahrtausende. Wenn ich zwar unter diesen Bedingungen, unter denen der Unfall passiert ist, in diesem Augenblick, keine Wahlmöglichkeit gehabt habe, so habe ich doch Einflussmöglichkeiten auf das Zustandekommen so einer Situation, dh ich kann Denken, Lernen, vorausschauend Planen usw. Und ich kann Bedingungen (mit) schaffen, die dazu beitragen, dass solche Unfallsituationen möglichst vermieden werden. Dazu braucht es nicht notwendigerweise das (mentale) Konzept des 'freien Willens'. Denn das Leben funktioniert sowieso so wie es eben funktioniert, ob wir die Prinzipien dahinter nun begreifen oder auch nicht.

Allerdings berührt die Erforschung von Gehirn und Bewusstsein direkt das menschliche Selbstverständnis. Nehmen wir an, wir hätten nachweisen können, dass Bewusstsein wirklich identisch ist mit einer bestimmten Aktivität von Nervenzellen in der Hirnrinde (was die Neurowissenschaftler ja in der Tat behaupten), dann stellt sich unweigerlich die Frage, welche Konsequenzen dies hat für das menschliche Selbstverständnis: wenn unsere geistigen Aktivitäten mit Hirnprozessen gleichzusetzen sind, die Naturgesetzen folgen, kann von Freiheit nicht mehr die Rede sein. Unsere Handlungen würden dann nicht von uns selbst bestimmt, sondern von jenen Gesetzen. Einerseits würden wir ein Tun nie als frei bezeichnen, wenn wir von außen dazu genötigt werden. Andererseits muss Freiheit aber auch gegen den bloßen Zufall abgegrenzt werden. Wenn ein rein zufälliges Feuern von Nervenzellen Herrn P. veranlasst, zu Fuß zu gehen, reden wir nicht von einer freien Handlung, sondern von einem zufälligen Geschehen.

Offenbar erwarten wir von einer freien Handlung, dass sie sich einer Person zurechnen lässt. Zur Freiheit gehört also auch Urheberschaft. Beiden Kriterien können wir gerecht

werden, wenn wir 'Freiheit' mit 'Selbstbestimmung' übersetzen. Diese Übersetzung ist weit mehr als ein Spiel mit Worten; sie verdeutlicht etwas, das in der Diskussion um die Willensfreiheit häufig übersehen wird: Freiheit benötigt eine Person, ein 'Selbst', das sich bestimmt. Doch dann kann nicht jede Form der Determination die Freiheit beeinträchtigen. Wenn dieses 'Selbst' sich bestimmt, wird die Freiheit nicht eingeschränkt - die Festlegung durch das 'Selbst' ist gerade das, was eine freie Handlung von einer bloß zufällig entstehenden Aktivität unterscheidet (vgl. Pauen 2002, S. 48 ff).

Als Alternative zu der traditionellen Vorstellung des 'freien Willens' kann daher eine Konzeption von 'Freiheit als Selbstbestimmung' treten. 'Selbstbestimmung' entspricht einerseits unseren wichtigsten vorwissenschaftlichen Intuitionen von Freiheit. Auf der anderen Seite lässt sich die Entstehung der dafür notwendigen Fähigkeiten mit den Mitteln der empirischen Wissenschaften beschreiben, und schließlich stimmt diese Theorie auch mit den derzeit verfügbaren Erkenntnissen der Neurowissenschaften überein (vgl. Pauen 2001).

5.4 Möglichkeiten und Grenzen der Bewusstseinsforschung

Das Gehirn ist ein selbstorganisiertes System per excellence; es funktioniert als hochgradig vernetztes Vielteilchensystem, wobei die Teile (Neuronen) in Form von Netzwerken ineinandergeschachtelt sind und vielfältige, gemischte Feedbackschleifen aufweisen. (G. Schiepek)

Gerhard Roth stellt fest, dass, wenn auch anzunehmen ist, dass gewisse Bewusstseinszustände identisch sind mit bestimmten Funktionszuständen der neuronalen Systeme, damit noch keinesfalls behauptet werden kann, dass wir das physiologische Zustandekommen von Bewusstsein bereits vollständig erklären könnten, noch dass wir die 'Gesetze des Geistes' aus den Gesetzen des neuronalen Geschehens vollständig oder auch nur annähernd ableiten können. Allerdings scheint es aus Sicht der Gehirnforschung berechtigt, anzunehmen, dass Geist und Bewusstsein den Bereich der Naturgesetze nicht überschreiten sondern sich in ihn einfügen (vgl. Roth 2002, S. 46).

Bewusstseinsforscher, die sich mit veränderten Bewusstseinszuständen beschäftigen, wie etwa Stanislav Grof, weisen anhand einer Unmenge an Belegen nach, dass in unserem Bewusstsein offensichtlich alles Wissen der (Evolutions-)Geschichte, womöglich sogar des ganzen Kosmos vorhanden sein dürfte (vgl. Grof 1994).

Stan Grof hat im Zusammenhang mit seinen Forschungen verschiedene Matrizen entwickelt, in denen er darstellt, wie die Seele des Menschen beschaffen sein könnte. Die Matrizen haben nicht nur eigene emotionale und psychosomatische Inhalte, sondern fungieren auch als Ordnungsprinzipien für Material aus anderen Ebenen des Unbewussten. Sie können wegen ihrer (therapeutischen) Komplexität hier nicht dargestellt werden (vgl. Grof 1994).

Betreffend Bewusstseins- und Seelenforschung stellt er fest, dass die naturwissenschaftlichen Ansätze bisher eher hinderlich als förderlich dazu sind. "Solange die moderne westliche Wissenschaft nicht in der Lage ist, plausible Erklärungen für all diese Beobachtungen zu geben, solange sind die Erklärungen für diese Phänomene, die sich in den mystischen und okkulten Schriften finden, dem gegenwärtigen Vorgehen der meisten westlichen Wissenschaftler, die die Tatsachen entweder nicht kennen oder sie ignorieren, eindeutig vorzuziehen" (Grof 1994, S. 142).

Je mehr Bewusstsein und Wissen wir über die in uns und außerhalb von uns wirksamen Lebensprozesse (= Seelenprozesse) bekommen, desto mehr bedeutet das letztlich Selbstverantwortung; Verantwortung für das eigene Leben und für die Pflege der Seele - zu Lebzeiten. In diesem Sinne bin ich noch stärker in der Verantwortung als je zuvor - selbstbezogen, sozial, ethisch.

6. Seele und Körper

Der Körper ist auf der Höhe seiner Kraft zwischen
30 und 35 Jahren, die Seele um 49 herum. (Aristoteles)

6.1 Das Leib-Seele-Problem: Grenzen der Dualismus-Ansätze

Das "Leib-Seele-Problem" bewegt die Menschheit seit jeher, spätestens seit den großen Philosophen und Denkern wie Aristoteles, Platon und später Descart. Mit René Descart (1596 - 1650) wurde die Spaltung von Körper und Seele praktisch vollständig vollzogen und beide Lebensaspekte seither völlig getrennt behandelt.

Descart nahm eine Wechselwirkung zwischen Geist/Seele und Materie/Leib innerhalb der Zirbeldrüse (Epiphyse) an; diese sollte aber den Energieerhaltungssatz nicht verletzen. Die Antwort von Leibniz darauf lautete: Wechselwirkung bedeutet immer Energieübertragung, und dies ist mit einem Dualismus unvereinbar. Ergo können Geist und Gehirn gar nicht miteinander wechselwirken (= radikaler Dualismus). Eine moderne Variante des Dualismus (Popper und Eccles 1982) lautet, dass diese Parallelität durch den Geist verursacht ist, der die ihm geeignet erscheinende Gehirnprozesse 'benutzt', um sich zu realisieren (= interaktionistischer Dualismus) (vgl. Roth 1997, S. 282).

Eccles kommt zu dem Schluss, dass bei der Erklärung des Geistes / der Seele alle materialistischen / naturwissenschaftlichen Lösungen versagen (müssen) und sieht sich gezwungen, die Einzigartigkeit des Selbst oder der Seele auf eine übernatürliche, spirituelle Schöpfung zurückzuführen (Eccles 1994, S. 261 f).

Gerhard Roth stellt als Fazit seiner Analyse der Dualismus-Ansätze fest: "Ein Dualismus, der seinen Namen verdient, ist mit dem heutigen naturwissenschaftlichen Weltbild unvereinbar und als interaktiver Dualismus in sich widersprüchlich" (Roth 1997, S. 284).

Erst in jüngerer Zeit beginnt sich diese Dualität wieder allmählich aufzulösen, man beginnt Körper und Seele wieder in seiner Verbundenheit und Untrennbarkeit zu betrachten. Untrennbar sind sie, solange der Mensch lebt, von der Zeugung des Lebens bis zum Tod. Wie das nach dem Tod weitergeht, ist eine eigene Geschichte.

6.2 Synthese: am Beispiel der Psychoneuroimmunologie

Mir scheint, dass das, was ich als meine Seele erfahre,
nicht ein Produkt von Nerven- und Drüsenzellen ist,
obgleich ich zur Kenntnis nehme, dass diese Seele
sich mit Hilfe jener Drüsen manifestiert. (Helmut Barz)

Den entscheidenden Durchbruch zu einem Wandel in Richtung dieser Synthese brachte die jüngere 'Psychoneuroimmunologie'. Sie konnte in den letzten 15 Jahren wissenschaftlich nachweisen, dass die kommunikativen Organsysteme Zentrales / Peripheres Nervensystem, Endokriniem und Immunsystem tatsächlich über eine gemeinsame Sprache vernetzt sind, dh sich gemeinsamer Signalträger (Mediatoren) und deren Rezeptoren bedienen (vgl. Schauenstein 2000).

Insgesamt ergibt sich das Bild umfassender Regelkreise zwischen Gehirn und Immunsystem: Reifung und Funktion des Immunsystems werden durch neuroendokrine Mediatoren reguliert und umgekehrt wirken Zytokinsignale des aktivierten Immunsystems ('Immunotransmitter') modulierend auf die Funktionen des Zentralnervensystems. Es kann angenommen werden, dass Störungen einzelner Systemkomponenten dieses Regelkreises Auswirkungen auf die Funktionen der übrigen Systeme haben (vgl. Cotman 1987).

Das Bindeglied zwischen Bewusstsein/Gehirn, Psyche/Nervensystem und Körper/ Organe sowie dem Immunsystem bilden die Neuropeptide³, die 'chemischen Stoffe des Bewusstseins', die vom Körper in Reaktion auf Gedanken und Empfindungen aufgebaut werden. Neuropeptide fließen wie Energie durch den Körper und transportieren Informationen zwischen Gehirn, Nervensystem und anderen Körperteilen. Wie ein ins Schloss passender Schlüssel docken sie an Rezeptorenbereiche auf bestimmten Geweben an und wirken dann als Informationsnetze, die alle Körperaktivitäten koordinieren. Wenn der Körper zum Beispiel Flüssigkeit braucht, dockt das Neuropeptid Angiotensin in den Gehirnteil, der Emotionen und Gefühle steuert, die sogenannte Amygdala. Sobald das geschieht, haben wir das Gefühl, durstig zu sein. Angiotensin dockt ebenso an Rezeptorenbereiche der Nieren und sagt den Nieren, sie sollten Wasser speichern. Auf diese Weise vereinen die Neuropeptide Gefühl, Bewusstsein und Physiologie (vgl. Cohen 1999).

³ Ein Peptid ist eine Kette aus Aminosäuren, der Grundbaustein des Lebens. Neuropeptid bedeutet „ein von einer Nervenzelle produziertes Peptid“. Es handelt sich um Zellen, die sich überall im Körper finden. Wir wissen heute, dass Neuropeptide auch aus der DNS anderer Zelltypen, etwa der Immunzellen, synthetisiert werden können. Man konnte bisher mehr als sechzig Neuropeptide identifizieren. Wahrscheinlich stehen sie mit entsprechenden Stimmungen und Emotionen in Zusammenhang.

Die vielleicht aufregendste Entdeckung der Psychoneuroimmunologie ist, dass auch die verschiedenen Immunzellen über Rezeptorstellen für Neuropeptide verfügen. Es hat den Anschein, als befänden sich an den Monozyten, den Immunzellen, die eindringende Fremdkörper erkennen und fressen sowie für die Heilung von Wunden und Wiederherstellung von Gewebe zuständig sind, Rezeptoren für sämtliche Arten von Neuropeptiden. Das bedeutet, dass viele emotionale Zustände direkten positiven oder negativen Einfluss auf die Funktion der Immunzellen und die Gesundheit ausüben.

Gefühle bewirken den Aufbau spezieller Neuropeptide, die an bestimmte Körperstellen strömen und die Funktionen des Körpers beeinflussen. Auch Körpergefühle wie Schmerz, Hunger oder das Wahrnehmen von Blumenduft stimulieren die Produktion von Neuropeptiden und bewirken dadurch Stimmungsschwankungen.

Wenn jemand zornig ist, werden die chemischen Stoffe des Zorns aufgebaut, fließen durch den ganzen Körper, legen sich an Millionen Zellen an und beeinflussen sie. Und schon bald ist auch die Leber zornig. Wenn es sich um ungesunden Ärger handelt - unterdrückt oder falsch ausgedrückt -, können die weißen Blutkörperchen und die Leber rebellisch werden und sich weigern, ihre Aufgabe zu erfüllen. Fühlt sich jemand andererseits glücklich und sicher, fühlen sich auch alle seine Zellen glücklich, sogar die Knochen (eine wichtige Produktionsquelle für Immunzellen) sind glücklich (vgl. Pert 1986).

6.3 Weitere psychosomatische Zusammenhänge

Candace Pert, Professorin am Institut für Physiologie und Biophysik der Georgetown University, konnte nachweisen, dass es praktisch überall im Körper Rezeptorstellen für Neuropeptide gibt. Über besonders viele solcher Stellen verfügen die inneren Organe, vor allem der Darm. Das könnte eine Erklärung dafür sein, weshalb wir sagen, wir fühlen uns „flau“, oder warum Angst negative Wirkung auf Verdauung und Stoffwechsel hat. Die Wirksamkeit der Neuropeptide erklärt auch, warum der Atem den Bewusstseinszustand so stark beeinflusst. In ihrem Artikel 'Die Weisheit der Rezeptoren' erläutert Candace Pert, dass der Hirnstamm, der den Atem kontrolliert, „über und über mit Neuropeptid-Rezeptoren und Neuropeptiden übersät ist“ (Pert 1986, S. 16).

Emotionen wirken direkt auf die Atmung ein, sie stören oder vertiefen sie. Umgekehrt kann (vertiefte) Atmung positive Stimmungen erzeugen, Gefühle der Kraft und Vitalität, die einen Strom von Neuropeptiden an andere Körperbereiche bewirken und dadurch die Gesundheit fördern. Störungen des emotionalen Befindens, Schwierigkeiten in menschlichen Beziehungen, Körpersymptome und körperliche Krankheiten sind zu einem wesentlichen Teil auf eine gestörte Fähigkeit zur Regulation der Emotionen zurückzuführen. Die Regulation emotionaler Prozesse ist ein körper-seelischer Vorgang mit zwei wesentlichen Funktionen: einer kommunikativen Funktion und einer adaptiven Funktion (vgl. Döring-Seipel 1996).

Sie erlaubt einerseits, die Beziehungen zu Menschen und zu Dingen zu gestalten, was wir als Außenregulation oder als Regulation des Ich mit dem Anderen bezeichnen können, und andererseits den Umgang mit sich selbst, den eigenen körperlich-seelischen Bedürfnissen wie Schlaf, Essen, Bewegung, geistige Aktivität, Ruhe und Entspannung, die vegetative Steuerung körperlicher Prozesse (Atmung, Kreislauf, Verdauung) und die Steuerung von Entscheidungsprozessen und Handlungen, was wir als Innen- oder Selbstregulation bezeichnen. Seelische Störungen gehen mit einer Dysregulation emotionaler Prozesse einher. Emotionale Prozesse sind Prozesse, die im Organismus auf allen Ebenen seiner Existenz stattfinden. Auch der Körper ist daran beteiligt. Heute ist allerdings vielfach festzustellen, dass der Körper mehr und mehr zur Maske wird und als fühlender Körper verloren geht (vgl. Geuter / Schrauth 2001).

Auch das sogenannte '0.15 Hz-Rhythmusband' wird neuerdings gerne als 'Beweis' zur Leib-Seele-Kohärenz zitiert. Dieses 'Rhythmusband' zeigt, dass es Resonanzen zwischen Einflüssen des äußeren Erlebens - etwa Stress, der sich in der Gehirnrinde abbildet - und der Herzfrequenz gibt. Dieser kreislaufphysiologische Parameter zeigt, so wurde festgestellt, dass ein Rhythmus von 0.15 Hz mit einer tiefen psychophysischen Entspannung einhergeht. "Es zeigt sich klar, dass 1. der Rhythmus Ausdruck eines zentral induzierten Ordnungs-Ordnungs-Überganges im gemeinsamen Hirnstammsystem ist, 2. der Rhythmus parasymphatisch getragen wird und 3. die komplexe, vom 0.15 Hz-Rhythmus induzierte Koordination Ausdruck einer globalen Systemdominanz des Parasympathikus ist. Damit erscheint der 0.15 Hz Rhythmus als Phänomen einer leiblich-seelischen Kohärenz, da Entspannung psychisch angenehm erfahren und physisch getragen wird" (Perlitz u.a. 2004). Ob das wirklich sehr viel aussagt über die Leib-Seele-Interaktion ist fraglich. Denn wer wird schon bestreiten, dass nicht auch das Herz mit beeinflusst wird von äußeren Ereignissen, etwa auch von Stress?

Dass vom Herzen bedeutsame Einflüsse auf die Persönlichkeit und damit auf die Seele ausgehen, geht auch aus den Forschungen rund um die Organtransplantationen hervor. Es gibt Berichte, die beschreiben, wie Menschen nach einer Herztransplantation Persönlichkeitseigenschaften (= Seelenanteile) annahmen, die dem ursprünglichen Organträger immanent waren. Diese Nachweise bestätigen die alte Anschauung der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), wonach jedes Organ auch Träger bestimmter Seelenzustände ist. Deutlich wird in diesem Zusammenhang, dass Körper und Seele nicht nur interagieren, sondern untrennbar zusammen wirken.

Psychosomatische Veränderungen vollziehen sich anscheinend jenseits der gewöhnlichen Kausalgesetze. Es ist nicht so, dass das Gehirn eine bestimmte Botschaft aussendet und der Körper darauf reagiert - wenn jemand eine bestimmte Empfindung hat, antworten viele Körperfunktionen zur selben Zeit. Das ist keine Angelegenheit von Ursache und Wirkung mehr, sondern das gesamte System verändert sich auf einmal. Jeder erlebt solche Beziehungen zwischen Körper, Bewusstsein und Seele. Wenn Sie zum Beispiel eine zornige

Grimasse ziehen, rufen Sie unmittelbar Empfindungen des Zorns in sich hervor. Achten Sie einmal darauf, wie schwierig es ist, sich an ein wirklich freudiges Ereignis zu erinnern und trotzdem zornig dreinzuschauen.

7. Seele und Gesundheit

Ich betrachte meinen Körper als meinen guten Freund.
 Jede Zelle meines Körpers besitzt göttliche Vernunft.
 Ich höre dem, was sie sagt, zu und weiß,
 dass ihr Ratschlag triftig ist. (Louise L. Hay)

Gesundheit ist ein komplexes Phänomen und im Grunde genommen doch einfach: Es ist eine Frage der Durchdringung mit den vitalen Lebensprozessen. Krankheit ist eine (Teil-)Blockade, eine Inbalance, die diesen vitalen Lebensstrom beeinträchtigt. Wir sind nie nur krank oder nur gesund, sondern bewegen uns immer auf einer beweglichen Balancezone zwischen den Polen 'todkrank' und 'höchste Vitalität'. Mal sind wir eingeschränkter, kränker, dann wieder vitaler, lebendiger. Dieser Zusammenhang läßt sich zB anhand des Salutogenese-Modells von Antonovsky darstellen:

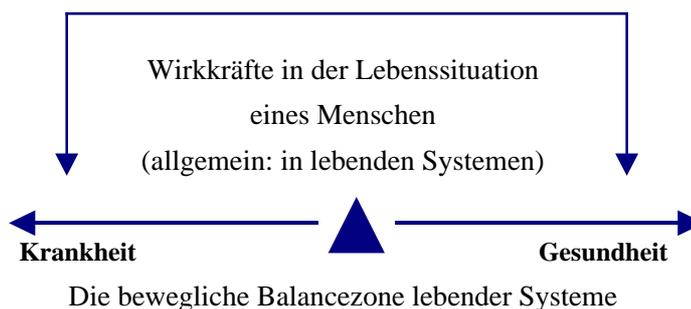


Abb. 1: Das Salutogenesemodell

'Salutogenese' = 'Gesundheitsentstehung'. Im Konzept der Salutogenese nach Aaron Antonovsky (1997) wird der Mensch in einem Kontinuum zwischen den Polen 'höchste Lebendigkeit' und 'Tod' gesehen. Genauso wie ein Mensch nie vollständig krank ist, solange er lebt, wird er auf Dauer auch nie vollständig gesund sein. Die individuelle Balance zwischen Gesundheit und Krankheit zu suchen ist Aufgabe der menschlichen Seele, des menschlichen Organismus und des menschlichen Verhaltens, sie ist aber immer zerbrechlich und anfällig (vgl. Wimmer 2001b).

Gesundheit in diesem Sinne setzt voraus, dass sich der 'Mensch als System' ganzheitlich wahrnimmt (und wahrgenommen wird) sowie imstande ist, kritische Lebensereignisse bzw. Probleme zu handhaben, sich zu regulieren und auf der Grundlage seiner körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen und ökologischen Potenziale kokreativ und konstruktiv zu entfalten. Ziel ist dabei ein Gefühl von Kohärenz, Sinnhaftigkeit, Integrität und Wohlbefinden sowie persönliche Souveränität und Lebenskunst zu entwickeln.

In der Salutogeneseforschung geht es primär darum, wie Menschen angesichts der Vielzahl und weiten Verbreitung bedrohlicher körperlicher, seelischer, sozialer und ökologischer Einflüsse es schaffen, ihre Balance immer wieder in Richtung Gesundheit zu bewegen, dh um das Erkennen und Nutzen der salutogenen Ressourcen (SR), dazu zählen etwa:

- **körperliche SR**
Fähigkeit eines mehr oder minder wohl organisierten Körpers, dafür sorgen zu können, dass man sich in seiner Haut wohl fühlt
- **seelische SR**
positive Grundstimmungen, Antriebskräfte, Lebensgefühl
- **kognitive SR**
Einsicht, Besonnenheit und Vorschau
- **kreative SR**
zur Gestaltung des Lebens und der Lebenswelt; im Umgang mit Problemen und Belastungen
- **kommunikative SR**
vertrauensvolle, nährnde Beziehungen wachsen lassen
- **äußere SR**
Ressourcen der Familie, Mitwelt(en), Natur, Kultur

Sowohl der Organismus als auch die Seele streben in ihrer Grundtendenz nach Entfaltung, nach Vitalität, nach Gesundheit. Gesundheits- oder Heilungsarbeit ist in diesem Verständnis nichts anderes, als das Wegräumen von Hindernissen, von Blockaden, die den vitalen Lebensstrom behindern oder beeinträchtigen. Dies kann mehr körperlicher oder mehr seelischer Art sein, beides ist aber immer aufs Engste miteinander verknüpft.

8. Seele und Entwicklung

Das Tragik des Lebens besteht nicht in seiner Kürze, sondern darin, dass man meistens zu spät erkennt, was wirklich wichtig ist. (E. Kübler-Ross)

Die Seele strebt nach Entwicklung, Entfaltung, Ganzheit. Der größte Lehrer für die Seele ist das Leben selbst. Wir alle haben unsere Lektionen zu lernen in dieser Spanne von Geburt bis zum Tod. In welche Nischen des Lebens, in welche Funktionen wir auch kommen, immer stellen sich uns Herausforderungen, die auch unser ureigenstes persönliches Lernen mit tangieren. Eine zentrale Frage ist in diesem Zusammenhang, wie weit es uns gelingt, durch 'Zufall', Intuition oder wie auch immer, mehr und mehr in Kontakt zu kommen mit dem, was auch unserer Seele entspricht.

Denn eins ist gewiss: dann sind wir verbunden mit unserem ganzen Potenzial, da ist unsere Kraft zu Hause und wir sind voll im Lebensfluss. Hier brauchen wir uns nicht 'motivieren' oder gar 'motiviert' zu werden, denn wir wissen, was unsere Aufgabe ist und wir stellen sie nicht in Frage.

Ob wir unsere Lebenslektionen richtig machen, erkennen wir daran, dass wir mehr und mehr in ein Gefühl der Sinnhaftigkeit und des Erfülltseins eintauchen. Unser Leben wird befriedigender und wir wirken mehr und mehr durch unser Sein und weniger durch unser Tun. Wir kennen keinen Neid und keine Konkurrenz mehr, sondern lassen andere an unseren Erfahrungen und Errungenschaften teilhaben (vgl. Wimmer 2004).

Wenn wir uns unseren Lebenslektionen nicht stellen, sie verweigern, verdrängen oder was auch immer, wird uns dieser Zustand des Erfülltseins vom Leben nicht gegeben. Wir werden vergämt, verbittert, ausgebrannt, hohl; stellen den Sinn des Lebens in Frage und kommen vielleicht gar auf eine 'schiefe Bahn'. Sackgassen des Lebens gibt es ja zur Genüge. Jede/r kommt wohl auch einmal in eine solche hinein. Die Frage ist, ob wir uns um eine Umkehr oder einen Ausweg bemühen und unseren Weg weitergehen; oder ob wir darin steckenbleiben und 'versumpfen'.

"Jeder von uns hat, symbolisch gesprochen, einen Gandhi und einen Hitler in sich", stellt Elisabeth Kübler-Ross (2003, S. 9) fest. Damit meint sie, dass die Bewegungen der Seele in zwei Richtungen gehen können. Erstere ist die natürliche; der Trend der Seele geht grundsätzlich in Richtung Heilung und Entwicklung - bei uns selbst und darüber hinaus im Dienste der Menschheit. Durch Bewusstheit, Sorgfalt und Selbstentwicklung können wir diese Richtung unterstützen und fördern. Die umgekehrte Richtung, dh Selbstschädigung und Schädigung anderer, passiert dann, wenn der natürliche Fluss der Seele gestört wird, in welcher Form auch immer. Die Auswirkungen können bis zur Hervorbringung eines Holocaust gehen, wie es die Menschheitsgeschichte dramatisch beweist.

Unerledigte Angelegenheiten holen uns immer wieder ein - ob in Beziehungen, in der Familie, am Arbeitsplatz. Unsere Aufgabe ist es, unsere Anteile daran zu erkennen und unsere Lernaufgaben zu machen. Wenn wir uns diesen Themen, die uns das Leben beschert, stellen, dann geht es insgesamt vorwärts und aufwärts - die gelegentlichen Talfahrten nehmen wir dann gern in Kauf und erkennen darin neue Chancen und Möglichkeiten.

Alles unterliegt dem Wandel der Zeit. Wir wandeln uns innerlich und äußerlich, unser Aussehen verändert sich, und unser inneres Selbst macht ebenfalls Wandlungen durch. Unser Leben verändert sich ständig, doch häufig können wir Veränderungen nicht leiden, wir erleben sie als 'Störungen', leisten ihnen oft Widerstand, der nur Kraft kostet und nichts bringt. Der Wandel kann unser Gefährte sein, aber wir neigen dazu, ihn nicht als unseren Freund zu betrachten. Er macht uns Angst, weil wir ihn vielleicht nicht kontrollieren können.

Der Wandel begegnet uns ständig und in vielfältigsten Formen; in Veränderungen am Arbeitsplatz, in Beziehungen, im Erwachsen werden der Kinder, in den körperlichen Veränderungen des zunehmenden Lebensalters. Sich Veränderungen und dem Wandel zu stellen bedeutet, von alten, vertrauten Situationen und Erfahrungen Abschied nehmen und sich dem Neuen, Unbekannten zu stellen, es anzunehmen, die innere Tür zu öffnen, es zu begrüßen. Dann wird der Wandel zu unserem Begleiter und Freund.

Auch in der therapeutischen Arbeit können wir heute seelische Entwicklungsprozesse immer wirkungsvoller unterstützen. Beispielsweise in Form von Atemtherapie (vgl. Grof 1994), der modernen Hypnose-therapie (vgl. Revenstorf / Peter 2001; Wimmer 2002a) oder durch systemische Aufstellungsarbeit (vgl. Hellinger 1994; Sparrer 2001; Wimmer 2002b) - insbesondere auch durch neuere Varianten der "Autopoietischen Aufstellung" (vgl. Essen u.a. 2002) werden größtenteils unbewusste Seelenkräfte in uns aktiviert und heilend bzw. entwicklungsorientiert ausgerichtet.

Die Entwicklungsförderung und Therapie des komplexen bio-psycho-sozialen Systems 'Mensch' befindet sich insofern in einem Wandel, dass die Parallelwelten der Organmedizin, der psychologisch orientierten Medizin und der Psychologie nicht mehr getrennt existieren können, sondern zu einer Integration im Sinne einer Konnektivierung geführt werden. Das wurde zwar im Rahmen der Psychosomatik schon immer postuliert, findet aber erst mit den aktuellen Fortschritten der Neurowissenschaften und den damit verbundenen Möglichkeiten seine konsequente Umsetzung.

9. Seele und Energie

Ein funktionales Verständnis der Gefühle (und der Seele) sollte immer von den energetischen Prozessen im lebenden Körper ausgehen. (Alexander Lowen)

Das Energiekonzept zur 'Beseelung' des Menschen ist in östlichen Traditionen, etwa in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) seit jeher handlungsleitend, was Heilung und Prophylaxe anbelangt. In westlichen Kulturkreisen wurde eine energetische Sichtweise des Menschen bis in die Mitte des 20. Jhdts. als mystisch und unwissenschaftlich abgewertet und verteufelt. Sogar der Psychoanalytiker Wilhelm Reich (1897 - 1957) wurde mit seinen Energie- und Heilungskonzepten (Orgonenergie) noch geächtet und wanderte in den Kerker, seine Schriften wurden - wohl auch wegen ihrer gesellschaftskritischen Aussagen - öffentlich verbrannt. Erst mit seinem Schüler Alexander Lowen, begannen sich in jüngerer Zeit Energiekonzepte im Westen zu verbreitern und fanden auch wissenschaftlich Beachtung (vgl. Lowen 1988, 1991).

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) oder allgemeiner im Taoismus, sind die 'drei Schätze' das Fundament des Lebens: der Körper (*die Essenz*), die Energie (*Qi*) und der Geist (*Shen*). Die Energie ist dabei die Grundlage des Lebens (vgl. Reid 2001, S. 116 ff). In der TCM findet sich kein Seelenbegriff. Es ist der Fluss der dem Kosmos innewohnenden, alles durchdringenden Lebensenergie, *Qi*, der uns mit dem Leben verbindet, am Leben hält und der je nach Qualität für Gesundheit oder Krankheit maßgeblich ist. Krankheit wird als Störung dieses freien Energieflusses gedeutet. Wir bekommen ein gewisses Maß an Erbenergie mit, verstärken es mit Atem-, Licht- und Nahrungsenergie und diese Energie durchströmt uns in den Leitbahnen, Meridiane genannt. Dieser Begriff der Lebensenergie mag wohl ident sein mit unserem Begriff der Seele oder dem des universellen Geistes.

In der chinesischen Anschauung hat jedes Organ neben seinen physiologischen auch seelische und geistige Funktionen: Es erzeugt bestimmte Gefühle und Emotionen und wandelt bestimmte Emotionen um. In manchen Fällen begrenzt oder verdrängt es Gefühlsbereiche anderer Organe. Im geistigen Bereich bringt jedes Organ einen spezifischen Denkstil hervor, eine organspezifische Art des Wahrnehmens und der Erkenntnis, die wiederum mit den geistigen Fähigkeiten und Fertigkeiten der anderen Organe in Wechselwirkung tritt (vgl. Eckert 1996, S. 17; Reid 2001, S. 116 ff; Schmid 2002, S. 77 ff).

Ein Organ wird als ein feines Energiegeflecht gesehen, das sich durch den ganzen Organismus zieht - ein Zusammenspiel von bioelektrisch-magnetischen Frequenzen und den verschiedenen Formen, in denen die Lebenskraft, das Qi im Körper zirkuliert. Ein Organ stellt ein Kraftfeld dar, dessen Pol der größten Verdichtung die anatomische Struktur des Organs ist. Die energetischen Kraftlinien dieses Kraftfeldes münden in zahllosen Verzweigungen und Verästelungen in die materielle Struktur des Organs - wie die Rippen eines Blattes in seinen Stiel. Die energetische Schlagader des Organs ist der ihm zugeordnete Meridian, der die Energie des Organs an die Körperoberfläche bringt und dort an manchen Punkten mit den Energien anderer Organe und Meridiane verknüpft (Eckert 1996, S. 17).

In erstaunlicher Weise beginnt diese Jahrtausende alte Sichtweise der Chinesen mit der modernen westlichen Neurophysiologie in Einklang zu treten und von ihr bestätigt zu werden. So wurde neuerdings durch Akupunkturnadelungen die Aktivierung jener Gehirna-reale festgestellt, die auch in unserem Verständnis mit den betreffenden Funktionen, die wir ihnen zuschreiben (Denkprozesse, Emotionen etc.), übereinstimmen.

Die TCM lehrt uns viele Formen, das Qi, die Lebensenergie, zu kultivieren, zu pflegen, in lebensfördernde Balance zu bringen und zu halten (vgl. Reid 2001, S. 173 ff; Wimmer 2003). Diese Form der Qi-Pflege ist gleichermaßen Lebenspflege oder 'Seelenpflege'.

10. Seele und Gefühl

Die eigentlichen Geheimnisse auf dem Weg zum Glück
sind Entschlossenheit, Anstrengung und Zeit. (Dalai Lama)

10.1 'Bausteine' und Wirkungszusammenhänge des Gefühls

Gelegentlich wird Seele mit Gefühl gleichgesetzt. Das wäre zu billig. Seele ist ein viel, viel größeres Prinzip. Gefühle sind 'nur' Elemente des Körper- und Seelenlebens.

Ein Gefühl besteht zumindest aus drei Elementen: einerseits aus einem körperlichen Geschehen, andererseits aus dessen geistiger Wahrnehmung und drittens aus der daraus resultierenden seelischen Gestimmtheit. Wegen dieser Eigenschaften kann man die Gefühle als die einigende Kraft zwischen Körper und Geist bzw. Seele betrachten. Weder der Körper allein schafft Gefühle noch die Psyche allein - Gefühle entstehen quasi in 'Co-Produktion'. So haben wir beispielsweise im Schlaf trotz lebhafter Bewegungen keine richtigen Gefühle, weil der bewusste Verstand ausgeschaltet ist. Andererseits kann man

geistig völlig klar und bei hellem Bewusstsein sein, ohne etwas bestimmtes zu fühlen, den Gefühle setzen ein Geschehen im Körper voraus. Lässt man zB einen Arm seitlich einige Minuten lang bewegungslos herunterhängen, so verliert man jegliches Gefühl für den Arm (vgl. Lowen 1991, S. 85).

Deshalb werden unangenehme oder belastende Gefühle auch häufig, meist unbewusst, über den Körper unterdrückt oder reduziert, etwa durch Anspannung bestimmter Muskelpartien, durch Reduzierung der Atemtätigkeit, Einnahme bestimmter Körperhaltungen etc. Damit wird zwar die momentane Situation erträglicher, allerdings auch der Lebensfluss und die Vitalität reduziert. Bei entsprechender Intensität oder Dauer dieser Einschränkung manifestiert sich dieses Verhalten in der Persönlichkeitsstruktur und führt u.U. zu dauerhafter Reduktion des vitalen Lebens. Es braucht dann einen therapeutischen Prozess um die ursprüngliche Vitalität, dh den freien Fluss der Lebensenergie, wieder herzustellen (vgl. Lowen 1988, Döring-Seipel 1996).

Aus der Sicht der Gehirnforschung erleben wir das Wirken des sogenannten limbischen Systems als begleitende Gefühle, die uns entweder vor bestimmten Handlungen warnen oder unsere Handlungsplanung in bestimmte Richtungen lenken. Gefühle sind somit 'konzentrierte Erfahrungen' ohne sie ist vernünftiges Handeln unmöglich. Wer nicht fühlt, kann auch nicht vernünftig entscheiden und handeln (vgl. Roth 1997, S. 212).

Gefühle sind ein wichtiger Teil unseres Erlebens. Sie entstehen 'subcortical', wie Neurobiologen sagen, dh auf Grund der Einwirkung von Zentren des sogenannten 'limbischen Systems' auf die Großhirnrinde, den Cortex. Eine zentrale Rolle spielt hierbei der Mandelkern, die Amygdala. Diese Struktur erzeugt und verarbeitet unbewusst emotionale Zustände und Erlebnisse und erkennt vor allem Furcht einflößende und schädliche Umweltreize. Manche Forscher nehmen an, dass die Amygdala auch an nicht furchtbedingten oder sogar positiven emotionalen Zuständen wie Neugierde oder Tatendrang beteiligt ist. Gefühle der Lust, der Befriedigung und des Wohlbefindens gehen insbesondere auf die Aktivität des mesolimbischen Systems zurück. Es besteht aus dem Nucleus accumbens und dem ventralen tegmentalen Areal. Über den Neuromodulator Dopamin und sogenannte hirneigene Opiate teilt es anderen Hirnzentren und besonders der Großhirnrinde mit, wenn ein positiver, dh lustbetonter Zustand eintritt. Das mesolimbische System kann auch auf Grund von Erfahrung über Dopamin signalisieren, dass ein bestimmtes Verhalten Belohnung und Lustgewinn verspricht und deshalb ausgeführt werden sollte (vgl. Roth 2002, S. 42).

Neuere Forschungen zeigen auch auf, dass das Gehirn nicht nur auf Signale der Umwelt reagiert, sondern seinerseits aktiv den Kontakt sucht. Über das 'System der Spiegelneurone' lässt sich feststellen, dass das Gehirn sozusagen nach Beziehung 'hungert'. Offensichtlich braucht das Gehirn Beziehung um sich entwickeln zu können (vgl. Bauer 2005). Das ist im Grunde nicht neu. Schon der Religionsphilosoph Martin Buber (1878 - 1965) hat in seinem 1929 erschienenen Werk 'Ich und Du' dieses Phänomen 'Das Ich braucht ein Du um sich zu erkennen und zu entwickeln', dargestellt. Das ist nun eben auch aus neurowissenschaftlicher Sicht bestätigt worden.

Der Psychoanalytiker und Emotionsforscher Luc Ciompi stellt fest, dass wir wissenschaftlich nur höchst ungenau wissen, was ein Gefühl eigentlich ist, was sein Sinn ist, und wie es funktioniert. Er stellt vier Thesen zur 'Affektlogik' vor (vgl. Ciompi 2002) :

1. Fühlen und Denken - oder Emotion und Kognition, Affektivität und Logik im weiten Sinn - wirken in sämtlichen psychischen Leistungen untrennbar zusammen.
2. Affekte und Gefühle *begleiten* Denken und Verhalten nicht nur andauernd, sondern *leiten* dieses zu einem guten Teil richtiggehend.
3. Situativ zusammengehörige Gefühle, Wahrnehmungen und Verhaltensweisen verbinden sich im Gedächtnis zu funktionellen Einheiten im Sinn von integrierten Fühl-, Denk- und Verhaltensprogrammen.
4. Die Psyche ist fraktal strukturiert, dh im Größten ist das Kleinste enthalten und im Kleinsten das Größte.

10.2 Weitere Sichtweisen von 'Gefühl'

Es gibt auch noch andere Sichtweisen von 'Gefühl': Für den einen sind Gefühle basale Instinkte (Plutchik 1980), andere meinen, dass man Gefühle gar nicht definieren, sondern nur aufzählen kann (zB Dorsch 1970), andere führen Gefühle auf affektive Zustände zurück (zB Izard 1981, Ciompi 1998). Wie kommt es, dass das Wort Gefühl, von dem wir doch alle zu wissen glauben, was es bedeutet, dem Wissenschaftler so viele Schwierigkeiten macht?, fragt Dietrich Dörner (1999, S. 559).

Das hängt sicherlich damit zusammen, dass der Begriff extrem vielfältig verwendet wird. Dörner diagnostiziert zumindest vier verschiedene Bedeutungen:

- Gefühl als Antizipation (zB Angst vor einer Prüfung)
- Gefühl als Motiv (zB Hunger)
- Gefühl als spezifische Modulation des Verhaltens (zB ärgerliche Stimme)
- Gefühl als Empathie (zB Mitgefühl)

Viele Theorien der wissenschaftlichen Psychologie wie auch der Alltagspsychologie gehen davon aus, dass Gefühle so etwas wie eigenständige Module sind, die neben den anderen Instanzen und Vorgängen stehen und auf uns einwirken. Es gibt eben Wahrnehmungen und Gedanken und Erinnerungen und Motive und Willensprozesse und Gefühle, und die Erinnerungen wirken sich auf die Motive aus und die Gedanken auf die Erinnerungen und besonders die Gefühle auf die Gedanken. In solchen 'Modultheorien' haben Gefühle grob gesagt, die Funktion eines Motors - kein Effekt ohne Affekt (vgl. Ciompi 1998). Oder auch die einer Bremse, welche die Geschwindigkeit drosselt (vgl. Dörner 1999, S. 564 ff).

Aber so etwas wie 'eigenständige' Module gibt es nicht. In keinem Prinzip des Lebens. Alles, was Teil des Lebens ist, ist aufs Engste mit Anderem verbunden, verwoben, in Austausch. Jedenfalls so lange es dem Leben dient, es nährt, unterstützt. Gefährlich wird es, wenn es sich gegen das Leben stellt, sich اسپaltet, wie etwa Krebszellen oder auch zersplitterte Seelenanteile (vgl. Straube 1992).

Dieses wechselseitig einwirkende Prinzip aller Lebensprozesse - psychisch wie physisch - ist selbst heute noch nicht in allen (Experten-)Köpfen bewusst verankert. So erlebte ich unlängst noch einen Psychologen, der im Rahmen eines Vortrages steif und fest behauptete, dass es keine begründeten oder begründbaren Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche gäbe. Nun ja, auch Galileo Galilei (1564 - 1642) musste seine Ansichten vom heliozentrischen Weltbild noch abschwören um damit der Inquisition zu entgehen. Weltbilder und Wirklichkeitskonstruktionen sind eben etwas Stabiles, vor allem, wenn das Neue die eigene Existenz oder Identität (Lehrmeinung etc.) in Frage stellt.

10.3 Wirkungen von Gefühlen

Der Grad der 'Einfärbung' unserer Gestimmtheit durch Gefühle beeinflusst unser Verhalten maßgeblich. So reduziert Ärger etwa den 'Auflösungsgrad', dh die Differenziertheit unseres Denkens und Handelns. Je ärgerlicher, desto 'nachhaltiger' und 'entschiedener' handeln wir, allerdings verstärkt nach alten Handlungsschematas, bis hin zu primären Stressreaktionen wie Angriff oder Flucht. Wir können rasch einmal einen Fehler begehen. Je gelassener oder entspannter wir einer bestimmten Aufgabe gegenüber treten, desto kreativer können wir an die Sache herangehen, desto mehr Handlungsalternativen stehen uns zur Wahl. Allerdings kann uns das auch zögerlich oder entscheidungs- bzw. handlungsschwach machen.

Gefühle wirken auch auf unser Bewusst-Sein ein, erweitern es oder schränken es ein. Um spezifische Herausforderungen angemessen zu bewältigen, brauchen wir einen jeweils angemessenen Bewusstseinszustand. Mehr Bewusstheit ist nicht immer und überall von Vorteil. So berichtet John Keegan (1981, S. 214), dass an die Truppen Wellingtons vor und während der Schlacht bei Waterloo Alkohol verteilt wurde, zum Teil in solchen Mengen, dass die Soldaten 'völlig rat- und hilflos wie Holzklötze dastanden'. Immerhin standen sie und rannten nicht weg, und das war für die Kriegsführung der damaligen Zeit, in der es kaum auf irgend eine Art von Eigeninitiative des einzelnen Infanteristen ankam, entscheidend.

Alkoholgenuss senkt einerseits die Fähigkeit zur Extrapolation, auf der anderen Seite kann er bis zu einem gewissen Grad das Selbstvertrauen stärken und das waren eben dort die Fähigkeiten, auf die es im Wesentlichen ankam.

Neben dieser bewusst herbeigeführten Aktion, scheint es in einem gewissen Maß auch so zu sein, dass wir Menschen - kollektiv betrachtet - immer gerade jenen Grad an Bewusstheit entwickeln, den wir brauchen, um auf diesem Planeten unsere Existenz zu 'bestreiten'. Man könnte die These wagen, dass wir quasi ko-evolutionär mit Kräften gekoppelt sind, die dieses Maß für uns 'regeln' (vgl. Wilber 1996a, 1996b). Auch das ist ein Aspekt von *Seele*.

Gefühle sind jedenfalls eine spezifische Form von psycho-physischen Prozessen. Man kann sie nicht einfach wegnehmen, genauso wenig wie sie vorhanden sein würden, wenn man das Wahrnehmen, Denken oder Handeln einfach wegnehmen würde. Man kann sie

allerdings beeinflussen und formen. So kann man Angst reduzieren, indem man etwas für seine Sicherheit tut, oder man kann Ärger verringern, indem man sich entspannt usw. Das erfordert jedenfalls Bewusstheit und Selbstreflexivität - dies kann man lernen und mehr und mehr kultivieren (vgl. Goleman 1996; Cohen 1999; Wimmer 2000a, 2001c, 2003).

10.4 Evolution der Gefühle

Wenn manche behaupten, Emotionen und Gefühle seien ein Relikt der Evolutionsgeschichte, eigentlich bräuchten wir sie gar nicht mehr, so muss man dem doch entgegenhalten: Warum bleiben sie uns dann erhalten, entwickeln sich nicht zurück, wie so manche Knochen und Drüsen die sich im Laufe der Zeit umgeformt oder rückentwickelt haben weil sie offenbar im jeweiligen Lebensraum nicht mehr (in dieser Form) benötigt wurden? Man kann doch davon ausgehen, dass die Natur intelligent genug ist, zu wissen, was sie tut. Jedenfalls intelligenter als wir mit unserem Denken, denn wir sind nur ihre Geschöpfe.

Im Laufe der Evolution haben sich Gehirne und Emotionen im Gleichtakt entwickelt. Je mehr sich die Gehirne entfalteten, je größer und komplexer sie wurden, umso reichhaltiger und differenzierter zeigten sich auch die Emotionen. Jedes Geschöpf hat sein eigenes Überlebensrezept. Stets entscheiden die Fähigkeiten des Körpers, vom Gehirn richtig eingesetzt, über Wohl oder Wehe eines Lebewesens. Mit der Zeit verschob sich das Gewicht immer weiter zugunsten der Gehirne, die anschwellen und einen stetig wachsenden Anteil der Stoffwechselprodukte des Körpers verbrauchten - bis hin zum Menschen, dessen Hirn mehr als ein Drittel aller Energie fordert, die der Organismus umsetzt. So hängt Homo sapiens kaum noch von seiner Körperkraft ab, sondern fast ausschließlich von Intelligenz und Intuition. Ohne diese Eigenschaften wäre er verloren, denn an Stärke und Geschwindigkeit ist er anderen Säugetieren seiner Größe hoffnungslos unterlegen (vgl. Klein 2004a, S. 93 f).

10.5 Emotionalität und Selbstbehauptung: Das Gesetz des Stärkeren oder was?

Charles Darwin (1809 - 1882) entwickelte seine Evolutionslehre auf der Grundlage des 'Gesetzes der natürlichen Auslese'. Die für die jeweiligen Umweltbedingungen am besten geeigneten Lebewesen setzen sich durch. Dass es sich dabei nicht ausschließlich um Körperkraft handeln muss, haben wir oben bereits festgestellt. In unserem Zusammenhang stellt sich die Frage, welche 'Mischung' aus Intelligenz und Gefühl dabei eine Rolle spielt.

Im Kampf um die Lebenserhaltung unter extremen Bedingungen sind es häufig 'gefühlskalte', skrupellose Verhaltensweisen, die sich durchsetzen und behaupten. So wie zB Viktor Frankl das über Verhaltensweisen in den Konzentrationslagern anhand eigener Erfahrungen berichtet: "Im Durchschnitt konnten sich jene am Leben erhalten, die in diesem Kampf um die Lebenserhaltung skrupellos waren. ... Wir wissen es und können es ruhig sagen: Die Besten sind nicht zurückgekommen" (Frankl 1998). Mit 'die Besten' meint er die mit der feineren, sensibleren, rücksichtsvolleren Seele.

Auch im Wirtschaftsbereich zeigt sich, dass nicht unbedingt die 'Gefühlvolleren' das Sagen haben. Durchsetzung braucht offensichtlich eine gewisse 'Härte' und die setzt eine bestimmte Art von Affektivität, zB eine spezifische Form der Aggressivität, voraus. Empathie und Sanftmut sind in bestimmten Kontexten nicht unbedingt zielführend. Trotzdem zeigt es sich heute, dass aufgrund der zunehmenden Kooperationsnotwendigkeiten 'hartes', 'gefühlskaltetes' Auftreten ein immer untauglicheres Mittel ist. 'Menschlichkeit' im Umgang miteinander gewinnt zunehmend an Bedeutung - wird sozusagen überlebensnotwendiger (vgl. Goleman 1996). Auch die jüngeren Forschungen aus der Biologie lassen uns erkennen, dass Kooperation und Toleranz, nicht Konkurrenz und das 'Gesetz des Dschungels', die Grundlage aller Lebensvorgänge sind (vgl. Maturana / Varela 1987).

11. Seele und Zufall

Ich habe keine Ahnung, was der morgige Tag bringen wird,
also möchte ich mich darauf vorbereiten. (Anthony de Mello)

11.1 Begriff und Bedeutung des 'Zufalls'

Charles Darwin hat dem Menschen die schmeichelhafte Vorstellung genommen, dass die Entwicklung allen Lebens nur auf ihn abzielte. Wir müssen uns damit abfinden, dass wir Kinder des Zufalls sind, meint die naturwissenschaftliche Evolutionsforschung. Dennoch verdanken wir unsere Herkunft nicht seinem willkürlichen Treiben allein. Zwar kann in der Natur einzig durch unvorhersehbare Mutationen im Erbgut Neues entstehen, aber zwei Gegenkräfte sorgen dafür, dass der Zufall nicht uneingeschränkt regiert: Erstens muss sich das Neue im Wettbewerb gegen das Bestehende bewähren - so werden 'unsinnige' Erfindungen ausgesondert. Zweitens kann die Evolution nur mit dem spielen, was sie hat. Die Natur schafft Neues, indem sie vorhandene Elemente anders zusammensetzt. Es ist also keineswegs zu jedem Zeitpunkt alles möglich (vgl. Klein 2004b, S. 150 f).

Zufälle sind Vorfälle, die unversehens kommen, schreiben die Brüder Grimm und: Der Zufall bezeichnet das unberechenbare Geschehen, das sich unserer Vernunft und unserer Absicht entzieht. Der 'Zufall' war lange Zeit aus der wissenschaftlichen Betrachtung ausgeklammert. Mit den neueren Erkenntnissen in der Quantenphysik (zB Heisenbergsche Unschärferelation) und in der Chaosforschung (vgl. Kippeffekt bzw. 'Schmetterlingseffekt'), bekam der Zufall neuen Auftrieb, ja gewissermaßen Hochsaison.

Als Zufall erscheint uns ein Vorkommnis, hinter dem wir entweder keine Regel erkennen oder das keiner geplant hat. Die erste Bedeutung ist die einfachere: Zufällig ist, was wir nicht anders erklären können oder wollen. In zufälligen Abständen prasseln die Regentropfen aufs Fenster, wir können keine Ordnung darin sehen. So gebraucht die Wissenschaft üblicherweise dieses Wort.

Die zweite Bedeutung von 'Zufall', die wir oft im Alltag verwenden, ist komplizierter. "Was für ein Zufall!", sagen wir, wenn Ereignisse so zusammenfallen, dass wir darin einen

Sinn sehen, obwohl dieses Zusammenfallen offenbar niemand angestrebt hat. Dies nennt man Koinzidenz - wir könnten auch von 'unglaublichen Zufällen' sprechen. So fragen wir uns, ob nicht doch eine lenkende Hand im Spiel ist, wenn die Freundin gerade in dem Augenblick anruft, da wir an sie denken (vgl. Klein 2004b, S. 25). Jeder hat sicher rasch ein Dutzend Beispiele von 'Zufällen' parat, manche klingen so unglaublich, dass wir sie lieber für uns behalten, bestenfalls mit den besten Freunden teilen.

11.2 Beispiele von 'Zufall'

Ein Beispiel aus meiner eigenen Geschichte: Ich wuchs als Kind am Land auf, in einem Tal, in dem ein kleiner Bach fließt, der zwei Teiche speist, die ein Sägewerk betreiben. Ich war etwa vier Jahre alt, als ich allein beim Spielen in einen diesen Teiche fiel und im Schlamm stecken blieb. Normalerweise wäre ich bei meiner Größe gleich unter Wasser gewesen und vermutlich ertrunken. Aber gerade an diesem Tag war das Sägewerk nach einem längeren Stillstand wieder in Betrieb und dadurch der Wasserspiegel so gesunken, dass ich ab dem oberen Brustbereich noch aus dem Wasser ragte. Das wäre schon 'Zufall' genug. Aber weiter: Mein Vater stellte das Sägewerk ab und der Wasserspiegel begann sukzessive zu steigen, ging mir schon bis zum Kien. Warum ich nicht oder nicht mehr (?) um Hilfe geschrien hatte - ich weiß es nicht. Vielleicht war ich auch vom Schock irgendwie gelähmt. Nahe an diesem Teich führte ein Weg vorbei der Sägewerk und Wohnhaus verband. Mein Vater ging vom Sägewerk in Richtung Wohnhaus am Teich vorbei. Allerdings war der Teich vom Weg aus nicht einzusehen. Er war schon am Teich vorbei in Nähe des Wohnhauses, da spürte er einen Impuls: Er wollte - gänzlich außergewöhnlich - nochmals zurück gehen zum Teich, um den Wasserspiegel zu sichten. Und so wurde ich gerettet.

Es gibt unzählige Geschichten, wie uns diese Art von Zufall begegnet. Nicht selten sind sie sehr berührend, bewegen unsere Seele oder stimmen uns zumindest nachdenklich. Solche Zufälle können wir, wie gesagt, nicht bewusst steuern. Aber wir können uns ihnen öffnen, uns für sie bereit machen, eine Art Empfangsbereitschaft herstellen. Das geht nicht über den Verstand, dazu braucht es den Kontakt mit der Seele.

So mag es auch als beeindruckender Zufall anmuten, dass sich die 64 Kombinationsmöglichkeiten des genetischen Codes sinnbildlich in den 64 Hexagrammen des I-Ging wiederfinden. Das I-Ging das Jahrtausend alte chinesische Weisheitsbuch, die Grundlage der zwei großen philosophischen Strömungen, Konfuzianismus und Taoismus, beschreibt 64 Kombinationsmöglichkeiten von Existenz- und Wandlungszuständen, die sich im Lebensraum, im Menschen, wie im gesamten Kosmos vollziehen können (vgl. Wilhelm 1992).

11.3 Alles nur 'Zufall'?

So wird die Welt, in eine zeitlose Bewegung gegründet durch die Seele,
die sie mit Intelligenz durchtränkt, ein lebendiges und heiliges Wesen. (Plotin)

Der Zufall wird heute auch rasch einmal als Faktor herangezogen, wenn man bestimmte Zusammenhänge nicht weiter begründen will oder kann. So bleibt die neuere Behauptung der Naturwissenschaften, dass das Leben im Wesentlichen ein 'Zufallsprodukt' sei, nicht unwidersprochen. Im sogenannten 'anthropischen Prinzip' (Davies 1983) weisen Astrophysiker auf eine enge Beteiligung von Bewusstsein und kreativer Intelligenz an der Kosmogonie hin. Es bezieht sich darauf, dass zu viele Zufälle hätten zusammenkommen müssen, um ein Universum entstehen zu lassen, in dem Leben möglich ist. Dies legt nahe, dass offenbar schon seit den allerersten Anfängen des Schöpfungs-/Evolutionprozesses die Intention bestanden hat, ein Universum zu schaffen, in dem Lebewesen existieren können (vgl. Grof 1994, S. 131).

Gregory Bateson, dem in seiner Arbeit eine brillante Synthese aus Kybernetik, Informations- und Systemtheorie, Evolutionstheorie, Anthropologie und Psychologie gelang (Bateson 1982), kam zu dem Schluss, dass es nicht nur legitim, sondern logisch geradezu zwingend sei, die Existenz von geistigen Prozessen auf allen Ebenen von Naturphänomenen mit genügend Komplexität anzunehmen - also auf der Ebene der Zellen, Organe, Gewebe, Organismen, tierischer und menschlicher Gruppen, Ökosysteme und sogar der Erde und des Universums als Ganzes. In seinem Denkmodell hat die Wissenschaft die alte Anschauung von der Existenz eines immanenten Gottes, einer höheren Intelligenz, wie Spinoza es beschrieb, bestätigt (vgl. Grof 1994, S. 94).

Eine ähnliche Darstellung der Verbundenheit beschreibt Ken Wilber in seinem beachtlichen Werk *'Eros, Kosmos, Logos'* (Wilber 1996b). Auch James Lovelock hat in seinem Buch *Unsere Erde wird überleben: Gaia - eine optimistische Ökologie* (Lovelock 1984), zahlreiche Beweise dafür zusammengetragen, die sich mit der Annahme vereinbaren lassen, dass die Erde ein intelligenter Organismus ist (vgl. Grof 1994, S. 94).

Der Zufall, und das, was immer dahinter steht, ist jedenfalls mächtiger, als wir es uns je vorgestellt haben. Seine Erforschung rührt an die großen Rätsel der Wissenschaft, wie die Frage nach dem Aufbau der Welt und der Entstehung des Lebens, und betrifft zugleich im Kleinen den Lebensweg eines jeden von uns (vgl. Klein 2004b, S. 15).

12. Seele und Leben

Unser ganzes Dasein ist flüchtig wie Wolken im Herbst;
Geburt und Tod der Wesen erscheinen wie Bewegungen im Tanze.
Ein Leben gleicht dem Blitz am Himmel,
Es rauscht vorbei wie ein Sturzbach den Berg hinab. (Buddha)

12.1 Seele als Prinzip des Lebendigen

Als *Seele* bezeichnen wir jenes energetische System, das sämtliche Organismen und Lebewesen belebt. Wenn wir voller Hass sind, zieht sich unser Herz zusammen, und unsere Seele schrumpft. Sind wir dagegen liebevoll und großmütig, wo wird unser Herz und unse-

re Seele weit. Ein strahlendes Lächeln voll Liebe und Wohlwollen hat seinen Ursprung in einem Herzen voll freundlicher Gefühle. Und die Wärme eines herzlichen Menschen resultiert aus seiner Daseinsfreude und seiner körperlichen Unverkramptheit. Es ist nämlich unmöglich, liebenswürdig und zugleich verspannt zu sein. Ein solcher Mensch spürt auch, dass er in eine Kraft eingebunden ist, die wesentlich größer und mächtiger ist als er selbst. Dieses Gefühl mag uns einen Hauch von der Mächtigkeit der Kraft der Seele vermitteln (vgl. Lowen 1991, S. 230).

Die Seele ist das Prinzip des Lebendigen formulierte Aristoteles. Diese Auffassung ist bis heute weitgehend unwidersprochen. Der Kognitionspsychologe Dietrich Dörner (1999) versteht das so: *Die Seele ist die Menge der Regeln, nach denen ein Organismus funktioniert, wenn er lebendig ist* (Dörner 1999, S. 809). Dörner 'baute' zum Beweis ein synthetisches Modell einer 'Seele'. Ausgehend von der Annahme, dass 'Seele' ein informationsverarbeitendes System ist, entwickelte er ein Konzept, in dem er Element für Element ein psychisches Wesen vor dem Auge des Lesers erschuf: Von der Wahrnehmung bis zum Vorstellungsvermögen, von Emotionen bis zur Selbstreflexion, vom sozialen Bedürfnis bis zur Sprache.

Man braucht schon einen sattelfesten wissenschaftlichen Hintergrund, will man sein Modell geistig kausal vollständig nachvollziehen. Aber nimmt man bei seinen mathematischen, kybernetischen und logistischen Ausführungen einmal an, dass sie wissenschaftlichen Beweisen stand halten, so wird doch deutlich: Seele ist nichts Mystisches - zumindest im Verständnis dieser synthetischen, künstlich geschaffenen Intelligenz. Seele ist das, wonach wir Menschen in unserer gesamten Vitalität 'funktionieren'. So lange wir von ihr 'durchströmt' sind, dh solange wir leben. Eine analoge Darstellung liefern Maturana / Varela mit ihrem 'Baum der Erkenntnis' aus biologischer Sicht (Maturana / Varela 1987).

Eigentlich schade, möchte ich sagen. So einfach. Viel zu einfach. Ein wenig Mystisches, Geheimnisvolles hat ja auch eine gewisse Faszination. Aber es bleiben uns ja noch viele Fragen und andere Sichtweisen.

12.2 Seele und (Un-)Endlichkeit?

Wie ist das mit dem größeren Prinzip der Seele bzw. des Lebens? Wir sind ja nur ein Teil im Ozean des Seelen- bzw. Lebensflusses. Ist diese größere Ordnung tatsächlich unsterblich? Was ist wenn durch eine Katastrophe, von der Natur oder vom Menschen ausgehend, alles Leben auf diesem Planeten vernichtet würde? Error! Wie geht es dann weiter? Neustart?

Was wird sein, wenn der nukleare Brennstoff unserer Sonne (angeblich in fünf bis sechs Milliarden Jahren) erschöpft ist? Die Sonne wird sich zu einem roten Riesen aufblähen und dabei die inneren Planeten Merkur, Mars, Venus und auch die Erde verschlingen. Letztendlich wird die Sonne in einer sogenannten Supernova explodieren und dabei ihre äußere Hülle in das Weltall abstoßen. Von der Sonne bleibt nur ein 'weißer Zwerg' über. Der

Staub aus dieser Explosion wandert durch das Universum und wird vielleicht irgendwo, irgendwann zu einem neuen Sonnensystem werden. Aber vielleicht ist das im kosmischen Zeitbegriff nicht mehr als das Absterben und Neuwachstum einer Organzelle, wie sie in der stetigen Regeneration in jedem Augenblick in unserem Organismus stattfindet.

Die kosmische Bombe, die vor rund 65 Millionen Jahren auf die Erde niederging, muss eine Energie freigesetzt haben, die zehntausendmal größer war als die Sprengkraft des gesamten heutigen Atomwaffenarsenals. Erdbeben und Hunderte Meter hohe Flutwellen vernichteten alles Leben im weiten Umkreis. Gewaltige Mengen giftigen Staubs verteilten sich in der Atmosphäre und ließen die Kollision zu einer weltweiten Katastrophe werden. Der sogenannte Chicxulub-Krater liegt heute unter einer tausend Meter dicken Sedimentschicht begraben. Die Hälfte, nach manchen Schätzungen sogar bis zu 90 Prozent aller Arten, verschwand für immer von der Erde. Wie die fossile Überlieferung zeigt, überlebten nur kleine Tiere ungefähr bis zum Format eines heutigen Hundes das Desaster. Riesenechsen, wie die Dinosaurier verschwanden restlos, die Säugetiere konnten ihren Siegeszug antreten (vgl. Klein 2004b, S. 147 f).

So entscheidet nicht allein biologische Tauglichkeit über den Erfolg der Evolution, sondern auch die Zufälle der Geschichte. Wir neigen dazu, den ausgestorbenen Tierarten die Schuld an ihrem Schicksal zuzuschreiben. Doch es hätte den viel geschmähten Sauriern nicht viel geholfen, wenn sie größere Gehirne und schlankere Körper gehabt hätten, jedenfalls nicht, wenn die Ursache ihres Unterganges der Aufprall eines Astroiden war (vgl. Klein 2004b, S. 149).

13. Seele und Tod

Um das Leben zu sehen, wie es wirklich ist,
hilft nichts so sehr wie die Tatsache des Todes. (Anthony de Mello)

13.1 Ist physikalischer Tod gleich seelischer Tod?

Tod sind wir, wenn unser lebenserhaltender Energieprozess oder Seelenfluss unterbrochen ist. Seit jeher bewegt die Menschen die Frage: Sind wir dann wirklich tot, ist alles von uns tot oder lebt irgend etwas weiter, etwa die Seele? Hier sind wir wieder am Punkt der Grenzen unserer (naturwissenschaftlichen) Erkenntnis. Die (radikale) Naturwissenschaft würde sagen: Aus! Vorbei, das war's dann! Wie eine Maschine, die ausgedient hat und verschrottet wird. Wir brauchen aber offensichtlich für dieses unser Leben wie fürs Sterben (mentale) Konzept für den Tod und einen Blick darüber hinaus. So wie in der systemischen Theorie alles Geschehen in einem Kontext stattfindet, so muss es in diesem Sinne auch einen Kontext geben, innerhalb dessen das Leben (und der Tod) nur stattfinden kann. Dieser Kontext muss größer sein als das Geschehen, in diesem Fall das Leben, selbst.

Die Naturwissenschaften helfen uns da (noch) relativ wenig, viel mehr sind es die Geistes- und Religionswissenschaften, die uns im Umgang mit dieser 'Schnittstelle' am ehesten Hilfestellung bieten können.

Sogyal Rinpoche (1993, S. 288) schreibt im Tibetischen Buch vom Leben und vom Sterben: "Wenn uns dann der Tod unausweichlich mit der Tatsache konfrontiert, dass der Körper wirklich eine Illusion ist, werden wir, gerüstet und inspiriert von dieser Erkenntnis, fähig sein, seine vergängliche Natur furchtlos zu akzeptieren. Wir werden uns gelassen von allem Anhaften an unseren Körper freimachen und ihn freiwillig, ja sogar dankbar und freudig zurücklassen können, weil wir ihn jetzt als das erkennen, was er wirklich ist. Man könnte sagen, diese Einsicht macht uns tatsächlich fähig, zu sterben, wenn wir sterben, und so erlangen wir letztendlich Freiheit. Denken wir uns den Tod als eigenartiges Grenzgebiet des Geistes, ein Niemandsland, in dem wir durch den Verlust unseres Körpers einerseits ungeheures emotionales Leid erfahren können, wenn wir seine illusorische Natur nicht verstehen, in dem sich uns andererseits aber die Möglichkeit grenzenloser Freiheit bietet, einer Freiheit, die gerade aus der Abwesenheit eben dieses Körpers entspringt. ... Im Moment des Todes eröffnet sich also eine 'Lücke', ein Raum, angefüllt mit ungeheuren Möglichkeiten, ein Augenblick enormer potentieller Kraft - und es zählt nur noch, wie unser Geist wirklich *ist*. Des physischen Körpers entledigt, steht der Geist (die Seele) nackt da, plötzlich als das, was er schon immer war: der Baumeister unserer Wirklichkeit."

Dazu ein kleines Gedankenexperiment: Niemand wird ernsthaft daran zweifeln, dass das Potenzial des Lebens, die Seele, nicht schon vor der 'gelungenen' Zeugung - sei es im natürlichen Akt von Mann und Frau, sei es im Reagenzglas - vorhanden ist. Es wird nur 'kanalisiert', beginnt sich ab diesem Moment in Form eines menschlichen Körpers zu manifestieren. Der Körper entsteht sozusagen um des Lebens herum. Warum sollte dieses Potenzial, das vorher schon vorhanden war, mit dem physischen Tod des Körpers gleichermaßen tot sein? Auch die (Nah-)Todesforschung liefert immer mehr 'schlüssige' Beweise, dass die Seele, also das Potenzial des Lebens, weiter existiert.

13.2 Sterbeforschung und 'Out-of-Body-Erfahrungen'

Die im vergangenen Jahr (2004) von uns gegangene Schweizer Ärztin und Wissenschaftlerin Elisabeth Kübler-Ross, die in den USA ihre Wahlheimat gefunden hatte, hat sich im Gebiet der Sterbe- und Todesforschung so verdient gemacht wie kaum ein/e andere/r WissenschaftlerIn. Sie saß an unzähligen Sterbebetten und hat Menschen auf diesem Weg begleitet. Dabei kam sie zu der Überzeugung, dass der Tod nicht das letzte ist, was uns erwartet, sondern ein Übergang in einen neuen Bewusstseinszustand. Dieser Zustand ist frei vom Körper, frei von allen Beschwerden (vgl. Kübler-Ross 2004).

Elisabeth Kübler-Ross beschreibt nicht nur Nahtod- und Sterbeerfahrungen ihrer PatientInnen, sondern nach mehreren Schlaganfällen auch ihre eigene (Nah-)Todeserfahrung: "Nachdem wir diese sichtbare, sehr schöne und individuell abgestimmte Art des Durchgangs - bleiben wir beim Beispiel eines Tunnels - durchschritten haben, nähern wir uns einer Lichtquelle, die viele unserer Patienten beschrieben haben und der auch ich selbst entgegentreten durfte. In der Gegenwart dieses Lichtes, das von den meisten Wissenden in unserer westlichen Kultur als Christus, Gott, Liebe oder einfach als Licht bezeichnet wird,

sind wir von totaler und absoluter Liebe, von höchstem Verstehen und tiefstem Mitempfinden umgeben. Dieses Licht entspringt der Quelle reiner spiritueller Energie und hat nichts mehr mit physischer oder psychischer Energie zu tun. ... In diesem Licht stehend werden wir uns der Möglichkeit bewusst, was wir eigentlich sein könnten, hätten wir unser Leben nur richtig ausgerichtet. In dieser Lichtgegenwart, wo uns Mitempfinden, Liebe und Verstehen umgeben, werden wir gebeten, unser ganzes Leben nochmals vor unserem geistigen Auge vorbeiziehen zu lassen und es zu bewerten, da wir nun nicht länger an den Verstand unseres physischen Hirns angeschlossen sind, der uns im irdischen Körper begrenzt. Wir nehmen nochmals jeden Gedanken, jedes Wort und jede Tat unserer Erdenexistenz wahr und erkennen gleichzeitig, was diese bei unseren Mitmenschen bewirkt haben. ... In der Gegenwart der spirituellen Energie benötigen wir keine physische Gestalt. Wir legen dort jenen ätherischen Körper ab und nehmen wieder die Gestalt an, die wir hatten, bevor wir auf Erden geboren wurden ..." (Kübler-Ross 2004, S. 76 ff).

Viktor Frankl, einer der bekanntesten Wissenschaftler, der die außerkörperlichen Erlebnisse studierte, stellte u.a. fest, dass das Ablaufen des Lebensfilmes zu einem charakteristischen Kennzeichen außerkörperlichen Erlebens gehört. Er kam in diesem Zusammenhang zu der Erkenntnis, dass während dieses Ereignisses die Zeit als solche unmöglich existieren kann (vgl. Frankl 1998).

Aus den Dokumenten der Nahtodesforschung und anderer 'Out-of-Body-Erfahrungen' (OOBE) existieren etwa 2.500 Berichte, dh untersuchte Fälle, die diesen Umstand des 'Austretens aus dem Körper' beschreiben und beweisen. Diese Beschreibungen werden, wie auch die Beschreibungen im Tibetischen Totenbuch (dem Bardo Thödröl oder Thödöl) seit jüngerer Zeit auch von der traditionellen Wissenschaft ernst genommen, da auch moderne Untersuchungen in der experimentellen Psychiatrie und der Thanatologie ihre Authentizität bestätigen.

Beschrieben werden 'Out-of-Body-Erfahrungen' meist als eine Erfahrung mit folgenden Schwerpunkten: Gefühl, seinen Körper zu verlassen, sich von ihm zu lösen und sich selber aus unterschiedlichen Entfernungen als Objekt wahrzunehmen (Heautoskopie); gelegentlich auch das Empfinden, sich in anderen Räumen des Gebäudes oder an weit entfernten Orten zu befinden. Klinisch tote Menschen können solche Erfahrungen machen, in denen sie die Wiederbelebungsmaßnahmen an ihrem Körper von einem Ort kurz unterhalb der Zimmerdecke wahrnehmen - auch der frühere österreichische Sozialminister Herbert Haupt beschreibt nach einem Unfall eine derartige Erfahrung - oder in denen sie Zeuge von Ereignissen an weit entfernten Orten werden. Die moderne thanatologische Forschung liefert somit eine Bestätigung für die Schilderungen aus dem Tibetischen Totenbuch, nach denen der Mensch nach seinem Tod den 'Bardoleib' annimmt, der die Beschränkungen durch Raum und Zeit überwindet und frei um die Erde reisen kann (vgl. Dargyay 2005; Kübler-Ross 2004; Grof 1994, S. 98 f).

Den Beweis, dass nach dem physischen (klinischen) Tod eine Energieform unseren Körper verläßt, die mit dem, was wir als *Seele* oder *Geist* nennen, ident sein könnte, glaubt auch

die Biokybernetik- bzw. Biofeedbackforschung erbracht zu haben. Dieser ist unter dem Begriff 'Delpasse-Experiment' in die Literatur eingegangen. Dabei handelte es sich um ein Verfahren mit einer komplexen bioelektrischen Messanordnung, mit dessen Hilfe nach dem Gehirntot, dem klinischen Tod also, wenn am EEG keinerlei Gehirnströme mehr nachweisbar sind, ein Impuls, eine messbare elektrische Aktivität des Gehirns festgestellt werden konnte, der nach vorherrschenden (natur-)wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht mehr möglich sein konnte. Das Delpasse-Experiment wurde oft wiederholt und brachte immer das selbe Ergebnis. Der Forscher Delpasse sah dies als Beweis, dass eine Energieform existiert, die in der Lage ist, den Gedächtnisinhalt jeder sterbenden Person auch nach deren physischem Tod noch abzurufen. Delpasse nahm weiter an, dass diese Energie der Träger eines dem physischen Tod überdauernden Bewusstseins sei, den er als den unsterblichen Geist (die Seele) des Menschen sah (vgl. Eggetsberger 1996, S. 177 ff).

13.3 Wissenschaft ersetzt nicht die eigene Erfahrung

Wer einmal einen *Sterbeprozess* (nicht einen tödlichen Unfall) miterlebt hat, der braucht solche Experimente nicht. Der weiß, bei aller Betroffenheit als Angehöriger, welch großartiges Ereignis, welch ein beeindruckendes Geschehen dies sein kann. Wenn der Sterbende Frieden schließen kann, still hinüber gleitet durch dieses Tor, wie es still wird im Raum - im Haus - in der Umgebung ... Ein heiliger Akt von ungeheurer Größe. Dahinter steht mehr als das 'Absterben - Amen'.

Auf der anderen Seite des Zyklus steht der Eintritt in diese unsere Existenzform des Lebens: Wer einmal eine *Geburt* mit erlebt hat, erlebt hat, wie dieses kleine Wesen erstmals die Augen öffnet - dieser erste Blick in die Welt, der sich mit meinem verbindet - rein und klar wie Kristall - alle Weisheit ist in diesem Blick enthalten, alles Wissen ... wie mich dieser Blick unbeschreiblich tief in meiner Seele berührt ... was kann das anders sein, als dass sich zwei Seelen begegnet sind, sich begrüßen, einander verstehen, zulächeln.

Eintritt in diese unsere Existenzform und Austritt aus ihr sind wohl die größten und beeindruckendsten Erfahrungen, die wir erleben können. Sie sind mächtiger als alles, was wir uns vorstellen können. Und sie liegen letztendlich außerhalb unserer Kontrolle. Die Eintrittsbedingungen versuchen wir zwar ein wenig zu regeln und den Austritt gelegentlich etwas hinauszuzögern, aber im Grunde genommen können wir uns vor diesen Ereignissen nur verneigen, sie begrüßen und annehmen.

14. Epilog

Ich habe keine definitive Überzeugung - eigentlich von nichts.
 Ich weiß nur, dass ich geboren wurde und existiere,
 und es ist mir, als ob ich getragen würde.
 Ich existiere auf der Grundlage von etwas, das ich nicht kenne. (Carl G. Jung)

Was nützt es, solche Gedanken zu pflegen, in solchen Zusammenhängen zu denken? Wo ich doch im Lebensalltag mit ganz anderen Problemen und Sorgen zu kämpfen habe? Nun, ich weiß nicht, inwieweit es Ihnen/Dir nützt - ich erlebe das so: Wenn ich mir nur wenige Augenblicke solche größeren Zusammenhänge bewusst mache, darüber meditiere, dann lösen sich in mir die Ärgernisse und Kümernisse über den Kleinkram des Alltages auf wie Wolken nach einem Gewitterregen in der Maisonette. Ich höre und fühle nicht mehr die schrille Stimme der Nachbarin, den Streit der Kinder, den Lärm der Autos, den Konflikt mit dem Kollegen, den 'Zeitdruck', die Sorgen ums Budget.

Statt dessen fühle ich, wie sich mein Herz öffnet, wie ich all das annehmen kann als *einen* Aspekt des pulsierenden Lebens und wie tiefer Friede einkehrt, sich ausbreitet in meiner Seele - ein unbeschreibliches Glücksgefühl, tiefe Dankbarkeit und Liebe, Verbundenheit mit allem, Geborgenheit im Leben.

Mit der Seele ist es vielleicht so wie mit dem Horizont. Wir sehen ihn und machen uns auf den Weg - er ist ja zum Greifen nah. Dann beginnen wir zu laufen, schließlich benutzen wir ein Fahrzeug, dann ein Flugzeug, einen Düsenjet - und der Horizont ist immer noch *vor* uns. Je mehr wir uns bemühen, sie zu fassen, zu begreifen, desto mehr entzieht sie sich unserer Betrachtung. Wenn wir aufhören zu suchen, zu jagen, ruhig werden - dann, in der Stille, spüren wir sie: die Seele in uns und um uns herum; sie war immer schon da und ist immer da. Die Seele mit ihrer eigenen Stimme in uns, die uns leitet, uns Sinn gibt. Je mehr wir den Kontakt zu ihr verlieren, desto getriebener, entfremdeter, zerrissener fühlen wir uns. Je mehr Kontakt, Beziehung wir bekommen mit ihr, desto mehr finden wir Frieden, Ruhe, Gelassenheit, Kraft.

Wenn wir zum Schluss noch auf eine der eingangs gestellten Fragen Bezug nehmen: was könnte es denn nun heißen, die Seele eines Menschen - die eigene oder die eines anderen - oder auch die einer ganzen Organisation zu berühren? Es könnte heißen, mit dem in Kontakt zu kommen, was wirklich essenziell ist, mit dem pulsierenden, reinen Lebensstrom und mit den Prinzipien, die diesen Fluss ermöglichen, erhalten, fördern.

Selbst wenn *Seele* nur ein mentales Konstrukt, eine Konstruktion in unseren Köpfen wäre - sie würde wohl zum Wertvollsten, Edelsten gehören, was wir Menschen je hervorgebracht haben - lassen wir sie uns nicht nehmen!

"Kriege führen auch die Ameisen, Staaten haben auch die Bienen, Reichtümer sammeln auch die Hamster. Deine Seele sucht andere Wege, und wo sie zu kurz kommt, wo du auf ihre Kosten Erfolg hast, blüht dir kein Glück. Den Glück empfinden kann nur die Seele, nicht der Verstand, nicht Bauch, Kopf oder Geldbeutel. ... Es ist vor langer Zeit gesprochen

und gehört zu den wenigen Menschenworten, die zeitlos und ewig neu sind: Was hülfte es dir, wenn du die ganze Welt gewännest, und nähmest doch Schaden an deiner Seele!" (Hesse 2002, S. 108).

"Wie, vom Standpunkt der stillen Betrachtung aus, alle Natur nichts anderes ist als wechselnde Erscheinungsformen ewig zeugenden, unsterblichen Lebens, so ist des Menschen Rolle und Aufgabe im besonderen, Seele darzustellen. Unnützlich, zu streiten, ob 'Seele' etwas Menschliches sei, ob sie nicht auch dem Tiere, der Pflanze innewohne! Gewiß ist Seele überall, ist überall möglich, überall vorbereitet, überall gehnt und gewollt. Aber wie wir nicht den Stein, sondern das Tier als Träger und Ausdruck der Bewegung empfinden (obwohl auch im Stein Bewegung, Leben, Aufbau, Zerfall, Schwingung ist), so suchen wir Seele vor allem bei den Menschen. Wir suchen sie da, wo sie am sichtbarsten da ist, leidet, handelt. Und der Mensch erscheint uns als die Weltecke, als die spezielle Provinz, deren derzeitige Aufgabe es ist, Seele zu entwickeln - wie es einst seine Aufgabe war, zweibeinig zu werden, den Tierpelz abzustreifen, Werkzeug zu erfinden, Feuer zu schaffen. So wird uns die gesamte Menschenwelt zu einer Darstellung der Seele. Wie ich in Berg und Fels die Urkräfte der Schwere, im Tier die Beweglichkeit und angestrebte Freiheit sehe und liebe, so sehe ich im Menschen (der jenes alles ja auch mit darstellt) vor allem jene Form und Äußerungsmöglichkeiten des Lebens, die wir *Seele* nennen und die uns Menschen nicht nur eine beliebige Lebensstrahlung unter tausend anderen zu sein scheint, sondern eine besondere, eine auserwählte, hochentwickelte, ein Endziel. Denn einerlei, ob wir materialistisch oder idealistisch oder sonstwie denken, ob wir die *Seele* als Göttliches oder als verbrennende Materie uns denken - wir kennen sie doch alle und werten sie hoch; für jeden von uns ist beseelter Menschenblick, ist Kunst, ist Seelengestaltung die oberste, jüngste, wertvollste Stufe und Welle alles organischen Lebens" (Hesse 2002, S. 102 f).

Dem habe ich nichts mehr hinzuzufügen. Außer dass ich jetzt meine Seele ein wenig 'baumeln' lasse - nach dieser Anstrengung des Quellenstudiums, Formulierens und Schreibens - was mir aber irgendwie auch ganz leicht 'von der Seele' ging.

15. Literatur

- Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit; dgvt.
- Barz, Helmut (1995): Vom Wesen der Seele; Econ.
- Bateson, Gregory (1982): Geist und Natur. Eine notwendige Einheit; Suhrkamp.
- Bauer, Joachim (2004): Das Gedächtnis des Körpers; Piper.
- Bauer, Joachim (2005): Warum ich fühle was Du fühlst; Hoffmann und Campe.
- Bischof, Norbert (1998): Das Kraftfeld der Mythen; Piper.
- Bohm, David (1985): Die implizite Ordnung. Grundlagen eines neuen dynamischen Holismus; Dianus.
- Buss, David (1997): Die Evolution des Begehrens; Goldmann.
- Capra, Fritjof (1990): Das neue Denken. Die Entstehung eines ganzheitlichen Weltbildes im Spannungsfeld zwischen Naturwissenschaft und Mystik; Scherz.
- Chaugeux, Jean-Paul (1984): Der neuronale Mensch. Wie die Seele funktioniert - die Entdeckung der neuen Gehirnforschung; Rowohlt.
- Ciampi, Luc (1997): Die emotionalen Grundlagen des Denkens; Klett-Cotta.

- Ciampi, Luc (1998): Affektlogik. Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung; Klett-Cotta.
- Ciampi, Luc (2002): Gefühle, Affekte, Affektlogik. Ihr Stellenwert in unserem Menschen- und Weltverständnis; Picus.
- Cohen, Kenneth (1999): Qi Gong. Grundlagen, Methoden, Anwendung; Krüger.
- Cotman, C. W. (1987): The Neuro-Immune-Endocrine Connection; Raven Press.
- Crick, Francis (2001): Was die Seele wirklich ist. Die naturwissenschaftliche Erforschung des Bewußtseins; Artemis.
- Dargyay, Eva K. (2005): Das Tibetische Buch der Toten; Barth.
- Dörner, Dietrich (1999): Bauplan für eine Seele; Rowohlt.
- Döring-Seipel, E. (1996): Stimmung und Körperhaltung. Eine experimentelle Studie; Verlags-Union.
- Dürr, Hans-Peter / Zimmerli, Walter Ch. (Hg.) (1991): Geist und Natur. Über den Widerspruch zwischen naturwissenschaftlicher Erkenntnis und philosophischer Welterfahrung; Scherz.
- Eccles, J. C. (1994): Wie das Selbst sein Gehirn steuert; Piper.
- Eckert, Achim (1996): Das Tao der Medizin. Grundlagen der Akupunktur und Akupressur; Haug.
- Edinger, E.F.(1986): Schöpferisches Bewußtwerden. C.G.Jungs Mythos für den modernen Menschen; Kösel.
- Eggetsberger, Gerhard (1996): Geheime Lebensenergien; Orac.
- Essen, C. / Baxa G. L. / Kreszmeier, A. H. (Hg.) (2002): Verkörperungen. Systemische Aufstellung, Körperarbeit und Ritual; Carl Auer.
- Frankl, Viktor E. (1998): Trotzdem Ja zum Leben sagen; Dtv.
- Frankl, Viktor E. / Lukas, Elisabeth (2005): Der Seele Heimat ist der Sinn; Kösel.
- Geuter, Ulfried / Schrauth, Norbert: Emotionen und Emotionsabwehr als Körperprozess; in: Psychotherapie Forum, Vol. 9, Nr. 1 / 2001, S. 4 - 19.
- Goleman, Daniel (1996): Emotionale Intelligenz; Hanser.
- Gratry, Alphonse / Krieghammer, Hans (1953): Was ist die Seele? Braumüller.
- Grof, Stanislav (1994): Das Abenteuer der Selbstentdeckung. Heilung durch veränderte Bewußtseinszustände; Rowohlt.
- Hay, Louise L. (2004): Gesundheit für Körper und Seele; Ullstein.
- Hellinger, Bert (1994): Ordnungen der Liebe; Carl Auer.
- Hesse, Hermann (2002): Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne; Insel.
- Hinterhuber, H.(2001): Die Seele. Natur- und Kulturgeschichte von Psyche, Geist und Bewusstsein; Springer
- Jantsch, Erich (1988): Die Selbstorganisation des Universum. Vom Urknall zum menschlichen Geist; dtv.
- Jung, Carl G. (1988): Der Mensch und seine Symbole; Walter.
- Kast, Verena (2002): Märchen als Therapie; Patmos.
- Klein, Stefan (2004a): Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen; Rowohlt.
- Klein, Stefan (2004b): Alles Zufall. Die Kraft, die unser Leben bestimmt; Rowohlt.
- Kübler-Ross, Elisabeth / Kessler, David (2003): Geborgen im Leben; Droemer/Knaur.
- Kübler-Ross, Elisabeth (2004): Über den Tod und das Leben danach; Silberschnur.
- Lovelock, James (1984): Unsere Erde wird überleben. Gaia - eine optimistische Ökologie; Heyne.
- Lowen, Alexander (1988): Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper; Rowohlt.
- Lowen, Alexander (1991): Die Spiritualität des Körpers. Innere Harmonie durch Bioenergetik; Heyne.
- Maturana, Humberto R. / Varela, Francisco J. (1987): Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens; Scherz.
- Neuning, Günther (1983): Vorwärts zum Menschen zurück; Bundesverlag.
- Reid, Daniel (2001): Chi-Gung (Qi Gong). Nutzen Sie die Kraft des Universums; Lotos.
- Revenstorf, D. / Peter, B. (Hg.) (2001): Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin; Springer.
- Rossi, Ernest L (1991): Die Psychobiologie der Seele-Körper-Heilung; Synthesis.
- Roth, Gerhard (1997): Das Gehirn und seine Wirklichkeit; Suhrkamp.
- Roth, Gerhard (2000): Schnittstelle Gehirn; Benteli.
- Roth, Gerhard (2001): Fühlen, Denken, Handeln; Suhrkamp.

- Roth, Gerhard (2002): Gleichtakt im Neuronennetz; in: Gehirn & Geist Nr.1/2002, S. 38 - 46.
- Schäfer, Thomas (2004): Was die Seele krank macht und was sie heilt; Droemer/Knaur.
- Schauenstein, Konrad: Psychoneuroimmunologie. Der Dialog zwischen Gehirn und Immunsystem; in: Zellkern. Wegweiser zum Leben (Zeitschrift), Ausgabe 9, Nr. 4/2000.
- Schmid, Martin (2002): Taiji - die innere Kraft von Himmel und Erde; Param.
- Schriefers, Herbert (1982): Was ist Leben? Schattauer.
- Schrödinger, Erwin (2004): Was ist Leben? Piper.
- Segal, Lynn (1988): Das 18. Kamel oder die Welt als Erfindung. Zum Konstruktivismus Heinz von Foersters.
- Sogyal Rinpoche (1993): Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod; Barth.
- Sparrer, Insa (2001): Wunder, Lösung und System. Lösungsfokussierte Systemische Strukturaufstellungen für Therapie und Organisationsberatung; Carl Auer.
- Straube, Eckart (1992): Zersplitterte Seele oder: Was ist Schizophrenie? Fischer.
- Uslar, Detlev von (2002): Was ist Seele? Königshausen & Neumann.
- Pauen, Michael (2001): Das Rätsel des Bewusstseins; Mentis.
- Pauen, M. (2002): Von Fledermäusen und der Freiheit des Willens; in: Gehirn&Geist Nr. 1/2002, S.48 - 55.
- Perlitz, V. u.a. (2004): Cardiovascular rhythms in the 0.15 Hz band: Common origin of identical phenomena in man and canine in the reticular formation of the brain stem? Pflügers Archiv - European Journal of Physiology, 448, 6, 579 - 592.
- Pert, Candace: The Wisdom of the Receptors; in: Advances, Bd. 3, Nr. 3/1986.
- Watzlawick, P. / Krieg, P. (Hg.) (1991): Das Auge des Betrachters. Beiträge zum Konstruktivismus; Piper.
- Wilber, Ken (1996a): Halbzeit der Evolution. Der Mensch auf dem Weg vom animalischen zum kosmischen Bewußtsein; Fischer.
- Wilber, Ken (1996b): Eros, Kosmos, Logos. Eine Vision an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend; Krüger.
- Wilhelm, Richard (1992): I Ging. Das Buch der Wandlungen; Diederichs.
- Wimmer, Karl (2000a): Sich und andere Führen mit Emotionaler Intelligenz; in: www.wimmer-partner.at
- Wimmer, Karl (2000b): Denken mit dem Körper: Wo steckt unsere Intelligenz? In: www.wimmer-partner.at
- Wimmer, Karl (2001a): Zeit ist Geld? In: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Wimmer, Karl (2001b): Gesundheit und Wellness in (inner-)systemischer Sicht; in: www.wimmer-partner.at
- Wimmer, Karl (2001c): Die Kunst der Entspannung; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Wimmer, Karl (2002a): Wie wirkt Hypnose?; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Wimmer, Karl (2002b): Grundlagen der systemischen Aufstellung; in: www.wimmer-partner.at
- Wimmer, Karl (2003): Grundlagen des Qigong; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Wimmer, Karl (2004): Gesundes Alter(n) - eine Herausforderung; in: www.wimmer-partner.at
- Wolinsky, Stephen (1999): Die alltägliche Trance. Heilungsansätze in der Quantenpsychologie; Lüchow.

16. Autor

Mag. Karl Wimmer ist selbständiger Berater, Trainer, Coach und Psychotherapeut (systemische Therapie und Hypnotherapie); Arbeitsschwerpunkte in den Bereichen Gesundheits-, Persönlichkeits-, Interaktions- und Organisationsentwicklung.

Anschrift:

Mag. Karl Wimmer • Pillweinstr. 35 • A-4020 Linz

Tel & Fax 0732 / 667417 • Mobil 0676 / 3838201

e-Mail: karl@wimmer-partner.at

Online: www.wimmer-partner.at