

# XI. Das Unbewusste und das Leiden

## 1. Der transempirische Status des Unbewussten und seine Spuren in der Erfahrung

Wer hätte noch nicht erlebt, dass ihm Handlungen, Gedanken, Phantasien, Gefühle, z. B. eine Kränkung, eine Befürchtung, eine Ahnung, zu einer Zeit bewusst wurden, als sie längst vergangen waren, aufgeweckt vielleicht erst durch die Konfrontation mit ihren unangenehmen oder überraschenden Folgen? Wohl niemand. Oft sind es der Körper oder die Anderen, die uns vor aller innerseelischen Selbstwahrnehmung darauf aufmerksam machen, dass mit uns etwas nicht stimmt: Da ist uns unwohl, wir haben Schmerzen, Herzklagen, sind verspannt, erschöpft – und verstehen nicht, dass dies die Nachwirkungen emotionaler Zustände sind. Die Mitmenschen sagen, wir sähen müde, ärgerlich, traurig aus – aber wir erleben uns gar nicht so. Psychische Störungen, so genannte Neurosen, zeichnen sich – wie S. Freud gezeigt hat – gerade dadurch aus, dass die verursachenden Affekte und die damit verbundenen Konflikte weitgehend unbewusst sind und selbst bei willentlicher Anstrengung nicht ohne Weiteres bewusst gemacht werden können. Offensichtlich ist es also möglich, dass seelische Akte und Vorgänge unbewusst bleiben und dennoch in der Psyche, im Leib, im Verhalten und in unseren Beziehungen wirksam werden. Wie ist das möglich? Was bedeutet dies? Können wir dies verstehen? Dass hier ein großes, allertiefstes Seinsrätsel vorliegt, erhellt daraus, dass wir uns Psychiatrisches, Aktmäßiges, Erlebnishaftes gar nicht absolut oder wesentlich unbewusst, d. h. echt und innerlich bewusstlos, also etwa nur dinglich, denken können. Dann aber entsteht das *Paradoxon eines unbewussten Bewusstseins oder bewussten Unbewussten*. Um hier Licht ins Dunkel zu bringen, wird es gut sein, damit zu beginnen, Grundformen des Unbewussten zu unterscheiden, die wir alle kennen.

## 2. Formen des Unbewussten

Die einfachste Form des Unbewussten ist das *Nichtwissen, das Unbewusste*. Da gibt es zwar etwas dem Bewusstsein prinzipiell Zugängliches, doch es weiß nichts davon. Hier liegt das Unbewusste im Sinne des Ungewussten vor. So weiß niemand, was in seinem Leibinneren, z. B. in seiner Milz, vor sich geht, obwohl gewiss darin etwas vorgeht. Diese Form des Unbewussten ist ein *kognitives Unbewusstes*, das in der Beschränktheit unseres Erkenntnisvermögens gründet. In mancher Hinsicht ist die Grenze dieser Beschränkung verschiebbar, in anderer Hinsicht nicht. Obwohl sich z. B. streng beweisen lässt, dass Wurzel aus 2 keine endlich beschreibbare Zahl, sondern ein »unendliches Größenverhältnis« ist, wird es nie einen Menschen geben können, der sich diese Größe vorstellen oder sie anschauen kann, eben weil sie jedes endliche Anschauungsvermögen übersteigt. Hier bleibt ein Seinszusammenhang »für ewig« unbewusst und kann nicht Eingang in unser Bewusstsein finden; diese prinzipielle Unschaubarkeit ist streng beweisbar! Wir haben es also mit einer prinzipiell unanschaulichen, nichtsdestotrotz beweisbar einsichtigen Wesenserkenntnis zu tun.

Von diesem Unbewussten ist das *potential Unbewusste* zu unterscheiden: Ein Neugeborenes kann nicht sprechen, aber die Fähigkeit dazu bringt es mit; ein Adolescent weiß nicht, was er einmal beruflich machen wird, aber eines Tages wird in ihm ein Impuls erwachen, der ihm eine bestimmte Richtung weist. Hier ist etwas unbewusst, nicht weil wir es nicht erkennen, auch nicht, weil es verdrängt wurde, sondern weil es noch gar nicht da, noch nicht entfaltet, noch nicht realisiert ist. Erst wenn es sich manifestiert hat, können wir von ihm wissen. Da sich nun alles kosmische Sein im Werden befindet, untersteht auch alles Sein – wie Aristoteles als erster und am klarsten mit seinen Begriffen der »dynamis« und der »energeia« herausgearbeitet hat – der Potentialität, entfaltet also etwas zur Wirklichkeit, was noch nicht da, aber als Möglichkeit in einer Wirklichkeit angelegt war. Dies gilt natürlich auch für das seelisch-geistige Leben, dessen Hauptkennzeichen die Bewusstheit ist. Alle Kreativität geht auf dieses Verhältnis von Potentialität und Aktualität, von potentialer und aktueller Bewusstheit zurück, ja schöpft daraus.

S. Freud war es, der eine weitere Variante des Unbewussten entdeckte, das *Verdrängungsunbewusste oder autonom-dynamische Unbewusste*. Hierbei handelt es sich nicht um etwas Noch-nicht-Seiendes,

sondern um ein psychisches Sein – z. B. einen Konflikt, ein Trauma, ein Gefühl –, das zwar schon realisiert ist, aber – weil im Alltagsbewusstsein nicht erträglich – aus diesem verbannt und in »die Tiefe des Unbewussten« verdrängt wird. Wenn solche Vorgänge möglich sind – was niemand heute mehr ernstlich bezweifelt –, folgt, dass das »Unbewusste« dieser Art eine eigene Realität ist, eine seelische Region, die nicht erst durch die Verdrängung entsteht, sondern – wenigstens als Bereich – schon *a priori* da sein muss und autonom zu agieren in der Lage ist. Denn in ein Nichts lässt sich nichts verdrängen, und einem Nichts kann keine Wirksamkeit zugeschrieben werden. Was aber ist in diesem Falle schon da? Wie müssen wir uns diesen Bereich denken? Zunächst gilt, dass er per definitionem nicht direkt wahrgenommen, sondern nur aus *seinen Spuren erschlossen* werden kann, womit er prinzipiell die Erfahrungsgrenzen übersteigt und im echten Sinne »transzendent« ist. Eine direkte Phänomenologie des Unbewussten wird damit unmöglich.<sup>1</sup> Zu den Spuren dieser transempirischen Wirklichkeit gehören Träume, Fehlleistungen, Neurosen, aber auch schöpferische Prozesse wie ein Großteil der Sprache und der Handlungen, der uns wie fertig ins Tagesbewusstsein »eingeflötzt« wird. Da Freud primär pathografisch orientiert war, deutete er das Unbewusste als einen infantil-unreifen, ja im Grunde »psychotischen« oder, wie er sagt, »primär-prozesshaften« Bereich des Erlebens, Fühlens und Denkens. Das Unbewusste soll, so Freud, weder geordnet denken können noch über klare Zeit- und Raumstrukturen verfügen, vielmehr sei es chaotisch und folge nur seinen leiblichen Trieblüsten.

Dass dies partiell richtig ist, kann kaum bezweifelt werden, aber gewiss ist es in dieser apodiktischen Form nicht haltbar. Denn wie will man die ungeheuer sinnreich-kreative und geordnete Aktivität verstehen, die sich in vielen Träumen, kreativen Einfällen, spontanen Sprach- und Tathandlungen, Fehlleistungen, in Intuitionen und Ahnungen kundgibt, wenn nicht als geistig strukturierte, nicht nur an Triebwünschen, sondern an Sinn- und Realitätserfordernissen orientierte Aktivität, die sehr wohl Raum-, Zeit- und Kausalverhältnisse und oft genauestens, ja genauer, als es das Wachbewusstsein je vermöchte,

---

<sup>1</sup> Moderne Phänomenologen versuchen dies trotzdem, was epistemologisch inkonsistent ist. Auch die Gleichsetzung von implizitem Unbewusstem und Verdrängungsunbewusstem, die wir bei vielen Neurobiologen und Phänomenologen finden, lässt sich nicht durchhalten.

berücksichtigt? Hier blieb Freud allzu sehr auf das Krankhafte, Infantile und Leiblich-Triebhafte fixiert, wie er ja überhaupt für höhere Ordnungs-, Sinn- und Wertdimensionen der Wirklichkeit relativ sinnblind und eher sogar geneigt war, Gesundes, Kreatives, Schöpferisches, Wertvolles auf Infantiles, Krankes und Wertwidriges zurückzuführen.

Kurzum: Die Annahme eines Verdrängungsunbewussten setzt, wie C. G. Jung (2001, S. 139) richtig sah, die Annahme eines autonomen, primär schöpferischen Unbewussten voraus. Brandenstein (1966, S. 153 ff., 1975, S. 75 ff.) hat in einer tief gehenden Analyse ermittelt, dass dieses Unbewusste in Wahrheit ein »*Vollbewusstsein*« ist. »Voll« meint hier eine Bewusstseinsdimension, die über ein Gedächtnis verfügt, in dem alles je Erlebte, wenn auch in stets lebendiger Umwandlung, aufbewahrt wird (was auch die Wandelbarkeit und Täuschbarkeit des Gedächtnisses erklärt). Somit dürfen wir es als einen »Pool« betrachten, aus dem unentwegt geschöpft und das Tagesbewusstsein gespeist wird. Denn schon die Tatsache, dass wir morgens erwachen, ist keine Leistung des Tagesbewusstseins, sondern die Syntheseleistung eines Tiefenbewusstseins, das dieses Tagesbewusstsein im Leib aufbaut. Hier werden wir »gemacht«, »passiv synthetisiert« – und eben, es kann keine infantile Potenz sein, die dieses großartige Wunder Tag für Tag zu Wege bringt.

Es fällt nicht schwer, die wenigstens partielle Identität dieses Vollbewusstseins mit dem zu erkennen, was heute das »*implizite Unbewusste*« genannt wird. Alles, was wir an sinnreichen Gewohnheiten mit uns tragen und was »wie automatisch« geschieht – z. B. das Schalten der Gänge beim Autofahren, ein sicheres Klavierspiel, das spontane Sprechen –, wird von diesem Vollbewusstsein eingegeben, initiiert und geführt. Teilweise liegen hier Handlungsmuster auch subkortikal bereit, die wir nicht mehr eigens »herstellen« müssen und die wirklich automatisch ablaufen, doch ihre Abrufung muss irgendwie personal-geistig geleistet, etwa ausgelöst werden, und eben das tut das Vollbewusstsein, das erweisbar personaler Natur ist, in diesen Fällen. So gesehen setzt sich das implizite Unbewusste, welches Selbstrepräsentanzen, Objektrepräsentanzen, Beziehungsrepräsentanzen, Handlungsmuster, Phantasien, Gefühle und Vorstellungen umfasst, aus kortikal-personalen, nichtsdestotrotz unbewussten Initiativen und subkortikal-apersonalen und damit stets unbewussten Ausführungsmustern zusammen. Damit wird klar, dass das implizite Unbewusste mehr ist als ein Verdrängungsunbewusstes und im Prinzip alle see-

lisch-geistigen Akte und Inhalte umfasst, die wir auch vom Alltagsbewusstsein kennen: Vorstellungen, Impulse, Gefühle, Absichten, Gedanken usw.

### 3. Das Unbewusste und das Leiden

Wie steht es auf diesem Hintergrund mit dem Leiden? Auch das Leiden kann zweifellos unbewusst sein, sei es, weil es verdrängt wurde, ein häufiger Fall, sei es, weil es noch kaum erwacht ist und subliminal schlummert. Träume beweisen das sehr deutlich: So kann es sein, dass sich in den Träumen eines Menschen der Ausbruch einer organischen oder psychischen Krankheit ankündigt, obwohl sich der Betroffene noch völlig gesund fühlt. In anderen Träumen wiederum lebt sich eine verdrängte bzw. nicht gelebte Seite des Betroffenen aus und zeigt so an, dass sein waches Leben »unvollständig« ist und eigentlich an einer erzwungenen Unvollständigkeit leidet. Schließlich kennen wir Menschen mit schweren Persönlichkeitsstörungen, die nicht an ihrer Störung leiden, sondern diese, weil sie sich damit identifiziert haben, »ich-synton« in ihren Charakter eingebaut haben. In diesen Fällen wird ein Defizit gleichsam zur zweiten Natur und auf diese Weise »bewältigt«. Dass dies nur zum Schein gelingt, beweist der Umstand, dass diese Menschen ihr Defizit unbewusst auf andere Menschen projizieren und dort bekämpfen. Sie haben ihr eigenes Leid nur delegiert und nicht wirklich überwunden. Was dadurch in jedem Falle erreicht wird, ist eine Dissoziation zwischen Unbewusstem und Bewusstem, die so weit gehen kann, dass sich die beiden Seelenregionen bekämpfen und gegenseitig versklaven. So kann sich eine durch Zwangsrituale unterdrückte Aggression z. B. in quälenden Mordphantasien, die nicht mehr aus dem Bewusstsein zu verbannen sind, Luft machen. Dieses wechselseitige psychische Geschehen nennt man für gewöhnlich »Psychodynamik«, ein Geschehen, das ich im Folgenden erörtern werde. Wichtig an dieser Stelle ist die Erkenntnis, dass die Phänomenologie des Leidens dort ihre Grenzen hat, wo sie an Wirklichkeitsbezirke stößt, die nicht mehr unmittelbar anschaubar sind. Streng genommen beginnt hier die metaphysische Wissenschaft, die wohl in jeder Wissenschaft, auch in der Psychoanalyse, unverzichtbar ist. Denn wollten wir uns auf das Phänomenale begrenzen, dürften wir weder vom Unbewussten noch vom Urknall noch vom Atom noch von Wurzel aus 2, vom Anderen,

vom Leib und auch nicht von Leiden, die wir nicht spüren oder die verdrängt sind, reden.

#### 4. Psychodynamik des Leidens

»Und noch im Dunkeln bluten  
die Wunden des Unglücks und rasen.«  
(*Petronius*)

Ob bewusst oder unbewusst, das Leiden ist per se, wie wir sahen, Dynamik, und zwar genauer »gehemmte Dynamik«. Dadurch entsteht zwangsläufig eine Art psychischer Stauung, die mit Einengung, Unzufriedenheit, Unlust, evtl. auch Angst und Not einhergeht. Aus seiner Bedrängnis wiederum entspringen zwar nicht notwendig, aber leicht entweder der Affekt der Angst (*angustia* = Enge!) oder der Affekt des Ärgers und des Zorns (nämlich als Befreiungsversuch). Während die Angst das Übel zu fliehen sucht, sucht der Ärger bzw. der Zorn das Übel durch Angriff zu vertreiben. Steigert sich der Zorn zur Wut, kommt – wie schon *Cicero* sah – in den »gerechten«, noch relativ hell-sichtigen Zorn ein Maß an Blindheit, das oft große Zerstörung anrichtet: »Die Wut schlägt blind um sich«. Wird aus der Wut Hass, kommt ein Moment der Zielgerichtetheit in die Aggressivität: Der Hass versucht das Übel zu zerstören, nicht mehr nur – wie Zorn und Wut – zu vertreiben. Diese Auffassung bleibt für die Möglichkeit eines »guten Hasses« offen, nämlich jenes Hasses, der Destruktives destruiert.<sup>2</sup> Kommt dem Übel dagegen ein Ausmaß zu, dessen Bewältigung völlig unmöglich erscheint, also weder durch Flucht noch durch Angriff, weder durch Rückzug noch List zu überwinden ist, dann stellt sich der Zustand der Resignation, der »Willensaufgabe« ein, die den Kern einer jeden Depression bildet.

All dies geschieht, weil im Leiden Ohnmacht, sprich Handlungs-unfähigkeit waltet, aus welcher die Affekte als Kompensationsantriebe entspringen. Denn das innere Ziel der Affekte ist, solche Energien im Betroffenen frei zu setzen, die ihn wieder in den Stand der Handlungs-

---

<sup>2</sup> Der Ärger dagegen ist gestaute, weil zurückgehaltene Aggressivität, sei es als Zorn oder als Wut oder als Hass. Deswegen »knirscht der Ärger auf den Zähnen«, die gestaute Aggression wird am eigenen Leibe ausagiert.

fähigkeit versetzen. Darum spricht man bei der Flucht, dem Angriff, dem Rückzug, der Unterwerfung usw. auch von Bereitstellungsreaktionen (T. v. Uexküll 1998b, S. 62), für die im Körper zum Teil angeborene physiologische Prozesse und Ablaufschemata vorliegen. Werden diese durch chronisch-ungelöste Leidenszustände permanent aktiviert, ohne in erfolgreichen psychophysischen Handlungen ausagiert zu werden, können leibliche Funktions- und schließlich Strukturstörungen entstehen, die so genannten psychosomatischen und psychosozialen Krankheiten.

Psychodynamik waltet also nicht nur im Unbewussten, wie die Psychoanalyse nahe zu legen scheint, sondern ebenfalls im Bewusstsein, doch ist kein Zweifel, dass im Falle von verdrängten Leidensaffekten die Psychodynamik an Heftigkeit, Konfliktosität und Bedrohlichkeit zunimmt. Denn was meint »Psychodynamik« eigentlich? Es meint, dass das Denken, Fühlen und Handeln des Menschen durch bestimmte Motivinhalte und Motivationskräfte angetrieben oder auch gehemmt wird. Vorzüglich sind das, wie Freud feststellte, der Wunsch/das Begehrten und die Angst, aber gewiss nicht nur diese, sondern auch die Sehnsucht, die Freude, die Verzweiflung, die Trauer, die Hoffnung usw. Zweifellos wirken diese Kräfte aus dem Unbewussten, steigen gleichsam von dort auf, auch im Falle des gesunden Menschen. Problematisch werden sie, wenn sie der bewussten Steuerung entgleiten, sei es, dass sie das Bewusstsein überschwemmen, sei es, dass sie vom Bewusstsein verdrängt und abgespalten werden. In diesem Fall tritt eine seelische Dissoziation ein, die permanent im Menschen »ru-mort«, d.h. blind und unkontrolliert in seine Psyche, in seinen Leib und in seine Umwelt hineinwirkt, mit entsprechenden Zerstörungsfolgen, von den einfachen Fehlleistungen über die neurotischen Symptome bis zu psychosomatischen, psychotischen und antisozialen Entgleisungen. Als gehemmte Dynamik ist das Leiden schon an sich ein »Energiefresser« par excellence und verzehrt, wenn chronisch anhaltend, das Leben. Wird es aber gar noch verdrängt, dann zerrüttet es den Menschen unaufhaltsam aus seiner innersten Tiefe heraus.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Mit seiner Strukturtheorie der menschlichen Psyche, gegliedert in die Instanzen »Es«, »Ich« und »Über-Ich« hat S. Freud gewiß ein sehr griffiges und praktikables Modell zur Erklärung von Konflikten, Leiden und Störungen geliefert. Allerdings leidet es unter unzulässigen Verengungen. So setzte Freud das »Es« weitgehend mit »Triebwünschen« gleich, verkennend, dass erstens alles unbewusst sein kann, sogar die geistigsten und ichhaftesten Akte wie Absichten, Urteile, Schlüsse usw., und dass zweitens Trieb und

Neben dieser Dynamik ist eine weitere zu nennen, die mehr von der kognitiven Verhaltenspsychologie gesehen wird: Jedes Leiden neigt über sein selbstreflexives Moment zur Selbstverstärkung und damit zu einem Circulus vitiosus. Am schönsten zeigt dies die Angst und ihre Weitergestaltung zur Angst vor der Angst. In diesen Fällen wandelt sich die Reflexivität im Leiden, die vornehmlich emotionaler Natur ist, zur *Retrofixation* und darin zur *Autoaffirmation* um. Das ist erklärbar: Da im Leiden der Mensch einen Abbruch, einen Mangel erfährt, gerät er schnell in Sorge um sich selbst. Von solcher oft berechtigten Sorge ist es aber nie sehr weit zur Überbesorgtheit, zur Hypochondrie. In vielen Fällen von Psychoneurosen und Psychosomaten können wir feststellen, dass sich das Leiden von seiner ursprünglichen Ursachenkonstellation ablöst und verselbständigt; ein Prozess der *Autonomisierung und damit Entgleisung* hat stattgefunden. Entsprechend genügt es therapeutisch nicht, nur die ursprünglichen Ursachen zu bekämpfen, vielmehr muss die Selbstverstärkungspotenz solcher Leiden unterbrochen werden (etwa durch Desensibilisierung oder Dereflexion nach V. Frankl).

Schließlich und endlich neigt die Dynamik des Leidens zur *Generalisierung*, d. h. zur Ausbreitung auf immer mehr Funktionsbereiche

---

Wunsch nicht identisch sind bzw. das Wesen des Wunsches nicht aus dem Wesen der leiblichen Triebe ableitbar ist. Das Wünschen reicht viel tiefer in den menschlichen Geist, ja bis an seinen Grund: Er ist auch seelisch und geistig ein »Begehrender«, immer »gierig« nach mehr Sein, sei es das Sein des Forschens und Erkennens oder der künstlerischen Gestaltung oder der praktischen Weltbewältigung oder der Liebe. Ja letztlich begehrt er sogar die absolute Fülle des Seins, die »Gottheit«, ohne dieses Ziel allerdings aus eigener Kraft erreichen zu können. Analog verhält es sich mit dem Über-Ich, einem Begriff, der bei Freud den Begriff des Gewissens ersetzen soll und für die verinnerlichten sozialen Normen steht: Auch hier verengt Freud das Sein des Menschen, verkennend, dass es auch so etwas wie ein »Selbstgewissen« oder »integrales Gewissen« gibt, also ein inneres Wertbewusstsein, das auf äußere Sozialerfahrungen nicht reduzierbar ist. Schließlich zum Ich, das Freud in seltsamer Weise aus dem nach ihm wesentlich bewusstlosen Es ableiten will (was schon für sich einen Selbstwiderspruch darstellt). Seine Aufgabe ist nach Freud die Vermittlung zwischen den immer nach Befriedigung strebenden Lusttrieben und der begrenzenden und versagenden Realität. Das ist gewiß richtig, aber stellt wieder eine gewaltige Verengung dar und verkennt völlig die schöpferische Potenz des Ich. Das Ich ist viel mehr, und natürlich lässt es sich aus den leiblichen Trieben des Sexus, des Essens, überhaupt der Libido nicht ableiten. Nach Brandenstein ist das Ich letztlich der Kern einer zwar seinshaft begonnenen, aber als solchen unerschöpflichen, damit inkorruptiblen Geistkraft, also eines potentialunendlichen Wesens, dessen Ziel nicht nur ein Lust-Realität-Kompromiss ist, sondern die Erfüllung seiner kreativen Potenzen.

des Lebens. Schon die Alltagserfahrung lehrt, dass ein zunächst bloß psychisches Leiden wie etwa eine banale Kränkung rasch auf den Leib und auf die sozialen Beziehungen übergreift und dort störend wirken kann. Das ist nicht verwunderlich, wenn wir bedenken, dass Leib, Psyche und Sozietät eine innige Einheit bilden. Daraus folgt die Anforderung an den reifen Menschen, *verantwortlich zu leiden*, d.h. die Folgen seines Leidens in den Blick zu nehmen und nicht unbewusst-absichtlich im primären, sekundären, tertiären und quartären Krankheitsgewinn, d.h. auf Kosten der eigenen Integrität, auf Kosten der Mitmenschen oder unter Ausbildung einer unaufrechten Rechtfertigungsideologie (vgl. Sartres »mauvaise foi«, 1997, S. 154–160) auszuagieren. Das Leiden ist kein Fatum, sondern ist immer in die verantwortliche Hand des Menschen gelegt, im Gegensatz zum Erleiden, das meist »über uns kommt«.