

Das Unterbewusstsein ist das laute, nicht hörbare ich

Dr. Oliver Marc Wittwer / 29.07.2021 / www.provisions.ch



Schon lange habe ich mich gefragt, wie Glaubenssätze aus dem Unterbewusstsein wirken, wie verdrängte Aspekte existieren können, obwohl wir uns ihrer nicht bewusst sind, und wie das alles mit unserem Wachbewusstsein zusammenhängt.

Kürzlich habe ich gespürt und gefühlt, wie sie sich äussern, oder eben verstecken. Schon öfters, während ich mich im Alltag selber beobachtete, fiel mir auf, dass sich hinter meinen vordergründig wahrgenommen oder geäusserten Absichten nicht wahrgenommene andere Absichten versteckten. Beispielsweise musste ich mir in einem ehrlichen Moment zugestehen, dass ich manchmal nicht deswegen "raus" einkaufen gehen wollte, weil mir die Decke auf den Kopf fiel, sondern weil ich mir erhoffte, von anderen Menschen bemerkt zu werden und Blicke auf mich ziehen wollte. Diese Einsicht war mir natürlich im ersten Moment peinlich. Aber seit ich diese Erkenntnis bei diesem Thema hatte, versteckt sich dieser Impuls nicht mehr vor mir - ich nehme ihn bewusst wahr. So kann ich mich nun jeweils fragen, ob ich diesem Impuls nachgeben möchte oder nicht. Oder ich frage mich, was mein echtes Bedürfnis hinter diesem Impuls ist. Gebe ich mir vielleicht selber nicht die nötige Beachtung?

Diese sich im Unterbewusstsein befindlichen Impulse, Gedanken und Glaubenssätze sind nicht passiv. Sie sind das abgespaltene ich, welches laut und aktiv schreit: "Seht mich", "Das will ich nicht hören", "Das will ich nicht wahrhaben", "beachte mich", und vieles mehr. Wenn wir in einer entsprechenden Situation sind, kann es (ich) mit einer ohrenbetäubenden Lautstärke schreien, und gleichzeitig verstecken wir diesen Gedanken vor unserem Wachbewusstsein, welcher unser Sein in diesem Moment bestimmt. Es wirkt paradox. Aber wir selber sind es, die etwas ganz stark wollen und von diesem Gedanken besessen sind, uns dessen aber nicht bewusst sind. Es handelt sich in Wirklichkeit um von uns selber abgespaltene Teile unseres Ichs.

Wenn wir beginnen, uns bewusst zu beobachten, warum wir etwas tun, nicht tun wollen, oder sagen, können wir unser verstecktes und verdrängtes Ich beobachten, wie und wann es wirkt. Wir sind es nicht gewohnt, diese Impulse wahrzunehmen, wenn ein solcher Aspekt unseres Ichs die Führung übernimmt. Aber wenn wir ehrlich zu uns selber sind,

was wir in jedem Moment sein können, wenn wir wollen, dann haben wir die Chance, diese Impulse und Gedanken wieder wahrzunehmen. Akzeptieren wir dann, dass wir nicht ehrlich waren, uns selber belogen haben oder etwas nicht wahrhaben wollten, und lassen uns auf diesen vernachlässigten und verdrängten Aspekt unseres Selbst bewusst ein, integrieren wir diesen Teil wieder in unser bewusstes Sein. Er wird sichtbar und wieder Teil unseres Wachbewusstseins.

Dieser Prozess kann von Angst oder anderen unangenehmen Gefühlen begleitet sein. Wenn man diese Gefühle nicht sofort wieder wegdrängt, sondern sie annimmt und ihnen einfach den erforderlichen Raum gibt, verändern sie sich in der Regel schnell. Manchmal versteckt sich hinter einem vermeintlich unangenehmen oder bedrohlichen Gefühl auch etwas ganz anderes. Nur die Angst davor hinderte uns, es zuzulassen. So habe ich beispielsweise schon Trauer als eine angenehm tröstendes Gefühl, welches mich wie eine schützende Decke einhüllte, empfunden. Oder kürzlich konnte ich mich auf das Gefühl des "alleine gelassen sein" einlassen und habe dann erlebt, dass sich dahinter ein angenehmer Zustand des "in mir selbst ruhen" versteckte.

Ich wünsche jedem den Mut, sich mit seinen verdrängten Gefühlen und Gedanken auseinanderzusetzen. Und ich kann Euch versichern: Man stirbt nicht an diesen zugelassenen Gefühlen. Im Gegenteil, sie bergen ein grosses Geschenk, welches sich in dem Moment offenbart, wenn wir uns auf sie einlassen.