



Denken, Bewusstseins, Unterbewusstsein und bewusstes Sein

Unser Gehirn arbeitet unentwegt, jedoch das „Wenigste“, das geschieht, ist uns bewusst. Der Rahmen würde gesprengt, auf all die psychologischen Experimente und die Einsichten einzugehen, die sich aus ihnen gewinnen lassen. Es ist eine sehr gute Idee sich mit diesen Themen zu befassen, wenn wir unser Leben in „Eigenregie“ gestalten möchten. Wir neigen aufgrund unserer philosophisch kulturellen Tradition zu einer maßlosen, im vielen auf „Rene Descartes“ zurückgehenden Überschätzung der Rationalität.

„Ich denke, also bin ich“

Tatsächlich arbeitet Vernunft stets zeitlich nacheinander, arbeitet also erst A und dann B ab, während das, was wir das Unbewusste nennen, zeitgleich eine außerordentliche große Flut an Informationen bearbeitet, zum Beispiel alles, was wir sehen und hören. Von all dem bekommen wir nur das Endprodukt mit. Beim bewussten Zählen können wir rund vier Bits/pro Sekunde verarbeiten. Unsere Sinne verarbeiten jedoch in derselben Zeit 11,2 Millionen Bits.

Ein weiterer Punkt, der interessant ist, hängt mit der Forschung vom niederländischen Sozialpsychologen Ap Dijksterhuis zusammen. Er konnte zeigen, dass immer nur dann, wenn eine Entscheidung **weniger Aspekte** berührt, rationales, bewusstes Durchdringen und Abwägen, das Beste ist. Je komplexer, die zu bewältigenden Informationen sind, umso mehr Qualität zeigt jedoch das **unbewusste Denken**. Wir gewinnen also viele wichtige Einsichten, wenn wir uns mit unserem Unterbewusstsein und mit dem „Ordnen des wirren Haufens“ an Informationen beschäftigen. Nach wie vor ist es ein Ziel psychoanalytischer Theorie und Praxis, das enorme Wirken des unbewussten Erlebens und Handelns zu „beobachten“ und ggf. aufzuarbeiten. Angeblich gibt es in der Psychoanalyse nicht nur einen **Theorienpluralismus**, sondern auch eine Vielzahl von neuen **Forschungsprojekten**, darunter experimentelle psychoanalytische Studien. Es gibt Fallbeispiele aus der klinischen Praxis und deren ausführliche Diskussionen. Auch die klassischen Konzepte Freuds, wie das scheinbar so einfache „Ich“ und „Über-ICH-Modell“ und deren Weiterentwicklung werden in verschiedenen Büchern dargestellt und in vielen Fällen kritisch diskutiert. Es spielen vor allem Beziehungs- und Bindungsaspekte eine Rolle. Bücher erklären zum Teil schwierige Aspekte und vertiefen sie auch. Ein wichtiges Thema, das in vielen Büchern oft nur sehr kurz dargestellt wird, ist die Weiterentwicklung der Theorie vom Unbewussten in der heutigen experimentellen Schlaf- und Traumforschung. Welche Vorteile bringen uns diese Konzepte tatsächlich und wie hilft uns ein Blick auf das Unbewusste weiter?

In das Unterbewusstsein „verdrängte“ Traumata können eine Ursache für psychische und für körperliche Probleme sein. Es ist wichtig, zu wissen, dass nicht nur selbst erlebte Traumata starken Einfluss auf unser Leben nehmen, sondern Traumaenergien und-inhalte werden über Generationen weitergereicht. Das entsteht



durch Verstrickungen in Familiensystemen, Gewalteinwirkungen und nach Kriegen. Die Negativ-Spiralen setzen sich von einer Generation zur nächsten fort. Es entstehen psychische Aufspaltungen, aus denen Betroffene nicht aus eigener Kraft herausfinden. Jetzt stellt sich die Frage: „Welche Möglichkeit hilft tatsächlich, Klarheit, Erleichterung und Heilung in unser menschliches Dasein zu bringen. Wie können wir wirklich profitieren und nicht nur „Diskutieren, Analysieren und theoretische Konzepte erörtern?“

„Der Mensch, der sich nicht entschließen kann, die Gewohnheit des Denkens zu kultivieren, bringt sich um das größte Vergnügen des Lebens“

Zitat Thomas Alva Edison



Inwieweit haben sich unsere Denkgewohnheiten bis zum heutigen Tag geändert? An den aus Denken resultierenden „Schicksalen“ der Menschen heutiger Zeit erkennen wir, dass sich in all den Zeiten nicht wirklich etwas geändert hat. Durch den chronischen Stress der heutigen Zeit ist unser „Denken“ stark belastet. Wenn wir anfangen, unsere Denkmuster zu beobachten und zu hinterfragen, erkennen wir blockierende Ursachen, die unseren Verstand in unserer Vorstellungskraft sehr stark begrenzen. Unsere Denkweise ist genauso konditioniert, wie alles andere, das wir täglich tun. Schlechte Gewohnheiten gepaart mit ungelösten Traumata geschehen ziehen entsprechende ungewünschte Resultate im Außen nach sich und blockieren unsere wirkliche schöpferische Kraft und Energie. Zur Gesundheit, Kreativität und Freiheit benötigen wir ein entsprechendes Milieu des freien Bewusstseins. Diese machtvolle Grundlage schafft ein ganzheitliches synchrones Denken mit beiden Gehirnhälften gemeinsam. Wir können die beiden Gehirnhälften wieder in Balance bringen. Das Gehirn besteht aus zwei Hemisphären (Hälften) Zwei Seiten mit unterschiedlichen Aufgaben und Potenzialen. Die rechte Gehirnhälfte steht für Intuition, die linke für den Intellekt. Durch die heutigen gesellschaftlichen Vorgaben dominiert heutzutage zwangsläufig die linke Gehirnhälfte, während die rechte Gehirnhälfte sträflich vernachlässigt wird. So entsteht ein Ungleichgewicht, das zur massiven Einschränkung des persönlichen Potenzials führt. Eine extrem einseitige Betonung des Verstandes geht mit Stress und Druck einher. Das entspricht der linken Gehirnhälfte. Intuition und Kreativität, die der Dominanz der rechten Gehirnhälfte entsprechen, können uns den nötigen Ausgleich hin zur Ruhe in



der Ganzheitlichkeit ermöglichen. Erst das Zusammenspiel beider Gehirnhälften ergibt die Frucht der edlen Weisheit. Weisheit ist grundsätzlich wichtig, um dieses Leben gewinnend in Erfüllung leben zu können und um das Spiel zu durchschauen.

Der Gewinn einer balancierten Denkweise ist zum Beispiel:

- Freude
- Friede
- Liebe
- Harmonie
- Wissen
- Schöpferium
- Entspannung

Ergebnis einer nicht ausbalancierten Denkweise ist zum Beispiel:

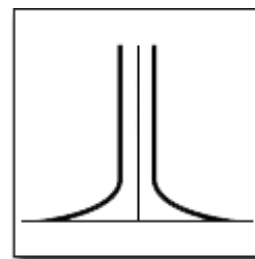
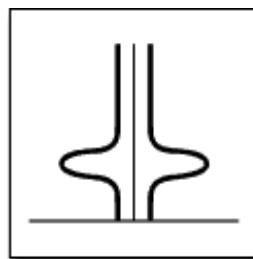
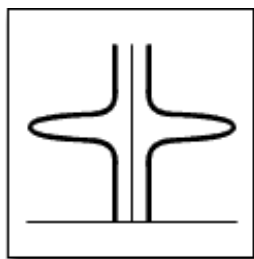
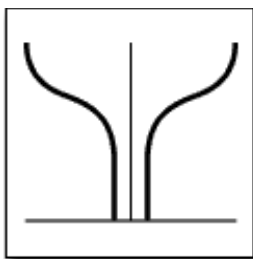
- Frust
- Stress
- Schwere
- Mühe
- Druck
- Einseitigkeit
- Wenig Frucht

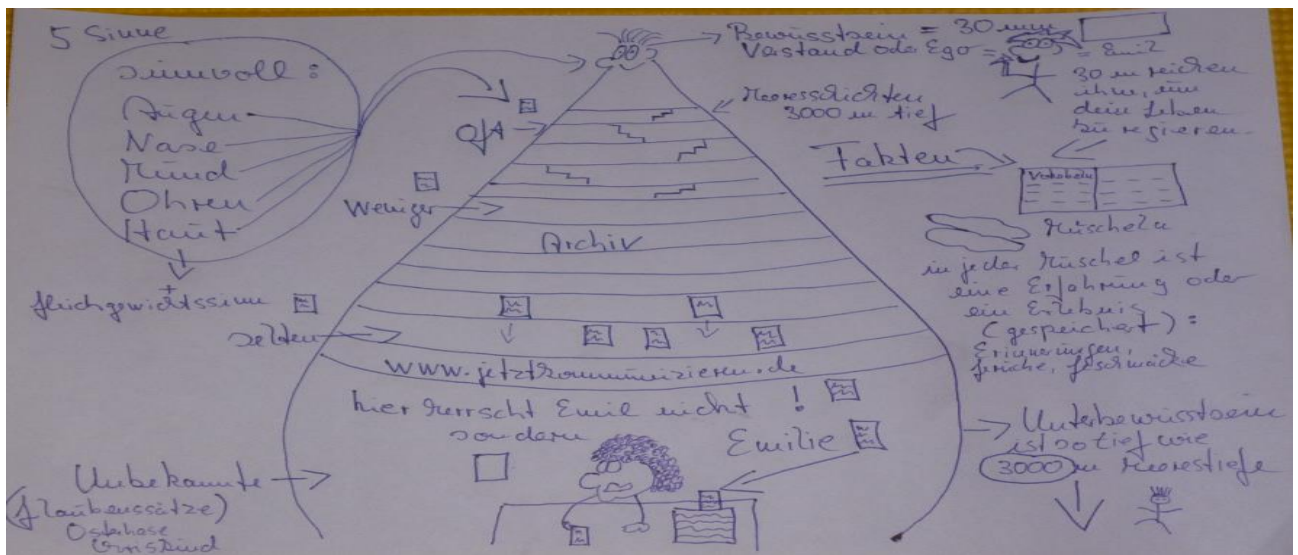
„Die richtige Denkweise können wir daran erkennen, dass sie glücklich macht!“

„Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt. Was wirklich zählt, ist Intuition.“ **Albert Einstein**

Wer seine Intuition (rechte Gehirnhälfte) weckt, erfasst die Zusammenhänge und Realitäten der Lebensgesetze besser.

Ziel ist es außerdem das Zusammenspiel von Bewusstsein und Unterbewusstsein zu fördern und damit Ereignissen Sinn und Bedeutung zu gegeben. Mit der Entwicklung des „Ichs“, bildet sich ein s.g. fakultativer/kritischer Filter zwischen den Bewussten und Unterbewussten. Ohne diese Filterfunktion wären wir schlichtweg überfordert.





Wir müssten alle Informationen, die konstant durch unsere fünf Sinne auf uns einprasseln, einzeln bewerten und in Relation zueinander setzen. Dies ist eine Aufgabe die wir nur anhand unserer Vorfilter meistern können.

Bewusste und unterbewusste Wahrnehmung unterscheiden sich stark. Durch diesen Filter werden die Informationen „kontrolliert“ / gefiltert und gelangen nicht direkt in das Unterbewusste. Das Unterbewusstsein verarbeitet äußere Eindrücke und Stimuli und reagiert darauf ein paar Sekunden schneller (*Libet-Experiment / Prof. Benjamin Libet*) als das Bewusstsein. All unseren bewussten Entscheidungen gehen immer Entscheidungen unseres Unterbewusstseins voraus. Das Unterbewusstsein ist intelligent. Wäre all unser Wissen in unserem Bewusstsein, würden wir wahnsinnig werden. Deshalb ist der Schutzfilter da. Zwischen dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein existiert der sogenannte kritische Filter. Dieser fungiert wie eine Art Türsteher. Im Wachbewusstsein filtert er, aufgrund unserer Erfahrungen und Konditionierungen alle Informationen und lässt nur die Informationen ins Unbewusste, welche in sein Schema passen. Das Schema haben wir im Laufe unseres Lebens durch unsere Erfahrungen geprägt. Zum Beispiel in der Hypnose wird der Filter zwischen den Bewussten und Unterbewussten aufgehoben und wir haben einen direkten Zugang zum Unterbewussten. Hypnose wirkt also immer dann, wenn eine Suggestion unser logisches Bewusstsein umgeht und von unserem Unterbewusstsein akzeptiert wird, wenn der Filter aufgehoben wird. Hypnotische Offenheit bedeutet, dass wir uns im Zustand hoher Empfänglichkeit für eine geistige Beeinflussbarkeit befinden. Das Unterbewusste reagiert auf jegliche Reize. Wenn wir ein stabiles „Ich“ und einen Schutzfilter haben, können wir stabil in unseren Gedanken und Gefühlen sein, weil sie durch den Filter „kontrolliert“ werden können. Ohne diesen Filter ist es nicht möglich stabil zu sein. Wenn der Filter durchlässig ist, entsteht eine Reizüberflutung. Einen Sinn aus dem Unterbewusstsein zu machen ist ein absolut undankbares Unterfangen, denn wenn das Unterbewusstsein logisch wäre, bräuchten wir den logischen Filter des Bewusstseins nicht und wir hätten keine Emotionen oder emotionales Durcheinander in uns. Das Leben wäre äußerst langweilig, völlig ohne jegliche Spannung, Nervenkitzel, Schönheit oder Bedeutung.

Wir alle kennen das: *Wir sehen jemanden und er/sie ist uns unsympathisch. Der Mensch hat uns nichts getan; wir kennen ihn/sie nicht mal, jedoch hat unser Unterbewusstes Etwas wahrgenommen, was wir nicht bewusst deuten können. Da*



wir den Filter haben, zeigen wir es nicht so deutlich. Wir können unser Verhalten und unsere Emotionen regulieren.

Empfindungen und Gefühle, die mit dem Unterbewusstsein zusammenhängen und traditionell der „Seele“ zugesprochen wurden, sind sehr wichtig. Sie sind jedem Menschen angeboren. Jedes neugeborene kleine Wesen hat bereits Gefühle und Empfindungen. In unserem Unterbewusstsein sind all unsere Erinnerungen gespeichert, die wir seit Beginn unseres Lebens aufgenommen haben. Vieles spricht dafür, dass keine Erinnerung verloren geht. Wenn dies alles in unserem Bewusstsein kreisen würde, wäre das fatal. Stellen wir uns vor, wir sollen glücklich sein, wenn jede schlechte Erinnerung unseres Lebens ständig präsent wäre... Während der Kommunikation mit unserer Umwelt ist meist unser Bewusstsein dominant. Es dient als Filter und erlaubt den nützlichen Dingen, dass diese „eindringen“ oder „herauskommen“ dürfen und lehnt den Rest einfach ab. Jetzt können wir erkennen, wie wirksam abgespaltene Gefühle, die wir als Kinder unverändert in unser Unterbewusstsein verdrängt haben, gegen uns und unser Bewusstsein arbeiten:

„Solange Sie von einem Gefühl beherrscht werden, ohne es zu wissen, strahlen Sie dieses Gefühl unbewusst aus, und andere Menschen reagieren darauf.“

Safi Nidiaye

Unsere gewünschte Wirklichkeit hängt von der Qualität des Denkens ab, nicht von der Quantität. Es bedarf anstelle von komplizierten Wörtern intellektueller Art gezielte Informationen, die einfach sind und die wir durch unser Verstehen kreativ umsetzen können. Menschen sind Wesen der Gewohnheit. Sie wiederholen wie eine Schleife dauernd ihre gewohnten Gedanken und Emotionen. Diese Wiederholungen geben ihnen ein vermeintliches Gefühl der Stabilität und Sicherheit. Dies vermittelt ihnen etwas, was wir Persönlichkeit nennen. Wenn allerdings nur noch das steife Gerüst der Gewohnheit unsere Persönlichkeit (Verstand) darstellt, wo ist dann der wahre Kern „Mensch“ geblieben? Wenn wir die Geheimnisse unseres Unterbewusstseins erforschen, haben wir eine sehr große Chance unseren wahrhaftigen Kern wiederzufinden, der durch Konditionierungen erstickt wurde. Das Verharren in der Gewohnheitsstruktur verschließt den Zugang zum wahren Wesenskern. Dort liegt jedoch der Schlüssel zum Geheimnis. Den Kern zu finden ist wichtig, denn der Kern macht die Resonanz im Außen und ohne Resonanz keine Schöpfung – zumindest keine bewusste Schöpfung.

In jedem Samenkorn liegt der Bauplan für seine gesamte Anlage. Warum sollte der Mensch da eine Ausnahme bilden? Doch je nach dem in welchem Umfeld wir heranwachsen, erfahren wir unterschiedliche Prägungen. Die ersten Prägungen sind die Wichtigsten: die vorgeburtliche Prägung im Mutterleib und anschließend die ersten sieben Jahre innerhalb der Familie. Alles, was wir in dieser Zeit erleben und erfahren, prägt sich tief in unser Unterbewusstsein. Diese wiederholen sich später als Programme unserer Konditionierung. Es festigen sich die guten und weniger guten Überzeugungen bei jeder ähnlichen Erfahrung. Damit wir Kummer und Schmerz nicht mehr spüren, legen wir uns bestimmte Verhaltensmuster zu und damit weitere Schleier und Filter. Irgendwann haben wir völlig vergessen, wer wir im Wesen sind. Jedoch spätestens um die Lebensmitte macht sich ein Gefühl der Unzufriedenheit



bemerkbar. Wir spüren, dass irgendetwas „unrund“ läuft und das etwas fehlt. Wenn wir mutig sind, machen wir uns auf den Weg und tragen Schicht für Schicht wieder ab, um wieder zu unserem wahrhaftigen Kern zu finden. Ging es in der ersten Lebenshälfte darum, unseren Platz im Außen zu finden, geht es jetzt darum, unseren Platz im Inneren bei uns selbst zu finden. Um zu sein, wer wir wirklich sind. Ein strahlendes Wesen mit einzigartiger Anlage und mit einzigartigem Potenzial.

