

Christoph Eller



10101111100011
10101111100011000011
100 01111111100010001
01010 1011111110001010
110101 1111111110001101
110110 0111111110001001
010101 0111111110001010
10101 0111111110001
01101 0111111110001
1101 0111111110001
1100 0111111110001

Eine Antwort auf das Rätsel des Bewusstseins

CE



10101111100011
10101111100011000011
100 01111111100010001
01010 1011111110001010
110101 1111111110001101
110110 0111111110001001
010101 0111111110001010
10101 0111111110001
01101 0111111110001
1101 0111111110001
1100 0111111110001

Von der Heroinsucht
zum Bewusstseinsmodell

CE

Trilogie

Erster Teil

Impressum:

© 2016 Christoph Eller / Melly Byteware

Verlag: Melly Byteware

Umschlaggestaltung, Illustration: Christoph Eller

Änderungsstand: 6.8. 2016

E-Mail: support@melly-byteware.de

Website: Heroin-sucht-Bewusstsein.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Intro.....	1
Einführung.....	2
Vorgeschichte.....	6
Akt 1 - Die Ausgangsproblematik	11
Selbsttherapie.....	11
Startschuss.....	11
Die ersten Definitionen.....	13
Erste Versuche.....	14
Das Problem mit der Selbsttherapie.....	15
Das unbewusste Gefühl.....	18
Ein naives Modell der Psyche.....	19
Das rätselhafte Ungefähr.....	20
Selbstkontrolle, Determinismus und Freier Wille.....	21
Fehlerkontrollillusion ?.....	22
Libet & Langer.....	24
Implosion 2007 - eine außergewöhnliche Erleuchtung.....	26
Blick zurück, Blick nach vor.....	27
Akt 2 - Die Implosion und ihre Konsequenzen.....	28
Eins n.I.(nach Implosion): ein Wunder.....	28
Erzwungener Wille.....	29
7 n.I. : Fruchtbar wie Furchtbar.....	32
Justitia am Arbeitsamt.....	34
14 n.I. : Schuld.....	37
Nichts, Alles, Unendlich und Gott.....	37
20 n.I. : Konsequenzen für die Selbsttherapie.....	38
Konsequenzen, Antworten und neue Fragen.....	39
30 n.I. : Abschied.....	41
Akt 3 - Zu den Wurzeln der Gefühle.....	42
Fehler.....	42
Vernunft, Ratio, Verstand und Wertung.....	43
Gefühl vs. Handlung.....	44
Gefühl vs. Entscheidung.....	45
Ab in die Tiefe.....	47
Furcht.....	49
Selbstwert.....	50

Wie reduziert man Gefühle ?.....	50
Reduktion von Kränkungen.....	51
Der erste Meilenstein.....	55
Akt 4 - Das System der bewussten Kontrolle.....	56
Rücktransformation.....	56
Das Kontrollsystem.....	57
Ein Grundgerüst des Systems der bewussten Kontrolle.....	59
Ein deterministisches Zwangsproblem.....	60
Zwang und Kontrollzwang.....	61
Unbewusste Ziele.....	65
Divergenz.....	67
Selbstfindung.....	68
Der Wille.....	69
Bei sich sein.....	72
Achtsamkeit und Gewahrsein.....	73
Akt 5 - Denken der Gedanken ist gedankenloses Denken.....	74
Vorwort.....	74
Logik.....	75
Differenzieren.....	76
Der gegenwärtige Augenblick.....	77
Begriffe.....	79
Das Unbewusste für sich denken lassen.....	80
Diverses.....	81
Akt 6 - Die geistige Welt der Kontrolle	83
Zwischentöne.....	83
Der Raum zwischen Reflex und bewusster Kontrolle.....	84
Der Fokus.....	86
Aufmerksamkeit.....	86
Loslassen.....	88
Festhalten	89
Vorne und hinten.....	89
Geistige Anstrengung.....	90
Fehlerkontrollillusionsfehler.....	91
Illusionäre Kontrolle.....	92
Ich weiß etwas.....	94
Das Ganze und seine Teile.....	94

Akt 7 - Relationen & Differenzen	97
Pauschalisierungen.....	97
Vereinfachende Generalisierung vs. Diskriminierung.....	98
Klammern.....	100
Perfektionistische Bewertungen.....	100
Adieu, Instanzen.....	101
Instanz, ein problematischer Begriff.....	102
Alles relativ ?.....	103
Bewertungsdifferenzen.....	104
Gewöhnungsbedürftig.....	105
Habituation vs. Gewöhnung.....	106
Alle guten Dinge sind zwei.....	107
Wahrnehmung & Informationsdifferenzen.....	109
Schlusswort.....	110

Intro

Das Rätsel des Bewusstseins, ein Rätsel das die Menschheit schon von Anbeginn bewegt hat. Schon Plato und Aristoteles haben über das Leib-Seele-Problem philosophiert und Descartes ging mit dem Satz „Ich denke, also bin ich“ in die Geschichte ein. Bis in die Moderne hat es immer mehr Philosophen und Wissenschaftler auf den Plan gerufen, in der Hoffnung, es endlich zu lösen. Vor allem aber die Neurowissenschaften und ihre bildgebenden Verfahren sind mittlerweile vielen Geheimnissen des Geistes ein großes Stück näher gekommen.

Mein Name ist Christoph Eller, ich bin 39 Jahre alt, wurde in Innsbruck geboren und lebe seit meinem neunten Lebensjahr in Graz. Ich bin mit 18 Jahren vor der Matura (Reifeprüfung) aus der Schule ausgestiegen, habe keine Berufsausbildung und habe in meinem Leben noch nie ein Philosophie-Buch gelesen. Meine Geschichte ist 20 Jahre Opiatabhängigkeit und 2000 Seiten Notizen über meine geistige Entwicklung, um mein Leben zu retten.

Dieses Buch ist der erste Teil einer Trilogie, in denen ich Ihnen autobiographisch von meiner Entwicklungsgeschichte und von den Erkenntnissen erzählen möchte, die zu einem nahezu vollständigen und bislang widerspruchsfreien Modell des Ich-Bewusstseins, der Subjektivität und des Phänomenalen Bewusstseins führten. Dieses Modell wird dabei erstveröffentlicht, noch bevor es voraussichtlich als wissenschaftliche Publikation eingereicht wird.

Einführung

Wenn ich das Intro selbst lese, muss ich mich ehrlich gesagt wundern, welchen Weg ich gegangen bin. Ich wandelte nahe eines Abgrunds und heute nutze ich meine Erfahrungen aus genau diesen Pfaden, die teils abseits des Alltäglichen lagen. An dieser Stelle möchte ich nicht zu viel verraten. So viel aber kann ich sagen - diese Trilogie ist definitiv keine gewöhnliche. Ich will Ihnen aber nun erst mal einen groben Überblick darüber geben, was Sie hier erwartet.

In einem Satz beschrieben, handelt es sich hier um eine Art von philosophisch-wissenschaftlicher Detektivgeschichte, die Puzzlestücke aus meiner psychologischen Entwicklung zu einem umfassenden Modell des Bewusstseins zusammensetzt. Ich werde in der Vorgeschichte mit meinem Weg in die Drogenabhängigkeit, Zwangserkrankung und Selbsttherapie beginnen und damit die Ausgangsproblematik meiner Geschichte darlegen, die ich dann gemeinsam mit Ihnen auflösen möchte. Über psychologische Grundlagen werden sich dann insgesamt über zwei Dutzend Faktoren für die unterschiedlichen Arten von Bewusstsein herausbilden - wobei das Ich-Bewusstsein eine tragende Rolle einnehmen wird. Ich erzähle autobiographisch und aufbauend von der Entstehung meiner Erkenntnisse und möchte so ein umfassendes und tiefgehendes Verstehen ermöglichen. Meine persönlichen Erlebnisse aufgrund meiner Abhängigkeit, spielen aber nur dann eine Rolle, wenn sie entweder von psychologischem Interesse sind oder zum besseren Verständnis des Modells beitragen. Es handelt sich hier also nicht um die Geschichte 'Von der Heroinsucht zur Auflösung des Bewusstseins' oder noch deutlicher 'Von der Heroinsucht zum Verlust des Bewusstseins', auch wenn das jahrelang meine Hauptbeschäftigung war.

Ich richte mich mit dieser Trilogie vor allem an psychologisch, philosophisch und neurowissenschaftlich Interessierte, von Einsteiger bis Wissenschaftler.

Ich beschreibe hier unter anderem das, was im Manifest der Hirnforschung aus dem Jahre 2004 gesucht wurde: einen Weg von der subjektiven Seite, hin zu den Ergebnissen der Neurowissenschaften.

Ich versuche die uralten Fragen der Philosophie von Qualia, Intention, aber auch grundlegende Fragen unseres Seins, zu beantworten; ich schreibe über den freien

Willen und zeige, dass dieses Thema heißer gekocht als gegessen wird. Ich werde über die Basis der menschlichen Psyche und über Perspektivenwechsel das Bewusstsein und seine verschiedenen Formen in seine Einzelteile differenzieren und Lösungen zu Fragen, wie dem 'Bindungsproblem', vorschlagen. Ich werde von außergewöhnlichen Bewusstseins-Erfahrungen erzählen und erklären was und wer das Ich ist, das hier ständig an den Satzanfängen steht.

Aufgrund meiner Programmierkenntnisse und Beschäftigung mit künstlichen neuronalen Netzen, möchte ich die Schnittstelle für die künstliche Intelligenz aufzeigen. Ich werde Subjektivität, Rationalität, Gefühle und den Begriff 'unbewusst' auf den Kopf stellen und erklären, warum ich der Überzeugung bin, dass selbst moderne Modelle der Psyche diesbezüglich fehlerhaft sind.

Zusätzlich gebe ich aber auch Inspirationen zur Psyche und zum Philosophieren generell. Z.B. Wie Sie von Ihren Gedanken 'Urlaub nehmen können' oder Ihr Unbewusstes für Sie denken lassen, während Sie anderen Tätigkeiten nachgehen. Zusammenfassend könnte man auch sagen: neben meiner Entwicklungsgeschichte spielen in dieser Trilogie außergewöhnliche Erkenntnisse und neue Sichtweisen auf die Psyche und das Bewusstsein die Hauptrolle. Und all das werde ich in möglichst einfacher, logischer und gut verständlicher Sprache erklären.

Dabei möchte ich aber auch so fair sein und Ihnen klar sagen, dass hier gewisse Illusionen eingerissen werden können. Da wäre vor allem der illusionäre Teil der Selbstkontrolle zu nennen und etwaige Vorstellungen über das Bewusstsein. Dazu darf ich Ihnen aus meiner eigenen Erfahrung sagen, dass die Psyche nach solchen Erkenntnissen, ohnehin nach einiger Zeit wieder ins illusionäre Denken zurückgeht, insbesondere wenn diese Art des Denkens nicht in ihre Strategien passt. Also haben Sie Mut, nehmen Sie sich etwas Zeit und versuchen Sie zu verstehen.

Hier eine Übersicht zu den einzelnen Teilen der Trilogie:

In diesem ersten Teil der Serie werde ich, nachdem ich mich Ihnen und meine Vorgeschichte vorgestellt habe, wie erwähnt, meine Ausgangsproblematik erläutern und Ihnen über die Anfänge meiner Selbsttherapie erzählen. Ich berichte über eine unvergessliche Erfahrung und philosophiere über den freien Willen. Über die Grundlagen der menschlichen Psyche und Gefühle werde ich dann das Fundament für zahlreiche Faktoren des Bewusstseins legen. Ich werde grundsätzliche Begriffe und Themen erklären und in eines der entscheidendsten Systeme für das Verständnis

der Psyche und des Bewusstseins einführen. Aber auch Tipps zum Philosophieren selbst, werden nicht fehlen.

Für den zweiten und dritten Teil sind, zusätzlich zu meiner psychologischen Entwicklungsgeschichte, folgende Themen vorgesehen:

Gefühl vs. Emotion, Erwartungen, Faktoren für Bewusstsein, Subjektivität, Bewusste Kontrolle, Ich-Bewusstsein, Neuronale Netze, Hirnforschung, Evolution, Selbsttherapie, Erste-Person-Perspektive, Phänomenales Bewusstsein und Qualia, „Warum bin ich 'ich' ?“, Bindungsproblem, Gummihand-Illusion, Künstliche Intelligenz und vieles mehr.

Zur Struktur der Trilogie: Die Spanne von meiner Drogenabhängigkeit hin zum Bewusstseinsmodell ist recht groß und so habe ich den Text in zwei Stränge aufgeteilt. Der erste ist der autobiographisch-empirische Strang (A), der mit der Vorgeschichte eingeleitet wird - in ihm erzähle ich von meinen Erfahrungen und der Entstehung meiner Erkenntnisse. Der zweite ist der philosophisch-wissenschaftliche Strang (P) - er baut auf dem ersten auf und führt zu meinem Modell des Bewusstseins.

Da der autobiographische Strang also die führende Rolle einnimmt, sind die Kapitel und Akte mehr als Orientierung zu verstehen. Ich habe aber mein Bestes gegeben auch den Regeln eines Sachbuchs gerecht zu werden.

Zur Form des Inhalts: Einer der wichtigsten Aspekte meiner Philosophie und Forschung ist meine Unabhängigkeit. Ich habe den Großteil meines Wissens über die Psyche des Menschen durch viele Jahre Beobachtung und logisches Schließen hart erarbeitet. Auch deshalb wird es in dieser Trilogie nur wenige ausgewählte Zitate geben. Ich werde aber selbstverständlich, mit Respekt gegenüber dem Wissen anderer, zitieren, wenn ich es für angebracht halte und erwarte dies auch im Gegenzug von Ihnen, wenn Sie Aussagen aus diesen Büchern öffentlich wiedergeben. Vor dem Schreiben dieses Buches, habe ich meine Theorien selbstverständlich wissenschaftlich geprüft. Ich werde und kann hier aber keine vollständige Beweiskette für meine Thesen führen. Im Mittelpunkt stehen vor allem die Thesen selbst. Die Beweisführung ist in Arbeit - was dabei herauskommt wird sich zeigen. Ich werde hier außerdem gewisse grundlegende Begriffe ein wenig anders definieren, wie Sie Ihnen möglicherweise geläufig sind. In vielen Fällen meide ich Fachsprachen, wie der Teufel das Weihwasser. Ich bin der Meinung, dass man gerade

mit wissenschaftlichen Fachsprachen und Zwängen, die ja für die Verständigung zweifelsohne wichtig sind, in Teufels Küche kommen kann. Es kann passieren, dass man sich dadurch ungewollt auf vordefinierte Gleise begibt und das könnte dann bedeuten: man legt sich ein Ei, oder auch zwei...

Ein paar Worte zur Rechtschreibung und zum Schreibstil: Ein Buch dient der Kommunikation - das Ziel ist, dass Sie verstehen, was ich meine und genau das ist auch mein primäres Ziel. Ich halte wenig von allgemeingültigen Regeln, sehr viel von künstlerischer Freiheit und bin mäßig interessiert an Lektoren, die meine Texte korrigieren. Ich mache alles, was mir irgend möglich ist, selbst. Nach 20 Jahren Opiatabhängigkeit sind meine Kommafehler - und ich hoffe Sie verzeihen mir und sehen das auch so - mein kleinstes Problem.

Zusammenfassend möchte ich sagen: Geben Sie mir die Chance Sie zu verblüffen. Ich lade Sie ein auf eine Reise in und durch die Psyche bis zum Bewusstsein des Phänomenalen. Lassen Sie uns hinter die Magie des bewussten Erlebens und unseres Gefühlsuniversums blicken. Ich will Ihnen beschreiben, wie es sich anfühlt, wenn man seine Ich-Perspektive wechselt, man in Schleifen denkt, sein Ich reduziert und vieles mehr. Und dabei bin ich der Meinung, dass Wissenschaft und ein wenig Unterhaltung sehr wohl zusammenpassen können.

Und nun bleibt nur mehr zu sagen: Im Science-Magazin wurden repräsentative Wissenschaftler zu den 125 wichtigsten ungelösten Problemen der Wissenschaft befragt. Das Bewusstsein wurde dabei auf Platz zwei gewählt. Mit dieser Trilogie und meinem Modell möchte ich einen Lösungsvorschlag anbieten. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Inspiration beim Lesen.

Vorgeschichte

Die Eckdaten kennen Sie ja bereits vom Intro, und ich erzähle Ihnen nun in subjektiver Erzählform und in Kurzfassung von meinem Weg in die Drogenabhängigkeit und zu meiner psychologischen Entwicklung:

Ich habe von meiner Geburt im Jahre 1977 bis zum Alter von sechs Jahren, mit meinen Eltern, im Haus meiner Großeltern väterlicherseits in Innsbruck gelebt. Meine Mutter, geboren und aufgewachsen in einem Bergdorf nahe des höchsten Bergs in Österreich, arbeitete als Herrenschnneiderin und lernte meinen Vater, einen Koch aus Innsbruck, drei Jahre vor meiner Geburt kennen. Meine Großeltern hatten einen großen Garten mit Schwimmbecken, in dem ich herumtoben konnte, und wie Omas und Opas so sind, wurde ich verwöhnt. In meinem dritten Lebensjahr aber zogen schon die ersten dunklen Wolken auf. Mein Vater erkrankte an einer Bauchspeicheldrüsenentzündung und verstarb noch bevor er meinen dritten Geburtstag erleben konnte.

Als sich die Trauer legte, war meine Mutter bemüht einen neuen Vater für mich zu finden. Drei Jahre später heiratete sie und ich bekam einen Stiefvater. Er kam aus Graz und arbeitete in Tirol als Industriekaufmann. So zogen wir drei in eine Wohnung in der Innenstadt von Innsbruck. 36 Quadratmeter und weg von meiner geliebten Oma und meinem geliebten Opa. Ich ging dort in die Grundschule. Alles okay so weit. Nun zog leider die nächste dunkle Wolke auf. Meine Mutter und mein Stiefvater beschlossen, auch auf Wunsch meiner Stiefgroßmutter, nach Graz zu ziehen - eine mittelgroße Stadt im Südosten Österreichs. Im Alter von acht Jahren also, der nächste Umzug. Ich musste meine Schulfreunde hinter mir lassen und den dritten und vierten Jahrgang der Grundschule in Graz absolvieren. Das war sozusagen 'dunkle Wolke Nr.2'. Ich wurde gemobbt. Eine Mischung aus Neid und Fremdenangst brach über mich herein. Meine damals sehr sensible und unschuldige Seele wurde getreten und ich hatte kein Werkzeug um mich zu verteidigen. Und niemand in meinem sozialen Umfeld verstand, dass meine Psyche gerade Schaden nahm. Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich schreien konnte so viel ich wollte, aber keiner konnte mir helfen.

Mit zehn Jahren kam ich dann aufs rettende Gymnasium. Ich fand recht schnell Freunde, aber die zwei Jahre in der Grundschule haben ihre Spuren hinterlassen.

Ich hatte Angst davor erneut gemobbt zu werden und war nun psychisch noch sensibler, als ich ohnehin schon vorher war. Und so musste es kommen wie es kommen musste: Dunkle Wolke Nr.3 stellte sich vor und erzählte mir obendrein und frecher Weise: „Ich bin gekommen, um zu bleiben.“

Es war die Vergangenheit meines Stiefvaters, die uns einholte. Er war konservativ, eifersüchtig und der Meinung, dass 'Zuckerbrot und Peitsche' eine sinnvolle Erziehungsmethode für mich sei. Ich aber entwickelte mich in die Gegenrichtung, zu einem trotzigem Kämpfer für Freiheit und Gerechtigkeit, der auch bereit war Regeln und Gesetze für 'das Gute' zu brechen. Um es abzukürzen: Feuer & Eis.

Im Alter von vierzehn Jahren entdeckte ich dann meine Leidenschaft: Skateboard fahren - oder besser gesagt Skateboard springen. Es gab wahrscheinlich wenige Dinge, die ich so liebte wie diesen Sport. In ihm konnte ich ausdrücken, was ich in sozialen Beziehungen immer mehr verlor: meinen Mut und meine Kreativität. Es war nicht verwunderlich, dass ich nach Aussagen anderer, in kürzester Zeit zu den talentiertesten Skatern in Graz zählte. Ich wollte sogar Skateboard-Profi werden, wovon es damals gerade mal zwei in ganz Österreich gab. Aber leider kam es anders. Wieder wollte das Schicksal nicht so, wie ich es gerne gehabt hätte. Sie ahnen es - die nächste Wolke: Damals in der Grundschule bekam ich den Aufwärtshaken und nun folgte der Tiefschlag. Ich wurde erneut gemobbt. Und diesmal änderte sich mein Denken über mich. Nun musste es an mir liegen. „Anscheinend stimmt etwas nicht mit mir“, so habe ich gedacht. Von nun an ging es schleichend bergab. Am Wochenende Komasaufen, Zigaretten rauchen, erste Erfahrungen mit illegalen Drogen, Stress mit Eltern und Revolte. Ich kaufte mir Springerstiefel, bastelte an meinen Haaren und wurde zum Punk. Linksextrem und aggressiv. „Und sollte es einer wagen mich blöd anzumachen, dann gibts auf die Fresse und zwar heftig“, habe ich mir gedacht. Die Wirklichkeit, die ich verschwieg, zeigte allerdings ein anderes Bild: Ich war mehr Opfer - oder besser gesagt Opferlamm - als Täter, und hatte in meinem ganzen Leben vielleicht drei Schlägereien.

Zu dieser Zeit entdeckte ich aber auch meine Liebe zur Philosophie. Vor allem mochte ich das ganzheitliche und logische Denken. Ich war mir schon von Anfang an sicher, dass es mehr als nur Besserwisserei für mein angeschlagenes Ego war. Ich spürte schon damals, dass da ein Feuer brennt. Klingt pathetisch - ich weiß - aber andere Worte habe ich dafür nicht.

Das logische Denken war es dann auch, aber auch meine handwerklichen

Fähigkeiten, die mich an die BULME-Graz für Nachrichtentechnik (Ingenieurschule) brachten. Doch interessanterweise schleppte ich von dort nur schlechte Noten nach Hause. Eines meiner Problemfächer war tatsächlich Deutsch. Mein Wortschatz war begrenzt und meine Schulaufsätze waren so schlecht, dass sie meine Professorin zur Belustigung, vor der gesamten Klasse vorlas. Sie wusste halt, wie man Menschen motiviert. Jedenfalls habe ich dann - nicht nur wegen dem Fach Deutsch - den zweiten und vierten Jahrgang wiederholt.

Als ich dann 18 Jahre alt wurde, konnte man den Eindruck gewinnen, es ginge wieder bergauf. Ich lernte ein liebreizendes Mädel kennen (rosarote Brille) und beschloss die elterliche Wohnung in einem Rausch der Freiheit zu verlassen. Anfangs lief es wirklich gut. Die Sommer haben wir bei ihrem Vater in Hamburg und an der Ostsee verbracht und im Winter wurde gekuschelt. Fast zwei Jahre haben wir zusammengelebt. Und dann? ...und hätten sie sich nicht erdrückt, so wären ihre Weltbilder nicht verrückt - oder so. Klirr - Scherben bringen Glück - sagt man. Tja, und was fehlt jetzt noch? Genau, Wolke Nr.5.

Ein halbes Jahr vor Beziehungsende traf ich die bisher klügste Entscheidung meines Lebens: Ich bin, wie im Intro bereits erwähnt, aus der Schule ausgestiegen. Ich habe mich von einem weiteren Zwang erfolgreich entledigt und habe verstanden, dass mir die Schule mehr schadet als nützt. Stark, oder?

Ein Jahr später war ich drogenabhängig. Tatsache.

Und wie passt das nun zusammen? Es passt, wie die Faust aufs Auge, Ihr werdet schon sehen.

Was war passiert? Die Beziehung mit meiner Freundin war 1996 beendet und mein System kippte sozusagen aus dem Gleichgewicht. Man kann auch sagen, ich fiel aus den Wolken. All meine negativen Erfahrungen aus der Vergangenheit brachten das Fass zum Überlaufen. Ich geriet aus den Fugen, während die Backstreet Boys „Quit Playing Games With My Heart“ sangen und während Dolly sich geklont hat. Etwas später flog sogar Pluto aus seiner Spur, aber das hatte, glaube ich, nichts mit mir zu tun.

Aber nun psst, Spaß beiseite. Jetzt kommt der Teil, wo ich Ihr Blut in den Adern frieren lassen muss.

Mein Ungleichgewicht verursachte anscheinend ein Schwindelgefühl, und so brach es aus mir heraus, wie ein unverdautes Frühstück mitten auf den Küchentisch. Da ich bis dato in meinem Leben keine halben Sachen gemacht habe, wusste ich auch hier

schon am ersten Tag genau, was ich zu tun hatte: Heroin, direkt in die Venen. Und dann sagte Heroin mir, was ich zu tun hatte. 20 lange, sehr lange, sehr sehr lange Jahre.

Dieses Zeug fühlte sich einfach so verdammt gut an. „Heroin, it's my wife and it's my life“, so heißt es.

Ich habe mir in dieser Zeit 30.000 Injektionen in meine Blutbahn geschossen und ich habe alle bekannten Drogen konsumiert - von LSD bis Crack. Zwei Jahre, mit Unterbrechungen, habe ich, zusätzlich zu einer hohen Dosis Morphin, täglich mindestens ein Gramm Kokain und ein Gramm Heroin als 'Speedball' konsumiert. In meiner 'Rekordzeit' habe ich innerhalb von vier Monaten 8.000 Euro für Drogen ausgegeben.

In den ersten zehn Jahren erlebte ich die intensivste Zeit meiner Drogenabhängigkeit. Ich machte insgesamt elf vergebliche Entzugsversuche - drei davon in stationären Entzugseinrichtungen. Im Nachhinein betrachtet, fast völlig sinnlos. Ich konnte keiner geregelten Arbeit nachgehen und mein Ersparnis war schnell verbraucht. So wurde ich beschaffungskriminell, kam drei Mal in Untersuchungshaft und wurde mehrfach vorbestraft. Meist handelte es sich dabei um Diebstahlsdelikte, Hehlerei und Drogenbesitz. Die Kreativität Geld aufzutreiben, das kann ich Ihnen sagen, würde jeden Künstler neidisch machen. Unter anderem durch meine phasenweise unauffällige Erscheinung, habe ich dann allerdings auch auf die Gangster der höheren Ebene Eindruck gemacht. So kam es sogar zur Bekanntschaft mit der organisierten Kriminalität. Da aber ein Junkie und Al Capone nicht so wirklich gut zusammenpassen, dauerte diese Periode nicht lange.

An dieser Stelle möchte ich mich aber ganz klar gegen Gewalt aussprechen. Selbst damals habe ich nie einem anderen Menschen psychischen oder körperlichen Schaden zugefügt, der nicht mit einem Pflaster oder einer Aussprache behebbar gewesen wäre. Worüber ich übrigens heute sehr froh bin. Aber all das war meine Vergangenheit und ich möchte so viel Erfahrungen und Wissen wie möglich in meine Zukunft mitnehmen. Durch den häufigen Drogenkonsum, bis hin zur Bewusstlosigkeit, ging ohnehin viel zu viel verloren. Und viel zu viele Menschen sind während diesen Jahren an ihrer Abhängigkeit gestorben. Überdosis, Hepatitis C, Mord und Totschlag, weiß der Geier was noch. Bei dreißig habe ich zu zählen aufgehört. Einen Monat vorher lernst du einen sympathischen fünfzehnjährigen Burschen kennen und dann erfährst du, dass es den nicht mehr gibt. „Wohl 'ne

Überdosis am Hauptplatz-Klo“, erzählt dir dann jemand. Oh, Mann, lass sie alle ins Paradies kommen, dort wo Sonne und Mond eins sind. Sie haben schon genug gelitten.

Nach einer kurzen Besinnungspause, kann ich Ihnen aber Erfreulicheres erzählen: Nach zehn Jahren schwerer Abhängigkeit kam dann das erste Aufatmen. Mein Zustand fing 2005 an, sich etwas zu stabilisieren. Ich zog mich aus der Drogenszene ein wenig zurück und mein Drogenkonsum wurde kontrollierter. Mir wurde nun klar: nur wenn ich meine Psyche jetzt komplett umkrempel, komme ich aus dieser Sache lebendig heraus. Ich hatte meine Problem jahrelang verdrängt und mich hinter einer Schutzmauer verbarrikadiert. Nun beschloss ich das Unmögliche möglich zu machen: mich selbst zu therapieren - das wovon viele Psychologen glauben, dass es gar nicht möglich sei.

An dieser Stelle endet nun die Vorgeschichte. Sollte jetzt noch jemand mehr über meine ersten zehn Jahre der Drogenabhängigkeit wissen wollen, der muss sich leider gedulden. Ich habe allerdings im nächsten Jahr vor, in einem eigenständigen Buch über Suchtpsychologie, mehr darüber zu erzählen.

Welche Startschwierigkeiten sich mit der Selbsttherapie ergeben haben und welche außergewöhnliche Erfahrung mein Verständnis vom Bewusstsein mitgeprägt hat, das erzähle ich Ihnen im nächsten Akt.

Akt 1 - Die Ausgangsproblematik

(P) Selbsttherapie

Haben Sie im Internet schon mal etwas zu Selbsttherapie gesucht? Bei mir war das Staunen jedenfalls groß, als ich fast gar nichts dazu fand. Aufgrund dessen empfahl mir jemand das 'Sokratische Selbstgespräch'.

Noch nichts davon gehört? Das Problem ist, Sokrates auch nicht. Der würde sich wahrscheinlich im Grabe umdrehen, wenn er das hört. Aber derjenige, der mir den Tipp gab, lag gar nicht so weit weg vom Wesentlichen. Sokrates war ein Meister darin Fragen zu stellen. Genau das ist auch sehr wichtig für die Selbsttherapie. „Warum fühle ich mich gerade schlecht?“, „Woher kommt dieses Gefühl?“, „Warum treffe ich diese oder jene Entscheidung?“, etc.

Eine andere Frage:

Wäre es für Menschen, die aus persönlichen oder finanziellen Gründen nicht zum Psychotherapeuten gehen wollen, nicht toll, wenn Sie sich selbst therapieren könnten?

Dazu auch eine Antwort:

Das wäre nicht nur toll, sondern das ist definitiv auch möglich.

Allerdings gibt es dabei ein paar Probleme. Genau die waren wahrscheinlich auch der Grund dafür, warum ich im Internet kaum etwas fand.

„Wo liegen nun diese Probleme?“, würde sich auch Sokrates fragen. Und diese Frage stellte sich auch mir, als ich mich damals auf den Weg machte, um meine Psyche zu erforschen.

(A) Startschuss

Nachdem es mir im Jahre 2005 also besser ging, zog ich aus meiner alten Sozialwohnung in eine neue und schönere Einzimmerwohnung, näher an der Grazer Innenstadt. Nachdem ich mich schnell eingelebt hatte, setzte ich mir nun in den Kopf, mir autodidaktisch das Grafikprogrammieren beizubringen. Das Programmieren war dabei nur der logische Schluss - im wahrsten Sinne des Wortes. Denn meine Liebe

zur Logik und Mathematik war ja bereits ein Beweggrund die BULME zu besuchen. Ich kaufte mir also - mit der Hilfe meiner Mutter - einen Computer. Da ich damals noch keinen Internetanschluss hatte, beschloss ich mir Bücher zu diversen Programmiersprachen zu kaufen. Ich machte schnell Fortschritte und ein Jahr später programmierte ich dann auch schon mein erstes größeres Übungsprojekt. Mächtig stolz, wurden allerdings meine Erfolge schnell getrübt. Meine Vergangenheit - meine Wolken - meldeten sich. Mein Kontrollzwang, der auch schon ein Mitgrund für den Schulausstieg war, wurde stärker. Es war jetzt nicht mehr nur meine Wohnung, die ich zwanghaft in perfekter Ordnung hielt, sondern auch das mehrfache Prüfen jeder Zeile Programmcode wurde nun zur Gewohnheit. Es verstärkte sich sogar so, dass es zum beherrschenden Thema für mich wurde. Meine Arbeitszeit verdoppelte sich dadurch. Da ich zu dieser Zeit den Beschluss gefasst habe, das Programmieren zukünftig auch beruflich zu machen, war es doppelt bitter. Halbe Arbeitszeit, halber Lohn und Arbeitgeber stellen so jemanden sowieso nicht ein. Das war aber ohnehin nicht mein größtes Problem, denn das Schlimmste dabei sind die unangenehmen Gefühle, die ein Zwang mit sich bringt. Ich fühlte ständigen Stress und durch meinen Kopf schossen ständig irgendwelche anstrengenden Gedanken. Und einen einfachen Weg daran vorbei, gab es hier nicht. Bei einem Zwang denkt man nur: „Tun, oder Katastrophe.“

Nun wusste ich damals bereits, dass auch eine Abhängigkeit nichts anderes als ein Zwang ist. Ich wusste, dass ich oft nervös und perfektionistisch war und dass ich mich oft schüchtern und unsicher verhielt. Ich war mir im Klaren darüber, dass ich mich schnell verletzt fühlte und ich mich oft selbst hasste. In meinen schlimmsten Zeiten fügte ich mir sogar selbst Verletzungen mit Rasierklingen und Zigaretten zu. Ich ahnte, dass all das an nur zwei Wurzeln meiner Vergangenheit hängen könnte. Und so kam es, dass ich beschloss, das bislang Verdrängte aufzuarbeiten.

Ich setzte 2006 den Startpunkt für einen wahren Marathon an Psychotherapie. Ich wollte wie der Phönix aus der Asche zurück ins Leben.

Ich begann mich selbst zu reflektieren und über alles, was mir sinnvoll erschien, zu philosophieren. Meine Leidenschaft zu den Geisteswissenschaften zeigte endlich ihre Bestimmung. Ich dokumentierte jedes Detail, das irgendwie von Interesse war. Ich lehnte es vorerst komplett ab, mich über diese Themen zu informieren. Ich las kein einziges Buch dazu und Internetzugang hatte ich damals noch keinen. Ich wollte

möglichst unabhängig und ohne äußere Einflüsse alles selbst entdecken. Und meine Ziele waren klar. Ich wollte meine Zwänge loswerden und damit auch meine Drogenabhängigkeit.

(P) Die ersten Definitionen

An dieser Stelle beginne ich meine ersten Begriffsdefinitionen zu setzen. Dazu möchte ich ein paar Dinge erläutern, was ich am besten mithilfe einer ersten, sehr grundlegenden Definition tue, die folgendermaßen aussieht:

Ich definiere meinen Begriff '**Kontrolle**': skalierbar;

a.) psychologisch: eine Zielsetzung und das durch entsprechende Handlungen erreichte Ergebnis stimmen mehr oder weniger überein;

versteht man es als Überwachung, dient die Kontrolle ebenso einer Zielsetzung; Kontrolle bezeichnet auch ein Gefühl;

b.) auf abstraktester Ebene: Aktion -> Reaktion; eine Aktion beeinflusst eine Reaktion.

Vorweg möchte ich erwähnen, dass nicht jede Definition schon von Beginn an vollständig ist. Zu einigen Begriffen werden im Laufe der Trilogie noch Beschreibungen hinzukommen. Wenn es sich dabei um grundlegende Eigenschaften handelt, werde ich eine Definition zu einer Vordefinition degradieren und sie als solche kennzeichnen. Der obige Begriff hingegen, ist mehr oder weniger vollständig und ich gebe für ihn, wie Sie sehen, sogar zwei Beschreibungen an. Bei Verwendung im Text - ohne ausdrücklichen Verweis auf Definition-B - ist Definition-A gemeint.

Bei bestimmten Begriffen werde ich explizit auf deren Skalierbarkeit hinweisen. Skalierbar bedeutet, dass etwas auf einer Skala darstellbar ist. Das ist eine sehr zentrale Eigenschaft, die dabei hilft, gewisse Vorgänge in der Psyche möglichst logisch und objektiv zu verstehen. Würde ich 'Kontrolle' als absolut und zweiwertig definieren, würde er nur die zwei Zustände 'alles vollständig unter Kontrolle' oder eben 'gar keine Kontrolle' beschreiben können. Wie Psychotherapeuten wissen, kann diese Differenzierung eine sehr wichtige Rolle spielen.

Wie ich bereits in der Einführung erwähnt habe, möchte ich so einfach und verständlich wie möglich schreiben. Trotzdem komme ich natürlich nicht darum herum bestimmte Fremdwörter und auch wissenschaftliche Fachbegriffe zu verwenden. Sofern eine knappe Erklärung möglich ist, werde ich sie bei der ersten Verwendung in Klammern beifügen. Sollte jedoch eine umfassendere Erläuterung vonnöten sein, werde ich diese Begriffe ebenfalls definieren. Dass es dabei aber nicht zu Verwechslungen kommt, verwende ich bei meinen Begriffen den einleitenden Text 'Ich definiere meinen Begriff' und bei fremden Begriffen 'Ich beschreibe den Begriff'.

Da ich schon mehrmals das Wort 'Psyche' verwendet habe, sollte ich hiermit auch klarstellen, dass ich, sofern ich nicht ausdrücklich etwas anderes angebe, über die menschliche Psyche schreibe. Ich werde das Attribut 'menschlich' also nicht explizit angeben. Sehr viele Dinge lassen sich aber auch auf andere Lebewesen übertragen.

An dieser Stelle möchte ich aber auch noch eine Sache, speziell zum autobiographischen Strang, erläutern. Ich werde dort hin und wieder Bezeichnungen für analytische Beobachtungen angeben, deren Sinn sich möglicherweise für den Einen oder Anderen nicht sofort erschließen mag. Ein typisches Beispiel dafür ist der Begriff 'Fehler zulassen', aber auch 'locker sein' im nächsten Kapitel, fällt in diese Kategorie. Es handelt sich dabei um exakte Beschreibungen von ins Bewusstsein geholten Gefühlen oder psychologischen 'Richtungsweisern', die die geistige Entwicklung hin zu meinem Bewusstseinsmodell möglichst gut nachvollziehbar machen sollen. Es sind Schlüsselbegriffe, die im Leben jedes Menschen, egal ob er unter Kontrollzwängen leidet oder nicht, eine zentrale Rolle spielen.

(A) Erste Versuche

Mein erster Schritt war nun, meine Gefühle und mein Verhalten zu beobachten. Ich wollte mir zunächst so viel wie möglich bewusst machen und konzentrierte mich überwiegend auf die Symptome meiner Zwänge. Ich beobachtete mich beim Programmieren, beim Schreiben meiner Notizen, beim Aufräumen des Zimmers, beim Kontrollieren der Herdplatten, beim Einkaufen und vielem mehr. Stück für Stück eroberte ich mir mehr Wissen über mich. Ich fand heraus, dass ich Fehler nur schwer ertragen konnte und dass eine gelassenerere Einstellung weniger Probleme

bedeutet. Ich verstand außerdem, dass die Wichtigkeit von gewissen Dingen sehr ausschlaggebend für meine Gefühle ist. So entschied ich mich für das Nächstliegende - ich setzte mir das Ziel gelassener zu sein.

Sehr schnell hatte ich auch schon meine Lieblingsphrase auserkoren: 'locker sein'. Lockere Einstellung beim Programmieren haben, locker denken, Fehler locker sehen - das war nun meine Lösung. Und das allerbeste daran war, dass es zum Teil auch funktionierte - phasenweise war ich tatsächlich lockerer. So vergingen dann ein paar Wochen, aber schon bald beschlich mich immer mehr das Gefühl, dass an dieser Sache irgendetwas faul ist. Oft hielt meine Gelassenheit nur wenige Tage an, ich musste sie ständig reaktivieren und hatte immer mehr Zweifel an ihrer Echtheit.

Schnell rückte das Thema Selbstkontrolle in den Mittelpunkt. „Wie viel Kontrolle habe ich überhaupt über mich“, fragte ich mich, „und was bedeutet Selbstkontrolle?“

(P) Das Problem mit der Selbsttherapie

Wie ich damals dachte, ist ganz einfach erklärt. Ich glaubte das, was die allermeisten Menschen glauben, die sich nicht mit Psychotherapie auseinandergesetzt haben. Dass ich meine Gedanken, meine Gefühle, Entscheidungen und Handlungen kontrollieren könnte, fast wie es mir beliebt. Dass ich ein Ziel festlegen könnte, wie ich gerne sein möchte, und dieses dann zügig umsetzen kann. Das Problem dabei ist: so unkompliziert läuft das nicht.

Stürzen wir uns nun gleich mitten hinein in die Materie. Um darüber zu philosophieren, werde ich jetzt wie angekündigt, Definitionen setzen. Sie brauchen diese aber nicht zwingend sofort zu verstehen - Sie können ja auch später, bei Bedarf, wieder einen Blick zurück werfen.

Ich definiere meinen Begriff '**Handlung**':
ist eine Tätigkeit, die eine Wirkung erzielt;
unterscheidbar in aktiv und passiv - eine Unterlassung ist eine passive Handlung;
kann sowohl bewusst, als auch unbewusst sein;

Anmkg.: Der Begriff 'bewusst' ist selbstverständlich Gegenstand dieser Trilogie.

Ich definiere meinen Begriff '**Ziel**':

ist mit einer Absicht verbunden und dient einem Zweck;

ein Ziel bedeutet eine Differenz zum aktuellen Zustand und eine Richtung;

es gibt keine absichtliche Handlung ohne Ziel;

Ich definiere meinen Begriff '**Entscheidung**':

a.) psychologisch: eine Wahl aus Alternativen;

ist ein Scheideweg - man wendet sich von Dingen ab und anderen Dingen zu;

eine Entscheidung wird für ein Ziel getroffen;

b.) auf abstraktester Ebene: eine neue Richtung wird festgelegt;

Ich definiere meinen Begriff '**Intuition**':

a.) ist eine Eingebung; ohne bewusstes Denken;

b.) ist eine Ahnung;

ist ein psychologischer Begriff;

Zudem werde ich sehr häufig den Begriff 'Selbstkontrolle' verwenden. Er ist zentraler Teil meiner Geschichte und bleibt vorläufig bewusst undefiniert.

Ein Begriff wird mein Modell bestimmen, wie wenig andere. Dieser ist - das 'Gefühl'. Allerdings soll auch er sich Ihnen erst später erschließen.

Ich werde ihn deshalb vordefinieren: als alles, was man so fühlt, inklusive 'emotionalen Gefühlen' wie Angst, etc..

Tolle Definition, oder? Dafür habe ich 39 Jahre lang gelernt.

Nun noch eine unkomplizierte Definition:

Ich definiere meinen Begriff '**Selbst**': die komplette Psyche;

Und nach diesem Definitionsblock, muss es jetzt aber einen Clou geben. Oder wie sehen Sie das, Herr Autor?

Da bin ja ich gemeint. Aber schauen wir mal - ich probiers.

Versuchen wir doch nun gemeinsam den letzten Begriff 'Selbsttherapie' zu definieren.

Die Definition des Begriffs 'Selbst' kennen Sie ja nun. Bitte wagen Sie den ersten

Schritt Ist Ihnen etwas Ungewöhnliches aufgefallen?

Um es nochmal zusammenzufassen: Ich habe also behauptet, dass Selbsttherapie möglich ist und habe den Begriff 'Selbst' als 'komplette Psyche' beschrieben. Ist doch schon etwas gewöhnungsbedürftig, oder?

Okay, ich verrate Ihnen, wie ich das sehe. Wenn sich nun also die komplette Psyche selbst therapiert, dann handelt es sich hier doch um einen Hund, der seinen eigenen Schwanz nachrennt. Wuff. Ich werde noch konkreter. Wie sieht es denn z.B. mit der oft verwendeten Unterscheidung der Psyche in 'Bewusstsein' und 'Unbewusstem', oder in ein Ich und ein Selbst aus? Sind die beiden - jeweils - trennbar oder würde ich damit fahrlässig meine Psyche spalten? Wer ist denn dieses kontrollierende Ich eigentlich? Und warum spricht denn der Autor mit sich selbst? Wer um Himmels willen kontrolliert denn den Laden überhaupt und trifft die Entscheidungen? Fragen über Fragen.

Vielleicht war die so unkomplizierte Definition des Selbst ja doch nicht so unkompliziert. Jedenfalls war genau das, eines der großen Hindernisse, von denen ich am Anfang des Kapitels sprach. Der Wuffi, der Hund, der mit seinem Schwanz tanzt. Genau so kam ich mir übrigens damals zeitweise vor und so sah mich auch so mancher Psychologe, dem ich später von der Selbsttherapie erzählte. Aber kommen wir nun zum Punkt.

Bei der Selbsttherapie kommt es also zu folgenden Problemen:

1. Die Psyche trifft eine Entscheidung für ein bestimmtes Set verfügbarer Informationen. Es kann keine Instanz eine andere Instanz der Psyche kontrollieren - es sei denn, wir verwenden für den Begriff 'Kontrolle' Definition-B. Sieht man das Selbst als komplette Psyche, dann kontrolliert sich ein einziges Objekt selbst.
2. Selbsttherapie ist eine Form von Selbstkontrolle - das bedeutete in meinem Fall, dass ich mit Kontrolle die Kontrolle austreiben wollte.
3. Inwieweit erlaubt mir meine Psyche überhaupt sie zu verändern?

Sie sehen, wenn man Selbstkontrolle und Selbsttherapie auf diese Weise analysiert, dann kann einen das mitunter sehr verwirren. Das hängt vor allem mit der Vorstellung über die strukturelle Aufteilung des Systems Psyche zusammen. Einerseits nehmen Menschen nur selten wahr, dass sich bewusste Ziele und die Wege, die die Psyche geht, oftmals unterscheiden - wie es z.B. bei einer Abhängigkeit oder bei nachträglich bereuten emotionalen Entscheidungen der Fall ist. Und andererseits sind es genau diese Unterschiede, die zu der weit verbreiteten Unterteilung der Psyche in (mindestens) zwei grundlegende Instanzen oder Systeme führen, die diese Verwirrung mitverursachen können. Die meisten Menschen tragen das Bild eines 'bewussten Entscheiders', der über der Psyche steht, ganz selbstverständlich mit sich und trauen diesem womöglich mehr zu, als er in der Lage ist zu tun. Und genau so habe auch ich damals die Psyche und die Selbstkontrolle gesehen. Und genau das war damals meine Ausgangsproblematik.

(A) Das unbewusste Gefühl

Kurzfristig waren diese Fragen für mich nicht zu lösen - es fehlte ganz einfach an Informationen. Und so beschloss ich weiter zu graben, das Problem stets im Auge behaltend.

Meine nächste Entdeckung war, dass so unglaublich viele Dinge im Körper automatisiert ablaufen. Ich blickte mit großer Sehnsucht darauf, dass gewisse Handlungen so problemlos funktionierten, ohne dass ich irgendwelche Gedanken daran verschwenden musste. Erst dadurch, dass ich mich selbst so stark beobachtete, fiel mir das überhaupt auf. Sämtliche Muskelbewegungen, aber auch das Schreiben eines Textes, schien zu einem viel höheren Maße unbewusst abzulaufen, als ich das zuvor vermutet hatte. Das brachte mich zum Grübeln. Aber ich beobachtete weiter. Ich bemerkte, dass weniger Selbstkontrolle mit, so wie ich es nannte, 'Handlungen aus dem Gefühl heraus' einhergeht. Ich nannte das zeitweise auch Intuition und sah es als Gegenpol zu bewusst überlegten Abläufen. Es stand für mich in Verbindung mit Selbstvertrauen. Dann nämlich, wenn ich gelassen war, wenn ich intuitiver und auch unbewusster handelte, dann verspürte ich ein ganz bestimmtes Gefühl. Und dieses Gefühl war genau das, was ich wollte. Aber all das hüllte sich damals noch in einem Nebel, wartend auf den Zeitpunkt seiner Offenbarung.

(P) Ein naives Modell der Psyche

Nun geht es bereits das erste Mal ans Eingemachte. Ich präsentiere: das naive Modell der Psyche. Dabei handelt es sich um:

- a.) meine Vorstellung der Struktur der Psyche, mit der ich damals in die Selbsttherapie und philosophische Analyse einstieg;
- b.) den Eindruck, den ich mir verschafft habe, wie eine durchschnittliche Person mit psychologischem Basiswissen ein Modell der Psyche sieht;
- c.) die Vorstellung der Psyche, die die Wissenschaft vor nicht allzu langer Zeit noch hatte;

Im letzten Kapitel habe ich bereits die Instanzen der Psyche erwähnt - die hier nun Verwendung finden werden. Den Begriff 'Instanz' wähle ich dabei ganz bewusst, da ich mit Ihnen eine alte und vereinfachende Sichtweise in eine moderne und neue Sichtweise überführen möchte. Das nun folgende naive Modell der Psyche ist die Ausgangsbasis für mein Modell des Bewusstseins und hat folgende Eigenschaften:

Es hat eine bewusste und rational entscheidende Instanz mit starker Kontrolle, die ich als 'Kontroll-Ich' bezeichnen werde. Diese Instanz kann sehr kühl und intelligent denken und trifft seine Entscheidungen mit Absicht und sehr frei. Ihr gegenüber steht eine irrationale, emotionale und unbewusste Instanz, die ich als 'das Unbewusste' bezeichne. In ihr liegen einerseits verdrängte Inhalte, aber auch die wichtige Intuition und vernebelt wahrgenommene Vorentscheidungen. Außerdem, und das könnte Sie etwas überraschen, wird Selbstfindung eine zentrale Rolle in der Psyche einnehmen und so verwende ich eine dritte Instanz namens 'Reales Selbst' - nicht zu verwechseln mit dem bereits definierten Selbst.

Zusätzlich zähle ich nun für die beiden ersten Instanzen unseres naiven Modells alle Begriffe auf, die ich einerseits damals damit verknüpfte und die andererseits auch in den modernen Wissenschaften verwendet werden. Ich habe mir dazu die Mühe gemacht und die bekanntesten Begriffe, insbesondere aus Publikationen, die Zwei-Prozess-Theorien zum Thema hatten, herausgesucht. Zwei-Prozess-Theorien sind Theorien der deskriptiven (empirischen) Entscheidungstheorie, die passend zu unserem Modell, von zwei Hauptsystemen der Entscheidungsfindung ausgehen.

Ich bin überzeugt davon, dass Ihnen viele Begriffe sehr vertraut sein werden.

Begriffe zur ersten Instanz 'Kontroll-Ich', die ich auch mit 'bewusst-überlegt' beschreiben werde:

bewusst, kontrolliert, Absicht, rational, Gedanken, reflektiv, analytisch, kognitiv, logisch, berechnend, konstruiert, neu, mühevoll, langsam, Aufmerksamkeit, Wahlfreiheit, seriell, Arbeitsspeicher, explizit

Begriffe zur zweiten Instanz 'das Unbewusste', die ich auch mit 'intuitiv' beschreiben werde:

unbewusst, automatisch, mühelos, schnell, absichtslos, gewohnt, emotional, Affekt, intuitiv, instinktiv, impulsiv, heuristisch (mit begrenztem Wissen), empirisch, assoziativ, nur reproduktiv, parallel, implizit

Was hier den meisten Profis sofort auffallen wird, ist die mächtige erste Instanz - das sehr starke Ich. Ein Ich, das nur darauf wartet, dass man ihm ein wenig Luft auslässt, wie bei einem Luftballon. Auch ich habe dieses Ich damals so stark gesehen. Aber genau diese Sichtweise, gepaart mit den Zwängen, war ideal, um eine möglichst große und lehrreiche Transformation zu vollziehen. Anhand dieser Sicht will ich auch Ihnen näherbringen, was ich erlebt habe.

Sollten Sie eine andere Vorstellung von der Psyche haben, so ist das kein Problem.

(A) Das rätselhafte Ungefähr

Sie haben schon richtig gelesen. Nicht 'Ungeheuer', sondern Ungefähr. Denn neben meinem Lieblingswort 'locker', fand ich ein neues Wort, das ich als erstrebenswert für meine Therapie sah. Dieses Wort allerdings, enthielt mehrere Rätsel. Die Rätsel des Wortes 'ungefähr'.

Genauso, wie das Wort 'locker', stand das Wort 'ungefähr' in Verbindung mit wenig Selbstkontrolle. Immer, wenn ich etwas locker oder ungefähr bewertete, oder entsprechend handelte, hatte ich weniger Zwangsgefühle und Zwangsgedanken.

Ein konkretes Beispiel dazu war mein Computermonitor, den ich nach dem gelegentlichen Abstauben stets gerade rückte.

Manchmal dachte ich mir dabei: „Das passt ungefähr - er ist ungefähr gerade“, oder ich dachte: „Ich sehe es locker, wenn er etwas schief ist.“

Das erste, was ich bemerkte und was auch das Beispiel zeigt, war, dass die Bewertung 'ungefähr' ganz anders ist, als die Bewertung 'locker'. 'Ungefähr' konnte ich für eine Abweichung von einer Zielsetzung verwenden: 'ungefähr gerade'. Ich verband damit ein Gefühl der Unschärfe, das ich nicht näher verifizieren konnte und zusätzlich aber auch Gelassenheit. 'Locker' hingegen, war eine typische und vertraute Beschreibung für Gefühle.

Aber ich forschte weiter. Bald fiel mir ein Gefühl auf, das mit 'ungefähr' in Verbindung stand, das ich noch weniger verstehen konnte. Dieses Gefühl war sonderbar und ich konnte damit nicht so umgehen, wie ich es von anderen Gefühlen kannte. Es schien immer dazwischen zu stehen und war nicht fassbar.

In diesem Moment wusste ich: Selbstkontrolle ist eine eigenartige Sache. Hier gibt es seltsame Gefühle und seltsame Relationen, die nur schwer zu verstehen waren. Dass mich das umso mehr herausforderte, brauche ich wohl nicht zu erwähnen.

(P) Selbstkontrolle, Determinismus und Freier Wille

Was mich an der Selbstkontrolle damals so verwunderte, war vor allem, dass sie kaum greifbar, aber dennoch so real war. Sowohl durch meine Zwänge, als auch durch die Selbsttherapie, zeigte sie ihr starkes Wesen. Trotzdem war sie nur schwer zu verstehen.

Anmkg.: An dieser Stelle nähern wir uns nun einem, für so manchen möglicherweise etwas desillusionierenden Thema. Ich möchte Sie deshalb nochmal an meine Worte in der Einführung erinnern und hinzufügen, dass sich die größten Erkenntnisse meist da befinden, wo man ungern hinsieht. Und oft verbirgt sich dann genau dort das in Hülle und Fülle, von dem man glaubt es an der Tür zu diesem Ort abgeben zu müssen. Das klingt doch mal geheimnisvoll, oder?

Um nun die ersten großen philosophischen Fragen bezüglich Selbstkontrolle zu stellen, sollte ich noch folgende Begriffe erklären:

Ich beschreibe den Begriff '**Kausaler Determinismus**':

Bedeutet, dass Ereignisse durch Ursachen eindeutig bestimmt sind. Ein bestimmter Zustand verursacht einen ganz bestimmten Folgezustand. Es gibt dabei nur einen einzig möglichen Folgezustand und nicht mehrere Möglichkeiten. Die Zukunft wird dadurch theoretisch vorhersagbar.

Ich beschreibe den Begriff '**Freier Wille**':

Es gibt keine allgemeingültige Beschreibung, außer dass es sich um einen psychologischen Begriff handelt. Die wahrscheinlich bekannteste Bedeutung ist die von einer freien Wahl bei einer Entscheidung. Auf diese Beschreibung werde auch ich mich beziehen.

Interessant wird es, wenn man beide Begriffe kombiniert, denn dann kann daraus eine determinierte Entscheidung abgeleitet werden. Es existieren zwar Theorien, dass Determinismus und freier Wille kompatibel sein können (Kompatibilismus), allerdings verwenden diese Theorien, meines Wissens nach, meist auch andere Begriffsdefinitionen.

Psychologisch bedeutet das (Inkompatibilismus): Jede zukünftige Entscheidung ist durch die Erfahrungen der Vergangenheit eindeutig bestimmt. Es wird eine eindeutige und einzig mögliche Entscheidung für ein bestimmtes Set an Informationen getroffen. Diese Entscheidung ist theoretisch reproduzierbar.

(A) Fehlerkontrollillusion ?

Es war nun das erste halbe Jahr der Selbsttherapie vergangen und ich stellte das erste Mal meine Kontrolle über mich selbst infrage. Schon als Teenager glaubte ich an den Determinismus und hatte das erste Mal den Verdacht, dass der freie Wille eine Illusion sein könnte. Damals habe ich mich dafür entschieden, dem nicht weiter nachzugehen.

Mit der Selbsttherapie hatte sich meine Situation aber stark verändert. Es ergab sich die Möglichkeit dieses grundlegende Bedürfnis des Menschen nach Kontrolle anzuzweifeln. Auf der einen Seite hat sich zwar aufgrund meiner Zwänge eine Hassliebe zum Kontrollieren entwickelt, aber dem gegenüber stand mein Leidensdruck. In der Hoffnung endlich meine Zwänge loszuwerden, war ich nun bereit dazu hinter den Vorhang der Selbstkontrolle zu blicken.

Ich beschloss mir eines der Hauptthemen meiner Therapie noch genauer anzusehen. Dabei handelte es sich um die sehr nervige und zwanghafte Fehlerkontrolle und meine Probleme bezüglich der Leistungsfähigkeit beim Programmieren. Es war das, was ich die meiste Zeit über tat und gerade hier erhoffte ich mir auch die meisten Erkenntnisse. Wie bereits beschrieben, unterschied ich zu dieser Zeit zwischen bewusst überlegten und intuitiven Handlungen bzw. Entscheidungen. Und so kam es, dass ich mich das erste Mal fragte, wie sinnvoll denn überhaupt meine bewusste Fehlerkontrolle war und ob ich nicht mit intuitivem Programmieren die gleiche Anzahl von Fehlern, jedoch mit weniger Aufwand, erreichen würde.

Ich wusste bereits, dass man z.B. mit der Computertastatur auf intuitive Weise schneller schreiben kann. Das erschien mir auch logisch, da bewusstes Denken und Prüfen definitiv mehr Zeit in Anspruch nehmen, als direkt aus dem Gefühl heraus zu handeln. Da mir das aber bezüglich der Fehlerquote wenig half, entschied ich sodann mein Verhalten und meine Fehler beim Programmieren wochenlang zu beobachten und zu prüfen. Selbstverständlich war mir bewusst, dass ich kein exaktes Resultat erwarten konnte. Trotzdem war meine subjektive Einschätzung am Ende dann aber doch recht eindeutig: Ich sah tatsächlich keinen nennenswerten Unterschied bei der Fehlerquote zwischen bewusst überlegtem und intuitivem Handeln. Das war selbst für mich eine kleine Sensation, obwohl ich bereits eine gewisse Vorahnung hatte.

Da ich nun damals, auch von mir selbst wusste, dass Menschen einer mehr oder weniger großen Kontrollillusion unterliegen, fingen meine Zahnräder im Hirn an zu rattern. Ich zählte jetzt eins und eins zusammen:

Determinismus, Freier Wille, Fehlerquotient, Hang zu Kontrollillusionen. Und dann? Dann machte es 'Boom'. Anscheinend hatte ich ein außergewöhnliches Rezept gefunden. Was mir dann widerfuhr, möchte ich Ihnen im nächsten autobiographischen Kapitel erzählen.

(P) Libet & Langer

Der wohl bekannteste Versuch zum Thema Freier Wille ist wohl das Experiment von Benjamin Libet (1979)[1]. Er hatte bei Versuchsteilnehmern die Zeitabstände zwischen Hirnaktivität im motorischen Kortex, Bewusstwerdung einer willentlichen Entscheidung und einer Handbewegung gemessen. Dabei wurde bemerkenswerterweise festgestellt, dass der Zeitpunkt der bewussten und willentlichen Entscheidung erst durchschnittlich 350 Millisekunden nach der einleitenden Hirnaktivität stattfand.

Libet schlussfolgerte daraus, dass die Entscheidung zur Handlung unbewusst fällt und stellte damit die Willensfreiheit und Verantwortlichkeit des Menschen infrage. Damit hatte er die Diskussion über den freien Willen angeheizt und unzählige Kritiker griffen das Experiment und seine Interpretationen an. Später ruderte Libet in seinen Aussagen zurück und behauptete, auch gestützt auf neue Experimente, dass es eine bewusste Veto-Funktion gibt, die eine eingeleitete Handlung, innerhalb eines Zeitfensters von 100 ms, noch unterbinden könne [2]. Er mutmaßte außerdem, dass diese Kontroll-Funktion nicht unbewusst eingeleitet wird und sah dadurch die Verantwortlichkeit des Menschen wiederhergestellt [3].

So wie im letzten philosophischen Kapitel, werde ich das vorerst unkommentiert stehen lassen und direkt zu einem weiteren wichtigen Experiment zu diesem Thema übergehen. Es handelt sich dabei um die grundlegende Studie zur Kontrollillusion von Ellen Langer: „The illusion of control“(1975)[4]. Sie zeigte darin, dass der Mensch die Neigung dazu hat, so zu handeln, als ob er Ereignisse kontrollieren könne, die nachweislich für ihn nicht kontrollierbar sind.

Um das noch anschaulicher zu erklären, möchte ich einen Versuch beschreiben. Die Versuchsanordnung ist folgende. Es befinden sich mehrere Personen in einem Raum, in dem es viele verschiedene Gegenstände und Ereignisse gibt. Gegenstände sind z.B. ein Lautsprecher, eine Überwachungskamera, ein Fernseher oder sogar ein Aquarium. Ereignisse sind z.B. Geräusche durch den Lautsprecher, Bilder am Fernseher und Ähnliches. Den Versuchspersonen wird dann gesagt, dass sie herausfinden sollen, ob es Möglichkeiten gibt, Ereignisse in diesem Raum auszulösen. Daraus ergaben sich folgende Konsequenzen:

Die Personen haben sich zunächst kreativ ausgetobt - sie haben in die Hände geklatscht, haben mit den Knöpfen der Elektrogeräte experimentiert und haben sich sogar mit den Fischen unterhalten. Und jedes Mal, wenn ein Ereignis unmittelbar nach einer Aktion einer Person stattfand, glaubten sie eine Möglichkeit der Kontrolle gefunden zu haben. Eine Person teilte einer anderen Person sogar stolz mit, dass ein Klopfzeichen am Aquarium ein Ereignis auslösen würde. Am Ende wurde das Experiment aufgelöst und den Versuchspersonen wurde gesagt: „Alle Ereignisse wurden durch einen Zufallsgenerator ausgelöst.“ Das Erstaunen war, wie Sie sich vorstellen können, groß.

Alle drei Experimente zeigen eindrucksvoll welchen Illusionen Menschen unterliegen. Oft braucht es unbestechliche Messgeräte oder kühle und logische Analysen, um Menschen vom Gegenteil zu überzeugen.

Und genau so ging es mir damals auch, als ich zu meinem Erstaunen keinen Unterschied bei der Fehlerquote zwischen bewusst überlegtem und intuitivem Handeln erkennen konnte. Ich hatte mithilfe meiner Beobachtungen einen Blick auf die Tatsachen gewagt. Auch wenn das Ergebnis nicht verallgemeinerbar war, wie ich später noch herausfand, hatte es dennoch ungeahnte und beachtliche Auswirkungen, wie Sie im folgenden Kapitel lesen können.

[1] Libet, Benjamin; Wright Jr., Elwood W.; Feinstein, Bertram; Pearl, Dennis K. (1979). „Subjective Referral of the Timing for a Conscious Sensory Experience - A Functional Role for the Somatosensory Specific Projection System in Man“. *Brain* 102: 193-224.

[2] Benjamin Libet: Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action. In: *The Behavioral and Brain Sciences*, 8, 1985, S. 529-566.

[3] Benjamin Libet: Haben wir einen freien Willen? In: Christian Geyer (Hrsg.): *Hirnforschung und Willensfreiheit. Zur Deutung der neuesten Experimente*. Suhrkamp, 2004, S. 268 ff.

[4] vgl. Ellen Langer (1975): The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.32, Iss.2, S. 311-328.

(A) Implosion 2007 - eine außergewöhnliche Erleuchtung

Das Jahr der Finanzkrise - 2007 - wurde zu meiner eigenen, ganz persönlichen Implosion. Im Gegensatz zu den Aktien, deren Wert im negativen Sinne implodiert ist, war es bei mir aber ein positives Ereignis. Mein Problem war nur, dass ich nicht wusste, wie mir geschieht. Aber machen Sie sich selbst ein Bild davon.

Nach meiner Erkenntnis trat nun Totenstille ein, in meinem Kopf. Alle Gedanken waren wie weggeblasen. Im ersten Moment wusste ich nicht einmal, ob ich denn überhaupt noch Gefühle hatte. Ich war mit einem Schlag am Südpol gelandet. Es war mindestens genau so ruhig, mindestens genau so kühl und auch der Zug nach Hause war weit und breit nicht zu sehen. Ich hatte ja schon einige Aha-Erlebnisse - aber was war das denn bitteschön? Wo war ich da gelandet? Ich konnte nicht mal behaupten das Gras wachsen zu hören, denn da wuchs kein Gras - wie auch, ich war ja am Südpol. Nein, und Drogen gabs da auch keine - Sie Schlaumeier.

Und sollten Sie sich nun fragen, warum ich das 'Implosion' nenne, dann kann ich Ihnen nur entgegen: „Ich meine damit nichts Geringeres, als dass meine Psyche in sich zusammengefallen ist.“ Aus einem Menschen, der ständig nervöse Gedanken im Kopf hatte, wurde ein Mensch, der ganz plötzlich gar nichts mehr im Kopf fühlte. Meine Zwangsprobleme hatten sich in Sekundenschnelle in Luft aufgelöst. Um es in der Terminologie der Informatiker auszudrücken: „Mein Gehirn erfuhr einen Shutdown, einen Reboot und einen Reset.“ Mehr brauche ich dann wohl nicht mehr zu sagen.

Wenn Sie nun auf eine Erklärung hoffen, dann muss ich Sie vorerst aber etwas enttäuschen. Ich wusste in diesem Moment selbst nicht so recht, was mir da widerfuhr. Einerseits hoffte ich, dass dieser geniale Zustand bestehen bleibt, da es ja definitiv sehr entspannt und sehr 'cool' war. Andererseits hatte ich - so wie Sie, nehme ich an - viele Fragen. Fest aber stand, wie gesagt - ich hatte ein außergewöhnliches Rezept. Diese Formel - Determinismus plus Freier Wille, plus Fehlerquotient gleich eins, plus Hang zu Kontrollillusionen - hatte mich auf Wolke 9 geschossen. Und Wolke 9 war keine dunkle Wolke - das kann ich Ihnen sagen.

(P) Blick zurück, Blick nach vor

Und damit ist der Auftrag des ersten Akts erfüllt - die Ausgangsproblematik ist dargelegt und Sie haben nun mehr Fragen als Antworten. Der nächste Akt schließt nahtlos an diesen an und wird Ihnen hoffentlich einige ihrer Fragen beantworten.

Ende der Leseprobe

Wenn Sie nun wissen möchten, wie es weitergeht, können Sie das E-Book auf meiner Website Heroin-sucht-Bewusstsein.de kaufen.

Wenn Sie mich unterstützen möchten, teilen Sie bitte einen Link zu meinem E-Book oder folgendem Artikel:

<http://heroin-sucht-bewusstsein.de/Artikel/Die-Suche-nach-dem-Bewusstsein.htm>

Danke, Christoph Eller

