

Virtuelle Exerziten

Pater Nicolás Schwizer

Nr 113 – 15. August 2011

Unsere Seelenmäuse

Wenn wir wachsen möchten, wenn wir auf Gott hin wachsen möchten, müssen wir zunächst im Natürlichen wachsen. Innerhalb des Natürlichen spielt unser Unterbewusstsein eine entscheidende Rolle.

Warum ist das so wichtig? Weil der Mensch viel mehr aus dem Unterbewusstsein als aus dem Bewusstsein angetrieben wird. Das Unterbewusstsein ist wie ein Kontrollturm des menschlichen Verhaltens. Uns allen passiert es doch, dass wir plötzlich vollkommen anders handeln, als wir gedacht oder entschieden hatten. Wir haben uns von der quasi unwiderstehlichen Macht des Unterbewusstseins überrennen lassen. Und das geschieht aufgrund der Verhaltenskontrolle des Unterbewusstseins.

In dieser Welt des Unterbewusstseins wirken eine Vielzahl nicht verarbeiteter, unbestimmter Eindrücke. Auch in ganz gesunden Naturen treten immer wieder ungesteuerte Handlungen auf – ein Vergessen, ein Versprecher, ein Fettnapf... Da will ich eine neue Packung Zigaretten aufmachen und denke, damit warte ich jetzt aber eine Stunde. Und kurz darauf erwische ich mich, mitten in der Arbeit, dabei, dass ich die Zigarette im Mund habe. Mein Unterbewusstsein hat zugeschlagen, als die bewusste Kontrolle ausgesetzt hat.

Darum die Bedeutung der Pflege und Reinigung des Unterbewusstseins. Ist es nicht geordnet und gesund, bremst es unseren Weg zur Reife und Heiligkeit.

Dazu kommt, dass der heutige Mensch viel schwächer und zerbrechlicher ist als der Mensch des Altertums oder des Mittelalters. Pater Kentenich, der Gründer der Schönstatt-Bewegung, spricht von einem Defizit der natürlichen und psychischen Kraft, der Widerstands- und Antriebskraft des heutigen Menschen. Für den heutigen Menschen, fügt er hinzu, ist es schon äußerst schwer, geistliche Exerziten zu halten: sein Unterbewusstsein ist zu stark verschlossen und verhärtet; das unterbewusste Seelenleben hat alle vitalen Kräfte des Menschen absorbiert.

Was ist das Unterbewusstsein?

Alle Eindrücke, die der Mensch aufnimmt und registriert, prägen sich in seinem Innern ein. Nicht einer geht verloren. Manche bewahrt er im Gedächtnis und kann sie dort hervorholen, wenn er sich braucht.

Andere verlieren sich aus dem Bewusstsein, aber sie verschwinden nicht: sie versinken im Unterbewusstsein, und da bleiben sie.

Nun besteht für den heutigen Menschen die Schwierigkeit darin, dass er so viele Eindrücke aufnimmt, dass er gar nicht mehr in der Lage ist, sie zu verarbeiten und innerlich aufzunehmen. Wenn es noch um positive Erfahrungen geht, dann fällt es schwerer, sie zu ordnen und in die innere Welt einzufügen.

Bis dahin ist noch alles gut. Das Problem besteht in den Reaktionen. Jeder Eindruck bewirkt eine Reaktion, in manchen Fällen eine wahre Kettenreaktion. Diese Reaktionen können unmittelbar erfolgen oder später, innerlich oder äußerlich. Wenn der Reiz positiv ist – ein Lob etwa, eine Zärtlichkeit, ein Geschenk – , sind die Reaktionen positiv. Das Unterbewusstsein ordnet sie leichter ein und nimmt sie leichter auf, und so helfen sie zum Wachstum.

Anders ist es, wenn der Reiz negativ ist, etwa, wenn man mich ungerechterweise beschuldigt. Es bleibt ein negativer Eindruck, der Reaktionen hervorruft: ich gehe in mein Zimmer und heule, ich mache eine Szene, ich halte den Mund und schlucke alles herunter, die Beziehung zu der betreffenden Person geht langsam kaputt... Oft kann oder will ich das Thema nicht aufnehmen und einordnen. Mit der Zeit vergesse ich möglicherweise das konkrete Geschehen – es rutscht ins Unterbewusstsein -, aber da ich es nicht einordne und verarbeite, trägt es nicht zum Wachstum bei, sondern produziert Konflikte und Hindernisse aller Art.

Um die Situation zu beschreiben, benutzt Pater Kentenich Bilder aus der Tierwelt. Die Eindrücke des Unterbewusstseins, vor allem die nicht verarbeiteten, sind wie Mäuse, die rennen und immer wieder zurückrennen und sich gegenseitig verfolgen. Oder wie Fische in einem See. Oder wie Schlangen, die ihr Gift in unsere Natur spritzen...

Fragen zum Weiterdenken

1. Welche unkontrollierten Reaktionen habe ich?
2. welche Fische schwimmen in meiner Seele?
3. Welcher Schlangenzug regt sich in mir?

Abonnement, Fragen, Kommentare: pn.reflexiones@gmail.com