

Äquator wickeln. Eine lange Leitung zu haben ist also keine Beleidigung. Es ist eine ziemlich beeindruckende Tatsache.

In der Summe dieses gigantischen Netzwerks entspringt weit mehr als unser Denken und unsere Motorik. Hier entstehen unsere Gefühle, unsere Ziele, Wünsche und unsere Hoffnungen – hier wird das entwickelt, was Freud gesucht hatte: unsere Seele. Ganz gleich, ob wir Angst vor Spinnen haben oder Hamster niedlich finden; warum wir essen, auch wenn wir keinen Hunger haben, oder die Finger nicht vom Smartphone lassen können – in unserem Gehirn werden die Grundlagen für all das gelegt, was uns ausmacht.

Manchmal verlieren die Dinge ihren Schrecken, wenn man sie genauer kennt. Manchmal verlieren sie jedoch auch ihren Zauber. Man könnte enttäuscht darüber sein, dass die Seele offensichtlich bloß den grauen Windungen unseres Gehirns entspringt und mit den medizinischen Tests technisch erfassbar geworden ist. Einige sagen, die Seele habe das Göttliche verloren, seit wir Psychologen ihr mit wissenschaftlichen Tests und Skalen zu Leibe rücken, um ihre Intelligenz, Lernfähigkeit und ihre Reaktionen zu testen. Seither ist sie bloß die »Psyche«, eine Funktionseinheit des zentralen Nervensystems. Aber weniger mystisch macht sie das nicht. Im Gegenteil. Die Seele wird nicht sachlicher, je mehr man über sie erfährt. Sie wird sogar spannender, denn sie ist eine materielle Substanz, die immaterielles Denken und Fühlen erzeugt. Wir können das Gehirn, von dessen Funktionen sie abhängt, zwar beobachten, aber wir werden trotzdem nie etwas darüber erfahren, was die untersuchte Person gerade wirklich denkt oder fühlt. Wir können ihre Neurochemie ergründen und erfahren doch nicht alles über ein so mächtiges Gefühl wie die Liebe oder was wir genau empfinden, wenn wir der Großen Symphonie in C-Dur von Schubert lauschen.

Die Seele ist mehr als der Output von Hirnprozessen, und sie ist mehr als das wissenschaftliche Konstrukt der Psyche. Sie ist gekoppelt an das Gehirn und macht doch, was sie will. Sie lässt sich logisch ergründen und bleibt doch ein großes Rätsel. Sie ist organisch – und gleichzeitig noch immer mystisch. Wir wissen heute so viel mehr über sie und können doch noch nicht alles erklären. Sie hat Geheimnisse und ist voll unerforschten Lebens, Seelenlebens. Sie ist wachsam und rettet uns ständig das Leben, sie tröstet und verteidigt uns. Sie steckt hinter fast jeder Entscheidung, die wir treffen, denn sie reagiert viel schneller, als wir denken können. Sie produziert die wirksamsten Drogen der Welt, sie organisiert unser Gedächtnis und verwaltet unsere Erinnerungen. Sie ist wunder- und wandelbar. Sie ist ein Teil von uns, ein echtes Organ. So wie Freud es sich vorgestellt hatte.

Wir sehen heute nicht nur, wie die Seele funktioniert. Wir sehen auch, was sie beschädigt. Eine Leber wird krank, wenn wir ihr zu viele Gifte zumuten. Unsere Seele wird krank durch schlechte Erfahrung: Versagen, Enttäuschung und Ablehnung sind wie

Gift für sie. Jede Erfahrung verändert unser Gehirn, denn sie führt dazu, dass Zellen degenerieren oder neu entstehen. Anhaltende schlechte Erfahrungen können ein Gehirn regelrecht umformen.

Aber nicht nur das Gehirn, denn die Seele ist auch mit anderen Teilen unseres Organismus verbunden. Mit dem Immunsystem oder dem Herzen über eine direkte Achse. Zum Beispiel ist mittlerweile hinlänglich erforscht, dass Wut, Ärger, Trauer und Verzweiflung über diese Verbindung unmittelbar auf unser Herz einwirken. Depression und Ängste erhöhen das Risiko für Herzleiden ähnlich stark wie Rauchen oder eine ungesunde Ernährung. Auch wer sozial isoliert ist und die Unterstützung von vertrauten Menschen vermisst, stirbt Studien zufolge eher an den Folgen eines schon bestehenden Herzleidens. Seit langer Zeit versucht man, Herzen am Herzen zu heilen, sehr oft ohne Erfolg. Heute geht man dazu über, die Seele miteinzubeziehen – mit erstaunlichen Ergebnissen.

Wir haben gelernt, unseren Körper durch Prophylaxe, Vorsorge und gesunden Umgang zu schützen. Wir sollten die Seele dabei nicht länger außen vor lassen. Psychische Leiden wie Angststörungen, Depressionen oder Sucht entstehen nicht spontan. Ihnen geht oft eine lange Leidensgeschichte voraus, die sich nicht selten Schritt für Schritt bis zur Geburt zurückverfolgen lässt – und sogar darüber hinaus.

Viele meiner Patienten kommen erst zu mir, wenn ihr Leiden unerträglich geworden ist. Wir haben uns angewöhnt, psychische Schmerzen lange auszuhalten, weil wir sie weniger ernst nehmen als körperliche. Dabei kann man schon früh sehr viel unternehmen, bevor sie chronisch werden. Man kann Grübeln und negative Gedanken unterbrechen, bevor sie in eine Depression führen. Man kann beschädigten Selbstwert wieder aufbauen, bevor aus ihm eine dauerhaft nörgelnde innere Stimme wird. Man kann Ängste stoppen, bevor sie das Angstzentrum überreizen und den Organismus aus dem Gleichgewicht bringen. Wir sollten etwas gegen Einsamkeit unternehmen, bevor sie unser Herz zermürbt. Wir sollten Stress verhindern, bevor er unser Immunsystem angreift.

Manchmal glauben wir Dinge erst, wenn sie sichtbar werden. Dieses Buch will dabei helfen, die Seele mehr als das zu betrachten, was sie wirklich ist. Vielleicht etwas weniger romantisch als zuvor – aber faszinierender denn je.

Leitfaden für dieses Buch

Warum wir überhaupt eine Seele haben, finden Sie in Kapitel I. Bis aus einem riesigen Haufen ungeordneter Nervenzellen eine einzigartige Persönlichkeit entsteht, ist es ein weiter Weg: Wann die entscheidenden Schritte passieren und welche Zutaten es braucht, steht in Kapitel I.

Unser Körper hat Bedürfnisse – unsere Seele auch. Sie sichert sowohl unser Überleben als auch unsere psychische Gesundheit. Welche vier grundlegenden Bedürfnisse es sind, erfahren Sie in Kapitel II.

Wie wir denken, wie wir fühlen und wie wir uns verhalten, bestimmen unsere inneren Grundüberzeugungen, die so genannten Schemata. Sie können unsere Persönlichkeit derart beeinflussen, dass Psychologen von einer Persönlichkeitsstörung sprechen. Wie sie entsteht und welche Typen man unterscheidet, lesen sie in Kapitel II.

Manchmal ist es einfacher, Probleme zu verdrängen, als sich mit ihnen auseinanderzusetzen, und wir alle tun das ständig. Aber Verdrängung zusammen mit ungeeigneten Strategien sind oft der erste Schritt in Richtung seelischer Störung. Warum es Menschen so leichtfällt, in diese Falle zu tappen, steht in Kapitel III.

In Kapitel III wird deutlich: Psychische Störungen wie Ängste, Depressionen und Zwänge fallen nicht vom Himmel. Sie sind das Ergebnis unserer Denkmuster und Bewältigungsstrategien. Und wenn wir der Seele nicht zuhören, bahnt sie sich manchmal den Weg durch unsere Körper. Hinter vielen chronischen Krankheiten entdeckt die Wissenschaft die Seele als wahre Ursache. Warum es sich bei Herz-, Immun- und Schmerzkrankheiten lohnt, besonders genau hinzusehen, steht in Kapitel IV.

Wieso es kein besseres Mittel gegen seelisches Leid gibt als die Psychotherapie und wie sie überhaupt wirkt, erfahren Sie in Kapitel V.

Kapitel I

Das limbische System

Wo die Seele wohnt

Hin und wieder kann es nicht schaden, mal kurz innezuhalten, einen Schritt zurückzutreten und sich zu fragen: Wo im Leben stehe ich eigentlich? Und zwar nicht auf der Karriereleiter oder in der kürzesten Schlange an der Supermarktkasse, sondern so ganz grundsätzlich: in der Artenvielfalt. Denn darüber kursieren hartnäckig nicht ganz korrekte Informationen. Zum Beispiel die, dass wir vom Affen abstammen. Irgendwie setzt sich die korrigierte Version der Biologen einfach nicht durch: Wir stammen nicht vom Affen ab. Wir *sind* Affen.

Wir haben zwar elektrische Eierkocher und fahren mit dem Auto zur Arbeit, doch zwischen unseren Köpfen steckt trotzdem ein schnödes Primatengehirn. Noch genauer: ein Trockennasenprimatengehirn. Darüber hinaus sind wir Säuge- und Wirbeltiere, was zum Beispiel auch Schleimaale und Spitzhörnchen zu unseren nächsten Verwandten macht, denn sie haben genau das gleiche Gehirn wie wir, zumindest was Aufbau und Funktion betrifft.

Dass wir ein Umsatzsteuergesetz haben und energieeffiziente Häuser bauen, liegt an der Großhirnrinde. Sie ist der Streber und Schlaumeier in unserem Gehirn. Manche Wirbeltiere haben sehr kräftige Laufmuskeln entwickelt und können besonders schnell rennen, andere bekamen einen langen Hals und die leckeren Blätter ganz oben in der Baumkrone. Der Mensch hat eine Großhirnrinde, denkt sich die Choreographie zum Gangnam Style aus und rechnet Euro in Pfund um. Wer wissen will, wie schlau er ist, der muss sich die Großhirnrinde angucken.

Wen es aber interessiert, warum er drei Stunden lang die Fassung verliert, weil ihm jemand den Parkplatz vor der Nase weggeschnappt hat, der muss eine Etage weiter unten gucken. Tief in der Mitte unseres Gehirns, rund um den Hirnstamm, befindet sich eine ganz besondere Funktionseinheit: das limbische System.

Jahrhundertlang haben die Menschen den Sitz der Seele gesucht, hier wurde er schließlich gefunden. Zumindest gehen Wissenschaftler heute davon aus, denn im limbischen System entsteht so ziemlich alles, was wir als seelisch bezeichnen.¹ Biologisch betrachtet ist unsere Seele also ein paar wenige Zentimeter groß, hat schlaue Nachbarn und ist sehr, sehr alt. Im Laufe der Evolution hat sie sich kaum gewandelt. Also seit rund 543 Millionen Jahren. Das muss man erst mal durchhalten.

In dieser Zeit hat sich so ziemlich alles auf der Erde verändert. Aus den Nachfahren von Dinosauriern wurden Vögel, die Besichtigung von manchen Vulkanen ist kostenpflichtig, und im ICE gibt es jetzt WLAN. Nur das limbische System ist noch dasselbe. Während die Großhirnrinde gern mal mit der Zeit geht, sich hin und wieder mal neu einrichtet, macht die Seele alles wie immer. Die Evolution ist wie ein Fußballtrainer. Wenn es nicht so gut läuft, dann nimmt sie mal einen Wechsel vor, aber