

Uwe J. Olligschläger

# Die Gesundheit der Seele: Sokrates – Seneca – Epiktet

Antikes Denken,  
moderne kognitive Psychotherapie  
und die Biochemie unserer Gedanken

---

LIT

<b>Vorwort</b>		<b>11</b>
<b>Teil I</b>	<b>Kognitive Psychotherapie und seelische Gesundheit – Sorge um die Seele</b>	<b>13</b>
Prolog		14
<b>Kapitel 1</b>	<b>Seelisches Leiden und psychotherapeutische Prinzipien</b>	<b>15</b>
1.1	Seelische Gesundheit: Vorüberlegung und Begriffserklärung	15
1.1.1	Erste Vorüberlegung: Kognitive Klarheit	16
1.1.2	Zweite Vorüberlegung: Rational-émotive Verhaltenstherapie	17
1.1.3	Dritte Vorüberlegung: Bedeutung der Stoa	18
1.1.4	Vierte Vorüberlegung: Ethisch orientiertes Verhalten heute	19
1.1.5	Überblick	20
1.2	Phänomenologie seelischen Leidens	22
1.3	Spezifische Inhalte seelischen Leidens	29
1.3.1	Angst	30
1.3.2	Verlust und Verzweiflung	32
1.3.3	Intrapsychische und interpersonale Konflikte	33
1.3.4	Symptombildung als Folge eines unverarbeiteten Leidens	34
1.4	Psychotherapeutische Handlungsprinzipien und Ziele	35
<b>Kapitel 2</b>	<b>Kognitive Psychotherapie und Empirie</b>	<b>43</b>
2.1	Rational-Emotive Verhaltenstherapie nach Albert Ellis(REVT)	43
2.2	Empirisch-psychologische Erforschung psychotherapeutischer Effekte	46
2.2.1	Die Forschungsarbeiten von Grawe	46
2.2.2	Faktoren mit psychotherapeutischer Wirkung	47
<i>Exkurs 1:</i>	<i>Schnelle psychotherapeutische Verbesserungen</i>	49
2.3	Neuronale Grundlagen unseres Erlebens und Verhaltens: Neuro-Psychotherapie	51
2.3.1	Hirnforschung und Psychotherapie – Eine gelungene Ergänzung	51
2.3.2	Neuroökonomie als „Hilfswissenschaft“	53
2.3.3	Kontinuierliche oder diskontinuierliche hirnhysiologische Repräsentation?	55
<i>Exkurs 2:</i>	<i>Welche ethisch-moralischen Schlussfolgerungen können sich daraus ergeben?</i>	56
2.4	Primat oder Kognition? – Ergebnisse emotionspsychologischer Forschungen	57
2.4.1	Stimmungen – ihre Indikation und ihre Wirkungen	57
2.4.2	Gedächtnis, Informationsverarbeitung, Entscheidungsverhalten	60
2.4.3	Bauchgefühle	62
<i>Exkurs 3:</i>	<i>Wären wir als Neandertaler die seelisch gesünderen Menschen?</i>	65
2.4.4	Zusammenfassende Überlegungen	68

<b>Teil II</b>	<b>Psychotherapeutische Prinzipien – bekannt seit der Antike</b>	<b>69</b>
<b>Kapitel 3</b>	<b>Sokrates und seine Zeit</b>	<b>71</b>
	Vorbemerkungen	71
3.1	Vorsokratiker und Sophisten	72
3.1.1	Vorsokratiker	72
3.1.2	Sophisten	77
3.1.3	Zusammenfassende Überlegungen	77
3.2	Sokrates	79
3.2.1	Das Orakel von Delphi für die moderne Psychotherapie?	79
3.2.2	Das „Sokratische Problem“ und der Sokratische Dialog	84
<i>Exkurs 4:</i>	<i>Zum „Sokratischen Problem“</i>	85
3.2.3	Nichtwissen als Wissen und Nicht-mehr-weiter-Wissen: Aporie	92
3.2.4	Sokrates‘ Beitrag zur modernen kognitiven Psychotherapie	94
3.3	Antike Emotionstheorien: Platon und Aristoteles	96
3.3.1	Platon	96
3.3.2	Aristoteles	99
3.4	Die Stoa	103
3.4.1	Göttliche Allvernunft, Vertrauen in die Vorsehung	104
3.4.2	Ethik, Menschenbild und Kosmopolitismus	107
3.4.3	Vorsehung, Determinismus und innere Freiheit	111
3.4.4	Stoische Indifferenzlehre	114
3.4.5	Ergänzende Überlegungen	120
<b>Kapitel 4</b>	<b>Lucius Annaeus Seneca</b>	<b>123</b>
	Allgemeine Vorbemerkungen und Prolog	123
4.1	Biografische Aspekte auf der Suche nach der <i>cura animi</i>	124
4.1.1	Krankheiten – und ihre philosophische Wirkung	124
4.1.2	Persönlichkeit und wesentliche Lehrer	125
4.1.3	Politiker – und Neros Lehrer	127
4.1.4	Worum geht es Seneca?	129
4.2	Die Trostschriften und ihre psychotherapeutische Bedeutung	130
4.2.1	Konfrontation und Klärungsarbeit	131
<i>Exkurs 5:</i>	<i>Posttraumatische Belastungsstörung</i>	132
4.2.2	Durchbrechen neurotischer Funktionen	134
4.2.3	Kognitive Rekonstruktionstechniken und <i>praemeditatio</i>	135
4.2.4	Ressourcenförderung	137
4.2.5	Philosophie als Therapie?	138
4.3	Über den Umgang mit der Wut	140
	Vorbemerkung	140
4.3.1	Wut aus stoischer Sicht – und die Heilmittel	140
4.3.2	Frustration als Wutauslöser – und die kognitive Kontrolle	143
4.3.3	Weitergehende therapeutische Überlegungen	145
4.3.4	Kann man überhaupt ‚keine Wut‘ empfinden	147
4.3.5	Zusammenfassende Gedanken	148

4.4	Glück und Gelassenheit als emotionales Ziel	149
4.4.1	Schicksalsunabhängigkeit und Vulnerabilität	149
4.4.2	Euthymia – die Widerstandsfähigkeit der Seele (Resilienz)	150
4.4.3	Seelisch gesundes Glücklichein	152
4.4.4	Die Bedeutung der Gefühle – altstoische Ausrottungsversuche	155
4.4.5	Naturwissenschaft und Angstreduktion	156
4.5	Lebensstrategie und Lebenstragik	157
4.5.1	Wie denkt Seneca über den Tod?	157
4.5.2	Senecas Tod – ein unerwarteter Bezug zu Epiktet	158
4.5.3	Die <i>epistulae morales ad Lucilium</i>	159
4.5.4	Theologische Aspekte: Vorsehung und Theodizee	161
4.5.5	Bezug zum Christentum? – Senecas Nachwirkungen	162
4.6	Seneca und die Psychotherapeutischen Wirkfaktoren	163
4.6.1	Worin liegt Senecas psychotherapeutische Bedeutung?	163
4.6.2	Mark Aurel: Selbstbetrachtungen	166
<b>Kapitel 5</b>	<b>Epiktet</b>	<b>169</b>
	Einführung	169
5.1	Biografische Aspekte und Epiktets Denken	170
5.1.1	Vom Sklaven zum Freigelassenen	171
5.1.2	Der Weg zum Philosophen – seine Lehrer und seine Philosophie	176
5.1.3	Epiktets Denken – ein Überblick	186
5.2	Das Machtparadigma: <i>dihairesis</i> und <i>prohairesis</i>	193
5.2.1	Begriffserklärungen	193
5.2.2	Die Dichotomie der Macht	195
5.2.3	Begehren und Meiden	199
5.2.4	Vom Umgang mit unbeeinflussbarem Verlust	207
5.3	Vorstellungsparadigma –	
	Es sind nur unsere Vorstellungen, unter denen wir leiden	214
5.3.1	Die Bewertung unserer Wahrnehmungen ( <i>phantasiai</i> )	214
5.3.2	Rationalität und Irrationalität	216
5.3.3	Problematische Vorstellungen – und ihre alternative Bewältigung	219
5.3.4	Innere Freiheit – durch den rechten Gebrauch der Vorstellungen	221
5.4	Die Vorsehung – und Epiktets Gottvertrauen	225
5.4.1	Die beste aller möglichen Welten	225
5.4.2	Theodizee und Determinismus: Das Böse als Hemmschuh seelischer Gesundheit	231
5.4.3	Sünde aus der Sicht von Epiktet	234
5.4.4	Individuelle stoische „Glückseligkeit“ und soziales Verhalten	236
5.5	Epiktet: Stoische Affektenlehre und emotionale Pathologie	241
5.5.1	Glück und seelische Gesundheit	241
5.5.2	Die Lernprozesse in stoischer Therapie	251
5.5.3	Stoische Gedanken mit psychotherapeutischen Wirkungen	259

10		
5.6	Kritik und Nachwirkungen	265
5.6.1	Epiktet: Kritisch beleuchtet – kann man emotional „stoisch“ leben?	265
5.6.2	Die Nachwirkungen von Epiktet	270
5.6.3	Epiktet „in a nutshell“	273
<i>Exkurs 6:</i>	<i>Ein kurzer Blick ins „psychotherapeutische Mittelalter“</i>	275
<b>Teil III</b>	<b>Gedanken und ihre Wirkungen – Naturwissenschaftliche Erklärungsmodelle</b>	<b>277</b>
<b>Kapitel 6</b>	<b>Unser anderes Gehirn? – Molekularbiologie und Epigenetik</b>	<b>279</b>
	Vorbemerkungen	279
6.1	Zellbiologie: Wie Zellen auf Informationen aus der Seele reagieren (Lipton)	280
6.1.1	Grundsätzliches zur Zellbiologie	280
6.1.2	Gedanken und ihr Einfluss auf die Zellen	284
6.1.3	Nocebos – wie wirken negative Gedanken?	291
6.2	Peptide als Informationsvermittler der Seele? (Pert)	293
6.2.1	Peptide und ihre „neue“ Bedeutung	293
6.2.2	Peptide und ihre psychotherapeutische Funktion	295
6.3	Epigenetische Überlegungen (Szyf und Paro)	305
6.4	Zusammenfassung	310
<b>Kapitel 7</b>	<b>Das „erste“ Gehirn und seine Erforschung</b>	<b>311</b>
7.1	Moderne Hirnforschung – Libet in der Kritik	311
7.1.1	Libet und der „freie Wille“	311
7.1.2	Psychologische Experimentalkritik und Libets Apologeten	314
7.2	Hirnforschung philosophisch betrachtet – Relativierung neurophysiologischer Forschungsergebnisse	317
<i>Exkurs 7:</i>	<i>Ausblick – wundersame Heilungen und die Wirkung von Gebeten</i>	319
<b>Kapitel 8</b>	<b>Schlussfolgerungen</b>	<b>323</b>
8.1	Psychotherapeutische Wirkfaktoren – bekannt seit der Antike	323
8.2	Gesundes Denken – ein zentraler Faktor seelischer Gesundheit	325
8.3	Die Kognitiv-emotive Theorie von Irrtum und Überzeugung	327
	Epilog	330
	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>331</b>