

die arten des unbewussten

- zum rechten, unteren JOHARI-fenster -

während menschen in früheren zeiten sich vollständig von einer magisch-mystischen wirklichkeit umgeben empfanden, entwickeln sie etwa seit 3000 v.u.z. ein metabewusstsein ihrer selbst, dass sie in die lage versetzt, die aktivitäten ihres geistes zu choreographieren.(1)

war uns also früher in gewisser weise alles unbewusst und erschienen uns darin nur einzelne momente des lebens, oder einzelne persönlichkeiten als besonders bewusst, so finden wir heute die möglichkeit einer bewussten beeinflussung von geistes- und lebensstätigkeit als massenphänomen unserer kultur.(2) allerdings fällt aufmerksamen beobachtern auf, dass menschen in ihrem leben dinge auch dann tun, wenn sie dies' erklärter massen nicht(mehr) tun wollen, oder sogar in anderen situationen ablehnen. in diesen fällen hat es sich als hilfreich erwiesen, dass die motivation dieser handlungen als 'unbewusst' verstanden wird. die aufdeckung dieser unbewussten motivationen gilt als hilfreich für eine überwindung ungeliebter verhaltensweisen. das angelsächsische klischee allerdings, dass alles unbewusste in bewusstes handeln umgewandelt werden müsste, darf als verzerrtes menschenbild angesehen werden.(3)

es ist wenig sinnvoll sich unbewusster regulationen wie etwa der verdauungstätigkeit, oder der intuitiven erfassung von bedrohlichen lebenssituationen bewusst werden zu wollen, solange diese subjektiv befriedigend wirken. auch dass ein kleinkind beispielsweise noch keine mathematischen aufgaben lösen kann, würden wir in diesem sinne nicht als unbewusst verstehen.(4)

wir sehen, dass eine differenzierung dessen, was als unbewusst verstanden werden kann nötig ist, wenn wir absichtlich mit den kräften des unbewussten arbeiten wollen.

wir unterscheiden unbewusste aspekte der lebenserfahrung,

* die einmal bewusst waren, und einfach wieder unbewusst geworden sind

(beispielsweise die vergessenen kenntnisse einer fremdsprache);

* die absichtlich verdrängt worden sind

(beispielsweise die schmerzlichen erinnerungen an eine verflossene liebesbeziehung - das geheime des linken, unteren JOHARI-fensters)

* mit denen wir identifiziert sind, ohne uns dessen bewusst zu sein

(beispielsweise entdecken wir im kollegialen streit bei der arbeit, dass für uns klarheit in der rollen- und aufgabenverteilung wichtig ist - das blinde, des rechten, oberen JOHARI-fenster)

* die in uns angelegt sind, und die uns erst durch träume bewusst werden (beispielsweise wenn wir entdecken, dass wir mit der intuitiven

spürfähigkeit eines einhorns ausgestattet sind; 5) und schliesslich

* jene bereiche des unbewussten, in denen wir uns mit den formbildenden grundlagen allen bewusstseins befassen. dazu gehört dann sowohl das sog. 'kollektive unbewusste' (6), das uns beispielsweise hilft, uns als eltern zu verhalten, ohne dass wir jeden einzelnen

habitus erlernen müssen; oder das unsere rollen in partnerschaften bestimmt, wenn wir uns beispielsweise wie ein 'dornröschen' verhalten;

als auch gehört der sog. 'ursprung allen bewusstseins', wie beispielsweise im 'abhidharma' des tibetischen buddhismus beschrieben

(7) dazu; im zen-buddhismus gibt es das wunderbare gleichnis vom mönch, der den mond im wasserspiegel eines sees entdeckt und der satori erfährt, als ihm klar wird, dass der mond, der hier als metaphor für

den menschlichen geist dient, am himmel steht und sich im wasser nur spiegelt.

ken wilber nennt diese bereiche des unbewussten in der genannten reihenfolge: die beiden ersten als das **untergetauchte unbewusste**, dann das **eingebundene unbewusste**, das **auftauchende unbewusste** und das **archaische unbewusste**. (8)

für den in spirituellen kreisen gefürchteten umgang mit sogenannten '**negativen energien**' oder sogar '**schwarzer magie**' ist es hilfreich zu erkennen, ob es sich dabei lediglich um reste von konflikten des tageserlebens sind; oder ob es sich um die symbolische darstellung unbewusster seelischer überzeugungen, wie etwa beim 'eingebundenen unbewussten' handelt: wenn uns z.b. ängste der kindlichen seele zu bewusstsein treten, in denen wir von übergrossen mächten verschlungen werden, die zu π und biographisch einzuordnen hilfreich sind; oder ob sich darin archetypische kräfte manifestieren, die im einzelfall schwierig zu transformieren wären und in gegenwart derer wir den klientInnen eine nötige form von demut wünschen, um die entschlossenheit dieser kräfte hinzunehmen oder aber sich ggf. selber in sicherheit bringen zu können. (9)

bernhard schlage im juli 2013

literaturhinweise

1. julien jaynes; der ursprung des bewusstseins; reinbeck 1988
2. das auftauchen des sog. 'neuro-somatischen schaltkreises' als teilaspekt der derzeitigen 'neurologischen revolution'; in: timothy leary; exopsychologie - handbuch für den gebrauch des nervensystems

nach den anweisungen der hersteller; basel 1991; oder
das auftauchen
des bewusstseins der '15', gemäss der 20er zählweise
der maya-kultur;
vgl.11
3. gregory bateson; ökologie des geistes; ffm 1988;
s.192
4. vgl. SW vom rad der bewusstseinsstrukturen;
bernhard schlage
5. diese und die beiden vorherigen arten des
unbewussten sind die
wichtigsten untersuchungsfelder für sigmund freud
gewesen; werkausgabe
bd.1; s.128ff; frankfurt/ main 1978
6. carl gustav jung; traum und traumdeutung; münchen
2001; s.176ff
7. lama tschögiam trunpa; jenseits von hoffnung und
furcht -
gespräche über abhidharma; boulder, colorado, 1978
8. das atman projekt; paderborn 1990
9. mehr zum verständnis 'schwarzer magie' indigener
schamanen und
solcher der westlichen kultur findest du in einem
gleichnamigen
artikel von mir, der im august in dem kleinen band
"traum am goldenen
berg - geschichten von einer reise zu den träumenden
schamanen des
altai" in hannover erscheinen wird.