

# Der innere Beobachter

Dr. Oliver Marc Wittwer / 27.12.2021 / [www.provisions.ch](http://www.provisions.ch)



Die Selbstbeobachtung ist ein Schlüssel zum Zugang zum eigenen Unterbewusstsein sowie zu echtem (sich) Selbst-bewusst-sein. Um sich selber, also sein eigenes Denken, Fühlen und Handeln, zu beobachten, bedarf es der Aktivierung des inneren Beobachters.

Viele Menschen sind es gewohnt, lediglich auf die Aussenwelt zu reagieren, und nicht bewusst zu agieren. Reagieren heisst, aufgrund unserer Prägungen, Überzeugungen, der gemeinsamen Geschichte mit einem Menschen, angestauten Emotionen oder unserer aktuellen Laune erzeugen wir eine Reaktion, die meistens nicht wirklich bewusst gewählt ist. Unser Unterbewusstsein gaukelt uns dabei vor, dass unsere Reaktionen bewusst und sogar wohlüberlegt, berechtigt, angemessen etc. sind. Dem ist aber oft nicht so. Unsere Gedanken, Gefühle und Emotionen sind dabei zu einem grossen Teil von unserem Unterbewusstsein vorgegeben und laufen wie fest verdrahtete Programme ab. Wir haben kaum einen Einfluss auf das Programm und dessen Ablauf, sobald es gestartet wurde.

Zurück zum Beobachten: Das eigene Verhalten zu beobachten, oder gar die eigenen Gedanken und Gefühle "objektiv" wahrzunehmen, ist dabei bereits die fortgeschrittenere Disziplin. Daher kann es sehr hilfreich sein, zuerst andere Menschen bewusst zu beobachten. Ich mache dies schon viele Jahre lang und kann mittlerweile die Menschen und ihre verborgenen Motivationen und unbewussten Mechanismen ziemlich gut lesen. Ich neige jedoch immer noch dazu, während Begegnungen gewisse Verhaltensweisen anderer Menschen nicht bewusst wahrzunehmen. Diese werden dann einfach weggefiltert oder übermalt. Wenn mich dann meine Frau im Nachhinein fragt, ob ich dieses oder jenes ebenfalls wahrgenommen hätte oder mir ebenfalls aufgefallen sei, muss ich dies oft verneinen. Wenn ich mich dann aber bewusst zusammen mit diesem Hinweis in die jeweilige Situation zurückversetze, fallen mir plötzlich viel mehr Einzelheiten auf. Die Wahrnehmungen werden also detaillierter und akkurater von uns abgespeichert, als uns bewusst ist, und als wir es im Moment des Geschehens bewusst wahrnehmen.

Dieses nachträgliche Hineinfühlen in eine Situation kann man mit dem Ertasten eines Motorblocks unter der Motorhaube eines Autos mit verbundenen Augen vergleichen. Oder

auch einer anderen Maschine. In diesem Bild ist klar, dass man dafür einerseits ein bestimmtes technisches Grundverständnis benötigt und die möglichen Teile und deren Zusammenwirken kennen sollte. Aber auch sollte man darauf achten, nicht vorschnell den ertasteten Teilen eine bestimmte Funktion zuzuweisen und dann möglicherweise ein komplett falsches inneres Bild der Maschine zu entwickeln. Es bedarf zudem einer sehr bewussten Neutralität und Objektivität: Man muss mehrere Hypothesen darüber, welche Funktion ein bestimmtes Teil erfüllen könnte, in Kombination mit Hypothesen zu anderen Teilen gleichzeitig in Erwägung ziehen und mittels Ausschluss- und Einschlusskriterien gewisse Funktionen aus- oder einschliessen. Erst wenn man ein schlüssiges inneres Bild von der Maschine und ihrer Funktionsweise gewonnen hat, kann man damit nochmals gesamte Funktionsweise der Maschine im Geiste und durch ertasten überprüfen und verifizieren. Erst wenn es keine Lücken oder Widersprüche mehr gibt, kann man mit einiger Sicherheit davon ausgehen, dass man die Maschine richtig und mehr oder weniger vollständig verstanden hat.

Das hört sich natürlich sehr analytisch an. Das Hineinfühlen und Beobachten gestaltet sich jedoch weit weniger analytisch. Die Präzision einer solchen Analyse ist dabei abhängig von der Breite und Tiefe der bereits erkannten und beobachteten psychologischen Mechanismen. Dazu gehören beispielsweise Verdrängungsreaktionen, Angstreaktionen, verschleierte Gefühle, Emotionen oder Grenzüberschreitungen im jeweiligen Weltbild. Man benötigt also eine Art psychologisches Grundwissen. Und eine der wichtigen Voraussetzungen, um in dieser Beobachtungsarbeit präzise Schlussfolgerungen treffen zu können, ist es, dass man fähig ist, komplett unvoreingenommen von eigenen Bewertungen zu beobachten. Dazu muss man seine eigenen Bewertungen von den eigenen emotionalen Reaktionen trennen können. Und man muss immer offen sein, psychologische Mechanismen, die man vielleicht noch nicht kennt, zu erkennen und zu erforschen. Diese Art der Beobachtung und Analyse als Bewusstseinsforschung zu bezeichnen, ist daher durchaus treffend.

Hat man diese Art der Beobachtung und Analyse bei anderen Menschen geübt, kann man sich seinen eigenen Reaktionen und Verhaltensweisen, sowie der eigenen Gefühls- und Gedankenwelt zuwenden. Den inneren Beobachter hat man ja nun bereits aktiv genutzt und geschult. Nur, bei der Selbstbeobachtung ist man oft noch viel voreingenommener als bei anderen Menschen. Es fällt uns ja bekannterweise sehr leicht, andere Menschen zu kritisieren. Sein eigenes Verhalten bewusst zu hinterfragen, davor scheuen wir uns in der Regel und vermeiden es auch. Wer das Prinzip der Projektion kennt und den Mut hat, es konsequent auf sich selber anzuwenden, der hat es bereits etwas leichter. Auch das Konzept des eigenen Selbstbildes und das Prinzip der Verdrängung der eigenen Schattenseiten spielen hier eine grosse Rolle und stellen eine weitere Hürde dar, sein eigenes Verhalten unverzerrt zu sehen. Das mangelnde eigene Selbstwertgefühl spielt hier ebenfalls stark mit hinein. Schonungslose Ehrlichkeit mit sich selber ist hier der Schlüssel.

Gelingt es uns jedoch, die bei anderen Menschen beobachteten Reaktionen auch bei uns zu erkennen und uns selber zuzugestehen, beginnt die Magie. Wir holen damit sprichwörtlich unsere Schatten ins Licht. Wir machen unser Unterbewusstsein bewusst. Und mit jedem solchen Schritt werden wir (selbst-)bewusster und oft gleich auch befreit von den erkannten Schatten. Und damit einhergehend werden wir verständnisvoller mit uns selber sowie gegenüber den Schwächen und Ängsten anderer Menschen.