

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 81 [i.e. 82] (2020)

Heft: 6: Psyche stärken

Artikel: Gesunde und traumatisierte Psyche

Autor: Ruppert, Franz

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-918607>

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: 08.02.2026

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

Gesunde und traumatisierte Psyche

Die menschliche Psyche hat grundsätzlich die Aufgabe, einem Menschen die Realität zu erschliessen, in der er lebt.

VON FRANZ RUPPERT, PSYCHOLOGE



Menschliche Psyche und Realität

Dazu gehört die Aussenwelt als Realitätsebene 1: die gegenständliche («objektive») Welt, bestehend aus physikalischen und biologischen Gegebenheiten, also der Erde, den darauf lebenden Wesen und dem Kosmos jenseits dieser Erde.

Dazu gehört die eigene Innenwelt als Realitätsebene 2: die subjektive Welt als Widerspiegelung der objektiven Welt und dem Verhältnis des einzelnen

Menschen zu dem, was ihn umgibt. Das sind die Naturverhältnisse und die Beziehungen, die ein Mensch zu anderen Lebewesen hat.

Die menschliche Psyche verfügt zur Herstellung dieser vielfältigen und vielschichtigen Mensch-Welt-Verhältnisse gleichzeitig über mehrere Eingangs-kanäle, die wir als Wahrnehmung bezeichnen. Das sind die basalen fünf Sinne: sehen, hören, riechen, schmecken, spüren. Sie vermitteln uns einen ersten Eindruck darüber, was in unserer Aussenwelt vorhanden ist. Dabei ist zu

bedenken, dass das, was wir wahrnehmen, in Hinblick auf die eigenen Bedürfnisse und Interessen selektiv ist. Wir nehmen nie alles wahr, was es gibt. Das wäre nicht nur eine Überforderung unserer Psyche, sondern auch sinnlos.

Die nächste psychische Verarbeitungs-stufe ist das Fühlen des Wahrgenom-men. Auch hier gibt es Grundgefühle: Angst, Wut, Trauer, Schmerz, Freude, Ekel, Scham, Schuld, Stolz, Liebe. Gefühle sind die subjektive Reaktion auf die jeweils wahrgenommene Realität. Beim Fühlen ist ein Mensch am

intensivsten in Kontakt mit seinem Körper. Gefühle entstehen über chemische Prozesse im Körper, die von Botenstoffen reguliert werden. Sie bauen sie sich langsamer auf und wieder ab als Wahrnehmungsvorgänge, denen vorwiegend gehirnelektrische Prozesse zugrunde liegen.

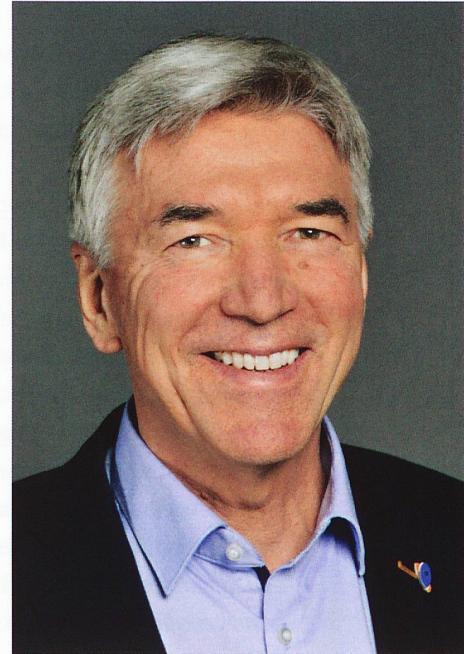
Die nächste psychische Verarbeitungsstufe ist die Vorstellung, die wir uns aufgrund unserer Wahrnehmungen und Gefühle von der Welt machen, die wir auf diese Weise verinnerlichen. Diese Welt-Vorstellungen können zutreffend sein, sie können aber auch weit an der realen Welt vorbeigehen. Sie können eher Wunschphantasien sein als das zu erkennen, was wirklich der Fall ist.

Erst durch das Denken kann sich ein Mensch von seinen begrenzten und oft anthropozentrischen Welt-Vorstellungen frei machen. Im Denken abstrahieren wir von den Besonderheiten unserer Wahrnehmung und der Subjektivität unserer Gefühle und können darüber hinausgehende Schlussfolgerungen ziehen. Dadurch kann eine immer zutreffendere Erkenntnis der Realität zu stande kommen. Im besten Falle ist diese allgemeingültig, ist also für alle anderen Menschen ebenso richtig und wahr wie für mich selbst. Da auch das Denken in erster Linie auf der elektrischen Reizverarbeitung basiert, entstehen Gedanken sehr schnell und können schnell wieder verschwinden und durch neue ersetzt werden. Das Denken ist maximal frei von körperlichen Stoffwechselvorgängen. Daher kann die Illusion entstehen, der «Geist» sei gar nicht mehr an den Körper gebunden.

Die menschliche Psyche verfügt weiterhin über zwei wesentliche Sonderfunktionen, die anderen Lebewesen auf dieser Erde weitgehend fehlen: Ich und Wille. Im Laufe der Entwicklung eines Menschen kann sich in seiner Psyche ein immer autonomeres Ich ausbilden und ein immer klareres Bewusstsein über dieses Ich entstehen.

Durch sein Ich bekommt ein Mensch einen inneren Bezugspunkt für sein Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Erinnern und Handeln. Durch das Bewusstsein über sein Ich bekommt er zusätzliche Optionen, sich selbst zu reflektieren, einen bewussten Willen auszubilden und gezielt einen Prozess der Selbstveränderung anzustreben, z.B. im Rahmen einer Psychotherapie.

Unsere Psyche ist in beständiger Entwicklung begriffen. Sie ist selektiv auf unsere Bedürfnisse hin ausgerichtet, sie kann sich gut an äußere Umstände anpassen und sie ist kreativ, d.h. sie kann auch immer wieder neue Lösungen für praktische Probleme finden. Die Vorstellung, «psychische Krankheiten» seien nicht zu verändern, weil genetisch bedingt, gehört in das wissenschaftliche Antiquariat. Sie entspricht längst nicht mehr dem aktuellen Stand unserer Erkenntnis über das Wesen der menschlichen Psyche, des Gehirns und der Genetik (Bauer 2002). Auch gibt es keine für immer festgelegte Persönlichkeitsstruktur. Wenn wir uns verändern wollen, gelingt dies auch – möglicherweise mit therapeutischer und pädagogischer Begleitung.



Prof. Dr. Franz Ruppert
Professor für Psychologie an der Katholischen Stiftungshochschule München
Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis
www.franz-ruppert.de

Gedächtnis und Erinnerung

Menschen speichern ihre Lebenserfahrungen und können sich daran erinnern. Das dient dem Lernen und der Persönlichkeitsentwicklung. Wie die Wahrnehmung ist auch das Erinnern von erlebten Realitäten subjektiv und selektiv. Wir merken uns vor allem das, was für uns emotional relevant ist, was uns Angst und was uns Freude macht. Das Abspeichern von Gedächtnisinhalten geschieht in verschiedenen Gehirnarealen, in den (Sinnes)Organen, in der Muskulatur und in den einzelnen Zellen. Erinnerungen können daher auf verschiedenen Ebenen eines menschlichen Organismus aktiviert werden.

Bewusstes Wiedererleben von Bildern, Stimmen oder Gerüchen ist nur ein Teil dessen, was wir erinnern können.

Vieles, was wir erlebt haben, ist unbewusst und als Reaktionsmuster unseres Körpers auf bestimmte Ereignisse in uns gespeichert. Deshalb können nach meinen Erfahrungen auch vorgeburtliche Erfahrungen erinnert werden, z.B. ein Abtreibungsversuch, der überlebt wurde. Daher können Erinnerungen auch unbewusst geweckt werden; Gedächtnisforscher unterscheiden deshalb explizite, d.h. bewusst gewollte, von impliziten, d.h. ungewollt auftauchenden, Erinnerungen (Levine 2015).

Die Tatsache, dass wir uns an etwas nicht bewusst erinnern, bedeutet nicht, dass wir es nicht erlebt haben. Es kann geschehen sein, bevor unser Bewusstsein sich voll entwickelt hat. Es kann aber auch aus dem Bewusstsein verdrängt worden sein, weil es zu viel Angst gemacht und uns beschämmt hat.

Es gibt Experimente, die zeigen, dass unser bewusstes Erinnerungsvermögen nicht sehr zuverlässig ist und wir uns sogar einreden lassen können, etwas erlebt zu haben, woran wir gar nicht beteiligt waren (Shaw 2016). Diese Befunde werden gerne dafür genutzt, um z.B. zu unterstellen, sexuelle Traumatisierungen würden Menschen durch Therapierende eingeredet (Loftus/Ketcham 1994). Das ist sicherlich nicht grundsätzlich auszuschliessen. Doch belegen solche Experimente auch das Gegenteil: Niemand kann sich sicher sein, kein sexuelles Trauma in seiner Kindheit erlebt zu haben, wenn er oder sie keine

bewussten Bilder davon hat. Solange wir etwas nicht bewusst erinnern wollen und dafür eine ausreichende Ichstärke besitzen, kann es jederzeit möglich sein, dass es geschehen ist. Man kann das Gedächtnis eines Menschen nicht unabhängig von seiner gesamten Psyche untersuchen.

Das Gedächtnis ist ein Teil der Psyche, und gerade bei Traumata ist es wesentlich, ob sich jemand daran erinnern will oder nicht. Der Rückzug des eigenen Ichs ist in vielen Fällen, die ich kenne, die bevorzugte Trauma-Überlebensstrategie. Wenn Ich also gar nicht da bin und mich nicht erinnern will, dann kann ich mich der Illusion hingeben, ich hätte dieses Trauma nicht erlebt.

Co-Bewusstsein

Das Erfassen wie das Erinnern von Realitäten durch die menschliche Psyche ist einerseits ein individueller Vorgang. Er ist andererseits aber auch gekoppelt mit dem, was unsere Mitmenschen an Realität (an)erkennen. Wir lernen voneinander, wir entwickeln unsere Bilder von der Realität gemeinsam. Das führt im positiven Falle zur gegenseitigen Unterstützung, Wahrheiten und Wirklichkeiten zu begreifen und sich dabei nicht beirren zu lassen. Im negativen Falle kann es sein, dass alle zusammen sich im Irrtum befinden, Wahrheiten nicht wissen wollen und sich darin gegenseitig bestärken.

Senden und Empfangen

Im Kern besteht die Psyche aus Informationen. Wie wir aus der Compu-

tertechnologie wissen, können Informationen als Datenpakete von einem Computer zum anderen übertragen werden. Dazu bedarf es eines Senders, eines Sendekanals und eines Empfängers. Ähnliches gilt für psychische Inhalte. Sie können wie Datenpakete von einem Menschen zum nächsten verschickt werden. Mensch A sendet und Mensch B empfängt diese Inhalte, wenn er auf Empfang gestellt ist. Der Übertragungskanal sind die elektromagnetischen Wellen, die unsere Augen und Ohren aufnehmen können. Aber es scheint noch andere und wesentlich mehr Übertragungskanäle zu geben, die bislang noch wenig Beachtung finden. Meist werden sie im allgemeinen Bewusstsein als obskure Formen von «Telepathie» in den Bereich der Esoterik gerückt.

Gesunde Psyche

Was muss eine gesunde Psyche also leisten können? Sie muss

- Innen und aussen zuverlässig unterscheiden,
- Vergangenheit und Gegenwart differenzieren,
- Ich (meine Erfahrungen) und Du (deine Erlebnisse) trennen,
- Realität und Illusion auseinanderhalten.

Ist das nicht gegeben, entstehen psychische Störungen. Wir projizieren unsere Ängste in unsere Umwelt. Wir leben mit unseren Gefühlen mehr im Dort und Damals als im Hier und Jetzt. Wir verstricken uns mit Kindern,

Leistungsängste in der Schule

Partnerinnen, Freunden, Kundinnen.
Wir bewegen uns in Scheinwelten.

Was können Lehrer und Lehrerinnen tun?

Lehrpersonen vermitteln Schüler/-innen die Aussenwelt. Es ist ebenso wichtig, dass sie ihnen den Einblick in die menschliche Innenwelt ermöglichen. Denn, wie eingangs gesagt, für uns Menschen existiert die Aussenwelt nur gefiltert durch unsere Psyche. Ob wir die Welt als sicheren oder gefährlichen Ort erleben, hängt nicht nur von der Realität an sich ab, sondern auch von den jeweiligen Erfahrungen, die Schüler/-innen mit ihrer jeweiligen Realität bereits gemacht haben. Lehrpersonen können grundsätzlich auf die Wichtigkeit der menschlichen Psyche hinweisen. Sie können vertieftes Wissen über deren unterschiedlichen Aspekte anbieten. Sie können Lernaufgaben stellen, welche psychische Grundgesetze unmittelbar erlebbar machen. Z.B. indem über unterschiedliche Grundbedürfnisse und Grundgefühle ein Erfahrungsaustausch angeregt wird. Lehrpersonen erhalten so die Möglichkeit, auch ihre eigene psychische Innenwelt besser zu begreifen. Wer lehrt, der lernt.

Hier gehts zur Literaturliste:



Das Thema Prüfungsangst ist im schulpsychologischen Alltag sehr präsent. Leistungsangst führt vor allem dazu, den Selbstwert zu schützen und Sicherheit herzustellen, also die «ultimative Katastrophe» in Form von schlechten Noten abzuwenden.

VON CARIMA TOSIO, SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST GRAUBÜNDEN

Auf gute Noten reagieren leistungsängstliche Schüler typischerweise mit einem Gefühl der Erleichterung. «Ich bin wieder einmal davongekommen», berichtete mir eine Schülerin nach Erhalt ihrer Note. Diese Angst hat im Schul- und auch später im Berufsalltag massive Auswirkungen auf die Motivation und Denkweise der betroffenen Personen. Die Prüfungsangst kann sich soweit verstärken, dass das soziale Überleben auf dem Spiel zu stehen scheint. «Wenn ich diese Prüfung nicht bestehe, kann ich mich in meiner Klasse nicht mehr blicken lassen», meinte ein Schüler zu mir. Angstgedanken sind nicht nur vor der Prüfung da, sondern werden auch während der Prüfungssituation aktiviert, was die Denkkapazität und den Abruf des Gelernten erheblich behindert. Prüfungs- und Leistungsängste entstehen aus einem Zusammenspielen unterschiedlicher Faktoren.

Eine zentrale Rolle bei der Entwicklung von Leistungs- und Prüfungsangst spielt sicherlich die Persönlichkeit. Schüler mit einer introvertierten Persönlichkeit und einer erhöhten allgemeinen Ängstlichkeit entwickeln vermehrt Prüfungsängste. Dabei ist entscheidend wie sich weitere Faktoren (Modelle, negative Erfahrungen, Umfeld, etc.) auswirken und mit der Persönlichkeit zusammenwirken. Studien (z.B. Metzinger & Schuster, 2018) zeigen, dass Kinder ihre Bezugspersonen und

deren Umgang mit Stress beobachten und über diese Beobachtung lernen, wie sie auf bestimmte Situationen idealerweise reagieren. Weitere Studien (vgl. Büch, Döpfner & Petermann, 2015) zeigen, dass nicht nur die Angst, sondern auch eine erfolgreiche Angst- und Stressbewältigung der Eltern von den Kindern übernommen wird. Ein weiterer wichtiger Faktor beim Entstehen von Leistungsängsten sind negative Erfahrung in Leistungssituationen oder prägende Ereignisse. Dazu gehören ungünstige Reaktionen von wichtigen Bezugspersonen wie bspw. Strafen, wenn das Kind Fehler macht, inkonsistentes Verhalten der Eltern, Liebesentzug bei ungenügenden Leistungen oder negative Prüfungserfahrungen.

Bei vielen Kindern ist es auch die Erfahrung, Eltern mit schlechten Noten zu enttäuschen, die prägt. Als Eltern ist es wichtig dem Kind zu vermitteln «Wir glauben an dich und lieben dich, auch wenn du Misserfolge erlebst». Prüfungsängste können dadurch entstehen, wenn zu hoher Leistungsdruck vorhanden ist. Dieser wirkt sich schädlich auf das Lernverhalten aus und fördert Leistungsängste. Schädlicher Leistungsdruck entsteht, wenn mehr von einem Kind erwartet wird, als es tatsächlich leisten kann. Eine klare Trennung zwischen Leistung und Anstrengung ist dabei entscheidend. Eltern dürfen von ihrem Kind erwarten, dass es sich