

Die Seele - was uns bewegt

(Teil 2)

Von Fern Weirich

Eisberg und Nusschale

Entsprechend den Gründervätern der tiefenpsychologischen Denkrichtung gilt die Grundannahme, dass die Seele des Menschen nicht nur aus Schubladen und Inhalten besteht, sondern dass sie (nach Freud) drei interagierende Systeme beherbergt: das Unbewusste, das Bewusste und das Vorbewusste.

Die Eisbergtheorie, mit der Freuds Sichtweise gerne erläutert wird, besagt, dass unser Bewusstes nur die Spitze eines Eisberges darstelle und der Teil unter Wasser unser Unbewusstes sei. Eine andere, Freud oder Jung nachgesagte Äußerung illustriert, dass das Bewusstsein lediglich eine Nusschale auf dem Ozean sei. Beide Vergleiche verbildlichen auf treffende Weise das Volumen und die entsprechende interaktive Selbstwirksamkeit dieses psychologischen Seelen-Modells.



Das Bewusstsein

Als Begriff hat das Bewusste beziehungsweise das Bewusstsein seinen Ursprung in den Diskursen der Philosophie über die menschliche Erkenntnisfähigkeit, über sein eigenständiges Denken und über seine Wahrnehmung. Heute wird der Begriff Bewusstsein in zwei aufeinander bezogenen Deutungen verwendet.

In der Medizin und der Hirnforschung steht der Begriff Bewusstsein für den jeweiligen Zustand des Zentralnervensystems. Der Zustand umfasst das deutliche Erkennen, das klare Denken und das geordnete Verhalten, sozusagen die uns bewussten Abläufe im Neo-Cortex (kortikale Aktivitäten). Der Gegensatz zum Begriff Bewusstsein, wie er in der Medizin benutzt wird, ist die Bewusstlosigkeit.

In der Psychologie ist das Bewusstsein als System der Inbegriff von Prozessen der subjektiven Erfahrung. Das Bewusste wird von sinnlich auf uns einströmenden Reizen gefordert, die uns zur Wahrnehmung derselben motivieren und die wir infolge dessen bewerten und einordnen. Des Weiteren steht das Bewusstsein für unsere Denk- und Handlungsabläufe, für die Zielsetzung, für den Weg zum Ziel und für das Erleben unserer Bedürfnisse, Interessen und Erwartungen. Das Bewusstsein zeigt uns Wahrnehmungs-, Erfahrungs- und Denkszusammenhänge und gibt uns die Sicherheit, derjenige zu sein, der dies alles erfährt – derjenige zu sein, dem es bewusst ist und derjenige zu sein, der gegebenenfalls handelt.

Das Unbewusste

Die Erfahrung, dass wir uns unseres Tuns nicht immer bewusst sind, setzt einen Gegenpart zum Bewussten voraus – ein System oder Volumen, das uns mit dem Verstand nicht zugänglich ist und dessen Inhalte uns demnach nicht bewusst sind.

Nach einem Besuch bei dem französischen Psychiater, Neurologen und Hypnoseforscher Hippolyte Bernheim in Nanzig 1889, folgerte Freud aus den bei Bernheim erfahrenen hypnotischen Versuchsergebnissen, dass das Bewusste ein Pendant haben müsse. Er übernahm und bestätigte infolge den von dem Universalgelehrten Gottfried Wilhelm Leibniz aus der griechischen Philosophie übernommenen Begriff des Unbewussten. Das Unbewusste ist in der Psychologie jenes Volumen, dessen Inhalte und ihr Wirken unserem Bewusstsein unmerklich bleiben, ergo nicht ins Bewusstsein vordringen. Dabei handelt es sich um Reize, Eindrücke, Abläufe, Vorgänge, Ereignisse und Zustände, die in ihren Details von uns (vom bewusst erlebenden Individuum) nicht wahrgenommen und nicht bewusst verarbeitet werden, weil sie z.B. als innere interaktive Prozesse nicht zum bewussten menschlichen Erlebnisbereich gehören.

Freud übernahm den Begriff und präziserte die Wirksamkeit des Unbewussten in der die ihm ins Leben gerufenen Psychoanalyse. Mit dem Unbewussten benannte er einen seelischen Bereich, dessen Inhalte (Wünsche, Gefühle, Vorstellungen, Erwartungen, Erinnerungen ...) wegen ihrer moralischen Bedenklichkeit (die kulturell erworben wird) ins Unbewusste verdrängt werden. Sie entwickeln dort eine Eigendynamik und beeinflussen durch unwillkürliche Emanationen unser bewusstes Erleben, Denken und Handeln.

„Wir wollen nun die Vorstellung, die in unserem Bewusstsein gegenwärtig ist und die wir wahrnehmen, bewusst nennen und nur dies als Sinn des Ausdrucks bewusst gelten lassen; hingegen sollen latente Vorstellungen, wenn wir Grund zur Annahme haben, dass sie im Seelenleben enthalten sind – wie es beim Gedächtnis der Fall war – mit dem Ausdruck unbewusst gekennzeichnet werden. (...)"

[Freud 1912 – Psychologie des Unbewussten]

Das Vorbewusste

Das Vorbewusste wurde von Sigmund Freud als drittes System im Verbund mit dem Unbewussten und dem Bewusstsein eingeführt. Nach Freud begreift das Vorbewusste – hier vereinfacht dargestellt – die Inhalte oder Emotionen, die uns quasi auf der Zunge liegen, uns jedoch nicht einfallen wollen.

Freud definierte das Vorbewusste als drittes System, sozusagen als Übergangsbereich zwischen dem Unbewussten und dem Bewusstsein. Das Vorbewusste ist nach Freud eine zensierende Schwelle, auf der Inhalte aus dem Unbewussten nach einer gewissen Prüfung ins Bewusstsein gelangen können oder zurückgehalten werden.

„Wir lernen ..., dass ein latenter oder unbewusster Gedanke nicht notwendigerweise schwach sein muss (...). Wir waren gewohnt zu denken, dass jeder latente Gedanke dies infolge seiner Schwäche war und dass er bewusst wurde, sowie er Kraft erhielt. Wir haben nun die Überzeugung gewonnen, dass es gewisse latente Gedanken gibt, die nicht ins Bewusstsein eindringen, wie stark sie auch sein mögen. Wir wollen daher die Gedanken der ersten Gruppe vorbewusst nennen, während wir den Ausdruck unbewusst (im eigentlichen Sinn) für die zweite Gruppe reservieren. (...) Der Ausdruck unbewusst erhält jetzt eine erweiterte Bedeutung. Er bezeichnet nicht bloß latente Gedanken im Allgemeinen, sondern besonders solche mit einem bestimmten dynamischen Charakter, nämlich diejenigen, die sich trotz ihrer Intensität und Wirksamkeit dem Bewusstsein fernhalten. (...)“

[Freud 1912 – Psychologie des Unbewussten]

Das Vorbewusste umfasst alle psychischen Prozesse und Inhalte, die dem Bewusstsein entgehen, ohne dafür zwingend und gänzlich unbewusst zu sein. Das Vorbewusstsein fungiert in einem gewissen Sinn als Schwelle zwischen dem Unbewussten und dem Bewusstsein und filtert die Informationen, die vom Unbewussten ans Bewusstsein weitergegeben werden sollen.

„Es ist dem Erzeugnis des wirksamen Unbewussten keineswegs unmöglich, ins Bewusstsein einzudringen, aber zu dieser Leistung ist ein gewisser Aufwand von Anstrengung notwendig. Wenn wir es an uns selbst versuchen, erhalten wir das deutliche Gefühl einer Abwehr, die bewältigt werden muss, und wenn wir es bei einem Patienten hervorrufen, so erhalten wir die unzweideutigsten Anzeichen von dem, was wir Widerstand dagegen nennen.“

[Freud 1912 – Psychologie des Unbewussten]

Das kollektive Unbewusste

Jeder, auch der noch so einfachste Organismus, verfügt über ein sogenanntes implizites (unbewusstes) Weltwissen. Es bestimmt seine Reaktionen, seinen Fortpflanzungsanspruch und vermittelt ihm die Existenz von Ursache und Wirkung.

Es ist, laut Aristoteles, „von vorneherein vorhanden“ und vergleichbar mit dem kollektiven Unbewussten des Menschen.

Carl Gustav Jung prägte den Begriff des „kollektiven Unbewussten“ in seiner Analytischen Psychologie und definierte ihn als überpersönlichen Teil des Unbewussten. Nach Jung werden die Inhalte dieses Bereichs nicht von ihrem Träger selbst erfahren, sondern sind sozusagen als archaische, interkulturelle Erbschaft zu verstehen. Daraus folgerte Jung, dass alle Menschen grundsätzlich eine ähnliche psychische Grundlage aufweisen würden. Er ordnete seinem kollektiven Unbewussten nicht –

wie Sigmund Freud – die Triebe und Wünsche zu, sondern darüber hinaus bildhafte Symbole, die sogenannten Archetypen.

Auch nach Freud ist das kollektive Unbewusste „als Teil der archaischen Erbschaft anzusehen, die das Kind, durch das Erleben der Ahnen vor jeder eigenen Erfahrung mit sich auf die Welt bringt“.

Somit sind die Inhalte des kollektiven Unbewussten nicht kulturell, sozial und erzieherisch erworben, sondern als unser aller Anker zu Frühzeit und Evolution des Menschen zu verstehen. Vereinfacht dargestellt begreift dieses kollektive Unbewusste in seinem Umfang die Essenz quasi aller grundlegenden Erfahrungen und darauf beruhenden Lernprozesse der gesamten Evolution. Dabei handelt es sich um Lebensfunktionen, um zusammenhängende Abläufe im alltäglichen Leben, die uns wegen ihrer Dauerpräsenz und Dauerfunktion nur dann bewusst werden, weil wir uns daran erinnern beziehungsweise uns ihrer gewahr werden, wenn sie etwa schlecht funktionieren oder ganz ausfallen.

Wir wissen, dass wir atmen müssen um zu leben. Wir atmen jedoch nicht im vollen Bewusstsein dessen, dass wir es dauernd tun müssten. Wir tun es quasi ohne uns dessen noch bewusst zu sein. Dadurch wird das Atmen keine unbewusst ablaufende Aktivität, weil wir uns gelegentlich daran erinnern (es uns zeitweise bewusst wird), um anschließend wieder in den Automatismus zurückzukehren. Andere Beispiele für solche elementaren Anker sind der Automatismus des Kauens, des Schluckens, des Blinzeln – unsere automatischen motorischen Bewegungen und Reflexe, die in unserem prozeduralen Gedächtnis sozusagen auf Abruf oder nach Bedarf bereitliegen.

Das kollektive Unbewusste wird deshalb allenthalben auch noch als psychosomatische Regie bezeichnet.

Funktionen und Wechselwirkungen

Unser Unbewusstes (unsere unbewusste Kompetenz) vergleicht was sie aufnimmt, assoziiert, verbindet und splittet, erweitert usw. Das Unbewusste erfasst das Ganze, es funktioniert schnell und absolut mühelos. Es arbeitet dauernd, sowohl im Wachzustand als auch im Schlaf.

Unser Bewusstes (unsere bewusste Kompetenz) – wiewohl wir bewusst imstande sind, mehrere Handlungen oder Arbeitsgänge gleichzeitig ausführen zu können, kann nur linear und nur einen Gedankengang zur gleichen Zeit ausführen. Außerdem können wir nicht pausenlos denken und agieren. Unser Bewusstes und unser Körper sind nicht in der Lage ohne Unterbrechung zu funktionieren. Sie brauchen durch ihre Koppelung an die menschliche Biologie und Physiologie nach einer gewissen Beanspruchung eine Ruhepause.

Diese Ruhepause ist unvermeidlich. Wenn wir sie über eine längere Zeitspanne aussetzen oder vermeiden wollen, holt sich der Körper seine Pause irgendwann selbst, d.h. wir spüren Anzeichen der Übermüdung: Unsere Konzentrationsfähigkeit lässt nach und wir erleben geistesabwesende Momente. Wir sind sozusagen „nicht mehr ganz da“. Wir dösen oder schlafen vielleicht ein, zum Beispiel vor dem Fernseher, über einem Buch oder für einen gefährlichen Sekundenschlaf im Auto. Wir erleben das Kleinkind, das mitten im Spiel einfach einschläft.

Das Unbewusste ist im Vergleich zum Bewussten in der Aufnahme und Verarbeitung quasi unbegrenzt. Bildhaft dargestellt ist das Unbewusste ein Fass ohne Boden. Es kann alles gleichzeitig erfassen und alles gleichzeitig bearbeiten. Im Gegensatz zum Bewusstsein verfügt das Unbewusste allerdings nur über eine sehr begrenzte Syntax um sich auszudrücken. Es ist außerdem extrem sensibel, weshalb es nach unserem Empfinden schon durch unscheinbare Trigger (Provokationen, Auslöser) dazu veranlasst wird, Impulse, Emotionen, Motive usw. ans Bewusstsein zu senden.

Unser Bewusstes hält sich an das Ursache-Wirkungsprinzip. Selbst wenn es dazu verleitet wird, analog oder induktiv zu reflektieren, wird der Gedankenfluss durch seine Eigendynamik irgendwann (durch Denkprägungen = erworbene logische Denk-Passungen = Denkschemata) wieder auf die kausale Schiene zurückgeholt.

Indem wir unsere unbewusste Kompetenz füttern, füttern wir in der Konsequenz ebenfalls unser Bewusstsein und zwar mit den Aspekten, die das Unbewusste dem Bewusstsein je nach Bedarf, Kontext und Auslöser zur Verfügung stellt. Es entsteht ein Fluss, eine nicht steuerbare, durch das Vorbewusste gefilterte Verbindung des Unbewussten zum Bewussten. Die (bewusste) Reflexion reagiert auf die Emanationen aus dem Unbewussten und es kann sein, dass eine laufende Gedankenkette durch einen unwillkürlichen Impuls in eine völlig andere Bahn abschweift. Es kann sein, dass der Gedankenfluss unterbrochen oder abgewürgt wird, wenn wir von einem Gedanken auf einen völlig anderen kommen. Meist wird die verloren gegangene Gedankenkette allerdings wieder von unserer Erinnerung ins Bewusstsein zurückgeholt und entwickelt sich oft zusammen mit den Einflüssen aus der anderen Gedanken-Bahn in veränderter Form weiter.

Es ist uns bei aller Anstrengung nicht möglich, alle Impulse aus dem Unbewussten bewusst zu erfassen, zu hinterfragen, wahlweise zu ignorieren oder weiterzuverfolgen und alle daraus entstehenden Gedanken zu denken. In der praktischen Ausführung sind uns hier Grenzen gesetzt, innere Schutzmechanismen, die uns davor bewahren, unser Denken inhaltlich und auch thematisch zu überfrachten und die dazu notwendige Energiezufuhr zu überlasten. (Hyperarousal)

Der disziplinierteste Denker kann nicht über die Fähigkeit des linearen Denkens hinausgehen, weil das Bewusste nur eine Ebene hat. Diese Ebene ist individuell unterschiedlich hoch belastbar und unter starker Beanspruchung entsprechend unterschiedlich schnell ausgelastet. Dies ist eine der Ursachen, dass willkürliche Impulse aus dem Unbewussten genauso willkürliche (ungewollte) Ausrutscher in unsere Reden einschmuggeln und das, was wir eigentlich mitteilen wollten, in seiner Aussage verfälschen. (z.B.: Freud'sche Fehlleistung, Versprecher, ...)

In einem Gespräch kaschieren viele Menschen solche Ausrutscher u.a. aus Scham gerne als entschuld bare Missverständnisse, oder wir blödeln sie als harmlose Einlagen weg. Wir können sie nicht vermeiden. Wenn wir sie jedoch gleich bereinigen, indem wir sie thematisieren, wird einem möglichen Konflikt die Schärfe genommen.

Der Mensch nimmt sich zu solchen und ähnlichen Konfliktbereinigungen in den seltensten Fällen die nötige Zeit. Erst wenn sich Konflikte akkumulieren und er durch massivere Emanationen aus dem Unbewussten in seinem bewussten Zustand gestört wird, wenn Gefühls- und Gemütszustände sich entwickeln und zu eskalieren drohen, nimmt er sich manchmal die notwendige Zeit um klarer zu sehen, vielleicht sogar um unter anderem mit sich selbst reinen Tisch zu machen.

Zeit und Grenzen

Die Zeit ist dem Unbewussten kein Begriff. Nur das Bewusstsein wird durch den natürlichen Zyklus, durch den anerzogenen und kulturellen Erwerb des „Mit und in der Zeit lebens“ und daraus folgend, durch einen individuell gestalteten oder angepassten Lebensrhythmus in einem Zeitrahmen gehalten. Dieser Zeitrahmen bekommt dem Bewussten und unserem Körper auf Dauer nicht immer gut, zum Beispiel dann, wenn sie zeitlich über ihr Leistungsvermögen hinaus überstrapaziert werden und der Mensch die Auswirkungen seines meist hausgemachten Stress zu spüren bekommt. In solchen Stressphasen meldet sich das körperliche Bedürfnis nach einer Auszeit.



Foto: F. Weirich

Das Bewusste ist - im Gegensatz zum Unbewussten - abhängig von der Begrenzung seiner kognitiven Ressourcen. Das Bewusstsein kann zwar über das Vermögen der Erinnerung auf kognitiv abgespeicherte Erfahrungen und Werte zurückgreifen, muss sie jedoch jeweils immer wieder neu anfordern und einordnen – sprich: wir müssen uns erinnern. Das Unbewusste hingegen reagiert un-selektiv, es sammelt und ordnet und stellt bei Trigger-Anspruch zur Verfügung beziehungsweise bringt sich ins bewusste Denken und Agieren ein.

Da der Mensch durch seine kulturelle Entwicklung dualistisch geprägt ist, werden diverse Emanationen aus dem Unbewussten durch die kognitiv erworbene Wertungspraxis von Moral und Ethik polarisierend bewertet: beispielsweise als schlecht, weil angeblich sündhaft oder unbotmäßig, unpassend, ungezogen oder schlicht verboten. Andere werden als gut, als richtig, als „logisch“ und wünschenswert bewertet.

Das Bewusstsein urteilt, wertet und kategorisiert. Das Unbewusste hingegen macht keinen Qualitätsunterschied zwischen den Objekten seiner „Sammlung“.

Manchmal verweigert das Gedächtnis dem Bewusstsein Informationen, wie zum Beispiel bei traumatisierten Menschen, sei es durch Dissoziation oder Amnesie bestimmter biographischer oder narrativer Details oder Abläufe. Im Prinzip geschieht dies – vereinfacht ausgedrückt - zum Schutz des Menschen, weil er die komplette Erinnerung an das traumatische Erlebnis nicht ohne Schaden überstehen würde. (Flashback, Retraumatisierung, Katalepsie u.v.a.m.)



Fern Weirich

Psychologische Beratung
67822-Waldgrehweiler (Rh1-Pf)
06364 1759088



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

Werner Eberwein,
Gerhard Schütz

Die Kunst der Hypnose



Dialoge mit dem Unbewussten. Mit Anleitungen zur Selbsthypnose Wunderbar, super. Endlich ein Buch, das ohne Schnörkel die Methode einfach und klar erläutert, differenzierend und zugleich praxisbezogen. Es kommen alle Aspekte vor, die für ein Verstehen und Umgehen mit der wichtigsten Fähigkeit zur Selbstveränderung ermöglichen, unserer Imaginationskraft. Leider nur gebraucht zu bekommen. Junfermann 1996 ISBN 3-87387-265-x

Elisabeth Wehling

Politisches Framing

Wie eine Nation sich ihr Denken einredet - und daraus Politik macht



Das kleine Büchlein sollten Menschen, die sich weniger manipulieren lassen wollen, unbedingt lesen. Frames sind die Bedeutungs'schubladen', die mit Worten geöffnet werden. Andere Forschung untersucht dies unter ‚Priming‘, ‚Metaphernanalyse‘ oder im Umfeld von ‚Narrativen‘. Im Buch werden eine Vielzahl von Beispielen erzählt, wie in der öffentlichen Sprache, bestimmte Wirkungen gestärkt, andere geschwächt werden. Zum Beispiel wenn wir von Steuerlasten und ‚Sündern‘ sprechen statt von sozialer Mitverantwortung und Kriminellen, wenn wir von Erderwärmung sprechen und dabei ‚Wärme‘ als Frame eher positive Gefühle auslöst. Das Buch ist hochaktuell und zugleich ein Lehrbuch für sensibles Sprachgestalten im Gesundheitsbereich.

ISBN 978-3-548-37776-6
Ullstein 2018