

ZUR ENTSTEHUNG VON (SELBST)BEWUSSTSEIN

Wie entsteht Bewusstsein?

Was kann man tun, um das Selbstbewusstsein zu stärken?

Aspekte der Bewusstseinsbildung

Ich möchte zwei allgemeine Aspekte zur Bewusstseinsbildung an den Anfang stellen:

1. Bewusst durch Grenzerfahrungen

So schwer es ist zu erklären, was Bewusstsein geistig-seelisch und physisch-körperlich gesehen ist, so leicht ist es zu sagen, unter welchen Bedingungen Bewusstsein entsteht: Immer, wenn ich irgendwo anstoße, wenn ich eine Grenze erlebe, durch die ich in Berührung komme mit mir selbst, oder wenn ich mich selbst berühre, werde ich mir meiner selbst bewusst. Bewusstsein entsteht an Grenzen und Berührungs- und Begegnungsflächen.

Ein altes mystisches Sprichwort besagt: „*Wär' ich ein König und wüsst' es nicht, so wär' ich kein König.*“ Ich habe nichts von meinen Möglichkeiten, wenn ich mir ihrer nicht bewusst bin. Bewusstsein gibt uns die Möglichkeit, von uns selbst zu wissen und dadurch auch bewusst mit uns und unseren Möglichkeiten umzugehen.

Angesichts eines Menschen mit einem gestörten Selbstbewusstsein aufgrund unzureichender Selbsterfahrung müssen wir uns fragen:

In welchem Bereich liegt ein Mangel vor, sodass dieser Mensch nicht in ausreichendem Maße Bewusstsein von sich selbst erwerben konnte?

Was hinderte ihn daran, mit sich und seinen Möglichkeiten, nachdem er sich ihrer bewusst geworden war, konstruktiv umzugehen?

2. Bewusstsein durch eigenes Tun

Der andere Aspekt ist, dass Bewusstsein vom eigenen Selbst sich nur bilden kann, wenn man tätig ist. Ich kann mir meiner selbst nur bewusstwerden, wenn ich etwas tue, an dem ich mich selbst erlebe und erkenne. Ohne Tätig-Sein gibt es kein Bewusstsein und kein Selbstbewusstsein.

Aus der Therapie von Depressionen weiß man, wie wichtig es ist, dass man die Betroffenen wieder dahin bringt, etwas zu tun. Tun und Selbsterfahrung gehen Hand in Hand. Wenn die Depression schon so weit fortgeschritten ist, dass das Selber-Tun gar nicht mehr richtig zu entfachen ist, ist es sehr schwer, diesen Punkt wieder zu erreichen. Wird er aber erreicht, beginnt sich die positive Aufwärtsspirale erneut zu drehen. Ich kann mir meiner selbst nur positiv bewusstwerden, wenn ich mich selbst in positiver Weise tätig erleben kann.

Das Tätig-Sein und die damit verbundene Grenzerfahrung gehören zu jeder Sinnesaktivität. Denn jede Sinneserfahrung ist eine Tätigkeit und zugleich eine modifizierte Grenzerfahrung. Die Sinnesorgane befinden sich an Körperperipherie oder an Stellen, an denen Organe sich berühren und sich gegenseitig wahrnehmen. Aufmerksamkeit, Intentionalität und Aktivität

sind die Voraussetzung dafür, dass die Sinne überhaupt tätig werden und Wahrnehmung stattfindet.

Vgl. Vortrag „Bewusstsein, Wahrnehmung und Nervensystem“, 9.11.1997