

Die Kraft des Unterbewusstseins in Beziehungen (Teil I)

(Aus dem Vortrag zu diesem Thema vom 21.06.17)

Es geht um **Forschungsergebnisse** und über 35 Jahre praktische Erfahrungen in unserer Praxis mit Beziehungsleid und Beziehungsglück und mit beziehungstherapeutischen Problemen und deren systemischen Lösungen.

Es geht um Wissen, was Beziehungen besser gestaltet und was Beziehungen verschlechtert.

Damit geht es um die **Fähigkeit, Glück selbst gestalten** zu können. Und gleichzeitig um die Schattenseite unseres Verhalten, Fühlens und Denkens, nämlich **Unglück unbewusst selbst zu fördern** und damit das Glück zu zerstören.

Bitte nehmt alles, was ich hier sage, als Denkanstöße. Was euch hilfreich erscheint und ihr weiter bedenken oder ausprobieren möchtet, das nehmt ihr mit. Alles, was euch (noch) nicht nachvollziehbar erscheint, dürft ihr getrost hierlassen.

Also: Auch heute kein Anspruch auf absolute Wahrheiten.

Schauen wir zunächst einmal auf den Urvater der Psychologie und Psychotherapie Sigmund Freud. Der hatte vor fast 100 Jahren behauptet, es gebe ein Bewusstsein und ein **Unterbewusstsein** und dass uns vieles über uns selbst **unbewusst** ist. Seine Gedanken hierzu sind in über 100 Jahren psychologischer Forschung weltweit immer wieder bestätigt worden.

Warum ist Sigmund Freud mit seinen Erkenntnissen heute ganz **aktuell und für jeden wichtig, der Beziehungsprobleme besser verstehen will** – und was heißt das für unser Beziehungsglück ganz praktisch?

Übung:

Jetzt stellt euch bitte in Gedanken einen Eisberg vor.

Ca. 10% sind über Wasser und damit sichtbar.

Das ist der Bereich unseres Bewusstseins, also der Bereich unseres Lebens, den wir bewusst erfassen und verstehen, über den wir nachdenken können.

Einige stellen sich jetzt vielleicht die Frage: Wie? Soll das heißen, **ich verstehe nur 10% von meinen Beziehungsproblemen** und wie diese zu Stande kommen und wie ich sie optimal lösen kann?

Ja, so kann man es etwas vereinfacht sagen. Das soll es heißen. Es sind oft auch weniger als 10 %, die wir bewusst verstehen, selten ein wenig mehr.

Jetzt kommen die restlichen ca. 90% des Eisberges.

Die sind unter Wasser, also für uns auch beim besten Bemühen nicht sichtbar und wir können so viel denken wie wir wollen, alles was hier an Problemanteilen, Ursachen und Lösungswegen gespeichert ist, dazu haben wir keinen bewussten Zugang.

Wir können einfach überhaupt nicht darüber nachdenken.

Was heißt das netto? Wir verstehen nur zum kleinen Teil (10%), wie unsere Beziehungsprobleme entstehen und leider auch nur zum kleinsten Teil, wie wir diese lösen können.

Jetzt stellt euch vor: Über dem Wasser weht ein heftiger Wind, der auf die Spitze des Eisberges trifft und unter der Wasseroberfläche gibt es eine starke Strömung in die entgegengesetzte Richtung.

In welche Richtung wird sich euer Eisberg wohl bewegen?

Ja, natürlich in die Richtung, in die die starke Strömung auf die 90%-Hauptmasse des Eisberges einwirkt.

Anders und deutlicher: Wenn starke unbewusste z.B. familiensystemische Strömungen vorliegen, wird kaum jemand eine Chance haben, sich in die vom Bewusstsein geplante Richtung zu entwickeln, sondern in die vom Unterbewusstsein bewegte entgegengesetzte Richtung. Das wollen wir in der Beziehung meist nicht, weil dadurch viele Beziehungsstörungen ausgelöst werden.

Oben sitzt unser Bewusstsein. Unser bewusster Verstand. Der plant: Ich will eine gute Beziehung gestalten! Manchmal negativ formuliert: Ich will nicht so werden wie meine Mutter oder wie mein Vater. Das ist der Plan.

Unten sitzt das Unterbewusstsein. Dort sind die Programme der Vergangenheit, vor allem aber die Beziehungs-Schwierigkeiten meiner Eltern und anderer Personen des Familiensystems gespeichert. Dort sind auch die oft sehr schrägen Bewältigungsstrategien verankert, die meine Eltern genutzt haben, um in der Beziehung zu überleben. Das Unterbewusstsein ist die grundlegende Strömung und die stärkere Kraft.

Ich könnte auch sagen, unten sitzen die Schattengestalten meiner Vergangenheit, die frustrierten Kellergeister meiner Eltern und der Großeltern und manchmal auch weiterer Ahnen. Die schweren Traumata, der ungeklärte Schmerz dieser Vorfahren sitzt im Familiensystem fest und beeinflusst systemisch durch die Generationen mein Beziehungs- und Lebensglück.

Ich bin heute in manchen Beziehungsaspekten so etwas wie die Projektionsfläche für die ungeklärten Beziehungsprobleme und Beziehungsschmerzen meiner Vorfahren. Und wenn ich das un-

bewusst oder bewusst zulasse, kann ich nur eingeschränkt ICH SELBST sein.

Ich kann dann **nicht** mehr mein ganzes ICH frei leben und gestalten. Das ICH-BIN-FREI-Prinzip ist belastet und verschoben.

Für diejenigen, die das zum ersten Mal hören, klingt das sicher erstaunlich und vielleicht irritierend neu.

Und weil die meisten Menschen dies so nicht wissen, oder zumindest nicht berücksichtigen, laufen viele ihrer Beziehungen nur mit großen Problemen.

An dieser Stelle wird deutlich, warum wir über 50% Scheidungsrate und über 70% Trennungsrate bei nicht Verheirateten haben.

Die wahren Ursachen unserer Beziehungsprobleme, z.B. die systemischen Problemverstrickungen, sind uns nicht bewusst und können es auch psychobiologisch nicht sein. Sie werden im Unterbewusstsein gespeichert. Warum im Unterbewusstsein? Dort stören sie den bewussten Denkprozess nicht. Mit dieser Verlagerung in den unbewussten Bereich kann der bewusste Bereich sich es als Wahrheit denken: Ich habe kein Problem. Wenn hier einer Probleme hat, dann ist es mein Partner.

Das ist natürlich eine Lüge und Selbstbetrug. Aber dieser Prozess stabilisiert unser Ego und wir fühlen uns richtig, wohl und sicher und wir brauchen uns keinen anstrengenden Änderungsprozessen (Systemische Beratung oder systemische Beziehungstherapie, systemische Psychotherapie usw.) zu unterziehen.

An dieser Stelle wird euch sichtbar, warum ich mit meiner Frau Sabine nur **systemische** Beziehungstherapie und **systemische** Paarberatung mache.

Wir alle sind Teil unserer Herkunftssysteme und unseres Gegenwartsfamiliensystems und alles, was dort an ungeklärten Beziehungsthemen lagert und alle problematischen und nie geklärten, nie gelösten, störenden Beziehungsroutinen sitzen im **Unterbewusstsein**. Und diese dort eingelagerten Störprogramme nehmen unbemerkt, weil unbewusst, Einfluss auf mein bewusstes Fühlen, Denken und Handeln.

Vom Unterbewusstsein gibt es also einen unbewussten Einfluss auf unser Leben und unser Lebensglück. Hier entsteht die Strömung, die unseren Eisberg in eine andere Richtung treibt, als wir das mit unserem bewussten Verstand planen und wollen. Wir leiden unter Beziehungsproblemen. Wir kennen diese. Aber wir haben kein Wissen über die wahren Ursachen und deshalb denken und handeln wir oft in die falsche Richtung. Das heißt: Wir handeln nicht wirklich lösungsorientiert.

Wer Beziehungen und auch die unerwarteten Probleme besser verstehen und besser steuern will, sollte also anerkennen:

1. Jeder ist ein bewusstes und gleichzeitig ein unbewusst gesteuertes Wesen. Im Unterbewusstsein sitzen u.a. die Steuerungen für alle kommunikations- und beziehungsstörenden Muster, die unser Beziehungsglück belasten.
2. Auch wenn ich mit meinen bewussten Absichten das Gute in der Beziehung will, ist es wahrscheinlich, dass meine unbewusste Strömung auf Dauer stärker ist. Ohne dass ich es merke, und **gegen meinen bewussten Willen** verhalte ich mich so beziehungszerstörend wie der eine oder andere meiner Eltern, meiner Großeltern oder sonstiger früherer Mitglieder des Familiensystems.

Ende des ersten Teils, Lesen Sie weiter Teil 2:

Unterbewusste Steuerung in Paarbeziehungen: Praxisfall

© Praxis für Beziehungstherapie, Systemaufstellungen und Zukunftslösungen
Johannes Steilmann und Dr. Sabine Timm, Hamburg - Niendorf, 2017