

Die Vielfalt des Bewusstseins: Eine Reise durch Bewusstseinsmodelle



Kerstin Freudenberg, BA

☎ +43 664 405 68 78

✉ kerstin@freudenberg.ws

🌐 www-hypnose-freudenberg.at

Agenda

- Einführung in das Thema Bewusstsein
- Modelle des menschlichen Bewusstseins
- Bewusstsein im Alltag: Beispiele und Wirkungen
- Bewusstseinstheorien
- Diskussionsrunde
- Schlussfolgerungen und offene Fragen



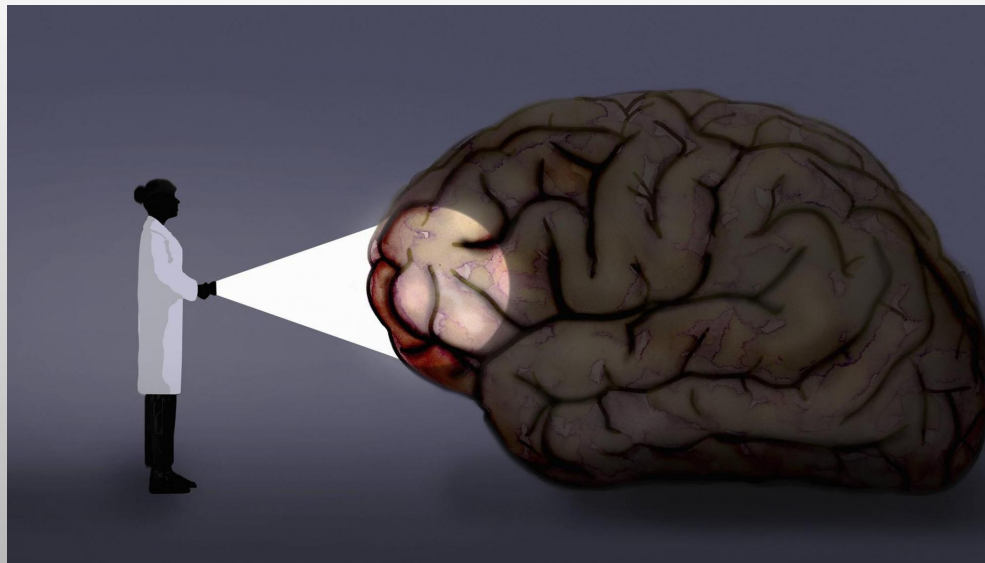
Modelle des Bewusstseins

Bewusstes

Fragmentiertes Bewusstsein

kollektives Bewusstsein

Vorbewusstes



Restbewusstsein

Unbewusstes

Überbewusstes

Unterbewusstes

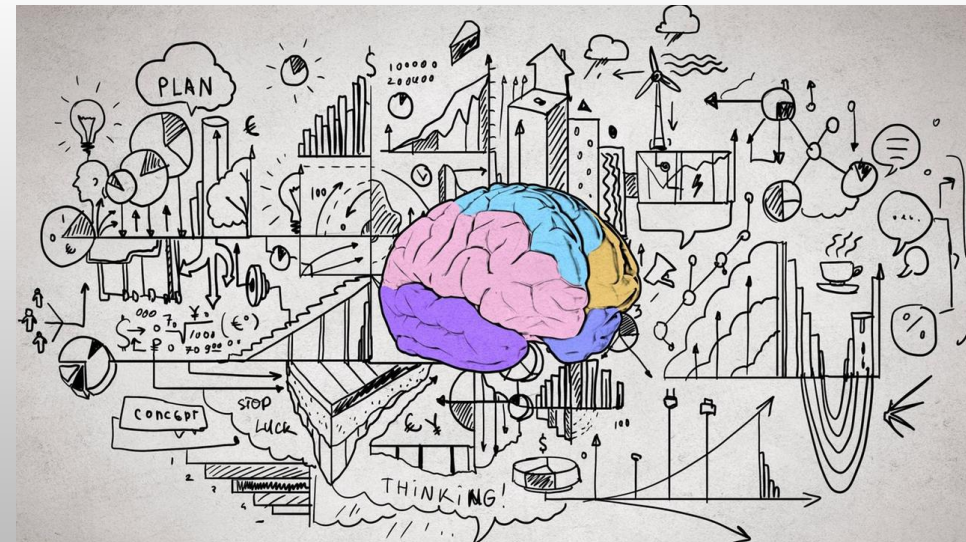
Unterbewusstsein

Morphogenetisches/ Morphisches Feld

Transzendentes Bewusstsein

Das Bewusste

Das Bewusste wird definiert als der **Zustand psychischer Aktivität**, in dem eine Person sich ihrer selbst, ihrer Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen und Umgebung bewusst ist. Es handelt sich um den Aspekt des Geistes, der uns ermöglicht, Informationen zu verarbeiten, Entscheidungen zu treffen und auf eine Weise zu handeln, die Reflexion und Selbstbewusstsein erfordert.



imago / Shotshop

Das Bewusste

„Es ist zweckmäßig, **Bewusstsein** als eine fundamentale **Eigenschaft des lebendigen Gehirns** zu definieren. Es ist an dessen intrinsische Tendenz gebunden, permanent die Welt zu **beobachten**, zu **bewerten** und **Modelle** von ihr **aufzustellen**.“

Michele Farisco, Steven Laureys



imago / Shotshop)

Beispiele des Bewussten

- **Wahrnehmung der Umgebung:**
Farben des Sonnenuntergangs, Rauschen des Windes, Geruch von Regen, Kühle der Luft.
- **Emotionale Reaktionen:**
Direktes Erleben von Gefühlen wie Freude, Trauer, Angst oder Liebe in Reaktion auf Ereignisse oder Gedanken.
- **Entscheidungsfindung:**
Prozess des Abwägens verschiedener Optionen, um eine bewusste Entscheidung zu treffen.
- **Selbstreflexion:**
Nachdenken über eigene Gedanken, Gefühle, Motive und Handlungen. Selbstreflexion ermöglicht persönliches Wachstum und Selbstverständnis.



Das Unterbewusstsein

Das **Unterbewusstsein** bezieht sich auf den Teil des Geistes, der unterhalb der Ebene des aktuellen Bewusstseins operiert. Es speichert Erinnerungen, frühere Erfahrungen, tief sitzende Überzeugungen und automatisierte Fähigkeiten. Das Unterbewusstsein arbeitet kontinuierlich, ohne dass wir uns dessen direkt bewusst sind, beeinflusst jedoch unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen.



Foto: See im Valbonagebirge (Albanien)

Das Unterbewusste - Einfluss auf Verhalten und Entscheidungen

- **Intuitive Entscheidungen**
„Bauchentscheidungen“ basierend auf unterbewussten Prozessen, schneller als bewusstes rationales Denken
- **Gewohnheiten und Routinen**
- **Emotionale Reaktionen**
auf bestimmte Situationen durch unterbewusste Assoziationen geformt
- **Überzeugungen und Werte**
im Unterbewusstsein verankert, beeinflussen unsere Entscheidungen und Handlungen

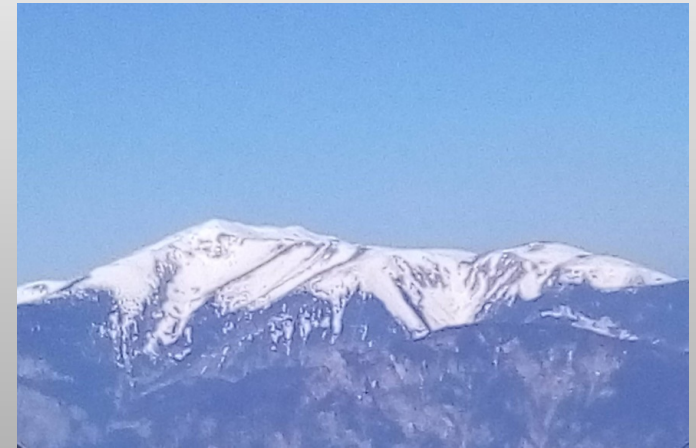


Foto: Graubünden (CH)

Das Unbewusste

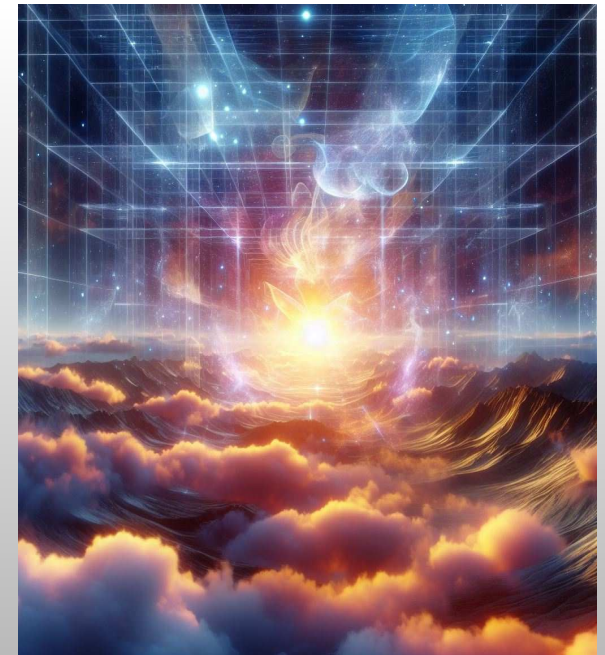
Das **Unbewusste**, ein Begriff, der eng mit der **Psychoanalyse** verbunden ist, bezieht sich auf die **tieferen Schichten des Geistes**, die außerhalb des Bewusstseins liegen und nicht direkt zugänglich sind. Es beherbergt verdrängte Gedanken, Wünsche, Ängste und Konflikte. Diese Inhalte sind so tief vergraben, dass sie nicht einfach durch Selbstreflexion oder durch das Unterbewusstsein erreicht werden können.



Foto: Kroatien

Unterbewusstsein vs. Unbewusstes

- Der Hauptunterschied liegt in der Art und Weise, wie diese Ebenen des Geistes unsere Gedanken und Verhaltensweisen beeinflussen.
- **Unterbewusstsein** beinhaltet Informationen, die gerade nicht im Fokus des Bewusstseins stehen, aber dennoch **relativ leicht zugänglich** sind und unser Verhalten in einer eher direkten und bewussten Weise beeinflussen können.
- Das **Unbewusste** hingegen enthält Inhalte, die aktiv von unserem Bewusstsein ferngehalten werden (durch einen Prozess, der als **Verdrängung** bekannt ist) und die unsere Gedanken und Handlungen auf weniger direkte, oft symbolische Weise beeinflussen.



Das Überbewusste

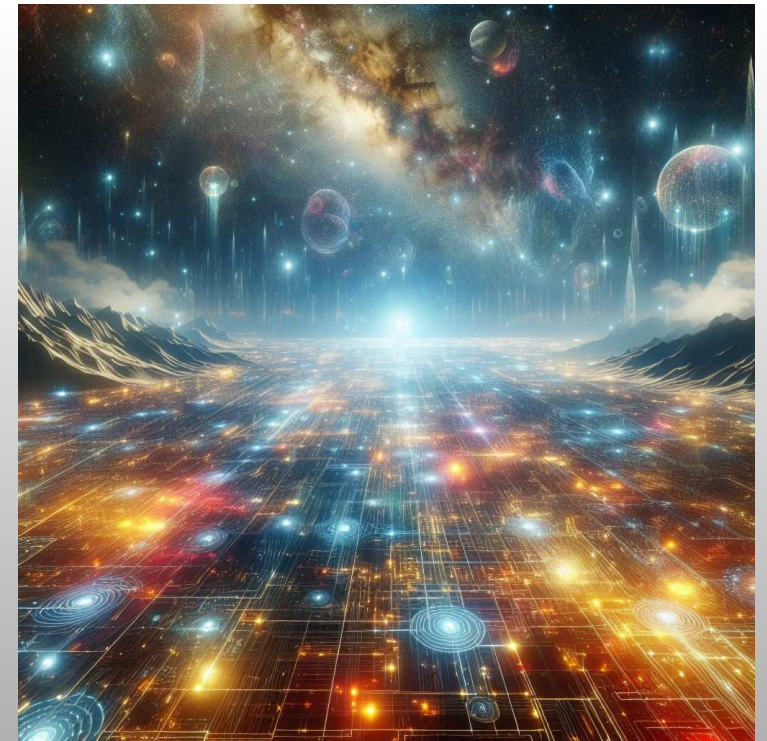
Das Überbewusstsein ist ein **Konzept**, das über das traditionelle Modell des menschlichen Bewusstseins hinausgeht, welches üblicherweise in bewusste, unterbewusste und unbewusste Ebenen unterteilt wird. Es wird oft als eine **höhere** oder erweiterte **BewusstseinsEbene** beschrieben, die **Zugang zu tieferem Wissen, Weisheit und einer universellen Kreativitätsquelle** bietet. Das Überbewusstsein umfasst Aspekte wie tiefgreifende intuitive Einsichten, spirituelle Erlebnisse und ein Gefühl der Verbundenheit mit dem Universum oder einer höheren Macht.



Foto: Hochwang (CH)

Das Überbewusste

- **Kreativitätsprozess:** Ideen "aus dem Nichts,, Inspiration als Zugang zum Überbewusstsein um etwas Neues zu schaffen.
- **Intuitive Entscheidungsfindung:** Intuition – das Gefühl, etwas zu wissen, ohne bewusst zu wissen, wie man es weiß – wird oft mit dem Zugang zum Überbewusstsein in Verbindung gebracht. Es ermöglicht Menschen, schnelle, aber dennoch tiefgründige Entscheidungen zu treffen, besonders in komplexen Situationen, in denen nicht alle Informationen bewusst verarbeitet werden können.
- **Problemlösung:** "Aha-Moment“
- **Spirituelle Erfahrungen und Selbsttranszendenz:** Gefühl der Verbundenheit mit einem größeren Ganzen, Ziel: tiefgreifende innere Klarheit, erneuerte Lebensperspektive



Freud`s Modell des Bewusstseins

- **Das Bewusste** bezieht sich auf alles, dessen wir uns in einem bestimmten Moment bewusst sind.
- **Das Vorbewusste** enthält Informationen, die nicht aktiv im Bewusstsein sind, aber leicht zugänglich gemacht werden können.
- **Das Unbewusste** beherbergt Gedanken, Erinnerungen und Wünsche, die außerhalb des bewussten Bewusstseins liegen und oft als die treibende Kraft hinter unserem Verhalten angesehen werden.

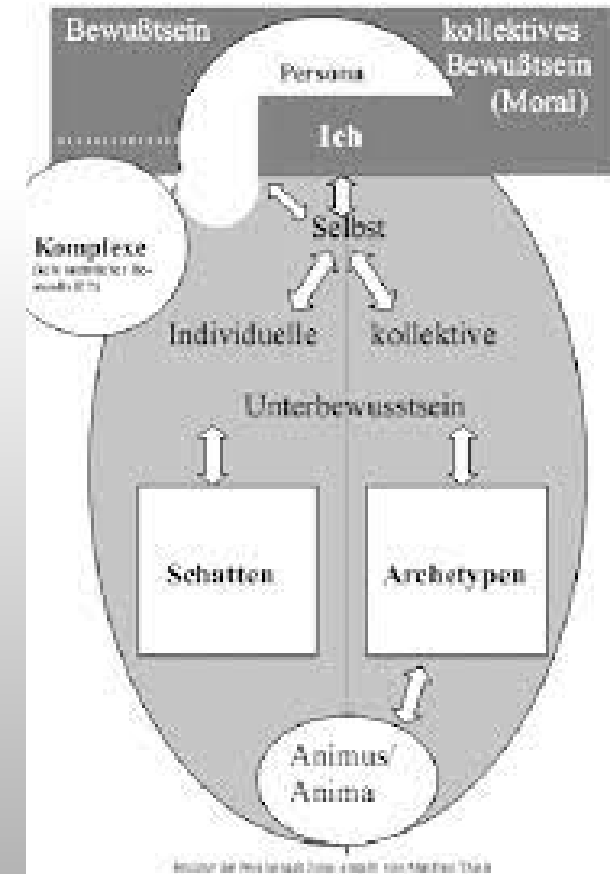
Vgl. Freud



Quelle: Studyflix

Carl Gustav Jung kollektives Unbewusstes

Ebene des Unbewussten, die geteilte, universelle Erfahrungen aller Menschen enthält, manifestiert in **Archetypen**, die in Mythen, Träumen und Kunstwerken vorkommen.



Quelle: Wikipedia

Global Workspace Modell von Bernard Baars

- **Bewusstsein als Theater**
- **Bühne** repräsentiert **globalen Arbeitsbereich/ mentalen Raum**, in dem Informationen aus verschiedenen Quellen (Gedächtnis, Sinneswahrnehmungen, innere Zustände) integriert und dann ins Bewusstsein gehoben werden.
- **Publikum** symbolisiert die **unbewussten Prozesse**, die die auf der Bühne präsentierten Informationen "beobachten".

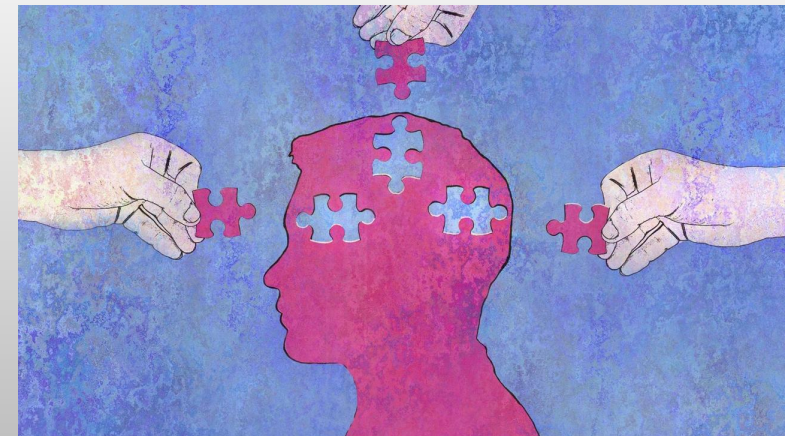


Hypnose – Psyche in 3 Schichten

Bewusstsein: Sitz der Willenskraft, des rationalen Denkens und der Logik, Kurzzeitgedächtnis

Unterbewusstsein: Sitz von Emotionen, Gewohnheiten, Verhaltens- und Reaktionsmuster, Langzeitgedächtnis – Zugriff auf Erinnerungen bis in die pränatalen Phase

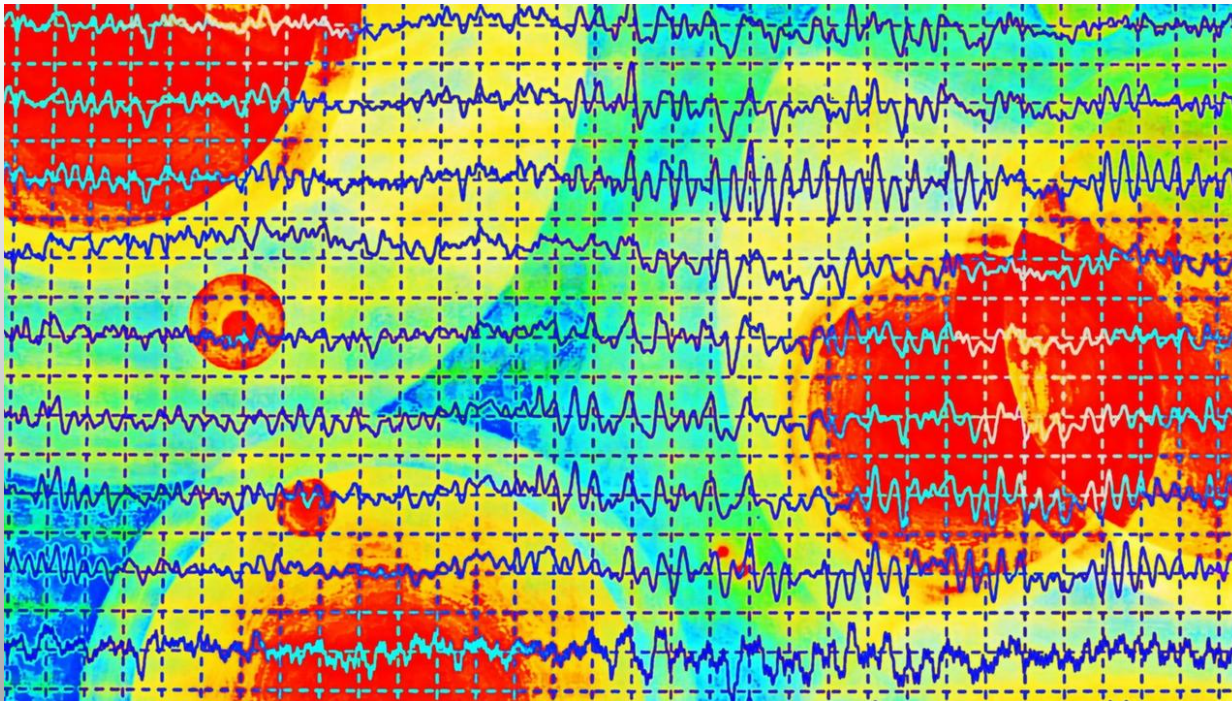
Unbewusstes: Steuerung der automatischen Körperfunktionen, wie Herz, Atmung, Kreislauf, Hormonsystem, Immunsystem, Neurotransmittersystem



Quelle: iStock

Träume und Gedanken

Nicht „Ich denke!“, sondern „Es denkt!“ Georg Christoph Lichtenberg und Friedrich Nietzsche



Gehirnwellen im Elektroenzephalogramm (EEG). (imago images / agefotostock)

Literaturempfehlungen & Quellen

- Anton Zeilinger. (Nobelpreisträger). Interview über Quantenphysik "Ich glaube nicht, dass die Welt rein materialistisch verstehbar ist.," https://youtu.be/bOeKkPvaF7w?si=kfXrVd5mL1yGAM_d
- Carl Gustav Jung, Die Beziehungen zwischen dem ICH und Unbewussten.
- Matteo Bellucci. Quantenphysik für Anfänger.
- Sigmund Freud. Das Ich und das Es.
- Bauer Joachim . Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willen
- Martin Hubert. 2021. Der dunkle Geist – Vorstoß ins unbewusste Bewusstsein. <https://www.deutschlandfunk.de/unbewusstes-bewusstsein-hirnforschung-psychologie-100.html>
- Arte. Das Rätsel unseres Bewusstseins 1/2. <https://www.youtube.com/watch?v=Sz2YqxtR5Oo&t=2785s>
- <https://www.dasgehirn.info/>
- <https://www.bing.com/images/create>

