

ÜBERLEBEN ALS LUSTBEFRIEDIGUNG

GEDANKENSPIELE ZU SIGMUND
FREUDS DREI-INSTANZEN-MODELL
MIT HINZUFÜGEN DER MORAL

Martin
Schuler

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

Es

Über-Ich

Moral: Das personalisierte Über-Ich

Es, Ich, Über-Ich und Moral im ständigen Kampf

Der Einfluss der neu definierten Moral auf das bisherige Wertesystem

Das Es ohne korrigierendes Über-Ich

Das Starke verdrängt das Schwache

Wenn der Mensch seinen Trieben ausgeliefert ist, rottet er sich selber aus

Die Verzweiflung des Ich, wenn es vom Es getrieben wird, aber das Verlangen des Es nicht befriedigen kann

Ein schöner Beweis

Das Unterbewusstsein lernt

Die Gefühlspotentiale der Objekte und Situationen und ihre unterbewusste Änderung

Überleben oder Lustbefriedigung?

Das Lernen - und warum es uns so gut tut

Die Auswirkungen erfolgreichen Lernens auf unser Denken und Handeln. Der Stamm, die Äste, die Zweige, die Blätter

Das tote Ich - wenn Es und Über-Ich gemeinsame Sache machen

Manipulation des Körpers durch den Geist mit Hilfe der Triebbefriedigung

Das Individuum als dressiertes Hündchen innerhalb einer

Gruppe / eines Rudels

Wissen ist (NICHT) Macht?

Überlegungen von möglichen Therapien für psychische Störungen

Eine mögliche Therapie der Es-Störung

Suizid bei Versagen und die Prävention

Entstehung der Phobie

Eine Möglichkeit zur Entstehung eines Burnouts mit optionaler Behandlungsmöglichkeit

Depression, Absicherung des Überlebens

Möglichkeit 1: aktiv werden

Möglichkeit 2: Die drei Schritte

Möglichkeit 3: Rückwärts suchen

Eine mögliche Ursache der sogenannten „psychischen Störungen“

Ansatz zur Behandlung einer Schizophrenie.

Alternatives Erklärungsmodell für eine Schizophrenie und Therapieansatz

Erklärungsmodell für das Stimmen hören und die Therapie..

Idee zum Behandeln von Selbstablehnung wegen einer Schwäche

Bewältigungsstrategie beim Umgang mit seelischen Verletzungen in einem Umfeld, aus dem man nicht fliehen kann

Die Behandlungsmöglichkeit eines Traumas, das per Zufall aktiviert und ins Bewusstsein gebracht wurde

Die Selbsttherapie

Trauma - Entstehung und Behandlungsmöglichkeit

Eine Behandlungsmöglichkeit der psychischen Störung

Der Umgang mit Scham (Behandlung für die „soziale Phobie“?)

Therapieansatz bei ADS im Erwachsenenalter
Entscheidungsschwäche durch Perfektionismus
Es, Ich und Über-Ich bei der Behandlung von
Neurodermitis

Stichwortverzeichnis

Vorwort

Zuerst:

Dieses Buch ist keine „Heilanleitung für psychische Störungen“.

Dieses Buch ist eine Ansammlung von Überlegungen, basierend auf Freuds Drei-Instanzen-Modell und meiner Erweiterung, bei der ich die Moral gesondert betrachte. Diese Überlegungen werden manchmal nur an einem bestimmten Beispiel durchgespielt, um die Überlegung besser zu verdeutlichen. Diese Überlegungen haben keine Allgemeingültigkeit.

Die Beispiele werden auch anhand von sogenannten psychischen Störungen betrachtet, um zu zeigen, zu was die Extreme bei den betrachteten Themen führen können (ähnlich einem „Kolbenfresser“, wenn ein Motor lange Zeit unter einer hohen Last ohne Kühlung und Öl läuft).

Die aufgezeigten Wege einer möglichen Behandlung sind nicht bewiesen. Sie entspringen nur den Überlegungen. Sollte ich richtig liegen, dann würde ich mich freuen, dass meine Überlegungen richtig sind.

Dieses Buch ist vor allem eine Motivation ins „selber denken“ zu kommen, Verhaltensmuster zu erkennen, über sich selbst und die Welt nachzudenken.

Dieses Buch ist ein „Weiterdenken“ von Freuds Drei-Instanzen-Modell, bei dem ich die Moral aus dem Über-Ich herausgenommen habe und als eigene Instanz betrachte.

Dieses Buch liefert keine „perfekten Lösungen“, sondern spielt mit Gedanken, ist ein „Anbieten von Ideen“, ein „Anbieten von Möglichkeiten, wie etwas sein könnte, vielleicht so ist oder auch nicht“.

Ich bin Dipl.-Ing. (FH) Informatik und Heilpraktiker für Psychotherapie. Und weil ich gerne bestehende Probleme auf bekannte und bereits gelöste Probleme zurückführe (man muss das Rad nicht immer neu erfinden), habe ich dieses Prinzip auch auf meine psychotherapeutischen Sitzungen angewendet.

Individuen sind, auf der Ebene des reinen Überlebens betrachtet, alle gleich. Das Überleben ist das Wichtigste, jedes Individuum hat andere Fähigkeiten, Kenntnisse und Vorgehensweisen. Entweder waren sie von Natur aus da, oder sie sind durch Erfahrungen bzw. Anpassung an die jeweilige Umgebung entstanden. Daher ist das Drei-Instanzen-Modell für mich eine Art „universelles Modell“. Und weil wir zu komplex sind, um mit nur den drei Instanzen beschreibbar zu sein, habe ich die vierte Instanz „Moral“ gesondert aufgeführt.

Das „Ich“ ist nicht mehr nur dem Kampf aus Es und Über-Ich ausgesetzt. Sondern es muss sich auch mit den Differenzen zwischen Moral und Über-Ich (z.B. dem gesellschaftlichen Konsens) und den Differenzen zwischen Es und Moral auseinandersetzen, wenn bei Letzterem das Über-Ich keine Rolle spielt.

Gedacht war das Buch als vielleicht fünf- bis zehnteitiges Skript, mit dem sich meine Patienten und Coachees grob mit dem Verhalten der Individuen beschäftigen können. Denn ich habe festgestellt, dass die, die meine Hilfe suchten, sehr verunsichert bzgl. ihres Geisteszustandes waren.

Dabei ist es, wie man in diesem Buch lesen kann, prinzipiell nicht schlimm, eine psychische Störung diagnostiziert zu bekommen. Meist wird eine solche Diagnose nur auf Grund des Vorhandenseins bestimmter Symptome gestellt. Der wahre Grund ist aber in fast allen Fällen der, dass in einer als bedrohlich oder verletzend empfundenen Situation eine Entscheidung zur Bewältigung eben dieser getroffen wurde, die zwar die Gefahr abgewehrt hat. Aber langfristig eine Beeinträchtigung mit sich bringt. Diese Beeinträchtigung führt zu den Symptomen auf Grund derer diese Störung diagnostiziert wird.

Im Moment des Handels war aber der kurzfristige Nutzen größer als der (mögliche) langfristige Schaden. Zumal im Moment der Gefahr kein normales Denken, sondern, nur ein instinktives Handeln stattfindet, das auf das (nackte) Überleben fokussiert ist.

Man muss also zur Behandlung nur „rückwärts“ gehen und den Ursprung finden und korrigieren. Dies nicht nur auf einer geistigen, sondern auch körperlichen und seelischen Ebene. Das hört sich leicht an, stellt sich aber in der Realität meist als sehr schwer heraus. Denn diese „falsche Handlung“ wird oft als „alternativlos“ gesehen. Und so wie aus den alternativlosen Handlungen im Großen Nachteile im Großen entstehen, so entstehen bei alternativlosen Handlungen im Kleinen Nachteile im Kleinen.

Man darf die Kraft des Unterbewusstseins nicht unterschätzen, welches diese Handlung mit aller Kraft als richtig verteidigt. Denn aus Sicht des Unterbewusstseins würde der ganze Körper ohne diese Handlung sterben, hat diese Handlung doch das Überleben in der damaligen Situation gesichert.

Und das Überleben ist, wie in diesem Buch zu lesen, die höchste Triebbefriedigung, die alle anderen Triebe übersteigt. Mit einer Ausnahme, nämlich der, wenn es eine Belohnung in einem „Jenseits“ für das Opfern des eigenen Lebens zu Gunsten anderer Leben gibt. Dann kann die Triebbefriedigung „Überleben“ der Belohnung im Jenseits unterstellt werden. Oder die Gewinner durch das Opfern können durch das Loben des Opfernden dessen Ansehen vergrößern.

Die in diesem Buch beschriebenen möglichen Lösungsmöglichkeiten oder Überlegungen zu Behandlungen sind meist Überlegungen, wie etwas funktionieren könnte. Sie stellen keine „einzig wahre Vorgehensweise“ dar.

Noch drei kleine Hinweise:

Ich habe dieses Buch durch reines Überlegen geschrieben. Grundlagen sind mein Verständnis von Freuds Drei-Instanzen-Modell und die Verhaltenstherapie, vornehmlich das ABC-Modell von Albert Ellis. Hier und da kommen auch Strömungen von Machiavelli und Darwin vor.

Die Überlegungen sind entweder durch Beobachtungen bei den Therapieerfolgen in meiner Praxis entstanden. Oder es sind Überlegungen analog zu einem Mathematiker, der sich die Welt ansieht und dabei versucht, Gesetzmäßigkeiten zu erkennen. Die hier in diesem Buch beschriebenen Überlegungen, speziell die für Therapiemöglichkeiten, sind nicht das „einzig Wahre“. Sie sollen primär als Möglichkeit in Betracht gezogen werden und zum Nachdenken anregen

Der zweite Hinweis bezieht sich auf die Begriffe wie „Herrscher“, „Volk“ etc. Es ist damit nicht immer ein Volk und ein, sagen wir einmal, König gemeint, der das Volk beherrscht. Es kann auch eine Familie mit einem herrschenden Vater oder eine Abteilung in einer Firma mit

einem herrschenden Abteilungsleiter sein. Diese Begriffe wie Herrscher und Volk sollen nur verdeutlichen, dass eine Gruppe einem Individuum dient oder folgt oder dessen Untertan ist etc.

Der dritte Hinweis ist, dass meine in diesem Buch verwendete Grammatik hier und da vielleicht nicht der aktuell geltenden Regel entsprechen mag. Da jedoch die Rechtschreibung so oft geändert wurde, hege ich die Hoffnung, dass meine Schreibweise heute schon der Rechtschreibung von morgen entspricht. :-)

Einleitung

Nimm' ein Lebewesen, entferne die Hülle und dann bleiben das das Leben erhaltende, die Triebe und das Ich. Das „Ich“ ist der Geist, der Körper, der Handlungen ausführen und nachdenken kann. Im Laufe der Zeit kommt das Über-Ich dazu.

In diesem Buch gibt es zwischen dem Ich und dem Über-Ich noch eine Instanz. Diese vierte Instanz ist die Moral. Warum es meiner Meinung nach die Moral als eigene Instanz bedarf, wird in diesem Buch in verschiedenen Überlegungen veranschaulicht. Diese Überlegungen sind eine Art „was wäre wenn“ und wie sich Es, Ich, Moral und Über-Ich verhalten. Dieses Buch ist somit nichts weiter als nur ein paar „Gedankenspiele“.

Frage Dich immer wieder in diesem ganzen Buch, was auf Dich zutrifft, wie Du handeln würdest, etc. Überlege, denke nach, hinterfrage, stelle infrage. Vielleicht ist dieses Buch falsch, vielleicht ist das, was Du „weißt“ falsch, oder vielleicht ist alles richtig. Lass' Deine Gedanken spielen.

Denn dieses Buch soll zum Nachdenken anregen. Daher: Mensch, wenn Du das liest, nachdenkst, fragst, vielleicht sogar Dich aufregst und aus Wut das Buch in die Ecke wirfst oder vielleicht Dich selbst, Deinen Nachbarn, Feind, Freund, Deine Eltern darin erkennst und besser verstehst – dann hat sich meine Arbeit gelohnt.

Dieses Buch ist aus meiner Arbeit in meiner Praxis für Psychotherapie nach Heilpraktikergesetz entstanden. Ich habe gesehen, wie Menschen in ihren Gedanken und

Überzeugungen gefangen sind und diese Gedanken und Überzeugungen veranlassen die Menschen zu bestimmten Handlungen.

Handlungen, die nicht immer gesund für sie sind. Kurzfristig betrachtet sichern sie ihr Überleben in einer für sie als mehr oder minder bedrohlich empfundenen Situation. Doch langfristig können diese Denkmuster und Handlungen zu Einschränkungen führen, permanenten Stress erzeugen, der sich negativ auf den Organismus auswirkt und dadurch zu Erkrankungen führen kann. Beides, die Einschränkungen und die Erkrankungen, schränken das Glück des Lebens ein.

Aber nicht nur die als „psychisch krank“ Diagnostizierten leiden unter ihren Denkmustern und Handlungen. Wobei die Diagnose nur ein Beobachten von Kriterien über einen bestimmten Zeitraum ist, die, bei Vorhandensein, zu einem Syndrom oder einer Krankheit führen. Auch psychisch „Gesunde“ können sich in Gedanken verstricken, die sie in ihrer Lebensqualität einschränken. Wenn sie z.B. aus Angst vor der Meinung der anderen ein Leben führen, bei dem sie glauben, dass es den Vorstellungen der anderen entspricht. Aber sie selbst dabei todunglücklich sind. Denn sie leben nicht ihr Leben, sondern spielen ein Drehbuch, das sie sich selbst geschrieben haben, aus einer Vermutung heraus, wie ihr Leben in einem bestimmten Umfeld sein sollte. Wenn jede Raupe ihr ganzes Leben lang auf dem Boden kriechen würde, aus Angst, weil sie glaubt, sie würde wegen ihrer Art von den anderen Raupen verstoßen zu werden – wie könnte jemals ein Schmetterling entstehen?

Vielleicht kommt nun die Frage auf „Was ist das Glück des Lebens“? Ist es der grenzenlose Reichtum eines Milliardärs? Sind es die 10 Kinder einer liebevollen Mutter? Empfindet der Dialyse-Patient dadurch das Glück des Lebens, dass er

Dank moderner Technik weiterhin Leben kann? Ist ein „psychisch gesunder Mensch“ automatisch glücklich?

Was ist das Leben? Das Leben ist ein Geschenk, das wir bekommen haben und das wir jederzeit verlieren können. Tief in uns wissen wir das. Durch die Entwicklungen der letzten Jahrzehnte, der Fortschritt und die gesteigerte Lebensqualität haben manche von uns vergessen, dass unser Leben jede Sekunde verteidigt werden muss. Unser Überfluss ermöglicht uns ein Leben, bei dem wir nachts um 22 Uhr noch eine Flasche Wasser kaufen können. Damit wir nicht verdursten.

Aber denken wir dabei noch an die Zeiten, als unsere Vorfahren gefährliche Wege von zu Hause bis zur Wasserstelle gehen mussten und schwer beladen nach Hause kamen, nur um das Verlangen nach purem Trinkwasser für nur einen Tag zu stillen?

Wir können von der Natur lernen, was „am Leben bleiben“ bedeutet. Am Leben bleiben ist nicht ein überholtes Glück aus dem letzten Jahrhundert. Es ist unser täglicher, stündlicher, sekundlicher Kampf.

Das Leben ist in Wirklichkeit ein Kampf um das Überleben selbst. Die Ressourcen sind begrenzt und alle Lebewesen, sei es Mensch, Tier oder Pflanze, konkurrieren darum. Mensch, Tier, und Pflanze können für andere Spezies oder auch die eigene Rasse eine Ressource darstellen. Das Tier, das sich vegetarisch ernährt, frisst schneller, als das Gras oder die Pflanze nachwachsen kann. Bzw. muss im Winter, bei nicht oder nur spärlich vorhandenem Futter um die Ressource mit Artgenossen kämpfen, damit es selbst überlebt.

Genauso ist es auch mit dem Mensch. Der Mensch kämpft jede Sekunde, wie die beiden anderen Gruppen, um sein Überleben. Er merkt es nur nicht immer, denn verschiedene Prozesse in ihm laufen automatisch ab. Wie das Entgiften, Atmen und Verdauen. Der Mensch ist in Konkurrenz zu seinen Mitmenschen, sei es in der gleichen Familie oder im gleichen Volk.

Der "zivilisierte" Mensch glaubt, er hat mit Werten einen Rahmen erschaffen, innerhalb dessen der gegenseitige Kampf gestoppt werden kann und das Volk als ein Volk und nicht mehr als eine Gruppe sich gegenseitig bekämpfender Menschen agiert, weil die Ressourcen knapp sind. Doch das ist ein Trugschluss. Der "Friede" zwischen den Menschen entsteht erst, wenn das eigene Überleben gesichert ist. Sowohl in Form von Nahrung, Hygiene, Wohnen und Zugehörigkeit.

Unterbewusst gibt es aber, abhängig von der Moral oder auch dem Über-Ich, die ständige Angst, zugrunde zu gehen. Sei es körperlich, geistig oder seelisch. Je nach Sensitivität des Einzelnen werden Handlungen, Aussagen, Schmerzen durch andere und von anderen unterschiedlich wahrgenommen und gespeichert.

Im Moment des Schmerzes, sei es körperlich, geistig oder seelisch, lernt das Unterbewusstsein, dass das Überleben hier in Gefahr ist. Und wird alles versuchen, dieser Gefahr aus dem Weg zu gehen. Denn es hat erlebt, dass Körper und Geist nicht in der Lage waren, dieser Gefahr ohne Schmerzen zu begegnen. Dadurch wird alles, was wahrgenommen wurde, als Indikator für diese Situation gespeichert. Und beim kleinsten Vorhandensein als eine Warnung ausgegeben, entweder den Ort / die Situation zu verlassen (psychische Störung „Panik“ / „Phobie“) oder zu leugnen („Dissoziieren“). Es kann auch sein, dass plötzlich

nicht mehr unterschieden werden kann, ob der Körper in einer Gefahrensituation ist, oder nicht („Schizophrenie“, „Wahnvorstellungen“)

Es ist ganz leicht, wenn man sich mit den Trieben bei psychisch Kranken beschäftigt. Der eingeschlagene Weg, um den Körper zu schützen, wird bis zum Untergang des Körpers beibehalten. Und ein Abweichen davon wird mit den schlimmsten Ängsten unterbunden. Somit bleibt der "psychisch Kranke" immer Gefangener seiner Fürsorge, getrieben von Glaubenssätzen, die ihren Ursprung in den Gefühlen haben, welche aus der Angst vor dem Tod oder Leid entspringen. Sei es der eigene Tod/Leid oder andere zu töten/Leiden zu verursachen.

Eigentlich ganz einfach, aber die Kraft, die Gewalt, mit der das Unterbewusstsein an diesem Denken und Handeln festhält und die Gewalt, die man am Körper beobachten kann, sind unglaublich. Wer es nicht kennt bzw. nicht bei anderen gesehen hat, der kann sich das nicht vorstellen.

In diesem Buch finden sich Überlegungen, die von manchen meiner Gesprächspartner als „dunkel“ beschrieben wurden. Für mich sind sie nicht dunkel. Sie sind das "Gedanken gewordene Verlangen nach Überleben" im Gehirn des Individuums. Sei es Mensch, Tier, Pflanze. Sei es Einzelner oder (temporär) gleichdenkendes Kollektiv.

Es fällt mir schwer, einen Gedanken als "schlecht" oder "dunkel" zu bezeichnen, nur weil er von einem Individuum aus einer subjektiv als lebensbedrohlichen Situation und als Synergie seiner bisherigen Erfahrungen entstanden ist.

Für mich ist es ein Puzzleteil im Spiel des Lebens. Es sind meist die gleichen Puzzleteile, die nur über die Epochen ihre Farbe geändert haben.

Nachfolgend eine Definition der Begriffe „Es“, „Über-Ich“ und „Moral“. Das „Ich“ sehe ich als die Kombination aus Körper und Verstand, der den Körper steuert. Man kann sagen: Der Körper ist wie sein Strahl von Elektronen, der durch die Elektromagnete „Es“, „Moral“ und „Über-Ich“ gesteuert wird.

Es:

Unser Handeln ist immer eine Triebbefriedigung. Sei es für das Überleben wie essen, trinken, wohnen oder eine Lust wie Anerkennung, Wertschätzung oder geliebt sein.

Haben wir erkannt, dass wir eine dieser Befriedigungen durch eine Handlung erreichen (essen bekommen durch Betteln, dafür arbeiten gehen etc. oder dafür gelobt werden, dass wir uns in den Augen anderer richtig verhalten und das Verlangen nach „gelobt werden“ dadurch gestillt wird“), so werden wir vom Verlangen der Triebbefriedigung dazu gezwungen, diese Handlung durchzuführen. Führt die Handlung nicht zur erwünschten Befriedigung, so sind wir enttäuscht, traurig, wütend.

Wir können dann versuchen, bei anderen unsere Triebe zu befriedigen oder unser Verhalten zu „optimieren“ oder eine andere Möglichkeit finden, unser Verlangen zu befriedigen.

Die schlechten Gefühle wie Enttäuschung, Trauer, Wut etc. sind in unserer Wahrnehmung oft intensiver, als die Triebbefriedigung. So vermeiden wir eher die Handlung, wenn wir uns nicht sicher sind, ob sie zur "Belohnung" der Befriedigung führt. Weil wir die Enttäuschung / Wut bei Nicht-Befriedigung viel stärker wahrnehmen.

Der Schüchterne würde gerne die attraktive Frau ansprechen, hat aber einmal eine für ihn peinliche Abfuhr erfahren. Diese Abfuhr hat er so schmerzhaft erfahren, dass er sie nicht wieder spüren will. Da er in diesem Fall auch nicht weiß, was die Abfuhr ausgelöst hat, weiß er nicht, was er machen soll. Er wird auch nicht versuchen, die Frau ein

zweites Mal anzusprechen, da er nicht weiß, wie er sein vorheriges Verhalten „optimieren“ soll. So wird er, aus Angst wieder diese Frustration zu erleben, die Frau nicht ansprechen. Dadurch wird im Unterbewusstsein immer stärker wahrgenommen, dass die Frau ein "Ort der Frustration" ist. („Generalisierung“. „Die attraktive Frau an sich ist ein Ort der Frustration“).

Welch Dilemma: der Ort (attraktive Frauen allgemein), der für andere Männer einen Ort der Lustbefriedigung darstellt, ist für ihn IMMER (Achtung - Glaubenssatz!) ein Ort der Enttäuschung.

Wenn der Schüchterne jedoch Möglichkeiten findet, mit einer „Abfuhr“ umzugehen, dann wird ihm die entgangene „Befriedigung“ nicht mehr soviel ausmachen. Aber was ist durch diese Möglichkeit passiert? Vielleicht war die Frau bislang ein alternativer Befriedigungs-Spender für in der Kindheit entgangene Liebe. Durch die Frau sollten die Triebe / das Verlangen befriedigt werden, die zuvor (z.B. in der Kindheit, Jugend, Elternhaus, Schule) nicht befriedigt wurde. Also z.B. keine menschliche Wärme, Nähe, geliebt sein, Vertrauen zu Vater und Mutter aufbauen, die eigene Art als liebenswert empfunden haben etc. Durch die Frau und ihre Nähe, Wertschätzung, von ihr geliebt sein, könnte(!) dieser damals nicht befriedigte Trieb nun „nachträglich“ befriedigt werden.

Doch würde er sich dadurch nicht in eine Abhängigkeit zu ihr bringen? Wenn die obige Annahme stimmt, dann „ja“. Denn wenn das damals traumatisch Erlebte nicht beseitigt, sondern nur die Symptome behandelt werden, so wird das Verlangen nach Befriedigung immer wiederkehren. Wenn aber durch Methoden das Selbstvertrauen aufgebaut und das Trauma von damals bereinigt wird, so wird der vormals Schüchterne (Schüchternheit begünstigt durch die

„Überzeugung“, nicht geliebt / nicht liebenswert / „wert-los“ zu sein) sich seines Wertes bewusst werden. Und eine Abfuhr unter dem Aspekt sehen, dass die Frau bedauernswert ist, denn sie hat seinen Wert nicht erkannt. Und weiß somit nicht, was ihr entgeht.

Allerdings wollen wir nicht permanente Belohnung haben. Die Belohnung ist, wie Glück, das Delta zwischen einem Anfangspegel aus Dopamin zu einem höheren Pegel an Dopamin. Dieser Anfangspegel kann auch Null sein. Es kann auch sein, dass bei einem gleichen Ereignis ein geringeres Delta entsteht, weil wir beim Erreichen eines Ziels oder beim Meistern einer bereits bekannten Situation nicht mehr das Glück empfinden, wie beim ersten Mal. So kommt es hier zu einer Art Toleranzentwicklung. Wir müssen also entweder mehr leisten oder die Situation muss sich in ihrer lebensbedrohlichen Empfindung steigern, damit wir die gleiche Intensität Belohnung spüren, wie beim ersten Mal.

Über-Ich:

Das Über-Ich ist eine Ansammlung von Werten und Normen und helfen dem Ich, in der Umgebung oder Gesellschaft, in der er es sich befindet, zu überleben. Oder das Überleben unmöglich machen. Es existiert z.B. eine Gruppe und es wurden bestimmte Regeln und Werte festgelegt, nach denen sich jedes Mitglieder dieser Gruppe zu richten hat. Diese Regeln (z.B. „man greift bei Tisch nicht zuerst in die Schüssel, sondern wartet, bis ein Ranghöherer einem erlaubt, sich an der Schüssel zu bedienen“) können auf Außenstehende verstörend wirken, die Mitglieder der Gruppe sehen sie aber als sinnvoll an und sehen durch das Befolgen dieser Regeln des Überleben der Gruppe (oder auch nur des Anführers) gesichert.

Die Gruppe kann unter Umständen so rigide Regeln haben, dass nur das einfache Überleben gesichert ist. Als anschauliches Beispiel dafür sei der Gefangene genannt, der Essen, Trinken und eine Unterkunft (das Gefängnis) bekommt. Darüber hinaus darf er einmal am Tag für eine Stunde seine Gefängniszelle verlassen und sich an der frischen Luft bewegen. DAS ist auch eine Form von überleben. Das Überleben hat also nichts mit „leben in Saus und Braus“ zu tun. Sondern es kann hierbei in erster Linie wirklich nur um das nackte Überleben an sich gehen.

Die Werte und Normen sind aus Erfahrungen entstanden. Diese Erfahrungen kann man selbst gemacht haben oder sie wurden durch Bestrafen bzw. Ausbleiben von Bestrafen durch „richtiges Verhalten“ gelernt.

Das Über-Ich können die Vorstellungen / Erziehung durch die Eltern oder nur ein Elternteil sein. Die Verbote, Ermahnungen, Regeln, etc. Genauso kann es auch das Bewusstsein der Gesellschaft sein. Ein Kastendenken, Standesdünkel, Einteilen in wertvolle und wertlose Menschen etc.

Moral: Das personalisierte Über-Ich.

Die Moral wurde zuvor schon umrissen. Hier zum besseren Verständnis zwischen Über-Ich und Moral. Die Moral ist eine Ansammlung einer Werte, Überzeugungen und Regeln. Sie wird, ähnlich wie das Über-Ich, durch Erfahrungen oder auch Vorgaben geformt, die aus bisherigen Triebbefriedigungen entstanden sind. Zur wichtigsten Triebbefriedigung im Allgemeinen gehört das Überleben.

Die Moral kann sich mit dem Über-Ich decken. Dann ist die Moral mit den Werten der Gemeinschaft des Ichs identisch. Und das Ich findet sich in der Gemeinschaft wieder. So kann das Ich seine Wünsche am Über-Ich ausrichten und eine Triebbefriedigung erreichen, wenn die Über-Ich-konformen Wünsche erreicht werden. Und das Es davor nicht versucht hat, sich sowohl gegen die Moral, als auch gegen bisherige Über-Ichs (aus anderen Umgebungen bzw. Gemeinschaften) zu wehren oder Moral bzw. vielleicht sogar Über-Ich zu verändern. Durch die Übereinstimmung von Moral und Über-Ich kann sich das Ich aus dem ständigen Ausgleich zwischen Es und Über-Ich befreien und einen „angenehmen“ Zustand schaffen.

Die Moral kann das Über-Ich überdauern. Wenn das Ich die Gemeinschaft verlässt und zu einer anderen Gemeinschaft geht. Das kann freiwillig (mehr Triebbefriedigung oder gleiche Triebbefriedigung bei weniger Aufwand) oder gezwungen (Flucht, Missernte, Lebensgefahr etc.) sein. Die Moral bleibt zunächst gleich. Sie wird dann angepasst, wenn das Es eine weitere Triebbefriedigung spürt (Befriedigung dadurch, dass durch ein beobachtetes, „gutes“ Verhalten mehr Anerkennung, Wertschätzung kommt bzw. eine