Verleugnung oder absichtliche Unwissenheit

am 8. Juni 2019 auf Stillness in the Storm veröffentlicht, übersetzt von Alkione

Quelle: Exploring Your Mind

Der folgende Beitrag wurde von Cobra in seinem aktuellen Update in Zusammenhang mit der Aufdeckung des Ausmasses des Kindesmissbrauchs durch dunkle Netzwerke veröffentlicht.

Verleugnung ist in Situationen von Sucht oder Konflikt sehr verbreitet. Obwohl diese absichtliche Unwissenheit eine momentane Ruhe bietet, kann sie mit der Zeit sehr destruktiv werden.

Die Psychoanalyse lässt vermuten, dass wir alle einige unbewusste Strategien anwenden, um unsere geistige Gesundheit zu erhalten. Diese Strategien werden als Abwehrmechanismen bezeichnet. Einer von ihnen ist Verleugnung oder absichtliche Unwissenheit. Obwohl diese Strategie zu einem vorübergehenden Frieden führen kann, kann sie auf lange Sicht viele Probleme mit sich bringen.

Wie der Name schon sagt, ist Verleugnung **der Akt des Ungültigmachens von Informationen, die unangenehm sein könnten oder die man nicht wahrhaben will**. All dies geschieht unbewusst. Willentliche Unwissenheit ist unangebracht, vor allem, weil sie es den Menschen nicht erlaubt, Bewältigungsmechanismen zu entwickeln.

> “So kann das Thema eines verdrängten Bildes oder Denkens unter der Bedingung,

dass es verleugnet wird, ins Bewusstsein gelangen. Negation ist ein Weg, um das zu beachten, was unterdrückt wird."

-Sigmund Freud-

Durch Verleugnung **ignoriert ein Mensch etwas, das ihn stört**. Dieses Etwas könnte Unzufriedenheit oder einen Konflikt mit sich selbst oder mit anderen beinhalten. Deshalb neigen Menschen, die süchtig sind, dazu, ihr Problem zu verleugnen. Wir könnten sagen, dass absichtliche Unwissenheit derselbe Abwehrmechanismus ist, den ein Strauss anwendet, der seinen Kopf in den Boden steckt.

Manifestationen der Verleugnung

Verleugnung manifestiert sich durch Gedanken, Handlungen und Worte. Zum Beispiel eine Person, die einen Raum verlässt, wenn sie eine Person sieht, die sie nicht sehen will, wie einen ehemaligen Partner.

Eine weitere sehr häufige Situation, in der sich absichtliche Unwissenheit manifestiert, ist während einer extrem schmerzhaften Situation. **Wenn eine Person, die dir sehr am Herzen liegt, stirbt, könntest du dir vorstellen, dass sie wieder zum Leben erwacht** oder dass sie von der anderen Seite aus mit dir kommunizieren wird. Mit anderen Worten, du kannst das Gefühl haben, dass diese Person nicht ganz weg ist.

Ähnliches passiert bei tödlichen Krankheiten. Manchmal könnte die erkrankte Person glauben, dass sie falsch diagnostiziert wurde. Zum Beispiel könnte sie darauf bestehen, dass die Testergebnisse falsch sind oder glauben, dass es eine Heilung für eine unheilbare Krankheit gibt.

Verleugnung durch Worte manifestiert sich in der grammatikalischen Form von doppelten Verneinungen. Wenn etwas zweimal verneint wird, setzt es sich tatsächlich durch. Zum Beispiel fragt jemand eine andere Person, ob sie Geld genommen hat, das ihr nicht gehörte. Also antwortet sie: *"Nein, überhaupt nicht. Ich war nicht diejenige, die das Geld genommen hat."* Der erste Teil der Phrase verneint den zweiten.

Absichtliche Unwissenheit

Niemand versucht, die Realität nur um ihrer selbst willen zu ignorieren. Dieser Abwehrmechanismus setzt sich in Gang, weil **das Erkennen einer bestimmten Realität Veränderungen mit sich bringt**. Es stellt die Fundamente dessen in Frage, wer du bist, das Bild, das du von dir selbst hast oder sogar deinen Platz in der Gesellschaft.

Absichtliche Unwissenheit schützt dich vor dieser tiefgreifenden Instabilität, die entsteht, wenn du eine bestimmte Wahrheit zugibst. Dies können wir insbesondere bei Tabuthemen wie Kindesmissbrauch beobachten. Oft weigert sich eine Familie, einem Kind zu glauben, das sich dazu äussert, von einem Onkel, Cousin, etc. sexuell missbraucht zu werden. Denn die Anerkennung würde grosse Familienbrüche und eventuelle rechtliche Schritte bedeuten.

Absichtliche Unwissenheit hilft, die Realität erträglicher zu machen, **damit dein Leben nicht auseinanderfällt**. Verleugnung ist jedoch nie ganz erfolgreich; sie verdeckt, beseitigt aber nicht.

Die Auswirkungen von Verleugnung

Das Hauptproblem bei der Verleugnung ist, dass sie es den Menschen nicht erlaubt, die notwendigen Veränderungen vorzunehmen, wenn sie mit problematischen Realitäten konfrontiert sind. Mit anderen Worten, deine Probleme werden immer noch existieren, ob du sie siehst oder nicht. Oftmals wird diese mangelnde Bereitschaft, sie zu beheben, sie nur noch schlimmer machen. Bald werden sie noch schwerer zu lösen sein.

Verleugnung erreicht nie ihr Ziel. Denn früher oder später setzt sich die Realität gegen deine Wünsche durch. Manchmal ist diese Realität so schwerwiegend, dass sie verheerende Auswirkungen auf das Leben eines oder mehrerer Menschen hat. Im Extremfall kann sie sogar zum Ausgangspunkt einer schweren psychischen Störung werden.

Es ist nie einfach, eine bittere oder schmerzhafte Realität zu akzeptieren. Es ist normal, dass du etwas Zeit brauchst, um Dinge akzeptieren zu können. Ausserdem musst du oft auch einen gewissen Widerstand überwinden. Dazu musst du dich auch auf deine eigenen Fähigkeiten verlassen. Wenn du es schaffst, die Dinge vor deinen Augen zu akzeptieren, wirst du feststellen, dass schwierige Situationen Gelegenheiten zum Wachsen sind.

Herausgeber von *Stillness in the Storm*: Warum haben wir das veröffentlicht?

Psychologie ist das Studium der Natur des Geistes. Philosophie ist die Verwendung dieses Geistes im Leben. Beide sind von entscheidender Bedeutung, um ein Verständnis davon zu erlangen, da sie Aspekte des Selbst sind. Alles, was ihr tut und erlebt, wird durch diese Zugänge des Seins gehen. Die vorstehenden Informationen geben einen Überblick über diese Selbsterkenntnis und bieten Gedankenanstösse, für die sich die Menschen oft nicht die Zeit

zum Nachdenken nehmen. Mit der Entscheidung, Selbstwahrnehmung zu erlangen, kannst du anfangen zu sehen, wie dein Wesen funktioniert. Mit der Weisheit der Selbsterkenntnis hat man die Werkzeuge, um sein Sein und Leben im Allgemeinen zu meistern und Ordnung ins Chaos zu bringen, indem man die Herausforderungen mit der Fähigkeit zum richtigen Handeln meistert.

– Justin