

Gewohnheiten und Unterbewusstsein

Was bedeutet eigentlich „Unterbewusstsein“? Jemand hat mal gemeint, dass Unterbewusstsein Nicht-Wissen bedeutet. Richtig oder falsch, das können wir als Alltagsmenschen selten beantworten. Und was haben Gewohnheiten mit dem Unbewussten zu tun? Wenn wir uns wie in einem Spiegel von allen Seiten betrachten, denn sehen und erkennen wir unsere Leiblichkeit. Zum Beispiel erkenne ich meine grauen Haare, meinen kleinen Bauch, der mir nach rund 20 Jahren Raucherentwöhnung als Ergebnis hängen geblieben ist.

Ein altes Foto zeigt, wie ich auf dem Schoß meines Großvaters sitze und in die Welt blicke. Wie ist das für Sie, wenn Sie Bilder von sich anschauen, die zu unterschiedlichen Zeiten fotografiert worden sind. Können Sie sich noch an Ihre Kindheit erinnern? Welche Gewohnheiten haben Sie gepflegt und existieren die auch heute noch? **Kurz:** Einerseits vergessen wir Erlebnisse, sie werden für die gelebte Gegenwart nicht gebraucht.

Oft erinnere ich mich in unterschiedlichen Situationen an frühere Erlebnisse. Ich gehe spazieren, liege in der Sonne oder fahre im Auto. Meine Gedanken schweifen hinüber in meine Vergangenheit und Menschen und Ereignisse rücken wieder näher. Sie geben das Spiel der geistigen Kräfte frei, die sich mit 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. Das Unbewusste 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 Sinn einer schöpferischen Kreativität oder Intuition. Manchmal verschließt sich das Unterbewusstsein vor uns. Ich denke an außergewöhnliche Ereignisse, die wir vergessen, verschließen und nicht mehr daran erinnert werden wollen.

Die Geschichte des Unbewussten ist lang. Modern ist sie durch Sigmund Freud geworden. 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 bewusst gemacht 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: 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 (Trieb). 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 bewusst 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 die 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 (siehe Artikel über das Vergessen)
- das Gefühl, immer wieder etwas kontrollieren zu müssen
- das Gefühl, dass etwas passieren kann
- das Gefühl, zu spät zu kommen

Was zeigen die Beispiele? Die Kraft des Unterbewussten bedeutet „Lebensstrategie“. Denn das Unbewusste 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 Unterschiede einer Aussage liefern würde? Wären wir sonst in der Lage, uns zu erinnern oder unseren Willen für irgendetwas einzusetzen?

Eine andere, unsere Seele weitaus stärker betreffende Seite des Unterbewusstseins ist eine Art reflexartiges Handeln auf bewusst wahrgenommenen Handlungsweisen. **Kurz:** Wir erkennen, analysieren, bewerten und verinnerlichen Ereignisse. Wir gleichen Erlebnisse mit bereits gemachten Erfahrungen ab und setzen eine Bewertung hinzu. Gleich dem Satz von Nietzsche: *„Selig sind die Vergesslichen: Denn sie werden auch mit ihren Dummheiten fertig.“*

Ist das vollbracht, schreiten wir zur Tat. Und jetzt passiert was eigenartiges, denn unser ganzes Wesen zieht daraus „Schlussfolgerungen“. Egal, um was es sich im Einzelnen handelt.

Beispiele:

- man zieht sich in sein Inneres zurück
- 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 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.

*Weise ist der Mensch, der Dingen nicht nachtrauert,
die er nicht besitzt, sondern sich der Dinge erfreut, die er hat. (Epiktet)*

Ich zitiere Michel de Montaigne, der in seinen berühmten Essays über Platon schreibt:

Er wies einmal ein Kind zurecht, weil es mit Nüssen spielte. Es antwortete ihm: "Du schiltst mich wegen einer Kleinigkeit". "Angewohnheiten", versetzte Platon, „sind keine Kleinigkeit".

Noch ein Beispiel: Eine Frau, so um die 40 Jahre ist es schon immer gewohnt, beruflich erfolgreich zu sein. Allerdings gab es große Veränderungen im Unternehmen, von denen sie plötzlich persönlich betroffen war. In der Besprechung sagte sie: "Ich kann mir selbst nicht erklären, wie sich plötzlich Antriebsschwäche, Lustlosigkeit und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten in meinem Kopf breit-machen." **Fazit:** Manchmal kann Erfolg zur Gewohnheit werden. Wenn er wie bei der Frau, plötzlich ausbleibt, verändert das die Selbstwahrnehmung. Leider nimmt dann oft auch die Gewohnheit zu, sich mit anderen zu vergleichen.

Anders: *In unseren Gewohnheiten stecken meistens Erwartungshaltungen, die dann durcheinandergeraten, wenn die Abfolgen täglicher Routinearbeiten unterbrochen werden. Und wenn Erfolg zur Selbstverständlichkeit ausartet, wird es Zeit, etwas dagegen zu unternehmen. Philosophen und Psychologen empfehlen meistens wieder Bescheidenheit zu lernen.*

Zum Abschluss eine Geschichte von einem geizigen Schotten. Der wohnte in einem Haus ohne Zentralheizung. Er ließ auch ständig seine alten Kleider flicken, und seine Verwandten waren am Ende erstaunt, dass er ihnen 27 Millionen Pfund hinterließ. Wie der "Daily Telegraph" berichtete, fuhr

Edward Reid einen rostigen Pkw, den er vor Jahren gebraucht erstanden hatte, nachdem sein altes Auto nicht mehr durch den TÜV gekommen war. Eine Nachbarin hatte solches Mitleid mit dem heruntergekommenen Junggesellen, dass sie ihm einmal eine warme Mahlzeit anbot, die er nach einigem Zögern annahm. Nach seinem Tod im Alter von 85 Jahren stellte sich heraus, dass er mehr als 2 Millionen Pfund auf der Bank und 25 Millionen Pfund in Aktien hatte. Zwei Cousins und ein Vetter sind die glücklichen Erben. Reid soll die Einnahmen aus dem Verkauf zweier Bauernhöfe aus Familienbesitz vor vielen Jahren in Aktien investiert und dadurch ein Vermögen gemacht haben.

Von dem Philosophen ²**Kant** weiß man, dass er in seinem Leben nach strengen Grundsätzen lebte. Körperlicher Beschwerden wegen musste er täglich eine Tablette zu sich nehmen. Sein Arzt riet ihm, die Dosis zu verdoppeln, wenn die Beschwerden stärker würden. Kant überlegte nun, dass eine solche Steigerung leicht ins Unendliche gehen würde, und er machte es sich daher zur Maxime, niemals mehr als zwei Tabletten täglich einzunehmen.

Augen in der Großstadt

Wenn du zur Arbeit gehst
am frühen Morgen,
wenn du am Bahnhof stehst
mit deinen Sorgen:
da zeigt die Stadt
dir asphaltglatt
im Menschentrichter
Millionen Gesichter:
Zwei fremde Augen, ein kurzer Blick,
die Braue, Pupillen, die Lider - Was war das? vielleicht dein Lebens glück...
vorbei, verweht, nie wieder.

Du gehst dein Leben lang
auf tausend Straßen;
du siehst auf deinem Gang, die
dich vergaßen.
Ein Auge winkt,
die Seele klingt;
du hast's gefunden,
nur für Sekunden...
Zwei fremde Augen, ein kurzer Blick,
die Braue, Pupillen, die Lider -

² **Immanuel Kant** (* 22. April 1724 in Königsberg; † 12. Februar 1804ebenda) war ein deutscher Philosoph der Aufklärung. Er zählt zu den bedeutendsten Vertretern der abendländischen Philosophie.

Was war das? Kein Mensch dreht die Zeit zurück...
Vorbei, verweht, nie wieder.

Du musst auf deinem Gang
durch Städte wandern;
siehst einen Pulsschlag lang
den Fremden Andern.
Es kann ein Feind sein,
es kann ein Freund sein,
es kann im Kampfe dein
Genosse sein.
Er sieht hinüber
und zieht vorüber...
Zwei fremde Augen, ein kurzer Blick,
die Braue, Pupillen, die Lider-
Was war das?
Von der großen Menschheit ein Stück!
Vorbei, verweht, nie wieder.

Kurt Tucholsky 1930