

Aggregatzustände der Psyche

Die bekannteste Unterscheidung der Zustände der Psyche ist die zwischen Wachen und Schlafen. Es bereitet in der Regel keinerlei Schwierigkeiten, bei sich oder bei anderen den wachen Zustand vom schlafenden zu unterscheiden. Im Wachzustand sind die Augen geöffnet und die Psyche nimmt alle Reize wahr, das zentrale Nervensystem (ZNS) kann reagieren. Im Schlaf sind die Augen geschlossen und die meisten Reize werden nicht wahrgenommen. Die Skelettmuskulatur ist entspannt und reagiert nicht. Im Schlaf ist das Bewusstsein stark eingeschränkt, ein bewusstes Handeln ist praktisch unmöglich. Im Volksmund sagt man daher auch: „Wer schläft, der sündigt nicht“. Wach sein und Schlaf unterscheiden sich sehr deutlich.

Sowohl im Wachsein als auch im Schlaf können weitere unterschiedliche Zustände beobachtet werden. Im Schlaf werden diese unterschiedlichen Zustände Phasen genannt. Im Allgemeinen unterscheidet man zwischen dem Einschlafen, dem Tiefschlaf, dem Traum, dem Halbschlaf und dem Aufwachen. Daneben gibt es schlafähnliche Zustände, die meist durch äußere Einflüsse hervorgerufen werden. Das sind die Ohnmacht, die Bewusstlosigkeit, die Trance, die Narkose, das Koma und Erschöpfungszustände wie die Apathie oder die Agonie. Im Wachzustand unterscheidet man vor allem zwei Stimmungen, die Anspannung und die Entspannung. Bei diesen beiden Zuständen besteht eine bekannte Wechselwirkung zwischen Psyche und Organismus. Sie beruht darauf, dass das vegetative Nervensystem in zwei Gruppen von Nervenbahnen aufgeteilt wird, den sympathischen und den parasympathischen.

Das vegetative Nervensystem steuert im weitesten Sinne die Funktionen der Organe, Gefäße und Drüsen. Da diese Steuerung unbewusst erfolgt und von den meisten Menschen fast nicht bewusst gesteuert werden kann, wird dieses Nervensystem auch Autonomes Nervensystem genannt.¹ Der Organismus ist dann angespannt, wenn der sympathische Zweig des vegetativen Nervensystems aktiv ist. Die Nervenbahnen dieses Zweigs regen das Herz, die Atmung und die Blutgefäße an. Die Pupille weitet sich und die Konzentration der Sinnesorgane wird erhöht, der Organismus ist quasi im Aktivitätsmodus.

In der Entspannung ist der parasympathische Zweig des vegetativen Nervensystems aktiv. Er stimuliert die Verdauung, die Nieren und weitet die Gefäße. Es fließt mehr Blut in den Unterleib, die Pupille verengt sich. Je nach Stärke stellt sich Müdigkeit und Schlaf ein. Diese Phase dient der Erholung, die Verdauung ist aktiv, die Muskulatur entspannt sich und die Blutgefäße weiten sich.

Beide Zustände lassen sich von außen durch Reize oder Wirkstoffe beeinflussen. Sie lassen sich auch durch so genannte Entspannungs- oder Konzentrationsübungen herbeiführen. Diese beiden natürlichen Wachzustände treten in unterschiedlichen Ausprägungen auf. Im Bereich der sympathischen Aktivität wird das Ausmaß der Wachheit auch Akzeleration genannt.

Normalerweise vollzieht sich ein ausgeglichener Wechsel zwischen der parasympathischen und der sympathischen Wachphase. Findet dieser Ausgleich regelmäßig statt, vermittelt der Organismus der Psyche Wohlbefinden. Ist das Gleichgewicht zwischen beiden Zweigen des vegetativen Nervensystems gestört, stellt sich Missbehagen ein und es kommt auch zu einem Leistungsabfall in aktiven Phasen. Kurz gesagt: in der parasympathischen Phase werden die Kräfte regeneriert, in der sympathischen Phase werden sie verbraucht.

¹ Das zweite Nervensystem ist das Zentrale Nervensystem ZNS, das die Sinnesorgane und die Muskulatur mit der Großhirnrinde verbindet.

Das betrifft die organischen Funktionen, wie Abbau von Giftstoffen durch Niere und Leber und die Produktion von Nährstoffen durch den Verdauungstrakt, sowie Heilprozesse im ganzen Körper während der Ruhephase. In der aktiven Phase werden die Nährstoffe wieder verbraucht und die Abbauprodukte sammeln sich im Organismus an. Dies ruft wiederum ein Ruhebedürfnis hervor. Auf der psychischen Ebene ist in der aktiven Phase ein Tätigkeitsdrang zu verspüren, in der Entspannungsphase besteht ein Bedürfnis nach Genuss, Nahrung und Unterhaltung.

Diese beiden Phasen wechseln sich im Laufe des Tages ab. Aufgrund der Konventionen, den Tag so aufzuteilen, dass von vormittags bis nachmittags ca. 8 Stunden gearbeitet wird, hat sich der Organismus auf diesen Rhythmus eingestellt. Ohne diese Einteilung würde sich ein Rhythmus einstellen, wie er sich aus der Entwicklung zum und des Menschen ergeben hat.

Mit dem Wechsel der seelischen Verfassung zwischen angespannter Aufmerksamkeit und entspannter Kontemplation ändern sich auch Wahrnehmung und Empfindung. Im Zustand der Anspannung, wenn also der sympathische Zweig des vegetativen Nervensystems aktiv ist, werden störende Eindrücke stärker gefiltert als in der Entspannungsphase. Der Sinn dieses Mechanismus liegt darin, dass durch die Ausblendung weniger wichtiger Eindrücke eine höhere Konzentration auf das Wesentliche möglich ist.

Dafür gibt es viele Beispiele: ein Musiker, der so konzentriert spielt, dass er alles andere vergisst. Ein Architekt der sich auf seine Planung konzentriert, so dass er die Geräusche von der Straße nicht mehr hört. Ein Autofahrer, der sich so auf den Verkehr konzentriert, dass er Hitze und Lärm um ihn herum nicht mehr bewusst wahrnimmt. Diese Verdrängung wird vom Unterbewusstsein geleistet. Es lässt unwichtige Sinneseindrücke nicht in das Bewusstsein vordringen, sondern behält sie im Unterbewusstsein. Da auch dieser Prozess, der hier vom Unterbewusstsein, eine Instanz des Zentralen Nervensystems, geleistet wird, erfordert natürlich Kraft und führt zur Ermüdung des entsprechenden psychischen Apparates, mit den entsprechenden Folgen.

Neben diesen beiden Phasen, der Entspannungsphase und der Aktivitätsphase, gibt es eine dritte Phase, die Phase sexueller Erregtheit. Dieser seelische Aggregatzustand unterscheidet sich deutlich von den beiden anderen. Er ähnelt aber insgesamt mehr der parasympathischen Phase als der sympathischen. Entsprechend entsteht sexuelle Erregung eher in der parasympathischen Empfindung als in der sympathischen Aktivitätsphase. Dies hat sowohl physiologische als auch soziologische Gründe. Physiologisch ähnelt sexuelle Erregung mehr der regenerativen Funktion, in der zum Beispiel die Nerven und Blutgefäße des Unterleibes angeregt sind.

Die Entspannung, verbunden mit Nahrungsaufnahme und einer ruhenden Körperhaltung, führt leicht in einen Zustand sexueller Empfindungen. Anspannung, Öffentlichkeit und Konzentration auf eine Aufgabe rufen dagegen wenig körperliches Wohlbefinden hervor. Soziologisch ist die Phase gemeinsamer Aktivitäten bei der Arbeit oder ähnlichen Verrichtungen weniger für sexuelle Aktivitäten geeignet, als das Zusammensein in der Freizeit und in einer ruhigen und entspannten Umgebung.

Berlin, 2015