LESEPROBE



Unsere Seele zwischen Wissen und Spüren

Was die Forschung zeigt – und was du selbst erfahren kannst

Martin Joachim

Einleitung

Wozu ein Buch über die Seele?

Kaum ein Wort benutzen wir so selbstverständlich und können es so schlecht erklären wie das Wort „Seele“. Uns fällt ein Stein von der Seele, wir schütten jemandem unser Herz aus, etwas tut uns in der Seele weh. Wir sprechen von seelischer Gesundheit, von Seelsorge und von Psychosomatik. Und zugleich begegnet uns das Wort auf Seminarprogrammen, in Ratgeberregalen und in Anzeigen, die versprechen, die Seele zu reinigen, zu heilen oder ihren Partner zu finden.

Fragt man nach, was eigentlich gemeint ist, bekommt man sehr verschiedene Antworten. Für die einen ist die Seele das, was nach dem Tod bleibt. Für andere ist sie ein altmodisches Wort für das, was das Gehirn tut. Für wieder andere ist sie ein Energiewesen, das durch viele Leben reist. Und die meisten Menschen haben sich die Frage nie gestellt, obwohl sie das Wort jeden Tag benutzen.

Dieses Buch will die Seele nicht neu erfinden und auch nicht abschaffen. Es will sie verständlicher machen, und es will vor allem eine Frage beantworten, die im Alltag wichtiger ist als jede Definition: Was tut der Seele gut, was schadet ihr, und woran erkennt man den Unterschied zwischen einer begründeten Hilfe und einem leeren Versprechen?

Warum dieses Buch

In meinem Buch „Die Mär vom Glück“ habe ich mich mit einem Versprechen auseinandergesetzt, das uns ständig begegnet: dass man Glück lernen, trainieren und dauerhaft festhalten könne. Bei der Arbeit daran ist mir aufgefallen, wie oft in diesem Zusammenhang von der Seele die Rede ist, und wie selten jemand sagt, was er damit meint. Die Psychologie, die wörtlich „Seelenkunde“ heißt, benutzt das Wort kaum noch. Die Esoterik benutzt es umso mehr. Dazwischen stehen die meisten von uns und wissen nicht recht, wem sie glauben sollen.

Dieses Buch versucht, eine Brücke zu schlagen. Es nimmt das Wort ernst, das wir alle benutzen, und fragt, was die Wissenschaft heute über das sagen kann, was wir damit meinen: über Gefühle und Bedürfnisse, über den Zusammenhang von Körper und Erleben, über Schmerz, Trauer und Widerstandskraft. Und es schaut genau hin, wo Versprechen gemacht werden, die sich nicht halten lassen.

Es ist ein Ratgeber, aber einer, der dir nicht sagt, wie du zu leben hast. Er stellt dar, was bekannt ist, sagt, wo das Wissen endet, und überlässt dir, was du damit anfängst.

Für wen dieses Buch ist

Dieses Buch ist für Menschen, die neugierig sind, die gern verstehen, was in ihnen vorgeht, und die sich nicht mit einfachen Antworten zufriedengeben. Du brauchst dafür kein Vorwissen in Psychologie oder Medizin. Fachbegriffe werden erklärt, wenn sie auftauchen, und im Anhang findest du ein kleines Lexikon.

Es ist auch für Menschen, die an etwas glauben, sei es an Gott, an eine unsterbliche Seele oder an etwas, das sie nicht genau benennen können. Dieses Buch will niemandem seinen Glauben nehmen. Es unterscheidet aber zwischen dem, was man glauben, und dem, was man prüfen kann.

Und es ist für Menschen, die sich um jemanden sorgen: um eine Freundin, die immer tiefer in teure Seminare gerät, um einen Bruder, der nur noch arbeitet, um eine Mutter oder Großmutter, die nach einem Verlust nicht mehr ins Leben findet.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Die zehn Kapitel bauen aufeinander auf, lassen sich aber auch einzeln lesen. Die ersten vier Kapitel klären, was mit Seele gemeint ist: das Wort und seine Bedeutungen, die Gefühle als Sprache der Seele, die Geschichte des Begriffs und die enge Verbindung von Leib und Seele. Die Kapitel 5 bis 8 handeln vom seelischen Schmerz, von den Grundbedürfnissen der Seele, von Esoterik und Heilsversprechen und von dem, was der Seele schadet. Kapitel 9 beschreibt, was ihr guttut, und Kapitel 10, wie Menschen Stürme überstehen und wann sie Hilfe brauchen.

Jedes Kapitel folgt einem ähnlichen Aufbau:

- Es beginnt mit einer Szene aus dem Leben von vier Menschen, die dich durch das ganze Buch begleiten: Lena, eine Erzieherin um die dreißig, ihr Bruder Thomas, ein Ingenieur, Lenas Freundin Sabine und die Großmutter der beiden, die alle nur Oma nennen. Jeder von ihnen steht für eine andere Art, über die Seele zu denken. Sie sind erfunden, aber was sie erleben, kennen viele Menschen.
- Danach folgt das Wissen: was Studien zeigen, wie sicher die Befunde sind und wo sie an Grenzen stoßen.
- In Kästen mit der Überschrift „Gut zu wissen“ stehen bemerkenswerte Studien oder verbreitete Irrtümer.
- Ein Abschnitt über das Haus der Seele übersetzt das Kapitel in ein Bild, das sich durch das ganze Buch zieht. Es wird im ersten Kapitel vorgestellt.
- Unter „Für den Alltag“ findest du Anregungen, wie du das Gelesene im eigenen Leben nutzen kannst.
- „Das Wichtigste in Kürze“ fasst jedes Kapitel auf einer Seite zusammen.
- Die Quellen sind im ganzen Buch fortlaufend nummeriert. Die hochgestellten Ziffern verweisen auf das Quellenverzeichnis am Ende des Buches, damit du nachprüfen kannst, worauf sich eine Aussage stützt.

Wie dieses Buch mit Wissen umgeht

Ein Ratgeber, der sich auf die Wissenschaft beruft, muss sich an ihre Regeln halten. Drei davon sind für dieses Buch besonders wichtig.

Erstens: Ein Zusammenhang ist noch keine Ursache. Viele Befunde in diesem Buch stammen aus Studien, in denen Menschen befragt oder über Jahre begleitet wurden. Sie zeigen, dass zwei Dinge zusammen auftreten, etwa gute Beziehungen und ein längeres Leben. Ob das eine das andere bewirkt, lässt sich daraus allein nicht sicher sagen. Wo das der Fall ist, steht es im Text.

Zweitens: Auch wirksame Dinge wirken meist nur ein bisschen. Die meisten Effekte in der Psychologie sind klein bis mittelgroß. Das ist keine Enttäuschung, sondern normal. Wer dir verspricht, dass eine einzige Übung dein Leben verändert, verspricht mehr, als die Forschung hergibt.

Drittens: Wissen ändert sich. Manche Befunde, die vor zwanzig Jahren als gesichert galten, haben sich bei Nachprüfungen als schwächer erwiesen, als man dachte. Dieses Buch stützt sich deshalb, wo es möglich ist, auf große Übersichtsarbeiten, die viele Studien zusammenfassen, und weist darauf hin, wenn ein Befund auf einer einzelnen oder kleinen Studie beruht. Die Angaben entsprechen dem Stand vom Herbst 2026.

> Gut zu wissen: Die Übungen in diesem Buch sind Angebote, keine Aufgaben Am Ende jedes Kapitels stehen Anregungen für den Alltag: kleine Übungen, Fragen zum Nachdenken, Hinweise für den Umgang mit anderen. Sie sind als Angebote gedacht, nicht als Aufgaben. Keine von ihnen verspricht, dich glücklicher zu machen, und keine musst du durchhalten. Wo die Forschung nur kleine Wirkungen zeigt, steht das dabei. Wer eine Übung ausprobiert und merkt, dass sie nicht passt, hat nichts falsch gemacht. Es gibt keine Punkte, keinen Wettbewerb und niemanden, der nachprüft. Manche Anregungen wirst du nie brauchen, andere vielleicht erst in ein paar Jahren. Das hat einen einfachen Grund. Wer ständig daran arbeitet, sich besser zu fühlen, und sein Befinden täglich überprüft, wird dadurch selten ruhiger. Die Seele ist kein Projekt, das man optimieren muss. Sie ist das, womit du lebst. Wenn du aus diesem Buch eine einzige Anregung mitnimmst, die dir guttut, ist das genug.

Was dieses Buch nicht kann

Ein Buch kann informieren, ermutigen und zum Nachdenken anregen. Es kann aber keine Diagnose stellen und keine Behandlung ersetzen. Wenn es dir über längere Zeit schlecht geht, wenn du an nichts mehr Freude hast oder wenn du daran denkst, nicht mehr leben zu wollen, ist ein Gespräch mit einer Ärztin, einem Psychotherapeuten oder einer Beratungsstelle der richtige Weg. Das letzte Kapitel beschreibt, woran man erkennt, dass es Zeit dafür ist, und der Anhang nennt Hilfsangebote, die du sofort erreichen kannst. Die TelefonSeelsorge ist rund um die Uhr kostenlos und anonym unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 und 116 123 erreichbar. In akuter Gefahr gilt immer der Notruf 112.

Eine Bemerkung zur Anrede

Dieses Buch spricht dich mit „du“ an. Das ist keine Vertraulichkeit, die ich mir herausnehme, sondern der Versuch, so zu schreiben, wie man mit einem Menschen spricht, dem man etwas Wichtiges erzählen möchte. Wenn von „wir“ die Rede ist, sind wir alle gemeint: Menschen, die eine Seele haben, was immer sie darunter verstehen.

Und damit zum ersten Kapitel. Es beginnt mit einem Satz, den fast jeder schon einmal gesagt hat: „Mir fällt ein Stein von der Seele.“

Kapitel 1

Ein Wort, das jeder benutzt

Als der Arzt sagte, es sei nichts Ernstes, setzte sich Lena Bauer auf die Kante der Liege und atmete aus, lang, wie nach einem Tauchgang. „Mir fällt ein Stein von der Seele“, sagte sie, und der Arzt nickte, als hätte sie etwas Medizinisches gesagt.

Erst auf dem Parkplatz fiel ihr auf, was sie da gesagt hatte. Ein Stein. Von der Seele. Wo genau sollte der gelegen haben? Sie hatte keinen Stein gespürt, nur eine Woche lang dieses Ziehen im Magen, nächtliches Googeln von Symptomen und Gedanken, die sich im Kreis drehten wie Wäsche im Trockner.

Am Abend rief Oma an, wie jeden Freitag, seit Opa nicht mehr da ist. „Hauptsache, du bist gesund, Kind“, sagte sie. „Und denk an dein Seelenheil. Du warst seit Ostern nicht mehr in der Kirche.“ Lena sagte „Ja, Oma“ und meinte damit nichts Bestimmtes.

Kurz darauf piepste das Handy. Sabine, ihre Freundin, schickte drei Herzen und einen Satz: Sie habe auf dem Wochenendseminar ihren Seelenpartner getroffen. Er heiße Jürgen und sei Zahnarzt in Rosenheim, aber das, schrieb Sabine, sei nur seine „irdische Rolle“.

Lena rief ihren Bruder an. Thomas ist Ingenieur und glaubt, was sich messen lässt. „Seele?“, sagte er. „Da liegt kein Stein, Lena. Dein Körper hat die Stressreaktion heruntergefahren. Das ist alles Gehirn.“

Lena legte auf und sah in ihre Teetasse. Vier Menschen, ein Wort. Und jeder meinte etwas anderes damit. Oder doch nicht?

Was wir mit „Seele“ eigentlich meinen

Das Wort „Seele“ benutzen wir, ohne nachzudenken. Wir wünschen uns Seelenfrieden, bewundern eine „Seele von Mensch“, lassen die Seele baumeln und machen ihr Luft. Wir gebrauchen es wie Kleingeld: Jeder nimmt es an, und kaum jemand zählt nach, was es wert ist.

Dabei stecken in Lenas Tag mindestens vier verschiedene Bedeutungen, und sie lassen sich ordnen. Diese vier Bedeutungen werden dich durch das ganze Buch

begleiten, denn fast jede Frage nach der Seele lässt sich aus allen vier Richtungen betrachten.

Die religiöse Seele. Für Oma ist die Seele das, was den Tod überdauert und dessen „Heil“ auf dem Spiel steht. Das ist eine Glaubensfrage und gehört zu den ältesten Bedeutungen des Wortes. Für viele Menschen ist sie bis heute eine Quelle von Halt, besonders in Zeiten des Verlusts. Ob es eine unsterbliche Seele gibt, kann keine Wissenschaft beweisen oder widerlegen. Sie kann aber untersuchen, was der Glaube an sie für Menschen bedeutet.

Die esoterische Seele. Für Sabine ist die Seele eine Art Persönlichkeitskern, der durch Zeit und Leben reist und seinen Partner findet. Solche Vorstellungen sind weder wissenschaftlich belegt noch widerlegbar, und sie werden zum Problem, wenn mit ihnen Geld verdient oder Druck ausgeübt wird. Dazu mehr in Kapitel 7. Ernst nehmen sollte man allerdings das Bedürfnis, das hinter solchen Vorstellungen steht: den Wunsch, dass das eigene Leben einen tieferen Zusammenhang hat und man nicht zufällig auf der Welt ist.

Die naturwissenschaftliche Seele. Für Thomas gibt es keine Seele, nur Gehirn und Körper. Das ist eine Haltung, die viele Menschen teilen, und sie hat einen wahren Kern: Alles, was wir fühlen und denken, ist mit Vorgängen im Körper verbunden. Wie eng diese Verbindung ist, zeigt der nächste Abschnitt. Ob mit der Beschreibung dieser Vorgänge schon alles gesagt ist, ist allerdings eine andere Frage.

Die psychologische Seele. Hier schließt sich der Kreis. Das Wörterbuch beschreibt die Psyche als die „Gesamtheit des menschlichen Fühlens, Empfindens und Denkens“ und setzt sie in dieser Bedeutung ausdrücklich mit der Seele gleich.1 Auch das Fachlexikon der Psychologie führt „Seele“ und „Psyche“ als gleichbedeutende Begriffe.2 Wenn Lena also sagt, ihr falle ein Stein von der Seele, dann beschreibt sie etwas sehr Genaues: Die Anspannung einer Woche lässt nach, und der Körper merkt es.

Die vier Bedeutungen schließen sich nicht in jedem Fall aus. Oma kann an eine unsterbliche Seele glauben und trotzdem wissen, dass ihr nach Opas Tod der Appetit vergangen ist, weil Trauer auch den Körper erfasst. Thomas kann alles für Gehirn halten und trotzdem spüren, dass ihn ein Lied berührt. Dieses Buch geht von der psychologischen Bedeutung aus, weil sie sich auf überprüfbares Wissen stützen kann. Die anderen drei verschwinden dadurch nicht. Sie bekommen nur ihren Platz zugewiesen.

WEITERLESEN

Unsere Seele zwischen Wissen und Spüren



Das Buch folgt den Spuren der Seele zwischen Psychologie, persönlichem Erleben, Glauben und Esoterik. Es zeigt, was wir wissen, wo das Wissen endet und woran sich seriöse Hilfe erkennen lässt.

Bei Amazon.de bestellen

ISBN 978-3-605-08249-7

Quellennummern verweisen auf das vollständige Quellenverzeichnis des Buches.

© 2026 Martin Joachim · mindcontent.de