

Die Macht der Gewohnheit Teil II

Warum sieht der Mensch die Dinge nicht? Er steht selber im Wege, er verdeckt die Dinge.

(Friedrich Nietzsche)

Welche Rolle spielt das Unterbewusstsein bei unseren Gewohnheiten?

Was bedeutet das eigentlich „Unter-bewusst-sein“? Jemand hat einmal gemeint, dass Unterbewusstsein Nicht-Wissen bedeutet. Richtig oder falsch, das können wir als Alltagsmenschen selten beantworten. Und was haben Gewohnheiten mit dem Unbewusstsein zu tun? Wenn wir uns wie in einem Spiegel von allen Seiten betrachten, denn sehen und erkennen wir unsere Leiblichkeit. Wie ist das für Sie, wenn Sie Bilder von sich betrachten, die zu unterschiedlichen Zeiten fotografiert worden sind? Was haben Sie als Kind gedacht? Welche Gewohnheiten haben Sie gepflegt und existieren die auch heute noch? Die meisten unserer Erlebnisse vergessen wir, diese werden für die gelebte Gegenwart nicht gebraucht.

Oft erinnern wir uns in ganz unterschiedlichen Situationen an frühere Erlebnisse. Unsere Gedanken schweifen hinüber in die Vergangenheit und Menschen und Ereignisse rücken wieder näher. Sie geben das Spiel der geistigen Kräfte frei, die sich in Gefühlen und Bildern zeigen. Als ob sie nur darauf warten, zu einem bestimmten Zeitpunkt ins bewusste und aktive Lebensgeschehen einzugreifen.

Für jeden von uns vergeht die Zeit und nur dort besitzt sie einen realen Bezug, wo wir z. B. auf eine Uhr schauen und die vergehende Zeit darauf ablesen können. Weiter: Das Unterbewusstsein liefert jedem von uns Träume. Die Geschichten in den Träumen symbolisieren Geschichten des alltäglichen Lebens. Wir erleben sie als Symbolsprache, sie geben Ängste frei oder liefern uns Ideen im Sinne einer schöpferischen Kreativität oder Intuition.

Manchmal verschließt sich das Unterbewusstsein vor uns. Es gibt außergewöhnliche Ereignisse, die wir vergessen, verschließen und nicht mehr daran erinnert werden wollen.

Die Geschichte des Unbewussten ist lang. Bekannt wurde sie durch Sigmund Freud. Der sah darin einen Mechanismus der „Verdrängung“. Freuds Psychoanalyse ging von drei Kategorien des Bewusstseins aus. Er unterschied:

¹1. **Das Unbewusste** Trotz willentlicher Anstrengung kann ein seelischer Inhalt zu einem gegebenen Zeitpunkt nicht bewusstgemacht werden.

2. **Das Vorbewusste** Dies sind seelische Inhalte, die momentan nicht im Bewusstsein sind, jedoch wieder bewusst gemacht werden können (z.B. der Name des Bekannten, den man auf der Straße trifft).

3. **Das Bewusste** Die verschiedenen Inhalte können nach Belieben in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt und beiseite gelegt werden (Vorstellungen, Gedanken und Wahrnehmungen).

Nach Freud ist das Unbewusste ein System, das vor allem aus verdrängten, vom Bewusstsein nicht zugelassenen Inhalten besteht und das einer eigenen Gesetzmäßigkeit unterliegt. Das Unbewusste beinhaltet insbesondere die kindlichen Triebwünsche. Freud ersetzte dieses Seelenmodell später durch eine andere Theorie mit den Instanzen *Es*, *Ich* und *Über-Ich*. In diesem Modell ist das Unbewusste weitgehend identisch mit dem *Es*, wobei aber auch Bereiche des *Über-Ichs* und *Ichs* unbewusst sein können.

Das Unterbewusstsein hat u. a. die Aufgabe, alles das zu registrieren, was wir im Moment nicht wahrnehmen können. Dies verhindert auch das völlige Überlasten des Gehirns.

Das Unterbewusstsein nimmt auch Dinge wahr, die wir nicht bewusst registrieren können. Als Ergebnis dessen entsteht ein Gefühl, was wir Intuition nennen. Dieses hilft uns oft, Entscheidungen aus dem "Bauch" heraus fällen zu können, ohne dass wir diese im nach hinein erklären können.

Das Unterbewusstsein und Gewohnheiten arbeiten deshalb in einer engen Kooperation. Sie fördern Ereignisse und Erfahrungen zutage, die gut und nützlich, aber auch das Gegenteil bewirken können. Beispiele:

- das Gefühl, etwas vergessen zu haben
- das Gefühl, immer wieder etwas kontrollieren zu müssen
- das Gefühl, dass etwas passieren kann
- das Gefühl, zu spät zu kommen
- das Gefühl, auf andere unsicher zu wirken

Was zeigen diese Beispiele? Die Kraft des Unterbewusstseins bedeutet „Lebensstrategie“. Denn das Unterbewusstsein will uns in jeder Hinsicht schützen. Könnten wir sonst gefahrlos über eine Straße laufen? Wären wir in der Lage, einen Menschen zu verstehen, wenn nicht unser Unterbewusstsein Worte und deren Bedeutungen abspeichert und uns all die verschiedenen Interpretationen und

¹ Auszug aus Wikipedia

Unterschiede einer Aussage liefern würde? Wären wir sonst in der Lage uns zu erinnern oder unseren Willen für etwas einzusetzen?

Eine andere, unsere Seele weitaus stärker betreffende Seite des Unterbewusstseins ist eine Art reflexartiges Handeln auf bewusst wahrgenommene Handlungsweisen. Wir erkennen, analysieren, bewerten und verinnerlichen Ereignisse. Wir gleichen Erlebnisse mit bereits gemachten Erfahrungen ab und setzen eine Bewertung hinzu. Ist das vollbracht, schreiten wir zur Tat. Und jetzt passiert etwas Eigenartiges, denn unser ganzes Wesen zieht daraus „Schlussfolgerungen“. Egal, um was es sich im Einzelnen handelt. Beispiele:

- man zieht sich zurück in sein Inneres
- man belügt sich vielleicht über die eigenen Bedürfnisse
- man möchte nach außen geradlinig wirken
- es fehlt vielleicht der Mut zur Entschlossenheit
- das Gewünschte (Ziele) kommt nicht zur Wirkung
- man stellt etwas infrage oder kritisiert eine Sache
- man will ständig etwas Neues und bleibt trotzdem beim Alten
- man fühlt sich geistig einer Sache nicht gewachsen

Diese Beispiele äußern sich in ganz individuellen Verhaltensmustern, die bei ständiger Wiederholung als Gewohnheit das Leben bestimmen. Das Unterbewusstsein leistet seinen Beitrag dadurch, dass sich daraus zwanghafte Haltungen entwickeln. Eine Alternative ist die Bereitschaft zur Veränderung. Anders: Die aufgeführten Beispiele können einen Menschen auf vielfältige Art im Leben einschränken, allerdings auch dazu beitragen, dass das Leben besser gelingt.

Kontaktdaten:

Erich Grikscheit Praxis für Marketing und Motivation

Web-Site: www.pfmm.de

Email: info@pfmm.de

Telefon: 06039 45458

Skye: [e.grikscheit@pfmm.de](https://www.skype.com/people/e.grikscheit@pfmm.de)

Gerne stehe ich auch zu einem persönlichen Gespräch
zur Verfügung-

Max – Planck - Straße 27

61184 Karben