

sichtbare Spitze für Dein Bewusstsein und der ganze Rest unter der Oberfläche für Dein Unterbewusstsein steht.

Tatsächlich geht man nach heutigem Wissensstand davon aus, dass das Bewusstsein nur gerade mal 5% unseres Geistes ausmacht und 95% auf das Unterbewusstsein entfallen.

Wenn man sich dieses Verhältnis bildlich vorstellt, überrascht es nicht, wenn ich sage, dass Dein Unterbewusstsein die Basis Deiner gesamten Persönlichkeit bildet und als solche einen enormen Einfluss auf Dein tagtägliches Denken und Handeln hat.

Doch was ist es denn eigentlich genau, dieses Unterbewusstsein?

Vereinfachend kann man sich das Unterbewusstsein als Summe all unserer Erfahrungen, Erinnerungen und Sinneseindrücke vorstellen, die wir seit jeher in uns abgespeichert haben. Und damit meine ich wirklich SÄMTLICHE Eindrücke! Sämtliche Bilder, Geräusche, Melodien, Gerüche, Begegnungen, Erlebnisse, Gefühlsregungen etc. Alle unsere Wahrnehmungen sind in unserem Unterbewusstsein abgespeichert - stets bereit, bei Notwendigkeit blitzschnell wieder in unser Bewusstsein zu treten.

Lass mich das genauer erklären:

Jeder, der schon einmal einen Geruch wahrgenommen hat, den er aus der Kindheit kannte, und sich dadurch sofort in seine Kindheit zurückversetzt fühlte, kennt diesen

Mechanismus. Dasselbe gilt für alle, die schon einmal gegenüber einer unbekanntem Person ohne ersichtlichen Grund auf Anhieb eine furchtbare Ablehnung verspürten.

In einem solchen Moment hat unser Unterbewusstsein die aktuelle Sinneswahrnehmung mit unserer individuellen Erinnerungsdatenbank abgeglichen, analysiert, bewertet und in uns die dazu passenden Gefühle aktiviert. So werden wir bei der Frau, die das Parfüm unserer geliebten Oma trägt, direkte Sympathie und ein Heimatgefühl empfinden und bei der Person, die uns optisch an unsere strenge Kindergärtnerin erinnert, emotional in Abwehrstellung gehen.

Diese Mechanismen laufen im Unterbewusstsein regelmässig innerhalb weniger Sekunden,

vollständig automatisiert und für uns oft völlig unbemerkt ab. Zwar nehmen wir im Bewusstsein wahr, dass wir uns entweder plötzlich gut oder unwohl fühlen - der im Unterbewusstsein liegende Grund für diese Empfindung bleibt uns aber häufig verborgen. Dies zumindest solange wir uns diesen tieferliegenden Grund nicht ebenfalls an die Oberfläche ins Bewusstsein rufen und ihn damit für uns (wieder) sichtbar machen.

Doch wieso ist das so? Wieso ist es uns nicht einfach möglich, alle Erinnerungen im Bewusstsein zu behalten?

Die Antwort ist simpel: Es wäre für uns schlicht nicht machbar, sämtliche gesammelten Sinneseindrücke des Unterbewusstseins stets in unserem Bewusstsein präsent zu haben.

Inmitten der Masse dieser unzähligen Eindrücke wären wir völlig überfordert und gar nicht mehr handlungsfähig.

Dies lässt sich ohne Weiteres mit einem kleinen Experiment veranschaulichen:

Halte doch mal kurz inne, schlüpfe mit Deinem Bewusstsein in die Rolle Deines

Unterbewusstseins und versuche einmal nur eine einzige Minute lang, bewusst alles gerade Wahrnehmbare in Dir und um Dich herum wahrzunehmen und Dir einzuprägen. Alle Geräusche, alle Farben, alle Formen, Oberflächen, Strukturen, Gefühle, Körperempfindungen, Gerüche etc. Du wirst erstaunt sein, wieviele Eindrücke es bereits in einem einzigen kleinen Raum wahrzunehmen gibt.