

Was ist eigentlich das Unbewusste?

Perspektiven aus Psychologie und Hirnforschung

VON HENDRIK WAHLER (2013)

© Farid Darwish und Hendrik Wahler *mindyourlife* GbR | Lessingstraße 4 | 55118 Mainz

Der Mythos des Unbewussten

Das Unbewusste ist in aller Munde: Psychoanalytiker suchen dort den Ursprung von Lebensproblemen, Motivationstrainer und Sportpsychologen wollen hier Ressourcen für Höchstleistung entfesseln, Hirnforscher sprechen davon, dass wir von unserem Autopiloten unbewusst gesteuert werden. Als Philosophen fragen wir uns von *mindyourlife* dann oft: Was *ist* denn eigentlich das Unbewusste? Ist es eine reale Sache, eine Metapher, ein wissenschaftliches Konstrukt? Es ist wohl unmöglich, diese Frage abschließend und für alle verbindlich zu beantworten. Dieses E-Book soll Ihnen stattdessen unterschiedlichste Perspektiven eröffnen, wie und als was man das Unbewusste verstehen kann. Vielleicht ist ja eine Sichtweise dabei, die Ihnen besonders gut veranschaulicht, was Menschen denn meinen könnten, wenn sie vom Unbewussten sprechen.

Das Unbewusste in der Psychologie

Der Begriff des Unbewussten taucht erstmals im Jahr 1800 beim Philosophen Schelling auf. Wirklich bekannt wurde der Begriff des Unbewussten dann in der Psychoanalyse Sigmund Freuds um 1900. Für Freud ist das Unbewusste die eigentliche Kraft der menschlichen Seele. Das Unbewusste ist der Hort der menschlichen Triebe, der unterdrückten Wünsche, Erinnerungen und Erfahrungen. Der Psychoanalytiker versucht dann in der Therapie, die unterdrückten Wünsche im Unbewussten aufzusuchen, bewusst zu machen und auszuleben. Dadurch verspricht er sich die Linderung bis hin zur Heilung von psychischen Problemen.

In der akademischen Psychologie ist das Unbewusste zunächst ganz nüchtern nur eine Bezeichnung für mentale Prozesse, die ohne Bewusstsein ablaufen:

z.B. Teile unserer Wahrnehmung, Aufmerksamkeitssteuerung, spontane Erinnerungen oder Handlungsmotive. Solche unbewussten Prozesse laufen rasend schnell ab. Wir kennen das, wenn wir unsere Hände schon schützend vor das Gesicht halten, bevor wir überhaupt bewusst erkannt haben, dass Gefahr droht. Oder wenn wir die Hände von der Herdplatte wegreißen, bevor wir bewusst spüren, dass sie heiß ist.

Aber das Unbewusste muss nicht unbedingt an unsere individuelle Seele gebunden sein. Der Tiefenpsychologe Carl Gustav Jung war der Überzeugung, dass es auch ein kollektives, ein soziales und kulturelles Unbewusstes gibt. Das ist auch nicht verwunderlich, schließlich sind Ihnen ja auch nicht alle Werte und Denkroutinen bewusst, die Ihnen Ihre Kultur vermittelt hat. Sie können Ihre Muttersprache ja z.B. perfekt sprechen. Sie „kennen“ Ihre Sprache. Aber sie „wissen“ sie nicht – sie kennen nicht die genauen Prinzipien, Wortbildungsregeln und Konjugationsformen. Daher fällt es auch oft so schwer, einem Nicht-Muttersprachler Ihre Sprache zu erklären. Nach welchem Muster konjugiert man eigentlich starke und schwache Verben? Ist „schön“ ein Adjektiv oder ein Adverb – oder kann es gar beides sein? Sie *können* Ihre Sprache, aber in der Regel *wissen* Sie gar nicht bewusst, was Sie da gerade tun, wenn Sie sprechen.

Das Unbewusste in der Hirnforschung

In der Hirnforschung wird das Unbewusste vor allem als Sitz unserer Automatismen dargestellt. Das Unbewusste ist unser *Autopilot*: Er steuert unsere Gewohnheiten, unser Verhalten, unser Denken. Deshalb können Sie auch so gut Telefonieren, während Sie Spülen. Tätigkeiten wie das Spülen sind zum Automatismus geworden, weil sie sie schon sehr lange machen und

„blind“ beherrschen. Dann haben Sie Ressourcen frei, anderen gut zuzuhören und von Ihren Erlebnissen zu erzählen.

Spitzensportler nutzen das Unbewusste, um solche Automatismen zu erlernen. Das tun sie z.B., indem sie sich bildlich vorstellen, wie sie eine Piste abfahren, Kurve für Kurve. Das beschleunigt unbewusste Automatismen und Lernprozesse. Die Sportler stellen sich vor, wie sie den Slalom-Kurs meistern und am Ende auf dem Siegerpodest stehen – das erzeugt die Motivation, ohne die kein Sportler zu Höchstleistungen fähig ist.

Das Unbewusste als nützliches Konstrukt

Für viele Wissenschaftler ist das Unbewusste lediglich ein nützliches Instrument, die Welt und den Menschen zu erklären. Dieser Auffassung zufolge gibt es das Unbewusste gar nicht – zumindest nicht auf dieselbe Weise wie es den Stuhl gibt, auf dem Sie vielleicht gerade sitzen.

Viele Psychologen und Philosophen verstehen daher das Unbewusste lediglich als Metapher oder Geschichte, die wir uns erzählen, um uns gewisse Dinge in dieser Welt und auch in uns selbst plausibel zu machen.

Dabei sind die Geschichten über das Unbewusste sehr vielfältig: Für die einen ist das Unbewusste das, was wir nicht sehen können, wenn wir etwas anderes sehen. Wenn Sie z.B. im Kino ganz von einem Film vereinnahmt sind und in dieser Welt aufgehen, dann sehen Sie gar nicht mehr, dass Sie eigentlich mit vielen anderen Menschen in einem großen, dunklen Saal sitzen. Vielleicht kennen Sie auch das amüsante Gefühl, wenn Sie sich einen roten Ford kaufen möchten, und plötzlich auf der Straße überall dieses Auto sehen – Waren diese Autos vorher nicht da? Doch! Sie haben Sie bloß nicht bewusst gesehen, weil sie auf andere Dinge geachtet haben. Das nennt man selektive Aufmerksamkeitsfokussierung.

Andere Psychologen und Berater betrachten das Unbewusste hingegen als Quelle von Kreativität und Spontaneität. Vielleicht kennen Sie das, wenn Sie abends mit einem Problem ins Bett gehen und dann von der Lösung träumen oder sogar am Morgen mit einer kreativen Idee aufwachen. Oder wenn Sie lange nach einem Wort suchen, das Ihnen einfach nicht einfallen will. Und erst, wenn Sie nicht mehr darüber nachdenken, fällt es Ihnen dann beim Duschen auf einmal ein – ganz spontan.

Und nun?

All dies sind keine abschließenden Antworten auf die Frage, was denn nun das Unbewusste wirklich ist. Für uns ist das auch gar nicht so entscheidend: Wir interessieren uns vor allem dafür, wie wir das Unbewusste in unserem Coaching dazu einsetzen können, dass Sie Ihre Ziele effektiver erreichen. Das Unbewusste ist für uns also wie für die meisten Psychologen ein freundlicher Helfer, der Dinge kann, die unser bewusstes Ich nicht oder zumindest nicht so gut kann. Ob es das Unbewusste nun wirklich gibt oder nicht, darüber wird man lange und sehr differenziert streiten können – aus unserer Erfahrung können wir aber zumindest die Frage beantworten, ob uns das Unbewusste bei der Gestaltung eines erfüllenden Lebens ein guter Partner sein kann. Die Antwort lautet dann ganz klar: Ja!

Literaturquellen

BUCHHOLZ, Michael B. / GÖDDE, Günter (2011): Unbewusstes, Gießen, Lahn: Psychosozial-Verlag.

FARTHING, William G. (2000): Consciousness and Unconsciousness. In: Kazdin, Alan E. (Hg.): Encyclopedia of psychology, Vol. 2, London: Oxford University Press, 268-272.

FÖRSTER, Jens (2012): Unser Autopilot. Wie wir Wünsche verwirklichen und Ziele erreichen können ; von der Motivationspsychologie lernen, München: Dt. Verl.-Anst.

MARTIN, Michael (1964): The Explanatory Value of the Unconscious. In: *Philosophy of Science* 31 (2), 122-132, <http://www.jstor.org/stable/185989>, zuletzt geprüft am 29.12.2012.

SCHMIDT, Gunther (2004): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten, Heidelberg: Carl-Auer-Systeme: 148.

SPITZER, Manfred (2011): Unser Autopilot. Was man über das Unbewusste wirklich weiß. Vortrag in Freiburg im Breisgau, April 2011. DVD, München: Auditorium-Hörsaal.