



Einen Gedanken, ein Objekt oder gar einen Menschen zu verkennen bzw. zu verdrängen, gehört zu den inner- und zwischenmenschlichen Prozessen des Alltags.

In der Regel sind solche Akte des Verdrängens einfacher zu leisten, als aus dem Moment heraus zu verstehen, was oder wen man da „eigentlich“ umgeht, warum man „etwas“ aufschiebt und wie „man“ (selbst) bzw. „jemand“ (anderes) die Weichen dafür stellt. Denn keiner plagt sich gern mit dem Bewusstsein darüber ab, eine innere Mauer zu errichten oder einen kommunikativen Schutz zu entwickeln. Auf der Gefühlsebene liegt solchen Verdrängungsprozessen manchmal das eigene Empfinden für Schuld,

Gerechtigkeit und Verantwortung zugrunde. Und daran sind auch die Impulse gekoppelt, sich verteidigen zu wollen. Oder sich abzugrenzen. Anzuecken. Oder in die Defensive zu gehen. Oder sich mit aller Vehemenz durchzusetzen.

Solche Dynamiken führen oft zu Stress, weil die Störungsursache bloß „bewegt“ und de-plaziert wird, statt sie konfrontativ aus der Welt zu schaffen. Der Stein des Anstoßes springt an eine neue Stelle. Zum Beispiel, indem man sich selbst als Teil der Lösung definiert statt zu akzeptieren, integraler Teil des Problems zu sein. Daraus zieht man zunächst sogar einen scheinbaren Nutzen. Zum Beispiel durch Reibungsenergie oder dadurch, dass bestehende Informationen hinterfragt und neu sortiert werden können.

Der Grundkonflikt bleibt trotzdem bestehen – wie auch der Versuch der Verlagerung und das damit einhergehende Risiko, dass Vertrauen schwindet. Zum Beispiel, weil die Verknüpfungen zum ursprünglichen Kontext verschütt gehen.

Die Krux ist, dass die meisten Menschen vor allem unbewusst in ihre inneren Verdrängungsmechanismen hineinrutschen.

Dazu bedürfen sie keiner bewussten Absicht. Mitunter laufen die unbewussten Ausblendungen sogar konträr zum eigenen „besten Willen“. Vor diesem Hintergrund haben u.a. Psychiater wie C. G. Jung (1875 – 1961) diverse Feldversuche durchgeführt, um herauszubekommen, was auf der unbewussten Ebene „eigentlich“ abläuft, wenn einem „etwas“ sehr unangenehm ist.

Ab dem Jahr 1905 stellte C. G. Jung in seinen Assoziationsstudien beispielsweise fest, dass die Probanden und Probandinnen zunehmend in Stress gerieten, je schwerer es ihnen fiel, passende Wort-Assoziationen zu vorgegebenen Begriffen zu entwickeln. Jung leitete daraus einen diagnostischen Schnell-Test für verdrängte Inhalte ab. Er nahm dabei an, dass das, was man beiseite schieben will, in der Regel schwer über die Lippen kommt.

Um zu erforschen, was „eigentlich“ auf der bewussten Ebene passiert, zog der U.S.-amerikanische Psychologe Michael Anderson im Jahr 2004 die hirnbioologischen Prozesse hinzu. Er fand u.a. heraus, dass beim bewussten Verdrängen ein Hirnareal im präfrontalen Cortex besonders hohe Aktivität aufweist und die motorischen und geistigen Verarbeitungsvorgänge eindämmt. Parallel dazu verlangsamen sich die Prozesse im Gedächtniszentrum, dem Hippocampus. Die Merkfähigkeit sinkt – wie auch die Kompetenz, klar zu denken und zu sprechen.

Copyright am Text: Jana Chantelau

