Zeitschrift: Schweizer Ingenieur und Architekt

Herausgeber: Verlags-AG der akademischen technischen Vereine

Band: 104 (1986)

Heft: 35

Artikel: Aktivierung unbewusster Energien: Persönlichkeitsentwicklung durch Verankerung zielsetzender Leitbilder im Unterbewussten

Autor: Friebe, Margarete

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-76218

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: 12.07.2025

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

Aktivierung unbewusster Energien

Persönlichkeitsentwicklung durch Verankerung zielsetzender Leitbilder im Unterbewusstsein

Von Margarete Friebe, Adligenswil

Unbewusste Vorgänge beherrschen unsere Körperfunktionen und unser ganzes Verhalten. Im Unterbewusstsein verankerte Leitbilder können daher zielgerichtete Kräfte aktivieren, die zur Realisierung optimaler Verhaltensweisen und gesetzter Ziele führen. Es versteht sich, dass damit auch eine Steigerung der Ideenfindung und Kreativität einhergeht.
Das innere Wachstum kann zum äusseren Erfolgsfaktor werden. Die Etappen dieser Persönlichkeitsentwicklung lassen sich nachweisen, ebenso wie Wege zu ihrer Vertiefung im Selbststudium.

Wieso kann der *Einfluss auf unbewusste Vorgänge* zu umfassender Steigerung der Möglichkeiten dienen? Der Mensch setzt durchschnittlich nur 20 Prozent seiner Kräfte und Fähigkeiten bewusst ein. 80 Prozent seiner Aktionen und Reaktionen sind vom Unterbewusstsein gesteuert oder beeinflusst – und folgen nur ihren eigenen Gesetzen. Wenn es gelingt, auf diese 80 Prozent einen steuernden Einfluss zu nehmen, dann stützt sich das bewusste Handeln auf eine entsprechend breitere Basis – die unbewussten Vorgänge gehen nicht nur ihre eigenen Wege, sondern helfen gezielter, die bewussten Handlungen zu unterstützen.

Dies gilt für körperliche, seelische und geistige Vorgänge – und ebenso für die Beziehungen des Menschen zu seiner Umwelt. Einige Beispiele sollen dies verdeutlichen.

Einfluss auf körperliche Vorgänge

Die psychosomatische Medizin stellt fest, dass etwa 90 Prozent aller gesundheitlichen Störungen auf seelische Ursachen zurückzuführen sind. Und ganz allgemein ist bekannt, wie intensiv seelische Vorgänge – bewusste und unbewusste – den Körper beeinflussen: Der Herzschlag wird durch seelische Erlebnisse wie Freude, Schreck, Angst usw. direkt beeinflusst. Kreislauf und Blutverteilung reagieren rasch und intensiv auf seelische Vorgänge; Erröten und erblassen sind Folgen von Scham, Schreck usw. Ausser diesen unmittelbar zu beobachtenden Körperreaktionen gibt es noch viele andere, weniger offensichtliche, aber dennoch intensive Wirkungen seelischer Vorgänge.

Seelisches Geschehen beeinflusst die Atmung (hastiges Atmen bei Erregung), den Blutdruck (der bei Änderung der Gemütslage messbar schwankt), die Nerven (Zittern und Schlaflosigkeit bei Erregung), die Leber (Störungen durch Ärger), Magen und Darm (Appetitlosigkeit bei Ärger, Magengeschwüre bei anhaltendem Kummer, die bei Änderung der seelischen Lage wieder verschwinden können).

Jedermannn weiss, wie eine freudige Überraschung geeignet ist, den müdesten Menschen wach und munter zu machen. Und dass eine insgesamt positive Haltung auch den Gesundheitszustand positiv beeinflusst. Alle diese Wirkungen geschehen unbewusst. Selbst wenn wir die seelischen Ereignisse bewusst feststellen, bleibt der «Wirkungsmechanismus» im unbewussten Bereich. Das normale Tagesbewusstsein kann ihn nicht intensiv beeinflussen. Mit einer «Vertiefung» des Bewusstseinszustandes wird eine steuernde Einwirkung auf die unbewusst ablaufenden Prozesse möglich. Spezielle Übungen gelten folgenden Zielen:

- Tiefentspannung.
- Schlaf ohne Tabletten.
- Beseitigen von Müdigkeit.
- Beeinflussen von Organen durch unbewusst wirkende Leitbilder, die steuernd in den «Tiefen» wirksam werden.

Einfluss auf seelisch-körperliche Verhaltenselemente

Eine Reihe körperlicher Vorgänge, die unmittelbar mit seelischen Tendenzen und bewussten Absichten zusammenhängen, zeigt anschaulich das ständige Wechselspiel: Beim Gehen, Sprechen, Schreiben – und im Grunde bei allen Handlungen, die scheinbar «bewusst» sind – spielen unbewusste Vorgänge eine entscheidende steuernde Rolle. Niemand macht sich klar, wie er bei diesen Vorgängen seine Muskeln bewegt und seine für ihn typischen Verhaltensgewohnheiten steuert, denn die Steuerung geschieht unbewusst.

Nur das Ziel ist dem Bewusstsein gegenwärtig: Wir wollen die Tür öffnen und drücken die Klinke – und verlassen uns darauf, dass unser Körper die Abläufe «automatisch» richtig formt. Wir sprechen – und verlassen uns darauf, dass die Sprechmuskeln richtig arbeiten.

Solange die unbewussten Automatismen zielstrebig und richtig funktionieren, ist es gut, dass wir nichts damit zu tun haben. Es wäre schlimm, wenn wir das alles bewusst steuern müssten! Aber wenn man Gewohnheiten ändern und Abläufe verbessern möchte, ist ein zielstrebiger Einfluss auf das unbewusst-automatische Geschehen sehr nützlich!

Mit einem Training haben z.B. Sportler ihre «Form» verbessert, ihre automatischen Reaktionen besser auf das Ziel hin eingestimmt – sogar ihre Körperfunktionen auf die bevorstehende Aufgabe hin getrimmt.

Störende Verhaltensgewohnheiten, die zu Automatismen geworden sind, können umgestaltet werden, indem man während meditativer Übungen neue «Vorbilder» in tiefere Ebenen hineinschleust.

Einfluss auf seelische Vorgänge

Gefühle und Stimmungen – Angst und Freude –, allgemeine Tendenzen der Gemütsverfassung, all dies wird von unbewussten Vorgängen gesteuert. Wir nehmen die seelischen Zustände zwar ganz bewusst wahr, doch wir können sie nicht mit dem normalen Tagesbewusstsein beherrschen, weil die «Steuerungszentrale» tief im Unbewussten liegt. Dies betrifft auch ganz «normale» seelische Vorgänge ebenso wie psychische Störungen (krankhafte Ängste und Hemmungen usw.).

Wer in eine depressive Phase gerät, unter Angst und Hemmungen leidet oder an negativen Erlebnissen und Erinnerungen krankt, kann sich nicht allein durch Willenskraft und bewusstes Bemühen selbst helfen. Sondern er muss sich entweder einer Fremdbehandlung unterziehen, die in die Tiefe geht, oder er muss selbst «in die Tiefe gehen» und dort neue Impulse setzen. Das lässt sich in speziellen geistigen Übungen erreichen. Die Übungsabläufe sind streng gesteuert, deshalb kann dem einzelnen «in den Tiefen» kein unangenehmes Erleben widerfahren. Im Prinzip han-

delt es sich um ein Auslösersystem, das eine sichere «Kette» von Abläufen bildet, die als Stützpunkt dient.

Angst vor einer Prüfung oder Besprechung, vor einem Besuch oder einem anderen Ereignis lässt sich durch systematisches Einwirken auf die unbewussten Geschehnisse umgestalten: Aus der ursprünglichen Befürchtung, es könne etwas Negatives geschehen, oder die eigenen Schwächen könnten zutage treten, kann die Gewissheit gemacht werden, dass man seine Stärken und Fähigkeiten zur Geltung bringen wird! Angst vor der Niederlage wird umgepolt in die Freude, die eigene Leistung entfalten und zeigen zu können.

Selbst psychisch krankhafte Vorgänge sind oft beeinflussbar (wenn auch nicht immer; es hängt von der Wirksamkeit der eigenen Bemühungen ab). Die Angst, allein zu sein oder über eine Brücke gehen zu müssen und ähnliche Störungen, kann umgestaltet werden in «Freude, endlich einmal zu sich selbst zu kommen» oder in «Freude, die Welt einmal von oben zu betrachten».

Ein typisches Beispiel für solche Vorgänge im Alltag ist der Mann, der Hemmungen hat, öffentlich aufzutreten oder vor einem Kreis anderer Menschen zu sprechen. Die z.B. im Alpha-Training - so ist das von *Günther* und *Margarete Friebe* entwickelte tiefenpsychologische Training bezeichnet - erlaubt ihm nicht nur, diese Hemmung abzubauen, sondern seinen Auftritt sogar freudig zu begrüssen, als Möglichkeit, sich selbstverständlich zur Geltung zu bringen und seine Leistung zu demonstrieren, oder als Chance, seinen positiven Einfluss zu sichern.

Ein anderes typisches Beispiel ist der Vertreter, der nach einigen Misserfolgen entmutigt ist und beim nächsten Kunden zum vornherein kaum Chancen hat, weil er sich unsicher fühlt. Durch eine gezielte geistige Übung kann er das negative Erlebnis zuerst entschärfen. Und er kann sich innerlich so auf den nächsten Kundenbesuch vorbereiten, dass die inneren seelischen Kräfte mitziehen und die nötige positive Schwingung erzeugen helfen.

So zeigt sich, dass immer dann, wenn innere (unbewusst funktionierende) Kräfte den bewussten Vorsätzen widersprechen, die geistige «Vertiefung» ein geeigneter Weg ist, um an die Quelle des Geschehens zu gelangen. Und die durch ein überwachtes Training besonders ausgeprägte aktive Steuerung mit meditativen Übungen hilft, neue innere Leitbilder zu schaffen, die dann unbewusst weiterwirken und das bewusste Zielstreben unterstützen.

Einfluss auf geistige Leistungen

Auch der scheinbar so bewusste Vorgang unseres Denkens hat entscheidende unbewusste Komponenten. Denn voll bewusst ist in jedem Moment nur *ein* Gedanke oder *ein* Begriff; alles andere tritt in diesem Moment zurück. Und dann schliesst sich der nächste Gedanke an. Er «taucht auf». Und dieses Auftauchen funktioniert weitgehend unbewusst.

Wir merken das, wenn sich eine Gedächtnislücke einstellt oder wenn der «Faden abreisst»: Plötzlich reisst ein Gedanke ab und wir wissen nicht mehr, was wir sagen wollten. Es «liegt auf der Zunge», aber es kommt nicht heraus.

Dann spüren wir, wie sehr wir darauf angewiesen sind, dass die unbewusst ablaufende Zulieferung der Gedanken und Begriffe richtig funktioniert. Wie oft kommt es vor, dass uns zu spät einfällt, was wir eigentlich hätten sagen sollen. Fünf Minuten nach einer Verhandlung dämmert uns: «Das hätte ich so - oder so - sagen sollen. Dann wäre . . .».

Warum fiel es uns nicht im richtigen Moment ein? Weil die unbewusst mitlaufenden Assoziationen (Verknüpfungen von Wissens- oder Erfahrungselementen) nicht schnell genug waren. Oder weil wir zu sehr in Gedanken des Augenblicks befangen waren und Einfälle dadurch aussperrten. Erst nach der Lockerung kommen dann die Ideen hoch.

Möglichkeiten, wie man vor einer Besprechung, Prüfung oder einer anderen Aufgabe in die «Tiefe» gehen und die unbewussten Vorgänge gezielt in die gewünschte Richtung lenken kann, bieten Trainingsmethoden wie z.B. das Alpha-Training an. Dann beginnen die Assoziations- und Ideenbildungsfunktionen rechtzeitig, und im geeigneten Moment treten die Ideen dann auch hervor.

So kann die «normale» Art, sich auf eine kommende Situation vorzubereiten, durch die vertiefende spezielle meditative Übung ergänzt werden, welche die tieferen Bewusstseinsebenen noch zielstrebiger und konkreter mobilisiert und dadurch die Basis der Ideenbildung verbreitert.

Tatsächlich ist alles, was wir jemals wahrgenommen haben, irgendwie in uns gespeichert. Das meiste ist tief vergraben und kommt nicht von selbst zum Vorschein. Durch ein bewusstes Tiefergehen kann es jedoch aktiviert werden - im Hinblick auf ein bestimmtes Ziel oder eine bestimmte Situation. Damit wird die Basis breiter: Man verfügt über ein grösseres Reservoir an Inhalten, die sonst ungenutzt bleiben müssten. Ganz besonders hoch ist der Wert positiver Gedanken einzustufen, denn Gedanken und Vorstellungen wirken zum erheblichen Teil auf das Unterbewusstsein ein, das einen so steuernden Einfluss auf bewusste Vorgänge ausübt.

Einfluss auf den Kontakt zur Umwelt

Der Kontakt zur Umwelt ist zu einem erheblichen Teil durch unbewusste Vorgänge und Tendenzen geprägt. Sympathie oder Antipathie entwickeln wir oft spontan, ohne Zutun unserer bewussten Absichten.

Wir kennen den volkstümlichen Begriff der «Wellenlänge». Man sagt ja «dieser Mensch liegt ganz auf meiner Wellenlänge» oder aber «dieser Kerl liegt aber gar nicht auf meiner Wellenlänge». Und man erklärt damit, warum man mit diesem oder jenem Menschen gut und mit anderen schlecht zurechtkommt. Verantwortlich dafür sind tiefere, unbewusste Einstellungen und sogar Prozesse des kollektiven Unbewussten, die in jedem einzelnen eine Rolle spielen; sie können die Kommunikation fördern oder stören.

Durch geistige Übungen ist es möglich, sich in einer «Vertiefung» innerlich auf einen Menschen einzustellen und sich gewissermassen auf seine Wellenlänge einzustimmen. Manchmal kommt es dabei bis zu Vorgängen, die als Telepathie bezeichnet werden können. Darin liegt ein enormer Vorteil, denn die Kommunikation mit anderen Menschen hängt dann nicht mehr nur von den vorhandenen Neigungen ab, sondern kann bewusster an die Hand genommen und gesteuert werden. Für den persönlichen Erfolg sowie für den inneren Frieden (Harmonie mit andern Menschen) kann dies entscheidend sein!

Wirkungsmöglichkeiten

Angestrebt ist der Einfluss auf körperliches Geschehen, auf Verhaltensabläufe, auf die seelische Situation (Stimmung usw.), auf geistige Leistungen (der richtige Gedanke im richtigen Moment) und nicht zuletzt auf die Beziehungen zur Umwelt.

Wie alle Schulungshilfsmittel ist auch das Alpha-Training keine «Allerweltsmethode». Sondern einfach nur ein Wegweiser, sich nach innen zu wenden,

eine bewusste Brücke zu tieferliegenden Vorgängen zu schlagen. Da in diesen tieferen Bereichen so vielgestaltige und umfassende Abläufe zu finden sind, ist der Brückenschlag zu diesem Bereich eine umfassende Hilfe, die den Menschen befähigt, gewünschte Leitbilder im Unterbewusstsein zu verankern. Die Macht des Unterbewusstseins trägt dazu bei, diese Leitbilder in entsprechender Motivation und auftauchenden Ideen zu verwirklichen. Eine positive Persönlichkeitsentfaltung auch zum Wohle anderer.

Adresse der Verfasserin: *Margarete Friebe*, Alpha-Institut, 6643 Adligenswil.

Eröffnungsvortrag in gekürzter Fassung zum 16. Weiterbildungskurs der Fachgruppe der Ingenieure der Industrie (FII), Ortsgruppe Zürich, vom 3. 2. 1986 an der ETH Zürich.

Schutz-Imprägnierung auf Kalksandstein-Sichtmauerwerk

Wirksamkeit und Auswirkungen zweier «Sprayschutzsysteme»

Von Jürg Pfefferkorn, Dübendorf und Hansruedi Preisig, Zürich

Bauherren und Architekten sind oft mit der Frage des Schutzes von Aussenwänden gegenüber «Versprayungen» konfrontiert. Dazu werden auf dem Markte unter anderem Imprägnierungen, auch Antigraffiti genannt, empfohlen, die sich auf Betonkonstruktionen angeblich bewährt haben. Können nun aber solche Systeme auch auf Sichtmauerwerken angewendet werden?
Im Schweizer Ingenieur und Architekt, H. 15/1982, S. 303, erschien der Fachartikel «Neue Schutz-Imprägnierung gegen Fassadenschmierereien». Darin werden die Möglichkeiten der Entfernung von Versprayungen sowie vorsorgliche Schutzmassnahmen umschrieben. Dem Artikel sind primär Erfahrungen mit dem Material Beton zugrunde gelegt worden.
Die nachfolgenden Untersuchungen und Abklärungen beziehen sich auf das Material Kalksandstein, wie es oft als Sichtmauerwerk bei Zweischalenkonstruktionen verwendet wird.

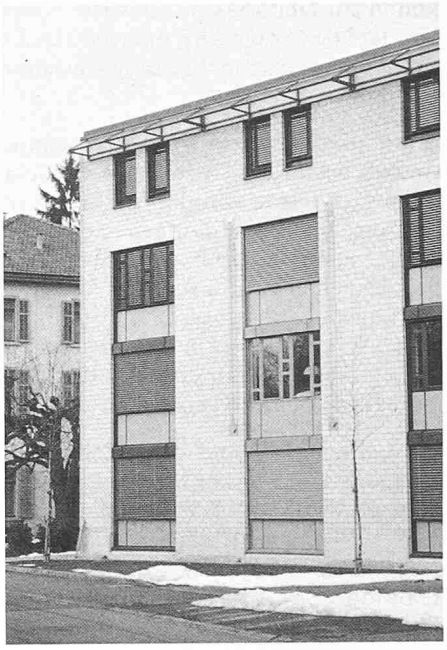

Bild 1. Fassadenausschnitt der Mehrzweckanlage Teuchelweiher in Winterthur

Mit dieser Frage hatte sich die Stadt Winterthur als Bauherrin der Mehrzweckanlage Teuchelweiher, die vom Architekten Prof. *U. Baumgartner* erstellt wurde, auseinanderzusetzen. Die Aussenwände dieser Mehrzweckanlage sind zweischalig und bestehen aus einer inneren tragenden Betonwand, einer äusseren schützenden Sichtkalksandsteinwand und einer dazwischenliegenden Wärmedämmschicht (Bild 1). Die Sichtkalksandsteinwand hat nebst der ästhetischen Funktion die Aufgabe, die Wärmedämmung vor allem vor der Witterung zu schützen. Dabei nimmt sie bei Beregnung vor allem auf den Wetterseiten Wasser auf, speichert es und gibt es wieder nach aussen ab. Das bei Schlagregen durch die Aussenschale nach innen dringende Wasser wird im Hohlraum zwischen Mauerwerk und Wärmedämmschicht abgeleitet. Bei guter Mauerwerksqualität ist diese eindringende Wassermenge jedoch gering.

Ein «Sprayschutzsystem» darf die erwähnten Feuchtigkeitsvorgänge nicht wesentlich verändern, da sonst Frostabsprengungen auftreten können. Es galt somit, die folgenden Fragen zu klären:

☐ Wie wird durch das «Sprayschutzsystem» das Wasseraufnahme- und -abgabeverhalten verändert?

☐ Besteht allenfalls die Gefahr einer zu stark verzögerten Wasserabgabe und damit verbunden das Risiko von Frostabsprengungen an der Mauersteinoberfläche?

☐ Können durch die Behandlung mit einem «Sprayschutzsystem» Sprayfarben überhaupt leichter und befriedigend gut entfernt werden?

Zur Klärung dieser Fragen wurden an der EMPA in Dübendorf entsprechende Versuche durchgeführt. Sie erfolgten an rund 150×150 cm² grossen und 14,5 cm dicken Sichtkalksandsteinwänden, die aus identischen Materialien bestanden, wie sie bei der Mehrzweckanlage Teuchelweiher verwendet wurden.

Versuchsprogramm

Folgendes Versuchsprogramm wurde festgelegt:

- Einseitiges Imprägnieren der Kalksandsteinwände 28 Tage nach ihrer Erstellung;
- Aufsprayen handelsüblicher Sprayfarben und anschliessende Reinigungsversuche;
- Beregnung der imprägnierten und vergleichsweise nicht imprägnierten Kalksandsteinwände im Bewitterungsprüfstand mit anschliessender Kontrolle und Messung des Austrocknungsverhaltens.

Sprayschutzsysteme, Verarbeitung

Geprüft wurden zwei Sprayschutzsysteme, die Produkte A und B, die in den technischen Merkblättern der Hersteller wie folgt beschrieben sind:

Produkt A

Farblose, lösungsmittelhaltige, schnelltrocknende Impägnierung, unter anderem besonders für Kalksandsteine als vorbeugender Schutz gegen wildes Plakatieren geeignet. Das Produkt gilt als