



Ayurveda & Psychologie – die Seele lesen





Ayurveda – leben in Balance

Ayurveda ist eine komplexe Heilkunde auf der Basis einer ganzheitlichen und universellen Philosophie. Aus der Sicht dieser alten indischen Philosophie bedeutet Leben das Zusammenwirken von Körper, Geist, Seele und Umwelt. Ziel ist, den Menschen durch Lebensführung und Ernährung auf einen philosophischen und psychologischen Entwicklungsweg vorzubereiten. Das 3500 Jahre alte, schriftlich überlieferte Gesundheitswissen Indiens beschreibt ein komplettes Lebenskonzept.

Ayurveda setzt auf die Eigenverantwortung des Menschen. So stand ursprünglich vor allem die Prävention im Vordergrund. Sie zielt darauf, den eigenen Körper, seine Belastbarkeit und die Regenerationskraft genau zu kennen. Die persönliche Lebensweise soll so gestaltet werden, dass der Körper leistungsfähig und der Geist klar ist.

Auf diese Weise erfahren Menschen, wie sie selbst etwas bewirken und Einfluss nehmen können. Das macht Ayurveda besonders

für Menschen mit psychischen Problemen und unter Stress sinnvoll. Denn dabei leiden Betroffene häufig unter dem Gefühl, hilflos und ausgeliefert zu sein. Der Glaube an die eigene Stärke und die eigene Möglichkeit zur Einflussnahme sind häufig gering, hier ist Ayurveda eine ideale Möglichkeit für Veränderung.

Die individuelle Konstitution

Anatomie, Physiologie und Lebensverständnis basieren im Ayurveda auf der Lehre vom Mikro- und Makrokosmos. Diese werden als eine Einheit gesehen. Alles setzt sich aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther zusammen. Die Ausprägung und spezielle Zusammensetzung der Elemente bestimmen die jeweilige materielle (körperliche) oder feinstoffliche (geistig-emotionale) Manifestation. Die Zusammensetzung der Elemente beeinflusst die individuellen Strukturen unseres Körpers, seine Anfälligkeiten wie auch unsere psychischen Tendenzen.



Aus den fünf Elementen gehen drei Kräfte, die sogenannten Doṣas, hervor: Vata aus Raum und Äther, Pitta aus Feuer und Wasser und Kapha aus Wasser und Erde. Diese drei Grundenergien sind dynamische Kräfte, die alle biologischen und psychischen Prozesse des Körpers, des Geistes und des Bewusstseins steuern. Vergleichbar mit dem Daumenabdruck hat jeder Mensch eine ganz individuelle Zusammensetzung dieser drei Energien, die seine Grundkonstitution ausmacht. Praktizieren wir einen Lebensstil, der unsere individuelle Doṣa-Konstitution in Balance hält, sind wir auf dem Weg der Gesundheit.

Doṣa-Typen

Intensität, Übungsauswahl und Schwerpunkte der individuellen Yoga-Praxis haben einen direkten Einfluss auf die Balance der Doṣas. So reduzieren Sie z.B. in unserer Yoga-Praxis im Kapitel »Ich finde keinen Schlaf« (Seite 54) direkt spürbar das erhöhte Vata, das Sie nicht schlafen lässt. Gleichzeitig erfahren Sie beim Üben die beruhigenden Kapha-Energie, die Sie dann auch im Alltag umsetzen können.

Der Begriff Doṣa steht im Ayurveda für eine dynamische, immaterielle Form. Auf ihnen fußt die Bestimmung der individuellen Konstitution, ein großer Teil der Physiologie, der Entstehungsweise von Krankheiten und die Therapie des Ayurveda. Im richtigen Gleichgewicht halten Doṣas alle Körperfunktionen aufrecht. Die Ausprägung der verschiedenen Elemente bei der Geburt ist höchst unterschiedlich; sie bestimmen, mit welchen besonderen körperlichen und seelischen Stärken und Schwächen jeder Einzelne ausgestattet ist.

Vata Vata besteht aus den Elementen Luft und Raum und steht für die Lebensenergie. Dieses Prinzip reguliert alle körperlichen Aktivitäten und ist verantwortlich für Atmung, Nervensystem und Bewegung. Ein ausgeglichener

Mensch mit stabilem Vata hat einen feinen Körperbau, liebt Bewegung gleichermaßen wie Kunst und Reisen. Sein schneller Geist hat viele kreative Ideen, Visionen, eine rasche Auffassungsgabe, ein gutes Kurzzeitgedächtnis und viel Flexibilität. Vata zeigt sich in großer Sensibilität und dem Sinn für das Schöne im Leben – aber immer voller Offenheit, Fantasie und Neugier, um stets Neues zu finden.

Pitta Pitta besteht aus Feuer und Wasser und steht für das Prinzip Aufspaltung und Energie-freisetzung. Verantwortlich für Stoffwechsel und Verdauung, gilt Pitta als die Energie der Erhitzung. Pitta-Typen sind sportlich und haben einen athletischen Körperbau. Sie haben Führungsqualitäten, weil ihre Aktivität und Begeisterung ansteckend wirken und sie gut organisieren können. Ihr Geist hat eine hohe Aufnahmefähigkeit, eine große Klarheit, ein tiefes Verständnis und eine große Lernfähigkeit. Sie nehmen mit ihrer feurigen Energie und ihrer Stärke für Struktur die Dinge in die Hand und setzen Ideen tatkräftig um.

Kapha Kapha setzt sich aus Erde und Wasser zusammen und verkörpert das Prinzip von Aufbau und Struktur – es gilt als formgebende Energie. Auf körperlicher Ebene ist Kapha verantwortlich für Stabilität und Gelenkigkeit. Ein Mensch mit ausgeglichenem Kapha ist ein Familienmensch, die Verkörperung von Liebe, Zufriedenheit und Ruhe. Hohe körperliche Stärke und Ausdauer zeichnen die erdige Qualität aus. Sie genießen große Wertschät-



zung aufgrund ihrer Zuverlässigkeit, der Fähigkeit zuzuhören, ihrer Hilfsbereitschaft und der stabilen Persönlichkeit.

In Balance sein

Selten ist unsere Natur, die Prakriti, nur von einem Doṣa durchzogen. Es gibt unzählige Zusammensetzungen. Häufig dominiert eine Qualität und ein oder zwei zeigen sich in schwächerer Form. Erfahrbar wird die persönliche Qualität oft erst, wenn es zu Verschiebungen in unserem inneren Wohlbefinden kommt. Wenn sich z. B. die luftige Vata-Qualität in einer aufgeregten Schmetterlingsenergie zeigt. Das Gedankenkarussell lässt sich nicht mehr stoppen. Aus den Fantasien werden Unruhe, Unsicherheit, Nervosität, Schlaflosigkeit oder auch Angst. Oder wenn die Löwenenergie des Pitta-Typen in Gereiztheit, Wut oder vielleicht sogar in Aggressivität umschlägt.

Die Natur der Doṣas ausgleichen

Die Folge eines übermächtigen Doṣas sind körperliche und mentale Dysbalancen, die wiederum die Sinne einschränken. So entsteht eine Spirale aus belastenden mentalen und körperlichen Mustern sowie Verhaltensweisen. Über die Verbindung der Doṣas zum Körper können die grobstofflichen Dysbalancen klar zugeordnet werden. Vata sitzt im Körper im Dickdarm, Lendenbereich, Kreuzbeinbereich, Oberschenkel, in den Sinnesorganen und Knochen. Mögliche Störungen aufgrund eines Über-

maßes an Vata können trockene Haut, Schlafstörungen, Nervosität, Blähungen, Verstopfung oder Beschwerden des Bewegungsapparats sein. Pitta sitzt im Körper in Magen, Dünndarm, Blut und Lymphen und in der Bauchregion um den Nabel. Mögliche Störungen können Bluthochdruck, Entzündungen, Hautkrankheiten, Gastritis oder Migräne sein. Kapha sitzt im Körper im Brustraum, Rachen, Kopf, in den Gelenken und im oberen Magen. Übermäßiges Kapha kann zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Diabetes oder Tumorbildungen führen, in leichten Fällen bewirkt Kapha Übergewicht, Antriebslosigkeit und Verschleimung im Kopf- und Brustbereich.

Neben der Erkenntnis der persönlichen Schwingung erfährt der Mensch durch den Ayurveda, dass er Teil der Natur ist. Auch grob- und feinstoffliche Einflüsse auf den Körper werden mittels der Doṣas kategorisiert: Verhaltensweisen, Tages- und Jahreszeiten, Lebensphasen, Klima und Landschaften, emotionale und soziale Einflüsse. So herrscht beispielsweise im Herbst Vata vor, Winter und Frühlingsanfang verstärken Kapha, der Sommer wiederum Pitta. Ein Pitta-Typ mit hohem Hitze-Anteil sollte sich eher vor der Sonne schützen; die windige Vata-Konstitution wird eher empfindsam auf den Herbststurm reagieren.

Im tiefen inneren Wissen, in unserer Intuition, sind diese Zusammenhänge schon immer vorhanden. Oft wird in einer Ayurveda-Behandlung diese innere Weisheit wieder ins Bewusstsein geholt. Beispielsweise erinnern sich viele, dass sie schon als Kind dieses oder jenes vermieden haben oder nicht leiden konnten. Dieses Urwissen wird im Laufe des Lebens mit sozialen Konditionierungen und Erfahrungen überschrieben. So entfernen wir uns mehr und mehr von den Verhaltensweisen, die uns nähren und schützen.

In einer ayurvedischen Therapie wird zunächst mit Ausleitungsverfahren gearbeitet, um die überhöhten Doṣas auszugleichen. Heilmit-



tel, Kräuter und Nahrungsmittel sollen ausgleichend wirken. Eine typgerechte Lebensweise und Ernährung können nachhaltig die Doṣas stabilisieren.

Eine zwei bis drei Mal tägliche, ausgewählte Yoga-Praxis befreit den Körper von muskulären Verspannungen, blockierten Gelenken oder ver-

zen Versen, die sich wie Perlen aneinanderreihen, wird unser Geist beschrieben. Yoga ist eine Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen, warum wir

Ein wichtiger Leitsatz des Ayurveda lautet: Am ersten Tag, an dem du mehr Energie verbrauchst, als du aufnimmst, beginnt Stress.

klebtem Faszienewebe. Atemübungen kurbeln den Energiestoffwechsel an. Indem die Ausatmung forciert und verlängert wird, wird umso mehr Kohlenstoffdioxid (CO₂) ausgeschieden und der Säure-Basen-Haushalt in Balance gebracht. Meditation und Entspannung dienen der Reinigung des Geistes.

Yoga – ein Pfeiler des Ayurveda

Pantañjali, der Verfasser des yogischen Leitfadens, hat auch die Grundlagentexte des Ayurveda kommentiert. Yoga ist ein wichtiger Pfeiler der ayurvedischen Psychologie, denn Yoga ist ein Übungsweg, sich selbst zu begegnen und dem Leben ethische Inhalte zu geben. Asanas (Körperhaltungen), Kontemplation, Prānāyāma (Atemübungen) und Meditation gehören zur Praxis, um den Geist zu beruhigen, und damit zum Übungsweg der ayurvedischen Psychologie.

Während die Doṣas eine ganzheitliche Sichtweise auf die körperliche und emotionale Ebene des Menschen sind, nutzt die ayurvedische Psychologie den Yoga als das heilende Konzept für den Geist. Die Leitfäden des Yoga sind als eine Wissenschaft des Geistes zu verstehen. In kur-

immer wieder nach bestimmten Mustern reagieren oder uns selbst im Weg stehen.

Einzeln betrachtet sind diese Sätze sehr aufschlussreich und doch so kurz gefasst. Wir müssen sie interpretieren oder über sie meditieren, um die Botschaft an uns zu erkennen. Das Bild der Perle ist deshalb so aussagekräftig, weil jeder einzelne Vers für sich steht, aber erst gemeinsam ergeben alle Verse wie Perlen ein Schmuckstück. Jeder Mensch kann von einer anderen Perle angesprochen oder berührt werden, je nachdem, welches Thema ihn gerade beschäftigt oder welcher Zugang gerade der passende ist.

Die persönliche Doṣa-Qualität zu erkennen ist eine wertvolle Hilfe, um Dysbalancen frühzeitig zu erspüren und auszugleichen. So lernen Sie Ihre persönlichen Vorlieben in den Yoga-Flows gut kennen. Sie genießen beispielsweise die Kraft und Dynamik und stellen fest, dass es für Sie eine größere Herausforderung ist, in die Ruhe zu kommen. So wird Ihnen der dynamische Flow aus dem Kapitel »Ich fühle mich energielos« (Seite 94)



gefallen und guttun. Nach der bewegten Yoga-Praxis gelingt vielleicht das ruhige Nachspüren für einige Zeit besser. Wundervoll: Sie sind sich nähergekommen und spüren, der Yoga hilft Ihnen, in der Balance zu bleiben. Spüren Sie dagegen zunehmend, dass Ihre bewegte Vata-Qualität Sie aus dem Gleichgewicht bringt, indem Sie sich beispielsweise nicht mehr konzentrieren können oder das Gedankenkarussell nicht stillsteht, dann können die ruhiger fließenden Sequenzen aus diesen Kapiteln »Ich kann mich nicht konzentrieren« (Seite 132), »Ich kann Gedanken nicht stoppen« (Seite 122) ausgleichend wirken. Aber aus unserer Erfahrung ist jede Übungspraxis wirkungsvoll und ausgleichend, wenn es Ihnen gelingt, mit den Gedanken vollständig beim Atem und bei Ihrem Körper zu bleiben. Es spricht also alles dafür, jeden Flow und jede Yoga-Idee dieses Buches für sich auszuprobieren. Nehmen Sie sich vor allem Zeit für Ihre Praxis und bleiben Sie offen für die Erfahrungen, die sich während des Yogaübens und im Nachspüren entfalten.

Yoga für den Vata-Typ Der unruhige, vielleicht sogar ängstliche Geist der Menschen mit erhöhtem Vata erfährt Struktur über einen geregelten Tagesablauf und drei warme Mahlzeiten aus frischen Lebensmitteln, die das erhöhte Wind-Element beruhigen. Rohkost, Hülsenfrüchte und unregelmäßige Essenszeiten dagegen werden die Neigung zu Blähungen und Austrocknung eher unterstützen. Warmes Wasser und Kräutertee, regelmäßig über den Tag verteilt, wärmen den Körper stetig.

Kreuzkümmel, Senfsamen, Zimt, Fenchel, Anis, Kardamom wirken beruhigend. Der »luftige« Mensch ist sensibel für Atmosphäre und schnelle Sinnesreize. Eine feinfühlig, aber gut strukturierte Yogapraxis, in der der Körper wieder spürbar geerdet und ausgerichtet wird und die den Geist mehr und mehr in die Stille führt, ist ein wertvoller Ausgleich.

Aber die Kraft von Luft und Äther kann auf emotionaler Ebene auch das Gefühl von Leere entstehen lassen. Bei den ständig neuen Ideen tauchen vielleicht die Fragen des Lebens auf. Die ayurvedische Psychologie und die Yoga-Philosophie bahnen hier eine neue Perspektive: die eigene Persönlichkeit mit ihrer Individualität anzuerkennen, aber über den Weg des Yoga zu erkennen, dass wir mehr sind als dieser Körper und die unterschiedlichen Alltagsrollen.

Yoga für den Pitta-Typ Die von Pitta geprägte Persönlichkeit lebt erlebnis- und leistungsorientiert – Attribute, die sicherlich unterstützend für ein erfolgreiches Leben sind. Aber ein Lebensstil mit viel Analytik, Dynamik und Präsenz kann auch zu selbst gemachtem Stress werden. Es ist der Kopfmensch, der alles erreicht und dennoch das Gefühl verspürt, nicht gut genug zu sein. Die Feuerkraft suggeriert stets, es gehe noch mehr. Diese innere Haltung treibt an, macht eventuell sauer, gegebenenfalls immer schneller, auf alle Fälle aber schnell erregbar. Wenn es mal nicht so läuft wie gewünscht, entsteht schnell Druck, der zur Explosion oder zum Ausbrennen führen kann. Oft sind Pitta-Kinder bereits anstrengend und fordernd. Dabei lernen sie schmerzlich, zurückzustecken und persönliche Bedürfnisse zu unterdrücken. Pitta-Menschen dürfen nicht aushungern. Sie brauchen mentale und grobstoffliche Nahrung, um sich selbst nah zu sein. Anregendes wie Kaffee, Alkohol und scharfes Essen, also jegliches Feuer, vertieft das Ungleichgewicht. Kühlend wirken

grüne Smoothies, Koriander und Kurkuma, das zusätzlich Entzündungen reduziert.

Das Feuer kann in einer fordernden Yoga-Praxis ein Ventil finden. Auf der Yogamatte eigene Grenzen auszuloten ermöglicht, zur Ruhe zu kommen. Atemtechniken können das Feuer schnell spürbar beruhigen und die Hitze dämpfen.

Die philosophischen Sichtweisen des Yoga lehren, dass es einen Wesenskern in uns gibt, der nichts beweisen muss, der unveränderlich, unverletzbar ist. In Berührung mit dieser Erfahrung lösen sich Selbstkritik und übertriebene Geschäftigkeit auf. Das Lebensfeuer gewinnt eine neue Tiefe.

Yoga für den Kapha-Typ Ein erhöhtes Kapha führt immer mehr in die Langsamkeit und die Trägheit, oft verbunden mit dem Versuch, sich glücklich zu essen. Eine Spirale aus Rückzug, Energiemangel und Kompensation führt mehr und mehr zu Antriebslosigkeit, Übergewicht, psychomentaler Schwere und Trauer. Das Zuviel an Erde führt zu Schläfrigkeit, zu Verdauungsbeschwerden, Taubheitsgefühl und immer weiter zum Verlust an Kraft und Widerstandsfähigkeit. Um das Feuer des Ausgleichs anzuregen, braucht es regelmäßige Essenszeiten ohne Zwischenmahlzeiten, scharfe Gewürze, eine Morgenroutine mit zwei Gläsern heißem Ingwertee und natürlich Bewegung. Tagsüber sollte regelmäßig heißes Wasser getrunken werden, was den Abbau von Stoffwechselrückständen anregt. Zu empfehlen ist leichtes, bekömmliches Essen mit scharfen, herben und bitteren Geschmacksrichtungen und nur bis unterhalb des Sättigungspunktes.

Eine sanfte, fließende Yogapraxis, die motiviert, sie regelmäßig zu wiederholen, schenkt neue Wertschätzung für den Körper. Anregende Atemtechniken fördern den Stoffwechsel und wecken die Lebensenergie. Gehmeditationen und Spaziergänge in der Natur fördern

die Mobilität. Den Körper neu zu organisieren transformiert den Geist. Durch die Yoga-Philosophie kann die Sichtweise wachsen, dass die gerade erlebten Probleme nicht identisch mit der eigenen Persönlichkeit sind. Aus Sicht des Ayurveda und des Yoga ist alles miteinander verwoben und wir befinden uns in einer dynamischen Entwicklung. Das, was sich gerade zeigt, ist veränderbar. Wir können lernen, erfahren und umsetzen, was uns in der Entwicklung stärkt und förderlich ist.

Wie Yoga der Psyche helfen kann

Yoga wird als eine Form der komplementären Medizin gesehen. Es werden vielfältige Mechanismen vermutet, die die therapeutische Wirksamkeit von Yoga erklären können. Zahlreiche wissenschaftliche Studien beschäftigten sich mit der Wirkung von Yoga auf unterschiedliche körperliche und psychologische Variablen.

So zeigten sich positive, biochemische Effekte auf Blutdruck, Herzrate und auf die Aminogruppe Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin, die vergleichbar mit den Effekten von kognitiver Verhaltenstherapie waren.^[1] Eine Studie brachte den Nachweis, dass beispielsweise yoga-basierte Entspannungstechniken wie die zyklische Meditation die Herzratenaktivität reduzieren können.^[2] Hierbei werden wie in unserem Buch zunächst Einstiegsrituale, dann achtsame Yogahaltungen mit meditativen Elementen kombiniert.



Weitere Studien untersuchten die Wirkung von Yoga auf unser Hormonsystem, speziell auf unser neuroendokrines Stresssystem. Dieses System wird in Situationen, in denen wir Stress erleben, aktiviert und sorgt dafür, dass wir uns in einem Zustand erhöhter Wachsamkeit befinden. Das bedeutet, wir reagieren schneller auf weniger intensive Reize. Ist dieses langfristig aktiv, hat das jedoch weitreichende Konsequenzen wie Verhaltensprobleme oder gar psychische Erkrankungen. Yoga kann helfen, dieses Stresssystem herunterzufahren. Damit einhergehend wird auch das Level des Stresshormons Cortisol, das bei psychischem und physischem Stress ausgeschüttet wird, durch Yoga reduziert.^[3]

Doch wie genau wirkt Yoga auf diese verschiedenen körperlichen und psychologischen Systeme? Die Effekte von Yoga scheinen zum großen Teil über das vegetative Nervensystem zu laufen. Das vegetative Nervensystem (oder auch autonome Nervensystem) ist jener Bestandteil unseres Nervensystems, der kaum bewusst kontrollierbar ist. Es steuert unsere Vitalfunktionen wie Atmung, Herzschlag und Blutdruck. Es lässt sich in den Parasympathikus, Sympathikus und das enterische Nervensystem (Darmnervensystem) unterteilen. Parasympathikus und Sympathikus arbeiten gegensätzlich. Während der Parasympathikus für die Steuerung der inneren Organe und verschiedener Wiederherstellungsprozesse aktiv ist, beispielsweise für die Verdauungsaktivität, nehmen dagegen Kreislauf und Atmung unter seiner Aktivität ab. Der Sympathikus

ist für die nach außen gerichtete Handlungsfähigkeit zuständig und aktiviert Herz, Kreislauf und Atmung, während die Tätigkeit des Magen-Darm-Trakts vermindert wird. Meditative Prozesse verringern die Aktivität des Sympathikus und erhöhen gleichzeitig die Wirkung seines Gegenspielers, des Parasympathikus. Bei Personen, die regelmäßig meditieren, verschiebt sich das Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus in Richtung Parasympathikus.^{[4][5]} Zeitlich differenzierte Betrachtungen zeigen, dass während der Haltung von Yoga-Positionen die sympathische Aktivierung vorherrschend ist, im Anschluss an eine Meditation dann die parasympathische Aktivierung.^[6] Spezielle Achtsamkeits- und Meditationsübungen haben außerdem einen eindeutig positiven Effekt auf Funktionen unseres Gehirns und unseres Immunsystems. So zeigt eine Studie, dass unser Wohlbefinden bereits durch ein achtwöchiges Training gesteigert werden kann, was sich physiologisch in einer größeren Aktivierung linksseitig gelegener vorderer Regionen unseres Gehirns abbildet.^[7]

Stress, Müdigkeit, Vitalität und allgemeines Wohlbefinden scheinen sich durch Yoga verbessern zu lassen.^[8] Möglicherweise steht das verbesserte Allgemeinbefinden in Zusammenhang mit hormonellen Einflüssen. Unsere Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit ist unter anderem dafür da, Nährstoffe und Hormone im Körper zu verteilen. Wenn nun beim Yoga Umkehrhaltungen durchgeführt werden, verändert sich die Fließrichtung dieser Flüssigkeit und die Zirkulation wird verbessert. Somit gelangen mehr Endorphine in unser Gehirn. Dabei handelt es sich um Hormone, die schmerzlindernd wirken und auch bei positiven Erlebnissen ausgeschüttet werden.^[9] Ebenso zeigen Studien, dass eine längerfristige Yoga-Praxis die Schlafqualität verbessert.^[10]



Die Psyche – zwei Blickwinkel

Wie erklären westliche und östliche Modelle die verschiedenen Geisteszustände in uns? In der westlichen Welt müssen wir uns stets beweisen oder vergleichen – selbst dann, wenn wir gerade etwas erfolgreich gemeistert haben. Häufig begleitet uns noch das Gefühl, wir hätten es noch besser machen können. Gleichzeitig leiden so viele Menschen unter mentalen Dysbalancen und psychischen Erkrankungen. Vielleicht öffnen sich deshalb so viele Menschen dem ganzheitlichen und spirituellen Ansatz des Ayurveda.

Das psychodynamische Modell

Wir wollen uns zunächst mit dem Modell der Psyche aus psychoanalytischer Perspektive beschäftigen.

Sigmund Freud, der Gründer der Psychoanalyse, teilte in seinem Werk »Die Traumdeutung« (1900) die Psyche in drei Systeme: das »Bewusst-

te«, das »Vorbewusste« und das »Unbewusste«. Diese Anteile unterscheiden sich neben ihren unterschiedlichen Bewusstseinsgraden auch hinsichtlich ihrer Rolle in Konflikten.

Das Unbewusste ist »bewusstseinsunfähig«, es kann also auch willentlich nicht einfach ins Bewusstsein geholt werden. Hier befinden sich zum einen Inhalte, die uns noch nie bewusst waren, wie unsere Triebimpulse. Zum anderen finden sich verdrängte Inhalte, denn manche Dinge, die für unser Bewusstsein unerträglich wären und die wir nicht aushalten würden, werden von unserer Psyche ins Unbewusste verdrängt.

Das Vorbewusste dagegen kann im Gegensatz zum Unbewussten unter gewissen Umständen ins Bewusstsein gelangen. Das Vorbewusste steht sozusagen zwischen