

# Ich fühle, also bin ich

**Peter Geißler**

Der Vortrag ist aus tiefenpsychologisch orientierter Sicht geschrieben, und ich vermute, dass es sich dabei um eine „Welt“ handelt, die vielen Sportlern zunächst fremd vorkommen mag: der Sportler, mit seiner Leistungs- und Zielorientierung, er wird vielleicht schon allein den Titel dieses Vortrags als Provokation erleben.

Ich spreche hier tatsächlich von unterschiedlichen Welten, denn einzelne Betrachtungsweisen sind doch sehr verschieden. Ist für den klassisch-akademisch ausgebildeten Psychologen ein Symptom etwas, das Leid erzeugt und möglichst rasch wieder beseitigt werden sollte (aus klassischer Sicht durch Verhaltenstherapie), sieht der tiefenpsychologisch denkende Psychotherapeut in einem Symptom – beispielsweise einer Essstörung, oder einer Depression, oder einer Sucht - eine lebendige Äußerung des Patienten: der Patient will mir und anderen Menschen mit seinem Symptom etwas sagen, weil er es anders nicht ausdrücken kann, und auch wenn der Patient selbst nicht weiß, was er genau sagen möchte – er kann seine Befindlichkeit eben nicht anders als über das Symptom ausdrücken. Unbewusst ist im Symptom eine Botschaft enthalten, zu deren Entschlüsselung er einen Experten braucht. Die tiefenpsychologisch-psychotherapeutische Perspektive beinhaltet, dass wir von UNBEWUSSTEN PROZESSEN auszugehen haben, und sie beinhalten, dass alle Lebensäußerungen an sich sinnvoll sind – die bestmögliche Form des Kommunizierens zum jeweiligen Zeitpunkt.

Denn – und hier kommen wir zu einem Aspekt des Menschenbildes in der tiefenpsychologischen Psychotherapie: Menschen sind zutiefst soziale Wesen und daher grundsätzlich bemüht, den jeweiligen Zustand mitzuteilen, sei es auf sprachlichem oder nicht-sprachlichen Weg. Symptome sind eine Form von Mitteilung unbewusster Inhalte, genauso wie Träume es sind.

Wenn ich von Kommunizieren spreche, dann unterstelle ich also, dass der Mensch vom Wesen her ein tiefes Kommunikationsbedürfnis hat. Psychotherapeuten befinden sich diesbezüglich vollständig im Einklang mit der modernen Evolutionstheorie, der Theorie der Stammesgeschichte des Menschen, die zeigt, dass der Mensch in seiner Vorgeschichte nur dadurch überleben konnte, indem er sich zu Gruppen zusammenschloss und lernte, Informationen auf immer bessere Weise miteinander auszutauschen. Zu diesen Informationen gehörten nicht nur inhaltliche Botschaften – z. B. wo sich ein bestimmtes Beutetier befand, das man miteinander jagen wollte – sondern auch emotionale und solche Botschaften, die das Zusammenwirken in der Gruppe festlegten, damit die gemeinsame Jagd erfolgreich sein konnte.

Obwohl die frühen Zeiten vorbei sind, hat sich die Ausstattung unseres Gehirns seither nicht mehr verändert, sodass wir weiterhin im Grunde Hordenwesen sind, auch wenn wir das vielleicht gar nicht mehr bewusst wissen. Symptome sind aus dieser Perspektive unausgesprochene Versuche, anderen über sich selbst etwas zu signalisieren. Die Ausgeliefertheit an ein Symptom ist im Grunde ein indirekter Appell im Sinne von „hilf mir“. Aber dieser Appell ist ein unbewusster.

Es ist immer schwer, über unbewusstes Geschehen zu sprechen. Wir nehmen ja nur das wahr, was uns bewusst wird. Dass unser Bewusstsein nur so etwas wie ein kleiner Scheinwerfer ist,

der sich konstant auf bestimmte äußere oder innere Prozesse richtet, und dass der weitaus größere Teil dessen, was sich im Bereich des Wahrnehmens und auch Handelns außerhalb unseres Bewusstseins ereignet, machen wir uns kaum jemals klar. Aus neurowissenschaftlicher Perspektive gilt dies mittlerweile als erwiesen. Man könnte die Leistung unseres Gehirns – das Bewusstsein hervorbringt – mit einem Computer vergleichen: die allermeisten Programme laufen automatisch im Hintergrund ab, während wir mit einem bestimmten Programm arbeiten, das den Vordergrund des Geschehens bildet. Von den vielen Rechenoperationen im Hintergrund merken wir solange nichts, als der Computer einwandfrei funktioniert. Genauso ist es mit unserem Bewusstsein. Die vielen Prozesse im Hintergrund arbeiten einfach, und wir merken es nicht.

Zweitens ist die emotionale Ebene, um die es hier im Speziellen geht, viel leichter zu fühlen als zu bedenken. Ich halte vor Ihnen einen Vortrag über einen Bereich, den man eigentlich nur durch direkte Erfahrung lernen kann. Aber hier bietet sich eine Parallele zum Sport an, ob Schispringen oder Schwimmen: man lernt auch hier durch unmittelbare Erfahrung. Würde ich einem Menschen, der nicht weiß, was Wasser ist und wie sich Bewegungen im Wasser anfühlen zu erklären versuchen, wie man im Wasser schwimmen kann, stünde ich vor einer ähnlichen Schwierigkeit. Schwimmen lernt man dadurch, dass man ins Wasser geht, dass man die Wirkung des Wassers in Bezug auf den eigenen Körper wahrnimmt – z. B. den Auftrieb – und im Zuge der Erfahrung der Schwimmbewegung lernt, mit dieser Substanz Wasser umzugehen. Genauso ist es mit Gefühlen: man lernt ihre Rolle zu bemerken, indem man sie erfährt, wie das z. B. in Selbsterfahrungsgruppen oder therapeutischen Gruppen der Fall ist.

### **Gefühle und implizites Wissen**

Es gibt aber einen Unterschied zum Schwimmen-Lernen oder Schifahren oder Schispringen: diese Sportarten muss man tatsächlich erlernen, diese Fähigkeiten sind nicht angeboren. Das ist etwas anders bei Gefühlen. Da der Austausch von Gefühlen für die menschliche Gattung – übrigens für alle Säugetiere! - schon immer so wichtig war, hat die Evolution dafür gesorgt, dass wir eine minimale Ausstattung in angeborener Form mitbringen.

Auf gewisse Weise weiß jeder, wie man mit Gefühlen umgeht, doch ist es ein Wissen, das wir uns in der Regel nicht bewusst machen. Es ist ein implizites Wissen.

Angeborene Fähigkeiten gehen hier Hand in Hand mit einem frühen Lernen. Bereits Babys wissen sofort ab der Geburt, wie sie bestimmte zunächst noch wenig differenzierte Gefühlszustände ausdrücken können (z. B. Unlust durch Weinen, oder Wohlbefinden durch leise und langsame Lautgebungen). Aber sie lernen in der Interaktion mit ihren Bezugspersonen rasch, diese anfangs undifferenzierten Zustände zu modifizieren, sodass beide einander besser verstehen können. In der Emotions- und Kognitionsforschung spricht man von einem impliziten Wissen: es hat angeborene Anteile und wird durch Lernen unentwegt überformt.

Gefühle münden in Handlungen, und auch hier verfügen wir über ein vorgegebenes, ein implizites Wissen. Beispielsweise münden erotische Gefühle u. U. darin, die Person, von der man sich angezogen fühlt, berühren oder küssen zu wollen, und kein Mensch hat und jemals erklären müssen, wie wir das tun sollen – wir wissen es einfach, wir haben es ja durch Erfahrung am eigenen Leib gelernt.

Vorausgesetzt, wir sind in menschlicher Umgebung aufgewachsen. Es gab vor Jahrzehnten Experimente mit Affen, von Harry Harlow, der versuchte herauszufinden, was junge Affen

später tun, wenn sie mit Attrappen von Affen aufwachsen, mit Drahtgestellten. Da zeigte sich, wie wichtig auch für Affenbabys der soziale Kontakt ist! Als Erwachsene wussten diese Affen nicht, was sie mit ihren Artgenossen anstellen sollten, sie stellen sich total ungeschickt an, ihr Verhalten wirkt komplett asozial. Sogar ihr Sexualverhalten, von dem man annahm, dass es angeborenerweise funktioniert, war komplett desorganisiert, und sie waren unfähig sich zu paaren.

Entwicklungspsychologen nennen die ersten Lebensmonate des Säuglings nach der Geburt die Welt der Gefühle, einfach deswegen, weil das Gefühlserleben in dieser frühen Lebenszeit so stark dominiert. Entwicklungsforscher haben auch nachgewiesen, dass bereits in dieser frühen Zeit Niederschläge der erlebten Gefühlserfahrungen im Gedächtnis erhalten eingepreßt werden und lebenslang erhalten bleiben. Man könnte sagen, der Säugling merkt sich genau, wie er die Welt, in die er hineingeboren wird, erlebt, auch wenn er sich später nie daran erinnern wird. Die frühen Prägungen bleiben aber bestehen, und sie bilden das Fundament der Psyche. Sie sind unbewusst, aber sie richten unser Leben gemäß dieser Erwartungsschablonen aus, ohne dass wir es merken. In tiefenpsychologischen Psychotherapien wird man sich durch die biografische Arbeit dieser Schablonen mehr oder weniger bewusst.

### **Der Gefühlshintergrund**

Die Seele drückt sich im gesamten Verhalten aus, aber Gefühle sind auch subjektiv erlebbar. Wir lernen früh, wie wir uns verhalten, und darin kommt unsere Persönlichkeit zum Ausdruck. Jedem Verhalten liegt eine spezifische Befindlichkeit zugrunde, einfach deswegen, weil Menschen wie alle Lebewesen keine Maschinen sind, sondern empfindungsfähige Wesen.

Je älter Kinder werden, umso mehr lernen sie, ihre Gefühle zu beherrschen. Ihre Gefühle wandern daher in den Hintergrund. Das frühe Gefühlsleben, das sich in bestimmten Erwartungen an die Welt und an andere Menschen ausdrückt, lebt unbemerkt im Hintergrund, während im Vordergrund des Bewusstseins verstärkt Denkprozesse ablaufen. Solange wir uns im Gleichgewicht fühlen, erleben wir es so, als wäre dieser gefühlsmäßige Hintergrund gar nicht vorhanden. Die Evolution des Menschen hat das so eingerichtet, und diese Verteilung in unbewussten emotionalen Hintergrund und kognitiven Vordergrund war offenbar erfolgreich. Unter Stress – wenn wir aus dem Gleichgewicht kommen – ändert sich das. Und dann nehmen die Emotionen überhand.

Es hat aber auch mit Eigenheiten unserer Kultur zu tun, dass wir uns unserer Gefühle im Hintergrund so wenig bewusst sind. Denn auch wenn wir im Gleichgewicht sind, blitzen manches Mal Gefühle auf, oft jedoch angebunden an Fantasien: z. B. in Form von Tagträumen, in denen wir uns in lustvolle Zustände hineinfantasieren. Wir sprechen nur nicht so gern darüber, außer in sehr geschützten Situationen – weil es in unserer Kultur ein Wertesystem gibt, das der intellektuellen Kontrolle und der Leistung einen viel größeren Wert beimisst als gefühlhaften Reaktionen.

In Selbsterfahrungsgruppen und in einer Psychotherapie wird man sich dieser feinen Gefühlsnuancen zunehmend gewahr. Man beginnt eine Welt zu erkunden, die einem neu erscheint. Ich spreche hier aus Erfahrung, denn bevor ich eine Therapie gemacht hatte, hatte ich von meinem unbewussten Gefühlsleben gar nichts bemerkt. Ich war einfach in Klischees über mich selbst und andere Menschen verfangen, und dies trotz meines akademischen Hintergrundes. Das Wissen, um das es hier geht, lernt man eben nicht speziell auf Universitäten.

## **Krisen**

Ein wichtiger Unterschied zwischen der sportpsychologischen und der tiefenpsychologischen Welt mag in der Bewertung von Krisen liegen. Meine Vermutung ist, dass es in der Sportpsychologie stärker darum geht, die Krise zu überwinden und zu einem Normalfunktionszustand zurückzukehren. Tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapeuten sehen in Krisen eher eine Chance, das emotionale Gleichgewicht grundsätzlich zu verbessern – aber eine solche Verbesserung braucht Zeit und lässt sich keinesfalls erzwingen! Eine Zielorientierung im üblichen Sinn ist hier nicht angebracht.

Krisen sind nützlich, denn sie erzeugen aufgrund des mit ihnen verbundenen Leidensdruck oft den Wunsch, auf tieferer Ebene über sich nachzudenken. Gegenwärtig beschäftigt eine bestimmte Krise die gesamte Welt und bringt verantwortliche Politiker gehörig ins Schwitzen, denn das Nachdenken darüber rüttelt an den Grundfesten unserer Wertüberzeugungen.

## **Die Finanzkrise**

Sie alle wissen um die Instabilität der Finanzmärkte in den letzten eineinhalb Jahren. Diese Krise hat weitreichende Folgen für die Entwicklung und das Wohl der Menschheit. Gängige Wirtschaftstheorien können schwer erklären, was da passiert, einfach weil sie das Erleben von Gefühlen und die Bedeutung unbewusster Prozesse in ihre Theorien integrieren. Für Wirtschaftswissenschaftler ist der Mensch ein rationales und rechnendes Wesen, das im Großen und Ganzen weiß, was es tut. Ist er nicht, sagen wir Psychotherapeuten.

Wir sagen, dass in Zuständen von Unsicherheit und Zweideutigkeit – also wenn das seelische Gleichgewicht nicht mehr vorhanden ist - unbewusste Fantasien eine große Chance haben, einer Reaktion auf neue Nachrichten ihren Stempel aufzudrücken. In einer solchen Situation entscheiden Emotionen und psychische Zustände darüber, wie Informationen über die Realität aufgenommen werden. Unbewusste Fantasien werden aktiviert, und diese stehen immer in Beziehung zu Gefühlen von Erregung, Gier, Schuld oder Angst. Daher neigen Menschen dazu, wenn die Situation unsicher wird – und das ist auf Finanzmärkten laufend der Fall – im Grunde emotional und irrational zu handeln, auch wenn sie für ihre Kaufentscheidungen immer eine rationale Rechtfertigung anführen können. Dass Psychotherapeuten hier recht behalten, zeigt die krisenhafte Entwicklung in der Weltwirtschaft.

## **Emotionen überall**

Wir können seit der Entwicklung bildgebender Verfahren – der Positronenemissionstomografie – dem Gehirn richtig bei der Arbeit zusehen, und daher wissen wir mittlerweile sehr klar, dass den emotionalen Nervenströmen eine ungeheuer große Rolle beikommt. Sie sind an den allermeisten Gehirnfunktionen beteiligt – aber im Hintergrund!

Ihr Einfluss ist so gewaltig, dass der portugiesische Gehirnforscher Antonio Damasio in den 90er Jahren den Leitsatz geprägt hat: Ich fühle, also bin ich. Hier hat er einen Kontrapunkt gesetzt zur cartesianischen Doktrin – Cogito ergo sum (ich denke also bin ich) -, die jahrhundertlang unser Weltbild, aber auch das Wissenschaftsverständnis beherrscht hat.

Als die Naturwissenschaften aufkamen, war es uns Menschen offenbar recht, uns als die Krone der Schöpfung zu sehen, indem wir in unserer Vernunft etwas sahen, das uns

grundlegend von Tieren unterscheidet. Descartes begründete dieses Weltbild, und viele Wissenschaftler der letzten Jahrhunderte folgen ihm – nicht unbedingt aus Vernunftgründen, sondern weil es sich gut anfühlte, sich vorzustellen, die Krone der Schöpfung zu sein.

Das wandelt sich nun, und die Rolle der Emotionen wird vollkommen neu bewertet, und zwar mittlerweile in vielen wissenschaftlichen Diskursen. Ich meine, wenn der sportwissenschaftliche Diskurs anschlussfähig bleiben will an die neueren Entwicklungen, wird er um eine vertiefte Auseinandersetzung mit der prägenden Rolle der Emotionen nicht hinwegkommen.

Tiefenpsychologische Psychotherapie ist Arbeit an  
**unbewussten** emotionalen Strukturen

Fallbeispiel: gezeigt wird, wie sich die Fixierung  
an einen spezifischen emotionalen Konflikt in  
einem sportrelevantes Symptom niederschlägt  
und wie man damit auf tiefenpsychologisch  
psychotherapeutische Weise umgehen kann

## Emotionales Lernen

Emotionales Lernen ist  
**Erfahrungslernen.** Man lernt es nicht  
aus Büchern, sondern man erfährt  
es, indem man handelt bzw.  
interagiert („Learning by doing“ -  
Selbsterfahrung).

## Implizites Wissen

Der Umgang mit Emotionen gehört einem Bereich an, den die Forschung „implizites Wissen“ nennt. **Implizit = etwas ist anwesend, aber wir achten nicht darauf.**

Es ist ein Wissen, das in unreflektierter Form während der Interaktion mit anderen Menschen entsteht. In Interaktionen sind unentwegt Gefühlszustände eingebunden (wenngleich oft im Hintergrund). **Für die emotionale Dimension kann man eine Achtsamkeit entwickeln / üben.**

## Beispiele für implizites Wissen

- Regulierung von Nähe und Distanz
- Gefühle senden und empfangen
- Kommunikationsregeln lernen (Initiative setzen, Pause machen... bereits im Nonverbalen)
- Aufmerksamkeit gemeinsam ausrichten lernen
- sich aufeinander abstimmen, Bewegungen synchronisieren etc.

## Homöostase

Bildet sich ein stabiler Zustand von Homöostase in der Gefühlsregulation aus, merken wir gar nicht mehr dass wir im Grunde fühlende Wesen sind.

**Wir sind es einfach.** Die erforderlichen Fähigkeit laufen implizit ab, das Bewusstsein ist frei für anderes.

## Harlow-Experimente

Die Aneignung impliziten Wissens benötigt die Interaktion zwischen Individuen derselben Gattung (Beispiel der „Drahtmutter“)

# DIE ENTDECKUNG DER MUTTERLIEBE

Die legendären Affenexperimente  
des Harry Harlow  
Vorwort von  
Wolfgang Bergmann



## Die ersten 18 Lebensmonate

Der Grundstock für implizites Wissen wird in den ersten 18 Lebensmonaten gelegt, also vor der Entwicklung der Sprache. Noch bevor wir sprechen lernen, wissen wir im Bereich des Handelns und Verhaltens das Wichtigste. Die Bausteine der Seele entstehen in dieser Zeit – einer Zeit, an die wir uns üblicherweise nicht erinnern können. Der Grundstock der Seele ist **unbewusst**. Er besteht aus Niederschlägen der frühen Interaktionserfahrungen („Repräsentanzen“) und wirkt sich in Form bestimmter Erwartungen an andere Menschen / ans Leben generell aus. **Unter Stressbedingungen werden die unbewussten Erwartungen erkennbar.**

## Speicherung frühester emotionaler Erfahrungen

RIGs = representations of interactions that have been generalized  
(Interaktionserinnerungen, Körpererinnerungen, „**Erwartungen**“)

Neues Paradigma: Ich fühle, also bin ich... (Damasio)

**= Neubewertung von Emotionen!!!**

Bild gebende Verfahren  
(Positronenemmissionstomografie)  
Spiegelneuronen