

Virtuelle Exerziten

Pater Nicolás Schwizer

Nr 114 – 01. September 2011

Der Geruch des Fasses

Der Einfluss des Unterbewusstseins auf die Persönlichkeit. Die im Unterbewusstsein lagernden Eindrücke bleiben nicht immer dort. In bestimmten Momenten steigen sie an die Oberfläche auf und nehmen Einfluss auf die Persönlichkeit. Das geschieht aus zwei Gründen:

Durch Assoziation. Im Unterbewusstsein habe ich etwa unverarbeitete Kränkungen, die sich über die Jahre hin angesammelt haben. Wenn ich dann nochmals gekränkt werden oder gar von der selben Person, dann assoziiert mein Unterbewusstsein das mit den früheren Kränkungen, und alle zusammen dringen in mein Bewusstsein ein und schlagen wie eine Flutwelle über mir zusammen.

Durch Überlastung. Wenn starke Herausforderungen vor meinem Bewusstsein stehen, meldet sich das Unterbewusstsein weniger. Doch sobald der bewusste Druck nachlässt, kommen die Bilder aus dem Unterbewusstsein umso stärker hervor. Es ist wie ein Fass. Auch wenn das Wasser tropfenweise hineinkommt, wenn es voll ist, läuft es über. Das geschieht gern in Momenten der Müdigkeit oder Erschöpfung.

Das Unterbewusstsein beeinflusst entscheidend Entwicklung und Handeln des Menschen. Wir unterscheiden dabei zwei Möglichkeiten der Einflussnahme des Unterbewusstseins:

1. Die positiv-integrierende Funktion. Der Schlüssel liegt in den tiefen affektiven Bindungen von Vater und Mutter. Sie prägen das Kind für sein ganzes Leben, schaffen in seinem Unterbewusstsein eine positive Voreinstellung und instinktive Sicherheit. Die Mutter prägt das Unterbewusstsein ihres Kindes schon während der Schwangerschaft. Wir werden uns immer mehr bewusst, wie wichtig die ersten Eindrücke sind, die wir als Kinder aufgenommen haben.

Pater Kantenich, der Gründer der Apostolischen Schönstatt-Bewegung, erklärt den Vorgang am Bild des Fasses. Dieses behalte immer den Geruch dessen, was als erstes hineingeschüttet worden sei. Genau so ließen sich die ersten Eindrücke nie aus der Seele löschen, spätere auch nicht. Doch entscheidend seine die ersten, da sie entscheidend sind für das ganze Leben und weil die späteren Eindrücke und Bilder damit assoziiert und verknüpft werden.

Die ersten Eindrücke bestimmen die Grundrichtung unseres Gefühlslebens und das unterbewusste Seelenleben. Und so wird uns auch klar, wie wichtig es ist, unsere Kinder vor ungesunden und belastenden Eindrücken ihrer Phantasie und ihres Gefühlslebens zu bewahren.

Zu diesen ersten Bindungen des Kindes an Vater und Mutter kommen später die an Geschwister und an andere Personen, wie auch an Orte und Ideen. So wächst ein gesunder Bindungsorganismus, in dem das Menschenkind sich geborgen, geschützt und bejaht erlebt.

2. Die negativen Eindrücke. Diese können zu einer Auflösung der menschlichen Persönlichkeit führen, wenn sie nicht verarbeitet werden. Sie sind dann Ursache von Hemmungen, Komplexen, Traumata und anderen neurotischen Störungen. Sie können auch zu physischen Erkrankungen führen. Es gibt eine Fülle körperlicher Erkrankungen, die im Grunde Folge seelischer Belastungen sind.

Wir müssen uns Zeit und Kraft nehmen für die tiefe Umgestaltung unseres unterbewussten Lebens. Es ist wichtig, diese Dinge zu verarbeiten, wenn wir noch jung sind. Später, wenn unsere schöpferische Kraft nachlässt, wird das, was wir nicht wiedergewonnen haben an seelischer Gesundheit, zu einem Bumerang, den wir nicht mehr in den Griff bekommen.

Welche Art von unverarbeiteten Erfahrungen finden wir nun in unserer Seele? Es können Dinge sein, die in unsere Kindheit zurückreichen: fehlende Liebe und Verständnis, eine Zurückweisung, traumatische sexuelle Erfahrungen. Vielleicht haben wir seelische Verletzungen erlitten, die noch bluten. Oder wir haben von anderen Personen Abwertungen oder Enttäuschungen erlitten. Vielleicht sind große Hoffnungen zerstört worden, und wir sind immer noch bitter. Oft sind wir ungerecht behandelt worden und werden von Rachegefühlen getrieben. Oder man hat mich oder einen Angehörigen in der Ehre gekränkt und ich bin immer noch beleidigt oder voller Groll. All diese Dinge schmerzen und dürfen schmerzen. Wir sind keine Supermänner und sollen es auch nicht sein, wir sollen nicht die Zähne zusammenbeißen und alles krampfhaft ertragen. All diese Eindrücke wecken Reaktionen. Und diese Reaktionen sind nicht selten übertrieben und maßlos.

Fragen zum Nachdenken

1. Bin ich mir bewusst, dass mein Kind in seinem Innern alle Familienerlebnisse bewahrt?
2. Wie können wir in unserer Familie die gefühlsmäßigen Erlebnisse vermehren?
3. Womit füllen wir das „Fass“?

Abonnieren, kommentieren, abbestellen:

pn.reflexiones@gmail.com