



Zentrum für Angewandte Hypnose

Lizenziert von der
Deutschen Gesellschaft für Autosystemhypnose e.V.

Zentrum für Angewandte Hypnose, Viktoria-Luisen Str. 17
66740 Saarlouis

Bereich: Süddeutschland
Leitung: Dipl. Psych. Michael Antes
Dipl. Psych. Margret Alt-Antes
Tel: 06831-9865433
Mobil: 0151-61219808
Fax: 06831- 46349
www.hypnose-sueddeutschland.de
info@hypnose-sueddeutschland.de

JAHRESTAGUNG der Deutschen Gesellschaft für Autosystemhypnose

**09. September 2012
Favorite Park Hotel Mainz**

Vortragsskript

**Die Rolle des bewussten ICH bei der Heilung der
Spaltung in Tiefen- und Oberflächenperson**

YOGASTAH KURU KARMANI

In der Ganzheit Deines Seins fest gegründet handle !

Leitung des Zentrums

1

Wissenschaftliche Leitung: Götz Renartz, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie/Psychotherapie und
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Leitung: Dipl. Psych. Eva Renartz
Stellvertretender Leiter: Dipl. Psych. Dr. Stefan Ahlstick

1. Begriffsdefinitionen

Das **Unbewusste** ist die Summe der subliminalen Informationsverarbeitungsprozesse und enthält dispositionell alle Grundstrukturen der Psyche.

Das **Bewusstsein** ist wache Aufmerksamkeit, die für komplexere Lern- und Entwicklungsprozesse notwendig ist. Das Bewusstsein enthält alle mentalen Zustände, die mit Emotionen, Sinneswahrnehmungen, Affekten, Bedürfnissen einhergehen. Im Selbsterleben wird es als individuelles Gefühl mit eigenen Handlungs- und Denkkonstrukten wahrgenommen. Unterscheidungsfähigkeit zwischen Realität und Vorstellung und die Verortung der Person im Raum – Zeit – Gefüge sind ihm eigen.

Das **Selbst** ist der Begriff für die unveränderliche Eigenart der Person, das Erleben der eigenen Identität im Laufe der Entwicklung und den verschiedensten Zuständen und Handlungen, während der Begriff **Individuum** den Menschen in seiner Besonderheit von Außen gesehen und der Begriff des **Ich** die Person als Instanz ihrer Handlungen betrifft (Wissen.de).

Das **Ich** schwimmt auf der Oberfläche des Bewusstseins und ist in das limbische emotionale System hineingestellt, im gesunden Falle tief verbunden mit dem Gesamtsystem, in dem es eine dienende Funktion als Subordner des Selbstsystems erfüllt und die Überlebensintelligenz praktisch realisiert.

2. Begriffspräzisierung

Was ist das **Ich**?

Diese Frage, so alt wie das erwachende individuelle selbstreflexive Bewusstsein selbst, wird an dieser Stelle pragmatisch beantwortet, weder ausschweifend philosophisch, noch biologisch-hirnphysiologisch oder dem psychologisch-populären Mainstream verpflichtet (Wer bin ich wenn ja- wieviele ?).

Die **Strukturelemente** des Ichs sind:

- Fähigkeit zum schnellen, selektiv und zweckgebundenen fokussierten En- und Decodieren verbaler und nonverbaler Informationen in der Innen- und Außenwelt
- Fähigkeit zur Aufmerksamkeitsfokussierung
- Verfügbarkeit über das handlungsrelevante Gedächtnis und den darin enthaltenen Erfahrungswerten als „prototypische Orientierungspunkte“
- Einsichts-, Denk-, Abstraktions- und Steuerungsfähigkeit
- Selbstreflexives Wissensnetzwerk im Hinblick auf die eigene abgrenzbare und gleichzeitig auch nur teilautonome Existenz („Körper, Emotion, Kognition...“)
- Fähigkeit zur Konstanzbildung und gleichzeitigen flexiblen Anpassung.

Die **Funktionen** des Ichbewusstseins sind nach Roth (2004):

- Das Körper-Ich (dies ist mein Körper)
- Das Verortungs-Ich (ich befinde mich gerade an diesem Ort)
- Das perspektivische Ich (das Ich als Zentrum des eigenen Verhaltens und Erlebens)
- Das Subjekt-Ich (ich habe diese Wahrnehmung, Ideen und Gefühle)
- Das Handlungs-Ich (ich tue gerade das oder das)
- Das Autorenschafts-Ich (ich bin Verursacher und Kontrolleur meines Verhaltens)
- Das autobiographische Ich (ich bin derjenige, der ich gestern und früher war)
- Das sprachliche Ich (ich rede über mich als eine überdauernde Einheit)
- Das selbstreflexive Ich (ich denke über mich nach)
- Das ethische Ich (das Gewissen)

Diese Ich-Funktionen fluktuieren je nach Anforderungssituation und sind untereinander modular in Interaktion, je nach der geforderten Notwendigkeit.

Das Ich baut ein inneres Weltmodell im Kontakt mit der Welt auf und macht ein ständiges Update zur Dissonanzreduktion. Es erzählt sich ständig neue Geschichten und erfindet Konstrukte, die möglichst gut zur Realität passen. Dies dient dem Überleben und der Weiterentwicklung der Person im soziokulturellen Umfeld.

3. Die Ich-Entwicklung

Die **Ich – Entwicklung** setzt voraus, dass genügend neuronale Plastizität in Form von Quantität und Qualität der Netzwerkorganisation im Gehirn vorhanden ist.

Zum Zeitpunkt der Geburt sind 100 Milliarden Hirnzellen vorhanden mit ca. 1 Billiarde Verbindungen untereinander (der Fötus produziert ab der 7./8. SSW pro Minute 250 – 500000 Nervenzellen). Die daraus resultierende Informationsverarbeitungskapazität ist weitaus größer als unser Vorstellungsvermögen.

Die Ich-Entwicklung geschieht schrittweise nach inneren und äußeren Modellen und deren Wechselwirkung im Selbstsystem.

Die inneren Modelle sind die genetisch veranlagten psychischen Dispositionen, auch diejenigen, die wir die Archetypen nennen.

Zu den äußeren Modellen gehören die primären Lernbedingungen, denen eine zentrale Bedeutung für die inhaltliche und funktionale Ausbildung des Ich zukommt. Hierbei spielen insbesondere die Konfrontation mit Situationen/Informationen, in denen das bereits entstandene innere Weltmodell sich mit neuen Situationen und Informationen auseinandersetzen muss, bis diese stimmig verstanden und interpretiert werden können,

Leitung des Zentrums

3

eine zentrale Rolle (Verstörungsprinzip des Wachstums). Gemäß des Prinzips der „Erfahrung / Objektwiderständigkeit“ („Nein in der Erziehung“) sind die primären Erfahrungserfahrungen in den ersten 4-5 Lebensjahren von erheblicher prägender Bedeutung (Roth).

Im Optimalfall entfaltet sich der Ich-Apparat flexibel als soziale Interaktionsleistung mit vorrangig sozialadaptiver Überlebensfunktion und ist „spaltungsfrei“ in das Gesamtsystem hineingestellt.

Im pathologischen Fall geschieht dieser Prozess einseitig, selektiv und realitätsfremd. Ein kultureller Effekt des nicht begründetseins in sich selbst ist besonders in unserem sozio – kulturellen Umfeld hochwirksam. Dies führt u. a. zur Leugnung der Realität des Unbewussten.

Die Hirnforschung geht davon aus, das Bewusstsein und das Ich-Gefüge von unten nach oben aufgebaut werden (Bottom - Up), ausgehend von Stammhirnfunktionen, Mittelhirnfunktionen (Thalamus) und schließlich mündend in die kortikalen Funktionen.

Dem gegenüber geht die Geisteswissenschaft von einer Top-Down-Organisation aus: der Geist schafft sich seinen Apparat.

Der Hirnforscher Gazzaniga hat das Dilemma elegant in der Formulierung zu lösen versucht: „Das Gehirn wird vom Geist bestimmt, den es selbst hervor bringt“. Darin ist zwar das Konzept einer selbstorganisatorischen Wechselwirkung gemäß den Gesetzen der Synergetik enthalten, doch bleibt grundsätzlich die Frage ungelöst, ob es eine intelligente Matrix gibt, aus der sich das gesamte Geschehen heraus entwickelt, sowie sich z.B. die körperliche Entwicklung aus den Genen heraus entfaltet.

Philosophisch betrachtet: Wir können nichts denken, was nicht auch real sein kann, da wir ein Teil der Welt sind, die nach dem Motto des Parmenides funktioniert: „Wie innen, so außen“ oder „Denken und Sein ist das gleiche dem Grunde nach“. Systemisch formuliert: Form und Inhalt sind komplementär untrennbar verbunden und bringen Struktur und Funktion aus sich hervor.

4. Prozesse der Ich-Entwicklung bei einer frühen Spaltung in Tiefen- und Oberflächenperson

Jede Dissoziation erzeugt einen Riss im Gesamtsystem, besonders aber die tiefen Spaltungen, die alle Funktionsbereiche, auch das Ich, erfassen.

Das Ich erfährt in diesem Fall bereits früh Funktionsausfälle und Strukturmängel, die ein suboptimales Funktionieren bedingen. Es kann sich nur mit dem Teil des Erfahrungsmaterials identifizieren, das die Person im Sinne der Oberflächenperson entwickelt, andere Teile bleiben unentwickelt, abgespalten, verdrängt. Diese Teile des Ich hat Carl-Gustav Jung den Schatten genannt, einen Archetypus, dem im Heilungsgeschehen für das bewusste Ich eine zentrale Bedeutung zukommt.

Das Ich bemerkt seine Schwäche in Struktur und Funktion über Feedbackschleifen (Misserfolg, soziale und intrapsychische Fehlleistungen jeder Art). Es sucht zur Dissonanzreduktion Lösungen und bringt die Person schließlich z.B. auch in Therapie, spätestens wenn die kompensatorischen Kompromißbildungen nicht mehr ausreichen.

Da das Ich das Gefühl entwickelt, nicht Herr im eigenen Hause zu sein, entsteht ein Gefühl der Nichtstimmigkeit und Unvollständigkeit im Sinne von Pierre Janet. Dieses Unverbundenheitsgefühl kann dazu führen, dass sich das Ich nur auf sich selbstkonzentriert und infolgedessen sich als Mittelpunkt der Welt definiert (Narzißmus). In der Folge entwickelt dieses abgekapselte, unverbundene, unvollständige Ich eine phobische Angst vor Veränderungen. Es interpretiert jede Veränderung als Veränderung zum falschen Tod, zum Tod des Ich, kämpft daher morphostatisch um die Aufrechterhaltung der Funktionshomöostase, deren Fragilität ihm jedoch bewusst wird. Das Ich fokussiert sich auf die Kooperation mit der zur Rettung und zum Schutz entwickelten Oberflächenperson, identifiziert sich mit dieser und hat ein ambivalentes Verhältnis zu den fehlenden Teilen, den Inhalten seines Schattens. Insofern ist die OP auch eine Ich-Krankheit. In ihrem Kern sind wesentliche Schattenanteile vorhanden, ihre Oberfläche (Oberfläche der OP) ist eine zu entsorgende starre Maske, eine Kruste, ein Panzer.

Die Teile der Oberflächenperson, die im Sinne der Karpmandynamik funktionieren, wirken auf das handelnde Ich wie folgt ein:

Der Opferanteil der Oberflächenperson erzeugt das Gefühl von Angst, die mit allen Mitteln vermieden werden soll (OP an ICH: „Du sollst Gefühle meiden !“)

Der Täteranteil fordert vom Ich Macht und Dominanzausübung, um Ohnmacht um jedem Preis abzuwehren (OP an ICH: „Du sollst Ohnmacht meiden !“)

Der Retteranteil verlangt vom Ich extrem flexibles Changieren zur Selbstrettung (OP an ICH: „ Du musst das System mit allen Mittel retten !“)

Da das Ich fraktioniert bzw. unvollständig ist, identifiziert es sich auch zum Selbstschutz mit diesen Forderungen.

5. Rolle des Ich bei der Heilung im allgemeinen

Das bewusste Ich spielt bei der **Heilung im allgemeinen** eine zentrale Rolle, da es sein inneres Weltmodell verändern und die Geschichten, die es sich selbst erzählt, im Laufe der Therapie korrigieren muss.

Solange diese Geschichten passend erzählt werden, entsteht kein psychisches Leid, wenn die Geschichten fortlaufend unpassend bleiben, entsteht psychisches Leid und

Therapiemotivation. An dieser Stelle wird deutlich, wie wichtig Geschichten und Metaphern für die Heilung des bewussten Ichs sind (Erickson, Peseschkian, Märchen und Mythen).

Die Reifung des Ich in der Therapie ist somit eine notwendige Bedingung für den Therapieerfolg. Das Ich wird als Teil des Selbstsystems bewusst zur Kooperation eingeladen und kann sich mit seinen eigenen abgespaltenen, verdrängten, bislang unzugänglichen, unentwickelten auch unbequemen Teilen assoziieren. Diese Teile sind Inhalte des Schatten-Archetyps, der als Ressource des bewussten Ich nutzbar gemacht werden kann.

Das Ich benötigt aber auch psychosoziale Unterstützung und einen ordnungs- und haltgebenden Rahmen zur Entwicklung.

6. Das Ich und die Heilung der Spaltung in Tiefen- und Oberflächenperson

Das Ich hat eine zentrale Moderatorfunktion für die Heilung der Spaltung in Tiefen- und Oberflächenperson, der „großen Assoziation der Person“.

Wenn die Spaltung in Tiefenperson und Oberflächenperson bewusst wird, bedeutet dies eine Verstörung des fluktuierenden und defizitären Ich-Gefühls und damit eine Verstärkung phobischer Tendenzen im Sinne der bereits genannten konservativen Beharrungstendenz (Retteranteil der Oberflächenperson).

Die bisherigen Geschichten, die sich das Ich erzählt, werden existenziell in Frage gestellt. Dies erzeugt Todesangst, da das Ich sich mit den Geschichten, die es sich selbst erzählt, identifiziert.

Im Heilungsprozess muss sich das Ich irgendwann entscheiden, ob es sich weiterhin auf die Seite der OP oder der TP stellt, ob es die verkrusteten Strukturen der OP hinter sich lassen oder sich mit seiner TP identifizieren will. Dazu gehört auch notwendigerweise die „Erlösung“ des Schatten-Ich durch Assoziation.

Das bewusste Ich braucht die Erkenntnis, dass es gerade nicht um die Vernichtung des Ich geht, sondern um die Vernichtung der Identifikation des Ich mit der Oberflächenperson und deren Anteilen. Das Ich kann seinen Erfahrungshorizont erweitern und sich tiefer/stabiler gründen im Selbst, in der Tiefenperson (als Repräsentanz der Selbstindividuationstendenz).

Es kann die Ressource hinter der Oberflächenperson“kruste“ im Sinne des Schattens erkennen und sich mit dieser konstruktiv verbinden (Pfadfindertechnik).

Dieser Prozess funktioniert jedoch nicht kognitiv, sondern nur im Erleben durch Kontaktaufnahme (Zauberwiese).

Das so gereifte Ich erkennt, dass die selbsterzählten Geschichten auf kognitiver Ebene nicht Beruhigung und Sicherheit schaffen, sondern das Gegenteil. Nur eine Fundierung in

der persönlichen Erfahrung der Selbstindividuationstendenz kann existenzielle Sicherheit erzeugen.

Beachtenswert ist auch die emotionale Begleitmusik dieser Entwicklung. Das Ich ist in diesem Prozess konfrontiert mit Ängsten, Wut und Trauer:

*Angst vor dem Übergang in die gesunde Funktionsweise (Selbstannahme);

*Wut gegen sich selbst, selbst gegen die Tiefenperson und das Leben aus der Erkenntnis, auf bisherige Gewinne zu verzichten (z.B. illusionäre Macht) und zukünftig Gewinne aus Weisheit, Verständnis, Spiritualität sowie einem vertieften echten Einfluß auf die Welt zu ziehen. Es bedeutet nichts anderes als den Umbau der inhaltlichen Funktionsweise und damit der Handlungsstruktur – einen radikalen Wertewandel;

*Trauer über die eintretenden Verluste und Veränderungen.

Hilfreiche Strategien und Wege:

*haltgebender psychotherapeutischer Rapport

*positive Ich-Vision mit Silerlek

*die Erfahrung der positiven Assoziation mit dem Schatten und der TP

*die Zumutung der Eigenverantwortung.

Abschließend ein Vorschlag für eine gemeinsame Gruppentrance:

*In eine gute Arbeitstrance gehen.....

*alle wesentlichen Aspekte des Ich fokussieren(Struktur/Funktion).....

*Assoziation des Schatten mit WG/Pfadfindertechnik.....

*erkennen und fühlen, was „dahinter und/oder darunter“ alles miteinander verbindet ...

*einen passenden Anker finden.....

*in der Ganzheit deines Seins fest gegründet handle.....

Saarlouis, 04.September 2012

Copyright: Michael Peter Antes