

Die Folgen des Mentalitätswandels für die Regulation der Gefühle

Ludwig Janus

Die dramatischen Mentalitätsveränderungen in der Geschichte der Menschheit stehen in einer unmittelbaren Wechselwirkung mit der sukzessiven Umwandlung der realen Welt in eine menschengemachte Kultur- und Zivilisationswelt. Das Problem besteht darin, dass wir diese Welt mit dem Potenzial des präfrontalen Kortex geschaffen haben, wodurch die Affekte und Gefühle, eine ganz neue Funktion bekommen, die es zu reflektieren gilt. Die Affekte waren evolutionsbiologisch Steuerungseinheiten für Verhaltensschablonen in Bezug auf die Umwelt und in Bezug auf die soziale Gruppe. Aggression und Angst erstellten Reaktionsmuster in Bezug auf äußere Gefahren und ebenso auf Bedrohungen durch Gruppenmitglieder zur Verfügung, Scham, Schuld und Folgsamkeit sind vor allem Reaktionsmuster zur sozialen Gruppenregulation. Die Unreife der Geburt hatte eine basale Unangepasstheit zur Folge und damit den elementaren Impuls, die Welt zu einer uterusanalogen Welt umzuformen (Janus 2018, 2021, 2025a). Das beginnt mit dem Feuer, das die Wärme des Mutterleibs in die Außenwelt bringt, mit der Bekleidung, die den Schutz der Mutterleibswelt wiederhergestellt, mit den Behausungen, die die gleiche Funktion haben, und endet in der Moderne mit dem Telefon, das unbeschränkte Kommunikation wie im Mutterleib „wirklich“ werden lässt, der KI, die uns in magischer Weise mit dem Allwissen der Kleinkindelter in Verbindung bringt, usw. Durch diese Umgestaltungen und insbesondere die Umformung der realen Welt in einer Nährwelt durch Pflanzenzüchtung und Ackerbau und Viehzucht kam es zu einer Bevölkerungsexplosion und zur Bildung von Großgruppen, für deren soziale Regulation es keine instinktiven Vorgaben gab.

Wegen der Unreife bei der Geburt erfolgen die basalen affektiven Prägungen in der Anfangszeit des Lebens vor, während und nach der Geburt in der elementaren Abhängigkeit zu den Eltern, insbesondere der Mutter und ihrem Umfeld. Die Mutter muss gewissermaßen den in seiner Funktionalität noch fehlenden Hippocampus und den präfrontalen Cortex ersetzen, um die biologisch vorgegebenen Affekte in die Gegebenheiten der jeweiligen Zeit einzupassen. Das bedeutet auf der Stufe der matriarchalen Kulturen von 11000-3500 v. Chr. eine Einpassung in eine magische Trancebeziehung zur „Großen Mutter“ und einen entsprechenden magisch-imaginären Umgang mit der Welt, die nur in begrenzten Segmenten steinzeitlicher Kultur und Pflanzenzüchtung neokortikal verstanden und handhabbar war (Meier-Seethaler 1993, Göttner-Abendroth 2019). Durch die Einführung von systematischer Landwirtschaft und Viehzucht entstanden in Mesopotamien und dann weltweit Großgruppen von mehreren 10.000 Mitgliedern, wodurch sich Subgruppen bildeten, die sich fremd waren und nach Primatenart gegenseitig bekämpften. Darum wurden die Männer so bedeutsam, denen sich die Frauen, um zu überleben, unterordnen mussten, wie dies im Einzelnen in der Ilias geschildert ist. Wegen der fehlenden instinktiven Vorgaben wurden diese Großgruppen durch die Reinszenierung der vorgeburtlichen Urerfahrung zusammengehalten (Janus 2018, 2019, 2021, 2021). Ein mit pränataler Allmacht (Ferenczi 1913) ausgestatteter Priester oder König oder beides zusammen repräsentierte, die vorgeburtliche Unsicherheit und das Volk stellte wie eine pränatale Mutter die Ressourcen für diese Inszenierung zur Verfügung. Es handelt sich hier um ein Urschema

sozialer Gestaltung, das in paradigmatischer Weise in Indien in der Gestaltung des Gurus und seiner Anhänger ausgebildet ist, und von dem Psychoanalytiker und Kulturpsychologen Horia Crisan (2015) erstmals beschrieben worden ist. Es ist damit eine Grundkonstellation der gesellschaftlichen Organisation des Homo sapiens verstanden, damit aber auch die krasse Unvollständigkeit dieses Systems in Bezug auf die Umwelt, wie auch in Bezug auf die Menschen selbst. Gleichzeitig liegt hier die Wurzel der unglaublichen Kreativität zur Umgestaltung der Welt und der sozialen Welt und von sich selbst begründet (Janus 2013, 2014).

Wesentliche Elemente in dieser Konstellation sind die Verbesserungen der Eltern-Kind Beziehung, beziehungsweise deren kontinuierliche Umgestaltung (DeMause 1979). Des Weiteren sind die Fähigkeiten zur kognitiven Umgestaltung der Lebenswelt erstaunlich, so dass sie immer mehr zu einer Befriedigungswelt von von letztlich fötalen Bedürfnissen wird, wie Sicherheit, umfassende Nahrung, Getragen-sein in bewegten Behältnissen wie Autos und Flugzeugen, Geborgen-sein in der rhythmischen Klangwelt der Musik, u.s.w. . Und neuerdings gewinnen, wie gesagt, die Möglichkeiten einer KI und der digitalen Techniken insgesamt ungeheure Faszination, indem sie die frühmütterliches oder frühväterliches Allwissens auf Knopfdruck zur Verfügung stellen.

Mit der Unreife bei der Geburt war die Entwicklung einer Selbstwahrnehmung und Ausbildung einer entsprechenden Funktion verbunden, die aber zunächst einen traumhaft magischen, dann einen mythenhaften Charakter hatte. Erst mit der Entwicklung der Philosophie in der griechischen Welt und dann in der Moderne traten die reflexiven präfrontalen Möglichkeiten gestaltend hinzu. In Umrissen sind diese Entwicklungen heute nachvollziehbar, wie dies in der Forschung der Psychohistorie und der Pränatalen Psychologie dokumentiert ist (DeMause 2000, 2005, Janus 2018, 2019, 2020, 2021, 2024).

Dieser frühe durch die Unreife bei der Geburt bedingte Beginn einer Selbstwahrnehmung durch die so genannte „vorzeitige Ich-Entwicklung“ (Freud 1926) hat die Folge, dass wir in ganz grober Weise in der kulturellen Entwicklung drei Schichten des Selbst- und Umweltbezuges unterscheiden können: eine stammhirnbezogene existenziell magische Schicht unmittelbarer Erfahrung ohne klare Unterscheidung zwischen innen und außen, eine mittellhirnbezogene magisch-mythische Schicht der antiken Stadtkulturen und eine rationale Schicht der späteren Kulturentwicklung mit den Möglichkeiten von Schrift und reflexiver Organisation der gesellschaftlichen Strukturen, wie sie sich in Europa dominant durchsetzt. Ein integrales Bewusstsein, das die Potenziale der einzelnen Schichten in einer inneren Resonanz nutzen kann ist eine Hoffnung auf die Zukunft (Gebser 1949) und gleichzeitig eine dringliche Notwendigkeit einer erweiterten Wahrnehmung in Bezug auf sich und die Umwelt.

Der ersten Schicht entspricht das kosmisch allmächtige Erleben des Kindes vor und nach der Geburt in einer magischen-projektiven Zauberwelt, die zweite Schicht spiegelt das Erleben des Dreijährigen, der sich als Mittelpunkt der Welt erlebt wie sie in den Theokratien und Herrschaften der patriarchalen Geschichte als Lebenswelt umgesetzt wurden. Die kognitiven Möglichkeiten standen noch ganz im Bann einer Trance diesen Herrschern gegenüber. Erst der Bewusstseinswandel der Aufklärung (Obrist 1988) schuf die klare Differenzierung zwischen innen und außen und damit die neuen Freiräume für die kognitiven Möglichkeiten, die unsere moderne Welt technisch und zivilisatorisch begründen. Diesen Strukturwandel hat Schiller

(1795) in dem Gedicht „Das Ideal und das Leben“ mit folgenden Worten beschrieben: „Und nimmst du die Gottheit in deinen Willen auf, steigt er von ihrem Weltenthron“. Modern spricht man von einem „Umzug Gottes ins Ich“ (Nelles 2023). Was früher Gottes Aufgabe war und im Gebet erlebt wurde, liegt heute in der Verantwortung des Menschen, die in so vielfältiger Weise auch wahrgenommen wird, aber noch nicht ausreichend eigens reflektiert wird (Janus 2024b). Dieser „Umzug Gottes ins Ich“ bahnt sich in unserer Zeit in aufgeklärten Familien auf der frühen Stufe des Übergangs vom ich-bezogenen Märchenalter zur „theory of mind“ an, wie sie sich in dem Fünfjährigen oder der Fünfjährigen mit der Fähigkeit, sich in die Position des oder der Anderen einzuführen, entwickelt. Dann kann das Kind lernen, sich selbst zu entwickeln und einen verantwortlichen eigenen Willen entwickeln, den es dann in der Transformation der Pubertät, auch für die Aufgabe der Eigenen Lebensgestaltung und Beziehungsgestaltung nutzen kann.

Abschließende Bemerkungen

Früher war man in der Psychoanalyse im Verständnis der Emotionen von den biologisch vorgegebenen Trieben ausgegangen und später im Gefolge von Paul Ekman (2015) von den sogenannten „Basisemotionen“. Heute wird von der modernen Emotionsforschung (Feldman-Barrett 2025) der jeweils sehr individuelle Charakter von Emotionen wahrgenommen und beschrieben. Und darüber hinaus kann man heute auch die Entstehung des individuellen Charakters der Emotionen in den historischen und den modernen Gesellschaften aus einem pränatalen und psychohistorischen Hintergrund noch in einer grundsätzlichen Weise herleiten und verstehen. Insofern die Menschen die Verunsicherung durch die Unreife bei der Geburt und die damit verbundene Unangepasstheit durch Schaffung einer kulturellen Ersatzwelt kompensieren, gewinnen die Emotionen eine ganz neuartige Bedeutung: stellen sie in der Welt der Säugetiere als Affekte biologisch vorgegebene Erlebens- und Verhaltensschemata für erwartbare Bedingungen der Umwelt und der sozialen Welt zur Verfügung, so dienen sie in der kulturellen und zivilisatorischen Ersatzwelt als Gefühlseinstellungen zur Bereitstellung von sehr individuellen Erlebens- und Verhaltensschemata in dieser durch pränatale, perinatale und postnatale Strukturen determinierten menschlichen Eigenwelt. Diese gesellschaftliche Welt ist noch dadurch kompliziert, dass sie sich geschichtlich durch immer neue technische Innovationen in einem ständigen und heute noch beschleunigten Wandel befindet und dadurch den Menschen immer neue Einstellungen und Reaktionsweisen abverlangt (Janus 2026b). Da ein größerer Teil der Bevölkerung wegen der Begrenztheit der üblichen Vorgaben in den Sozialisations- und Bildungsbedingungen hiermit häufig überfordert ist und man nicht die naturwüchsigen Anpassungsvorgänge in der gesellschaftlichen Entwicklung abwarten kann, wie das früher wegen der relativen Langsamkeit der gesellschaftlichen Veränderungen möglich war, besteht heute eine dringliche Notwendigkeit, die innere Dynamik der emotionalen Anpassungsmöglichkeiten und Notwendigkeiten veränderter emotionaler Einstellungen zu reflektieren, wie das in diesem Text geschieht.

Ein allgemein bekanntes Beispiel sind die Umstellungsschwierigkeiten in der islamischen Welt in Bezug auf die Veränderungen, wie sie durch die Aufklärung in der westlichen Welt geschaffen wurden. Das gilt in etwas anderer Weise auch für die Schwierigkeiten Chinas in Bezug auf die „abtrünnige Provinz“ Taiwan oder für die in seiner ungeheuren Gewaltgeschichte begründeten Schwierigkeiten Russlands, sich auf die Liberalitäts- und die Selbstbestimmungsmöglichkeiten, wie sie durch die Aufklärung entwickelt wurden, einzustellen. Zu allen diesen

Fragen liegen von der Pränatalen Psychologie und der Psychohistorie ausführliche Expertisen vor (Evertz, Janus, Linder 2014, De Mause 2005, Janus 2018, 2019, 2020, 2021, 2024a, 2026a, Lackner, Janus, Kurth, Reiß 2026, u.v.a.), die aber wegen der Verhaftung des allgemeinen Bewusstseins in traditionell patriarchalen Strukturen noch nicht ausreichend wahrgenommen und darum auch in ihrem Potenzial noch nicht genutzt werden.

Literatur

Crisan H (2015) Die intrauterine Beziehungsmatrix: Das indische Paradigma unbewusster Organisationsschemata gesellschaftlicher Strukturen: In: Janus L, Kurth W, Reiss H, Egloff G (Hg.) Die emotionale Dimension der Aufklärung. Jahrbuch für psychohistorische Forschung 16. Mattes, Heidelberg. S. 95-112.

DeMause L (1979) Hört ihr die Kinder weinen. Suhrkamp, Frankfurt.

DeMause L (2000) Was ist Psychohistorie? Psychosozial, Gießen.

DeMause L (2005) Das emotionale Leben der Nationen. Drava, Klagenfurt.

Ekman P (2015) Emotions in the Human Face. Malor Books, San Jose, CA.

Feldman Barrett L (2025) Wie Gefühle entstehen. Eine neue Sicht auf unsere Gefühle. Rowohlt, Hamburg.

Ferenczi S (1913) Entwicklungsstufen des Wirklichkeitssinns. In: Ferenczi S: Bausteine der Psychoanalyse, Bd. I. Huber, Bern 1964. S. 62–83.

Freud S (2026) Hemmung, Symptom und Angst. GW 14, 111–205.

Gebser J (1949) Ursprung und Gegenwart. dtv, München 1986.

Göttner-Abendroth H (2019) Geschichte matriarchaler Gesellschaften und Entstehung des Patriarchats. Bd. III. Westasien und Europa. Kohlhammer, München.

Janus L (Hg.) (2013) Die Psychologie der Mentalitätsentwicklung – vom archaischen zum modernen Bewusstsein. LIT Verlag, Münster.

Janus L (2014) Otto Rank: Der Mensch als Künstler – Kreativität als Wesenskern des Menschen. In: Gödde G, Zirfaß J (Hg.) Lebenskunst im 20. Jahrhundert – Stimmen von Philosophen, Künstlern und Therapeuten. Fink, Paderborn. S. 303-320.

Janus L (2018) Homo foetalis – das Wechselspiel des fötalen Erlebens mit den Primateninstinkten und dem Verstand als Wesenskern des Menschen. Mattes, Heidelberg.

Janus L (2019) Vom Kosmos zur Erde - vom Mythos zur Psychologie. Die Geschichte der Philosophie als Widerspiegelung der Evolution der Mentalitäten und Lebensbezüge. Mattes, Heidelberg.

Janus L (2020) Unfertig, werdend, Kreative. Grundstrukturen menschlichen Seins. Psychologische Ergänzungen zu Ontologie und Erkenntnistheorie und zur Philosophie des Parmenides. Mattes, Heidelberg.

Janus L (2021) Mundus foetalis – Die Widerspiegelung der Strukturen der fötalen Lebenswelt in der gesellschaftlichen und kulturellen Lebenswelt. Mattes, Heidelberg.

Janus L (2024a) Wie die Seele entsteht. Unser psychisches Leben vor, während und nach der Geburt. Mattes, Heidelberg.

Janus L (2024b) Auf dem Weg zur Verantwortung für den geschichtlichen Prozess, der wir selbst sind. In: Reiß H, Janus L, Kurth W in Zusammenarbeit mit Stefan Weidenhaupt (Hg.) Geschichte zwischen Albtraum und Wunscherfüllung. Mattes, Heidelberg. S. 13–32.

Janus L (2025) Die Psychodynamik der Unreife bei der Geburt. In: Müller F, Zill H (Hg.) Frühe Störungen. Brandes & Apsel, Frankfurt, S. 67–82.

Janus L (2026a) Die Bedeutung der psychologischen Aspekte im politischen und gesellschaftlichen Geschehen. In: Lackner C, Janus L, Kurth W, Reiß H (Hg.) (2026) „Und dann rutschte die Seele nach rechts ...“. Psychohistorische Analysen des Zeitgeschehens konkrete Vorschläge für die nächsten Schritte im gesellschaftlichen Handeln. Mattes, Heidelberg. S. 385-404.

Janus L (2026b) Die Psychodynamik und die Psychohistorie der Gefühlsregulation. Download von www.Ludwig-Janus.de.

Obrist W (1988) Die Mutation des Bewusstseins. Lang, Frankfurt.

Meier-Seethaler C (1993) Von der göttlichen Löwin zum Wahrzeichen männlicher Macht.

Nelles M (2023) Umzug Gottes ins Ich. Europa Verlag, Berlin.

Schiller F (1795) Gedichte. Gesammelte Werke, Band 1. Hanser, München 1987.

Adresse des Autors:

Dr. med. Ludwig Janus, Jahnstr. 46, 69221 Dossenheim,
janus.ludwig@gmail.com, 0049 6221 801650,
www.Ludwig-Janus.de, www.praenatalpsychologie.de.