

# Anliegen, Kernaussagen und Aufbau des Buches

In diesem Buch geht es um das menschliche Bewusstsein und um die nicht bewussten Prozesse, die ihm zugrunde liegen. Es geht außerdem um die unbewussten Mechanismen, welche die Kohärenz des Bewusstseins und des Selbsterlebens sicherstellen. Ich werde versuchen, wichtige Aspekte dessen, was wir heute über diese Themen wissen, verständlich zu machen. Wenn wir verstehen, was Bewusstsein ist und vor allem auch was es nicht ist, verstehen wir vielleicht auch besser, was unser Menschsein wesentlich ausmacht. Wir werden uns auch mit der Frage beschäftigen, welche Konsequenzen aus diesen Einsichten für unsere jeweilige Lebensgestaltung und für grundlegende Entscheidungsfindungen zu ziehen sind.

Ich widme mich dem Thema aus meiner Perspektive als Arzt und Psychotherapeut. Ich muss und will verfügbares Wissen zur Anwendung bringen, um Leiden zu lindern, Menschen zu entängstigen, zu ermutigen und zu befähigen, ihr Leben zu bewältigen. Anders als etwa ein Ingenieur, der exakt berechnen kann, mit welcher Konstruktion die gewünschte Tragfähigkeit einer Brücke mit größter Sicherheit zu erreichen ist, kann ich in vielen Einzelfällen nie ganz sicher sein, wirklich das Richtige zu tun. Vieles von dem, was ich als Arzt und Psychotherapeut tue oder sage, beruht auf mehr oder weniger geprüften oder prüfbareren Hypothesen und Deutungen. Wer in der Verantwortung der heilberuflichen Praxis steht, der weiß um das oft unausweichliche Dilemma, ausgestattet mit nur begrenztem oder unsicherem Wissen lebensbestimmende und möglicherweise falsche Entscheidungen für seine Patienten oder gemeinsam mit seinen Patienten treffen zu müssen. Umso mehr stehen wir als Ärzte und Therapeuten – und das gilt für jeden anderen auch, der Verantwortung zu tragen bereit ist – in der Pflicht, unser Denken und Tun empirisch so solide wie irgend möglich zu fundieren.

So liegt es nahe, die sich ständig vermehrende Fülle wissenschaftlicher Erkenntnisse aus verschiedenen Forschungszweigen, die zu unserem aktuellen Wissen über Bewusstsein, Nichtbewusstes und Unbewusstes beitragen, auf ihre Anwendbarkeit in der Psychotherapie- und Lebenspraxis hin zu untersuchen. In diesem Buch werde ich mich vor allem mit den Beiträgen der Hirnforschung, der Kognitionswissenschaften und der zeitgenössischen Philosophie auseinandersetzen. Die Kognitions-

wissenschaften schließen die Neurobiologie, Neurophysiologie, Neuropathologie, die empirische Psychologie, Anthropologie, Linguistik und Informatik (inklusive der Erforschung von künstlicher Intelligenz) ein. Die zeitgenössische Philosophie setzt sich mit den Ergebnissen der empirischen Forschung (einschließlich der Erkenntnisse der Quantenphysik) auseinander und stellt Querverbindungen zwischen den Einzeldisziplinen her. Sie entwirft Metatheorien, die das Forschungswissen der einzelnen Disziplinen zu integrieren suchen. Sie gewichtet, würdigt und diskutiert das empirische Wissen aus einer übergeordneten Perspektive und zeigt mögliche epistemische, ethische und pragmatische Konsequenzen aus diesem Wissen auf. Sie macht zudem Vorschläge für zukünftige Forschungsprojekte.

Es ist völlig unmöglich, das ganze angesammelte Wissen über Bewusstsein und Unbewusstes auch nur annähernd vollständig zu erfassen, geschweige denn umfassend darzustellen. Würde man es trotzdem versuchen, würde ein solches Werk viele seitenstarke Bände füllen und wäre schon am Tag seiner Veröffentlichung überholt. Der größte Nachteil eines enzyklopädischen Werkes aber wäre, dass der Leser infolge der Wissensüberflutung sprichwörtlich ertrinken würde oder – um ein anderes Bild zu bemühen – „vor lauter Bäumen keinen Wald mehr sehen“ könnte. Diese Wissensfülle wäre im Hinblick auf die von mir intendierte Anwendbarkeit völlig unbrauchbar.

Ich benötige folglich, um ein handliches Buch zu verfassen, ein brauchbares Kriterium, das mir hilft, die unvermeidliche *Exformation*<sup>1</sup>, das heißt das Aussondern von entbehrlicher Information, zu bewerkstelligen. Als Filter soll die Frage dienen, was von der Flut des heute verfügbaren Wissens über Bewusstsein und Unbewusstes in der psychotherapeutischen Praxis und im Lebensalltag wirklich nützlich ist. An welchen konkreten, zum Beispiel psychotherapeutischen oder lebenspraktischen Problemstellungen können wir dieses Wissen auf seine Brauchbarkeit hin testen? Ich habe eine Reihe von typischen Fragen aus der Psychotherapie- und allgemeinen Lebenspraxis zusammengestellt, die wir gewöhnlich mit unbewussten Prozessen und/oder mit Bewusstseinstätigkeit in Zusammenhang bringen und die uns vielleicht als Prüfstein dienen können:

---

1 Das Konzept und der Begriff „Exformation“ wurden vom dänischen Physiker Tor Nørretranders zur Bezeichnung von explizit verworfener Information eingeführt. Der Begriff wird uns in diesem Buch noch ausgiebig beschäftigen.

- Warum gelingt es uns als Einzelnen oder als Gemeinschaft trotz großer Anstrengungen und guten Willens nicht, bestimmte partnerschaftliche, familiäre, berufliche oder politische Probleme aufzulösen?
- Warum sind wir in bestimmten Situationen ambivalent hin- und hergerissen und haben so große Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen?
- Warum verrennen wir uns in Partnerschaften, im Familien- oder Berufsleben wiederholt und ungewollt in Problemsituationen, in die andere Menschen möglicherweise nicht oder nicht in dem gleichen Ausmaß geraten?<sup>2</sup>
- Wie treffen wir schwierige Entscheidungen?
- Wie können wir mit scheinbar ausweglosen Situationen fertigwerden?
- Können wir zwischen richtig und falsch unterscheiden und, wenn ja, wie?
- Wie hängt unsere körperliche und seelische Gesundheit mit Bewusstsein und Unbewusstem zusammen?
- Wie können wir uns im Umgang mit unserer Gesundheit intelligenter verhalten?
- Wie können wir uns gesünder, vitaler und selbstsicherer fühlen?
- Welche Ursachen und welche Funktion haben Ängste, depressive Verstimmungen, psychosomatische Beschwerden, Süchte und andere seelische Störungen?
- Wie können wir unsere schädlichen Affekte und Impulse beherrschen?
- Wie können wir nachhaltig mehr Freude in unser Leben und vielleicht auch in das Leben anderer Menschen bringen?
- Wie können wir uns in sozialen Kontexten intelligenter verhalten?
- Welche nicht bewussten Faktoren bestimmen möglicherweise das Verhalten von Menschen, die für uns wichtig sind? Wie können wir diese Faktoren verstehen und dieses Wissen nutzen?
- Wie können wir mit Verlusten und dem Problem des Todes fertigwerden?
- Worin liegt der Sinn unseres Lebens?

Sie, geschätzte Leserinnen und Leser, mögen kritisch prüfen, inwieweit das Wissen und die Hypothesen über Bewusstsein und nicht bewusste Prozesse, die ich Ihnen vorstellen werde, wirklich dazu beitragen können, die vorangegangenen Fragen zu beantworten. Können wir als Einzelne, als Familie oder als Gesellschaft ausgestattet mit diesem Wissen Problemstellungen effizienter und erfolgreicher lösen und vielleicht gesünder, friedlicher und glücklicher leben als ohne ein solches Wissen?

---

2 Dafür befinden sich andere mitunter in Schwierigkeiten, die uns nicht anfechten.