

# Was ist seelische Gesundheit?

Die Wissenschaften der Psychologie und der Psychiatrie haben sich aufgebaut, ohne eine befriedigende Antwort auf die grundlegendsten Fragen zu finden:

- Was ist seelische Gesundheit?
- Was ist überhaupt die Seele?

Zu Beginn seiner Laufbahn, einer lebensbedrohenden Krankheitskrise knapp entronnen, hat Are Waerland bei der medizinischen Wissenschaft eine Antwort gesucht auf seine brennendste Frage: Was ist Gesundheit? Da er keine Antwort erhielt, weil die Mediziner sich nur mit Krankheiten beschäftigten, wurde es zu seiner Lebensaufgabe, eine Wissenschaft der Gesundheit zu begründen. Die Antworten, die er fand, wurden zur Grundlage für sein praktisches Lebensführungssystem, das für viele Menschen zum Schlüssel dazu wurde, schwerste Krankheiten zu überwinden und ihre Gesundheit zu erhalten und zu steigern.

Machen wir es also in bezug auf die seelische Gesundheit genau so wie Are Waerland in bezug auf die körperliche Gesundheit. Stellen wir uns einfach mal die Frage: Was ist das? Wie soll denn unsere gesamte psychologische und psychiatrische Wissenschaft erfolgreich sein können, wenn sie sich keine Rechenschaft gibt über diese Frage, was denn seelische Gesundheit eigentlich ist?

Die erste Adresse für diese Frage soll auch hier für uns, wie für Are Waerland, ein medizinisches Lexikon sein. Bei der Suche nach dem Wort „Gesundheit“ wurde Are Waerland seinerzeit nicht fündig. In bezug auf die seelische Gesundheit schauen wir mal nach im

„Wörterbuch der Psychiatrie und medizinischen Psychologie“

von Prof. Dr. Peters/Köln, Verlag Urban&Schwarzenberg/München,

4. Auflage, S. 208:

**Gesundheitsfürsorge (präventive), psychiatrische.** *Jüngeres Teilgebiet der Psychohygiene; bemüht sich um vorbeugende Maßnahmen gegen psychische Krankheit. Kenntnisse auf diesem Gebiet sind bisher wenig verbreitet. Insbesondere ist wenig über erste Anfänge psychischer Krankheit bekannt. Daher ist die Frage schwer zu beantworten: Wer ist wie vor was zu schützen. Gesichert ist, dass Trennung bei Kindern im Säuglingsalter von ihren Müttern schwere seelische Schäden zur Folge haben kann. Im Adoleszentenalter kann restriktive Haltung in Schule und Gesellschaft freie Entfaltung unterdrücken. Im mittleren Lebensalter sind Probleme der zwischenmenschlichen Beziehungen in Familie und Beruf vorherrschend. Im höheren Alter lockert sich der Halt im Leben, das Gefühl für Sinn und Kontinuität des Daseins ist bedroht.*

Viel geredet und wenig gesagt. Was ich denn nun präventiv tun kann, um mir meine seelische Gesundheit zu erhalten, geht aus diesem Artikel jedenfalls nicht hervor. Mehr noch wird die Opferrolle des Menschen gegenüber den äußeren Lebensumständen bestärkt. Und der Versuch einer Definition für seelische Gesundheit wird gar nicht erst unternommen. Viel mehr Glück als seinerzeit Are Waerland haben wir also mit den sogenannten „wissenschaftlichen Experten“ auch nicht gehabt. Es bleibt uns nicht erspart, selber nach einer Antwort zu suchen.

Es ist hier wie in der somatischen Medizin: Das in weiten Teilen unmenschliche Gebiet der psychiatrischen Therapien wurde aufgebaut, ohne zuvor zu einer Antwort auf die Frage vorgedrungen zu sein, was seelische Gesundheit ist oder was überhaupt die Seele ist. Es besteht dementsprechend auch nicht der Anspruch, die Krankheiten heilen zu können, sondern lediglich, dem Patienten durch lebenslängliche stark beeinträchtigende Behandlungen, vor allem durch Tabletten, zu helfen, mit der Krankheit zu leben. Denn das sei der gegenwärtige Stand der Wissenschaft, mehr sei eben zur Zeit noch nicht möglich.

Die vielfach vertretene Auffassung in der durch den Materialismus geprägten Psychologie und Psychiatrie ist die, dass die seelischen Phänomene nur die Ergebnisse von biochemischen Vorgängen im Gehirn seien. Das Ergebnis ist eine Herangehensweise, die den seelisch kranken Menschen oft nicht mehr als eine fühlende, mit dem Recht auf einen freien Willen, mit Sehnsüchten und kreativen Fähigkeiten ausgestattete Persönlichkeit wahrnimmt, sondern lediglich als ein bedauernswertes Bündel biochemischer Dysfunktionen.

Hier soll nicht weiter auf die traurigen Folgen in der Behandlung vermeintlich seelisch kranker Menschen eingegangen, sondern ein Gegenmodell entworfen werden.

Die Frage danach, was die Seele und was die seelische Gesundheit ist, berühren das Gebiet der Weltanschauung und der Religion. Die Psychologie und die Psychiatrie beanspruchen für sich eine wissenschaftliche Objektivität, die sie der Religion absprechen. Machen wir uns aber bewusst, dass sie ihre Thesen ebenso wenig beweisen können, und vor allem: dass sie in der Praxis meist nicht funktionieren.

Seelische Heilung vermag die Psychiatrie nicht zu vermitteln. Tabletten vermögen seelische Störungen zu unterdrücken, aber nicht dauerhaft zu heilen. Psychologische Therapien versetzen den Klienten oftmals bloß in die Lage des inkompetenten Hilfeempfängers, der kompetenter Hilfe bedarf. Dieser Ansatz soll hier in Frage gestellt werden. Schließlich kann kaum einer kompetenter in bezug auf seine seelischen Vorgänge sein als der Betroffene selbst. Nicht Untergrabung, sondern Förderung des Selbstbewusstseins sollte also die Basis einer erfolgreichen Therapie sein.

Unsere gesamten Wissenschaften kranken daran, dass sie in ihrer vermeintlich verantwortungsbewussten Suche nach Objektivität das Subjekt vollkommen ignorieren und ausschalten. Ein Ansatz, der bei der Suche nach wissenschaftlicher Wahrheit oft genug als unlauter bezeichnet werden muss, denn das Subjekt, der Forschende selber, ist ja immer da und ein nicht zu leugnender Faktor! Bereits in den Naturwissenschaften führt das oft genug zu zweifelhaften Ergebnissen, da die Motivation der Experimentatoren und deren Geldgeber oft genug der entscheidende Faktor für die Beschaffenheit der neugewonnenen Erkenntnisse ist. Im Bereich der Gesundheit erkennt die Lebensreform, dass die sogenannte objektive medizinische Wissenschaft mit ihrer Ausklammerung des Subjekts die entscheidenden Potentiale der Selbstheilungskräfte einfach verwirft, weil sie ja im Menschen selber liegen, also „subjektiv“ und demzufolge nicht mehr „objektiv“ seien. Aber im Bereich der seelischen Gesundheit beraubt sich der abendländische wissenschaftliche Ansatz von vornherein jeder Grundlage: Denn wie will man unter Ausschluss jedweder Subjektivität etwas erforschen, was ja eben gerade die zutiefst individuelle Art und Weise betrifft, das Leben zu erfahren, also das Subjektive selbst?

Der abendländisch-wissenschaftliche Ansatz ist also zur Erforschung der Seele von vornherein untauglich, Psychologie und Psychiatrie stochern im Leeren und sind, insoweit sie diesem Ansatz verhaftet sind, reine Truggebilde. Die vorangegangene logische Analyse zeigt auf, dass es sich dabei nicht um polemische Äußerungen handelt, sondern um zwingend folgende Tatsachen.

Wenn wir uns nun die religiösen Propheten aller Zeitalter betrachten,

müssen wir dann nicht erkennen, dass wir in ihnen genau jene psychologischen Wissenschaftler vor uns haben, die wir suchen? Denn die Konsequenz aus diesen Überlegungen ist ja, dass die wahre Forschung über die Seele sich auf das Subjekt bezieht und zwangsläufig das Subjekt mit einbezieht, dass also das Objekt der Forschung der Forscher selber ist. Indem der psychologische Forscher den Weg zum seelischen Heil selber geht, gelangt er zur Erkenntnis der Beschaffenheit und Struktur seiner Seele, bis hin zum Stadium der Erleuchtung. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse erfüllen insoweit die Kriterien der Wissenschaftlichkeit, als dass sie beliebig oft nachprüfbar und reproduzierbar sind, wozu ja alle Propheten ermunternd auffordern. - Was eben allerdings nur unter der Voraussetzung möglich ist, dass jeder Adept dieser Forschungen ebenso bereit ist, das Subjekt als Objekt seiner Forschung mit einzubeziehen. Ein Adept dieses Ansatzes einer Wissenschaft von der Seele muss also dazu bereit sein, an sich zu arbeiten, er muss den Weg selber gehen. Dies widerspricht dem anscheinend so erhabenen und wahrheitsliebenden Ansatz unserer abendländischen Wissenschaften, wie auch der Medizin und der Psychologie: Die eigene Erfahrung und Verwirklichung des Forschers und Therapeuten spielen hier keine Rolle, in einer rein rationalen „Objektivität“ ist es lediglich geboten, dass er sein Spezialgebiet intellektuell erfasst hat.

Da, wie dargelegt, ein solcher Ansatz in bezug auf die Wissenschaft von der Seele völlig untauglich ist, erlaube ich mir, den Begriff der Wissenschaftlichkeit auszudehnen. Die materialistische Wissenschaft trennt zwischen Objekt und Subjekt. Sie gelangt zu Erkenntnissen und Gesetzmäßigkeiten, die auf der materiellen Ebene unseres Lebens sehr hilfreich sein können und hier in keiner Weise angezweifelt werden sollen.

Es zeigt sich nur, dass es sich hier um einen sehr begrenzten Ansatz der Wissenschaftlichkeit handelt, der auf alle Potentiale, die im Subjekt, dem Forschenden selber, dem Menschen selber liegen, verzichtet. Ein alternativer Wissenschaftsansatz könnte also einen ganzheitlichen Wissenschaftsansatz bedeuten, der das Subjekt mit einbezieht, der Objekt und Subjekt als eine unauflösliche Einheit betrachtet. Wahrscheinlich wird es zum Beispiel einer bloß materialistischen Wissenschaft niemals befriedigend möglich sein, den Bau der Pyramiden von Gizeh zu erklären. Der Schlüssel liegt wahrscheinlich nicht nur in der Betrachtung des Objektes, also der Bautechnik, sondern in der Betrachtung der Subjekte, der Bauenden, die offenbar besondere seelische Kräfte entfaltet haben, die zu solchen erstaunlichen Leistungen führten.

Von dem tatsächlichen aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung können wir nur dann profitieren, wenn wir unseren Wissenschaftsbegriff ausdehnen, was ja, wie aufgezeigt, im Bereich der Wissenschaft von der Seele unabdingbar ist, da ja eine Wissenschaft von der Seele ansonsten gar nicht möglich ist. Im Sinne eines ganzheitlichen Wissenschaftsansatzes sind also die religiösen Propheten als Wissenschaftler der Psychologie anzusehen, die mit ihren Forschungen schon längst sehr viel weiter vorgedrungen sind, als es die materialistische Wissenschaft zugibt.

In diesem Sinne sollen also die folgenden Grundthesen einer alternativen Psychologie nicht als bloße Glaubensdogmen betrachtet werden, sondern als wissenschaftliche Thesen. Diese Thesen sind nicht im Sinne einer materialistischen Wissenschaft beweisbar, aber trotzdem sind es keine bloßen Glaubensdogmen. Sie sind nicht nur auf dem seelischen Erkenntnisweg im Sinne von religiöser Erleuchtung nachzuprüfen, sondern sie stehen auch durchaus im Einklang mit logischen Schlussfolgerungen. Zugrunde liegt die Überzeugung, dass seelische Gesundheit ohne Spiritualität ebenso ein Ding der Unmöglichkeit ist wie körperliche Gesundheit ohne Körperbewusstsein und Grundkenntnisse der körperlichen Vorgänge. Die folgenden Grundthesen einer alternativen Wissenschaft von der Seele beziehen sich auf urchristliches Gedankengut:

*- Im Bereich des Seelischen kann ein Jeder immer nur das am Anderen erfassen, was er in seinem eigenen Inneren erschlossen hat. Das bedeutet nicht, dass er das Gleiche im Äußeren erlebt haben muss, aber das bedeutet, dass er in seiner Seele das Gleiche zu durchleben fähig ist. Deshalb kann auf dem Gebiet der seelischen Therapie ein bloß objektiv-intellektuelles Erfassen niemals ausreichend sein. Es bedarf immer auch eines Erfassens auf der subjektiv-intuitiven Ebene.*

*- Der Mensch ist nicht ein Körper und hat eine Seele, sondern er ist eine Seele und hat einen Körper.*

*- Die Seele ist ihrem innersten Wesen nach ein Kind Gottes, geschaffen nach Seinem Ebenbild, also vollkommen.*

*- Dieses innerste Wesen ist überlagert und verschattet durch die unvollkommenen Seelenhüllen, die dadurch entstehen, dass der Mensch die göttlichen Gesetze nicht mehr befolgt.*

*- Das heißt, dass es aus diesem Blickwinkel fast keine vollkommen seelisch gesunden Menschen auf Erden gibt, da fast kein Mensch in seinem Erdenleben in die vollkommene Einheit mit den göttlichen Gesetzmäßigkeiten zurückgefunden hat.*

- Das heißt aber auch, dass es auch auf dem Gebiet der seelischen Gesundheit kein „unheilbar“ gibt, weil jeder Mensch das vollkommene Ebenbild Gottes in sich trägt. Dieses ist unzerstörbar und wird eines Tages wieder zum Vorschein kommen, wenn nicht in diesem Leben, dann in einem anderen.

- Glauben wir wirklich, dass die Seele ihren Reifungs- und Reinigungsweg innerhalb eines einzigen Erdenlebens zu bewältigen vermag? Wäre es nicht viel wahrscheinlicher, sie nimmt viele Körper an und legt sie wieder ab? Diesen Vorgang nennt man Reinkarnation.

- Die Seele kann sich auch während eines Erdenlebens vom Körper lösen, was sie jede Nacht im Schlaf tut.

- Solange die Seele im Körper ist, bilden Seele und Körper eine Einheit, so wie Hand und Handschuh eine Einheit bilden, solange die Hand im Handschuh steckt.

- Jede verkörperte Seele ist von entkörpernten Seelen umgeben und zieht die entkörpernten Seelen an, die seinem Leben und Denken entsprechen.

- Somit ist die Austreibung von bösen Geistern ein wichtiges Ziel auf dem Weg der seelischen Heilung. Nur ist die Vorstellung falsch, ein auf Dauer wirksamer „Exorzismus“ könnte durch eine Behandlung von Außen durchgeführt werden. Natürlich ist das Entscheidende wie auch im körperlichen Bereich, dass der Betroffene selber sein Leben und Denken ändert. Nur so kann er statt niedriger Seelen wieder reine und gotterfüllte Seelen anziehen.

- Visionen und Stimmen müssen also weder auf Halluzinationen noch auf biochemische Reaktionen im Gehirn zurückgeführt werden, nur weil wir selber sie als Außenstehende nicht wahrnehmen.

- Gesteigerte seelische Wahrnehmung bedeutet aber offenbar nicht unbedingt gesteigerte seelische Gesundheit, da wir zu jeder Wahrnehmung auch die seelische Reife benötigen, sie adäquat und sinnvoll in unser Leben zu integrieren.

- Somit ist eine seelische Integrität ohne ein permanentes spirituelles Wachstum nicht aufrechtzuerhalten.

- Die vollkommene Gesundheit der Seele ist nur in der Wiedervereinigung mit Gott zu finden.

Da diese endgültige Wiedervereinigung das höchste Ziel ist, das wie gesagt während eines Erdenlebens selten erreicht wird und für uns zunächst noch sehr abstrakt erscheint, müssen wir die Aussage relativieren. Während des Erdenlebens ist seelische Gesundheit etwas sehr Seltenes, denn: Eine Inkarnation ist die Erfahrung des Getrenntseins von Gott, also schon per se eine seelische Krankheit. Aber was wir praktisch auf uns anwenden können, ist folgende Formulierung:

*- Ein Mensch ist in seiner Seele umso gesünder, je mehr sein Leben mit den göttlichen Gesetzen im Einklang steht.*

Da Seele und Körper eine Einheit bilden, ist es für eine ganzheitliche Gesundheit nicht allein erforderlich die geistigen Gesetze zu beachten, die die Seele betreffen, sondern ebenso die natürlichen, die den Körper betreffen. Somit gibt es nicht nur eine „Psychosomatik“, also die Auswirkungen seelischer Befindlichkeiten auf unseren Körper, sondern ebenso eine „Somapsychotik“, also die Auswirkungen körperlicher Befindlichkeiten auf die Seele. Wer das leugnet, der behauptet, er könne einen Handschuh verbiegen, ohne die Hand zu verbiegen, die in ihm steckt.

Dieses Welt- und Menschenbild führt zu einem ganz anderen Umgang mit seelisch Leidenden, das nicht von Abgrenzung geprägt ist, sondern von Mitgefühl, nicht von Zwang und Beraubung der persönlichen Privatsphäre, sondern von Respekt und Förderung der Eigenständigkeit, der Kreativität, des Selbstbewusstseins, der Selbsterkenntnis, des Vergebenkönnens und der Liebesfähigkeit.

Seelische Beratung und die Lösung seelischer Konflikte und Blockaden können ein wesentlicher Teil in diesem Prozess sein. Hier soll auf die andere Seite des Heilungsweges näher eingegangen werden, die „Somapsychotik“, die Wirkung unserer körperlichen Gewohnheiten auf die Seele. Wir fragen nach den Ursachen einer verrenkten Hand und sehen oftmals nicht, dass der Handschuh verrenkt wurde, in dem die Hand steckt. Können wir nicht, um die Hand wieder einzurenken, ebenso beim Handschuh ansetzen? Glauben wir wirklich, wir seien in der Lage, den Handschuh ausziehen und die Seele isoliert vom Körper zu betrachten? Wenn Seele und Körper während einer Inkarnation eine Einheit bilden, ist das dann einer ganzheitlichen Heilung überhaupt immer dienlich?

Wie gesagt, seelische Beratung und Therapie kann ein wichtiger Teil sein beim Aufbau der seelischen Gesundheit. Aber ist es wohlmöglich nicht nur nicht ganzheitlich, sondern auch eine oftmals unnötige und bloß wichtigtuerische Sucherei nach den seelischen Ursachen, wenn man den Körper einfach ignoriert? Warum soll man sich auf die Suche nach dem Verborgenen machen und dabei ignorieren, was Einen der Körper für Jeden sichtbar offenbart?