

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	32 (1924)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Das Unterbewusstsein
<b>Autor:</b>	Siemerling, E.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-974152">https://doi.org/10.5169/seals-974152</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

muler pour les conférences et pour les articles de journaux, si ce n'est que les conférences devraient être faites d'après un plan uniforme et illustrées de projections fixes et animées. Conférences et articles doivent être répétés périodiquement.

Quant aux tracts à faire distribuer dans le public et aux pancartes à afficher, la question est de savoir qui doit se charger de ce soin.

J'estime qu'il est essentiel que ce soit le gouvernement. L'estampille officielle est indispensable pour attirer l'attention sur le document et lui donner le prestige nécessaire.

Voici comment je conçois l'organisation de la campagne dans notre pays.

La Commission officielle du cancer élaborerait un texte d'instructions sur le cancer à lancer dans le public et un texte de pancarte à afficher.

Le Ministère de l'intérieur et de l'hygiène se chargerait de la distribution et de l'affichage.

La distribution devrait se faire dans tous les ménages par les administrations communales. Elle pourrait coïncider avec la distribution d'autres documents officiels, tels que les billets de contributions. Elle devrait être répétée périodiquement, par exemple, une fois l'an.

Les pancartes seraient affichées, également sur l'intervention et sous la surveillance des autorités communales, dans tous les bâtiments publics et lieux de réunion quelconques, écoles, usines, ateliers, gares et voitures de chemin de fer, églises, théâtres, cafés, cabarets, etc.

Il va sans dire que cette intervention officielle n'exclurait pas l'initiative privée et qu'il faudrait encourager tout effort de cet ordre: la distribution de feuilles d'avertissement dans les hôpitaux, par les mutualités, les organismes d'assurances sociales, la Croix-Rouge et tout spéciale-

ment notre nouvelle Ligue contre le Cancer, dont l'action sera certainement puissante pour coordonner tous les efforts isolés. Mais j'estime que l'action officielle telle que je viens de l'esquisser, rentre dans les mesures immédiatement réalisables et serait de nature à donner, pour l'éducation populaire, des résultats rapides.

## Das Unterbewußtsein.

Von Prof. Dr. E. Siemerling, Kiel.

Auf der Bühne des Lebens sind wir Spieler und Zuschauer in einer Person. Es ist eine reizvolle Aufgabe, nachzuforschen, welche Kräfte bei dieser Doppelrolle in Tätigkeit treten, und wie weit wir sie mit Bewußtsein spielen. Unter Bewußtsein verstehen wir die Summe der sich vollziehenden psychischen Prozesse. Unser Bewußtsein ist keine konstante Größe, sondern schwankt in außerordentlich großem Umfang.

Die Verschiedenheit in den Bewußtseinschwankungen pflegen wir nach einem der Optik entlehnten Vergleich in Helligkeitsgraden auszudrücken, wir sprechen direkt von „hell“ und „dunkel“ bewußten Dingen. Die größere oder geringere Deutlichkeit des seelischen Erlebens ist auch verglichen mit dem Sehfeld des Auges. In dem Blickpunkt des Bewußtseins herrscht völlige Helligkeit, deutliche klare Auffassung und Verarbeitung aller Eindrücke, im Blickfeld des Bewußtseins stuft sich diese scharfe Wahrnehmung allmählich ab, und die Seelenvorgänge gehen hier verschwommen, schattenhaft vor sich.

Von allergrößter Bedeutung für den Grad des Bewußtseins sind Aufmerksamkeit und Interesse, die wir der Beobachtung entgegenbringen. Die Erfahrung lehrt uns, daß wir unsere eigenen psychischen Vorgänge, wie Wahrnehmungen, Vorstellungen, Gefühle, Gedanken und Willensantriebe, auch den Wechsel

von Stimmungen selbst wahrnehmen, ihnen als Zuschauer gewissermaßen gegenüberstehen.

Aber diese Selbstbeobachtung kann bei dem Schwanken unseres Bewußtseins nicht immer gleich deutlich und scharf sein, es ist ein großer Unterschied, ob wir uns zum Beispiel in starker Gemütserregung befinden oder bei ruhiger Arbeit im Vollbesitz unserer geistigen Leistungsfähigkeit. Von der stärksten Helligkeit des Bewußtseins bis zur Trübung sind zahlreiche Übergänge. Wer die nötige Übung hat, sich psychologisch zu beobachten, wird bald merken, daß der vom Bewußtsein auf einmal klar zu erfassende Inhalt nicht sehr groß ist. Von den zahlreichen Eindrücken, die unsere Sinne aufzunehmen imstande sind, gelangt nur ein kleiner Teil, in erster Linie die scharf erfaßten Inhalte, zum Bewußtsein, damit ist aber nicht gesagt, daß die weniger klar hervortretenden Bestandteile für die Psyche verloren sind. Mit Hilfe unseres Gedächtnisses lassen sich auch diese wieder herrufen.

Das schwierige Problem des Bewußtseins würde leichter eine Lösung finden, wenn wir über den Umgang seelischer Erlebnisse in körperliche Leistungen unterrichtet wären und würden, wo sich körperliches und geistiges Geschehen berühren. Dann ließe sich eine Grenze ziehen, bei deren Überschreiten wir den Beginn des Bewußtseins setzen würden. Zahllose Eindrücke treten unaufhörlich an unser Bewußtsein heran, die meisten fallen der Vergessenheit anheim, eine Menge kleiner Handlungen, z. B. ein Stäubchen vom Anzug schütteln, einen Knopf schließen usw. vollführen wir alltäglich, ohne uns dessen bewußt zu werden. Ja, unseren eigenen Stimmungen und Handlungen stehen wir oft wie fremden gegenüber, weil wir die seelischen Vorgänge, die sie ursprünglich auslösten, vergessen haben. Um derartige Vorgänge zu erklären, ist die Frage nach der Existenz eines Unterbewußtseins aufgeworfen. Gibt es neben dem Oberbewußtsein (der Oberseele) ein Unterbewußt-

sein (Unterseele)? Die Frage aufwerfen, heißt sie verneinen. Das Bestehen einer bestimmten Klasse von Verrichtungen, die als Unterbewußtsein abzugrenzen ist, ist nicht anzunehmen. Jede beliebige Tätigkeit oder Wirklichkeit kann bewußt oder unbewußt ablaufen. Aber ein Unterbewußtsein, das ein überhaupt nicht bewußtes Geschehen im Gefolge haben und doch ein psychisches Geschehen sein soll, ist abzulehnen. Stellen wir uns allerdings auf den Standpunkt, daß „psychisch“ mit „bewußt“ zusammenfällt, dann ist auch die Annahme unbewußter psychischer Prozesse nicht haltbar.

Wenn uns manche Wahrnehmungen im Augenblick nicht bewußt werden, sondern erst nachträglich zum Bewußtsein kommen, so läßt sich dieses Vorkommen ungesteuert ohne die Annahme eines Unterbewußtseins erklären. Eine Frage überhören wir, und noch bevor sie wieder gestellt ist, fällt sie uns ein, erklingt in unserm innern Ohr. Während einer geistigen Arbeit überhören wir das Schlägen der Uhr, entzinnen uns einige Zeit später mit Nachlassen der Aufmerksamkeit genau der stattgehabten Schläge. Wir begegnen einem Bekannten, erwidern seinen Gruß, und erst nachher erkennen wir ihn. Ein körperlicher Reiz, der unter Umständen einen Schmerz auslösen würde, ruft nur das Gefühl der Berührung hervor, wenn die Aufmerksamkeit abgelenkt ist. Unser Bewußtsein war im Augenblick mit andern Inhalten beschäftigt, und wir haben das kurze Erlebnis vergessen, das erklärt dieses scheinbare Nichtbewußtwerden. Ein Unterbewußtsein brauchen wir deshalb nicht vorauszusetzen. Unsere Vorstellungen und Gedanken fallen nicht nur dem Vergessen anheim, wir bemühen uns auch oft, die Gedanken zu verdrängen und zu verschweigen, besonders dann, wenn es sich um peinliche Gedanken handelt. Es ist eine Unaufrechtheit gegen sich selbst, sich einreden zu wollen, diese Gedanken entspringen einem Unterbewußtsein. Sie erscheinen nur als unbewußt,

weil wir gern das Bewußte dabei ausschalten wollen, in Wirklichkeit werden sie verschwiegen oder verdrängt. Nur eines läßt sich nicht so leicht verdrängen, das ist das Gefühl, das jeden unserer Gedanken begleitet. Nicht umsonst sprechen wir von dem Ton, der die Musik macht. Die Gefühle begleiten alle unsere seelischen Vorgänge, sie bringen in unsere Wahrnehmungen, in unsere Gedanken, in unsere Willensantriebe die eigentlich affektiven Momente. Gefühlsbetonte Gedanken hinterlassen oft die stärkste Wirkung, aber auch der kleine Gefühlsrest, der einen auch nur kurz gedachten und dann untergetauchten Gedanken begleitet, kann fortwirken. „Gefühl ist alles.“

Wer kann sagen, welche Rolle bei wichtigen Entscheidungen unter den ausschlaggebenden Momenten die bewußten und die unbewußten spielen? Das Unbewußte spielt eine Rolle bei dem Versuch, das Zustandekommen mancher nervöser und psychischer Krankheitsbilder, z. B. der Hysterie mit ihren mannigfachen und komplizierten Erscheinungen, zu erklären. Inwieweit dieser Erklärungsversuch berechtigt ist, braucht hier nicht erörtert zu werden. Der Ausbruch eines hysterischen Wein-, Krampf-, oder Verwirrtheitszustandes scheint uns beim Fehlen eines äußeren Anlasses aus dem Unbewußten entstanden zu sein, und doch können wir uns des Eindruckes nicht erwehren, daß ein bewußter, absichtlicher Vorgang mitwirkt. Zur Erreichung bestimmter Absichten oder zur Befreiung aus unangenehmen Situationen gibt es eine nicht immer einwandfrei als bewußt feststellende Flucht in die Krankheit. Wenn wir so auch ein besonderes Unterbewußtsein ablehnen, erkennen wir doch unbewußte Vorgänge an, die uns zwar nur dunkel, aber doch bewußt bleiben. Aus ihnen entfalten sich unsere Gedanken und Vorstellungen vom ersten Ahnen und Dämmern zur Klarheit.

„Der Mensch kann nicht lange im bewußten Zustande oder im Bewußtsein ver-

harren; er muß sich wieder ins Unterbewußtsein flüchten, denn darin lebt seine Wurzel“, äußerte sich Goethe zu Riemer.

## Kerne im Schlaf.

Unser Dasein wird nach einer veralteten Lebensphilosophie so eingeteilt: acht Stunden Arbeit, acht Stunden Nichtstun, acht Stunden Schlaf. Wie alles Alte, so mußte auch diese Lebensphilosophie begraben werden. Es traten Reformatoren auf den Plan, die behaupteten, acht Stunden Nichtstun sei zu viel für die Menschen. So oder ähnlich wurde der Zehn Stunden- respektive Zwölfstundenarbeitstag allmählich eingeführt. Und als man in neuerer Zeit zum Achtstundentag zurückgekehrt war, da hat es nicht lange gedauert, und die Menschen mußten wieder länger arbeiten. Dann meldeten sich andere Reformatoren zum Wort. Sie fanden es merkwürdig, weshalb man die Menschen im Schlaf nicht auch zu nutzbringender Tätigkeit heranziehe. Aus dieser Bewegung hat der französische Gelehrte Coué seine Lehre gezogen. Er hat den Schlaf seiner Kinder dazu benutzt, ihnen Rechenexempel beizubringen. Und da sie am anderen Morgen die Rechenaufgaben gut lösten, deshalb hat Coué eine Theorie aufgestellt und sie die „Selbstbemeisterung durch bewußte Autohypnotisation“ genannt. Danach soll es allgemein möglich sein, Kindern im Schlaf Dinge vorzusagen, die sie dann beim Aufwachen völlig beherrschen. Jetzt hören wir von einem Amerikaner, der ein ähnliches Verfahren sogar bei Erwachsenen erfolgreich probiert hat. Und zwar macht er es durch Vermittlung des drahtlosen Telephons. Somit scheint der produktiven Nutzbarmachung des menschlichen Schlafes nichts mehr im Wege zu stehen. Vielleicht werden demnächst die Tüchtigsten unter uns gerade diejenigen Menschen sein, die am meisten schlafen, und