

Till Bastian
Seelenleben

verstehen lernen

Till Bastian

Seelenleben

Eine Bedienungsanleitung für unsere Psyche

Psychozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Überarbeitete und aktualisierte Neuauflage der 2. Auflage von 2010 (München, Kösel)

© 2016 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Paul Klee, »Monument im Fruchland« (1929)

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

www.imaginary-world.de

Satz: metiTEC-Software, me-ti GmbH, Berlin

ISBN 978-3-8379-2593-7

Inhalt

Wozu überhaupt ein Buch wie dieses?	9
Der Alltag und unser »seelischer Apparat«	21
Theoretische Übersicht	36
Praktische Nutzenanwendung	38
Das Tempo	41
Theoretische Übersicht	59
Praktische Nutzenanwendung	61
Die Heimat	65
Theoretische Übersicht	75
Praktische Nutzenanwendung	79
Das Miteinander	83
Theoretische Übersicht	98
Praktische Nutzenanwendung	100
Die Kohärenz	103
Theoretische Übersicht	114
Praktische Nutzenanwendung	116

Der Sinn	119
Theoretische Übersicht	128
Praktische Nutzenanwendung	129
Die Stille	133
Theoretische Übersicht	140
Praktische Nutzenanwendung	142
Auf den Punkt gebracht: Ein zusammenfassender Bedienenhinweis	145
Eine abschließende Betrachtung: Kann der Mensch je glücklich leben?	147
Literatur	159

Vergeh dich ruhig,
vergeh dich an dir selbst
und tu dir Gewalt an, meine Seele;
doch später wirst du nicht mehr Zeit haben,
dich zu achten und zu respektieren.

Denn ein Leben nur,
ein einziges hat jeder.

Es ist aber für dich fast abgelaufen
und du hast in ihm
keine Rücksicht auf dich selbst genommen,
sondern hast getan,
als ginge es bei deinem Glück
um die anderen Seelen ...

Diejenigen aber,
die die Regungen der eigenen Seele
nicht aufmerksam verfolgen,
sind zwangsläufig unglücklich.

*Marcus Aurelius
Philosoph und römischer Kaiser
(26. April 121–17. März 180)*

Wozu überhaupt ein Buch wie dieses?

Am besten beginne ich mit einigen wenigen, möglicherweise aber doch wichtigen Worten über jene Motive, die mich zur Abfassung dieses Textes gedrängt haben:

Meine geistige Heimat liegt eigentlich in der Friedens- und Ökologiebewegung, und für diese spielte spätestens seit der ersten UNO-Umweltkonferenz von Rio de Janeiro 1992 der Begriff der *Nachhaltigkeit* eine große Rolle. Dieses Wort stammt ursprünglich aus der Forstwirtschaft und besagt schlicht und einfach, dass vom »Nutznießer« Mensch nicht mehr Holz verbraucht werden sollte, als wieder nachwachsen kann – was im Prinzip auch für alle anderen Rohstoffe zutrifft. Das Gegenteil einer solchen Nachhaltigkeit wäre der *Raubbau* – und dieser ist besonders deutlich erkennbar an unserem derzeitigen Umgang mit den fossilen Brennstoffen. Die Menschheit verfeuert gegenwärtig in einem einzigen Jahr etwa so viel an Erdöl, Erdgas und Kohle, wie erdgeschichtlich in einer Million Jahren entstanden ist.

Seit 2004 habe ich mich, nach der Wiederaufnahme meiner ärztlichen Tätigkeit, verstärkt der Psychosomatik, also dem komplexen Wechselspiel von Körper und Seele, zugewandt. Und als klinisch tätiger Arzt stieß ich dann rasch wieder auf eben jenen Begriff – auf das Problem der Nachhaltigkeit. Ich musste leider lernen, dass in unserer Gesellschaft zwar durchaus damit begonnen worden ist, den Energieumsatz und den Verbrauch von Rohstoffen nachhaltig zu organisieren. Die Ergebnisse dieser Bemühungen sind zwar keinesfalls rundweg befriedigend (soll heißen: Es bleibt noch viel zu tun), aber es ist auf jeden Fall eine klare Richtung eingeschlagen worden, in die sich weiterzuentwickeln allgemein als wünschenswert gilt – zum Beispiel durch den Einsatz erneuerbarer Energien.

Keinerlei Nachhaltigkeit herrscht indes bei der Nutzung jenes Wertstoffes, den man »Humankapital« nennt, also beim Gebrauch des »Faktors Arbeit«. Brutal,

aber nicht unzutreffend ausgedrückt: Das »Menschenmaterial«, die Ware Arbeitskraft, wird derzeit derart erbarmungslos »verbrannt« wie kein anderer Rohstoff.

Dieser Raubbau hat durchaus Folgen. Mit schöner Regelmäßigkeit berichten wissenschaftliche Studien aller Art von einem dramatischen Anstieg der seelischen und der zumindest seelisch mitbedingten Erkrankungen. Im Jahr 2007 – so berichtete das Nachrichtenmagazin *Der Spiegel* am 16. Juli 2008 – »verbrachten Patienten mit psychischen Krankheiten erstmals mehr Tage in deutschen Kliniken als Herz-Kreislauf-Kranke«. Damit fand eine Entwicklung ihren vorläufigen Höhepunkt, die sich schon seit etlichen Jahren abgezeichnet hatte: Pro 1.000 Versicherten der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) wurden im Jahr 1990 noch 380 Krankenhaustage wegen diverser Herz-Kreislauf-Leiden gezählt; 2007 waren es nur noch 224 Tage: ein Rückgang um 41 Prozent. Völlig anders hingegen stellte sich die Entwicklung bei den psychischen Krankheiten dar: Noch 1990 registrierte die GKV pro 1.000 Versicherten »nur« 175 Krankenhaustage wegen »*seelischer Störungen von Krankheitswert*«, wie es im schrecklichen Amtsdeutsch der Reichsversicherungsordnung (RVO) heißt; 2007 hingegen zählten die Statistiker bereits 241 deswegen im Krankenhaus verbrachte Tage pro Kopf, was einem Plus von immerhin 37 Prozent in nicht ganz 20 Jahren entspricht. Durch diesen starken Anstieg seelischer Erkrankungen nahm auch die Gesamtzahl aller Aufnahmen in ein Krankenhaus zu, und zwar im Jahr 2007 auf 179 pro 1.000 Versicherter; 2006 waren es noch 175 gewesen.

Und dieser eindeutige Trend hält seither an. Vier Jahre später, anno 2011, registrierte die Deutsche Rentenversicherung, dass im Kalenderjahr 2010 rund 20 Prozent ihrer stationären Rehabilitationsmaßnahmen wegen seelischer Probleme durchgeführt wurden. Dies bedeutet eine Zunahme um ein Drittel gegenüber dem Jahr 2000. Etwa zeitgleich, ebenfalls im Sommer 2011, hat Deutschlands größte Krankenkasse, die Barmer GEK, bekannt gegeben, dass noch 1990 von 1.000 Versicherten 3,7 wegen psychischer Probleme in einem Krankenhaus behandelt werden mussten – zwei Jahrzehnte später, also 2010, waren es schon 8,5, ein Anstieg um 129 Prozent, also um mehr als das Doppelte.

Ähnliche Zahlen könnte ich hier schier endlos weiter anführen, doch das macht wenig Sinn; die Grundtendenz dürfte hinreichend klar geworden sein. So will ich lieber die *Apotheken-Umschau* vom 27. Juli 2011 zitieren: »Auspowern in stressigen Jobs, private Sorgen: Psychische Störungen wie Depressionen und Burn-out sind zu Volkskrankheiten geworden. Immer mehr Menschen kommen deswegen hierzulande für immer längere Behandlungen ins Krankenhaus.«

Stressige Jobs und private Sorgen – diese beiden Schlagworte reichen allerdings kaum aus, um die Gründe der oben knapp skizzierten Entwicklung hinreichend erfassen zu können. Einige der in meinen Augen sehr wahrscheinli-

chen Ursachen will ich schon an dieser Stelle vorwegnehmend nennen: *erstens* das immer höhere Tempo aller sozialen Vorgänge, *zweitens* die ständige massive Überflutung mit Reizen aller Art und *drittens* die permanente Notwendigkeit von immer intensiveren, kräftezehrenden Synchronisationsleistungen. Was das im Einzelnen bedeutet, werde ich an anderer Stelle noch im Detail erläutern.

Aber wie ließe sich dieser misslichen Entwicklung begegnen? Wie könnte verhindert werden, dass es noch schlimmer kommt?

Dieser *Vorbeugegedanke* gehört zum uralten Weltwissen der Menschheit, wie sich anhand verschiedener Texte zeigen lässt. Einer davon stammt von dem legendären chinesischen Philosophen Laotse (chinesisch »Laudzi«, was nichts anderes heißt als »Alter Meister«). Besagter Laotse lebte im 6. Jahrhundert vor der Zeitenwende. Sein *Buch der Weisheit und der Tugend (Taoteking)* soll beim Verlassen Chinas entstanden sein. Es enthält 81 Sinnsprüche wie zum Beispiel diesen hier, den vierundsechzigsten:

»Was noch ruhig ist, lässt sich leicht ergreifen
Was noch nicht hervortritt, lässt sich leicht bedenken.
Was noch zart ist, lässt sich leicht zerbrechen.
Was noch klein ist, lässt sich leicht zerstreuen.
MAN MUSS WIRKEN AUF DAS, WAS NOCH NICHT DA IST ...«

Doch zu keiner Zeit der Menschheitsgeschichte wurde dieses »Prinzip Prävention« derart gröblich und zum langfristigen Schaden aller vernachlässigt wie in der Gegenwart unserer technokratischen Industriegesellschaften, die in einer globalisierten Weltwirtschaft rücksichtslos miteinander konkurrieren. Prävention (oder »Prophylaxe«), also die vorbeugende Verhinderung nach dem Motto: »der ungefährlichste Schadstoff ist der, der gar nicht erst produziert wird« findet nur selten Aufmerksamkeit in der Politik, und ebenso wenig, allen Lippenbekenntnissen zum Trotz, im Umweltschutz¹. Keineswegs besser steht es auf dem Feld

1 Für die im Umweltschutz derzeit noch üblichen Interventionen hat sich in der Fachliteratur die Redewendung von *den »End-of-the-pipe«-Techniken* eingebürgert: Der Ansatzpunkt für das ingenieurhafte Vorgehen liegt nämlich »am Ende des Schlauchs« (englisch: *pipe*), nicht an seinem Anfang. So werden massenhaft Filter und Katalysatoren etc. eingebaut (für deren Hersteller oft ein äußerst lukratives Geschäft!), um Schadstoffe zu entfernen, anstatt den Anfall dieser Stoffe schon am Ort ihrer Entstehung zu verhindern oder wenigstens zu verringern (zum Beispiel durch geringere Leistung der meist völlig überdimensionierten Motoren!). Es ist wenig Fantasie nötig, um zu erkennen, wo die Ähnlichkeiten zum Gesundheitssektor bestehen.

der Medizin. Zwar greift auf einigen wenigen Gebieten allmählich der Gedanke um sich, dass die billigste Krankheit diejenige sei, die gar nicht erst entstehe. So zögerlich und inkonsequent das Bemühen um eine wirkungsvolle Krankheitsverhütung auch ist, auf dem Gebiet der Herz- und Kreislauferkrankungen scheint es immerhin – siehe oben – erste Erfolge zu zeigen. In vielerlei Hinsicht indes steht das moderne Gesundheitswesen dem massiven Anwachsen diverser gesundheitsgefährdender Risikofaktoren mit nahezu völliger Hilflosigkeit gegenüber. Dies ist, ich kann es als ein Fazit meiner eigenen Lebens- und Berufserfahrung ohne Wenn und Aber unterstreichen, vor allem bei der eingangs bereits erwähnten, rapiden Zunahme seelischer Lebensschwierigkeiten der Fall. Mit ein wenig Achtsamkeitsübungen hier, ein bisschen Stressmanagement dort und dazu noch, quasi als Garnitur, mit dem überaus populären Ratschlag, sich selber doch öfter etwas Gutes zu tun, wird sich auf Dauer wenig ausrichten lassen. Mehr Muße im Alltag – aber wenn ich morgens meinen Rechner einschalte, finde ich darauf 120 neue E-Mails vor. Mehr Gelassenheit, öfter Nein sagen – aber das Berufsleben fordert von mir jeden Tag zweimal 39 Kilometer Fahrstrecke (was vergleichsweise eher wenig ist), ohne dass ich dazu Nein sagen könnte. Diese wohlfeilen Ratschläge aller Art, mit denen sich Tausende von Buchseiten füllen lassen, doch mit denen sich im Grunde wenig anfangen lässt, dienen meist nur dazu, die allgemeine Hilflosigkeit zu übertünchen. In Wahrheit wächst die Zahl der Risiken für ein »gelingendes« Seelenleben durch den politischen und sozialen Wandel mit jedem Tag schier unaufhaltsam. Alle Versuche, sich mit »positivem Denken« und freundlicher Zuwendung zum »inneren Kind« dagegen wappnen zu wollen, wirken demgegenüber – mit den drastischen Worten der Schriftstellerin und Literaturnobelpreisträgerin Doris Lessing (1919–2013) – wie »Narrenpossen«: »Mit Eimerchen und Schaufel gegen eine Sintflut antreten, sich vor dem Spiegel die Krawatte oder das Make-up richten, während das Haus einstürzt ...« (Lessing, 1981 [1974], S. 25).

Zu den besonders schwerwiegenden Risikofaktoren, die das Auftreten seelischer Störungen von Krankheitswert klar begünstigen, gehören ohne Zweifel auch Unwissenheit und Desinteresse. Dies wird vor allem deutlich, wenn wir einen Seitenblick in unsere soziale Umwelt wagen und erwägen, mit welcher Aufmerksamkeit und welchem Engagement wir uns tagtäglich allen möglichen Dingen widmen – uns dabei aber selber hintanstellen und vernachlässigen.

Vielleicht lässt sich das bisher Gesagte an einem konkreten Beispiel besser verdeutlichen. Ein für die Bewohner der Bundesrepublik Deutschland und ihre Daseinsgestaltung außerordentlich wichtiger Gebrauchsgegenstand und »Spaßfaktor«, oft Objekt geradezu kultischer Verehrung, nämlich das Automobil, wird