

## Priming

07.11.2017, 12:13 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *TipiTopi*

---



PRIMING ist abgeleitet vom englischen „Zündung“ und meint eine Art Bahnung von Assoziationen, d.h. eine assoziative Voraktivierung von Teilen semantischen Wissens durch einen Hinweisreiz (sog prime).

Folgendes Beispiel macht es deutlich: Für ein Experiment wurden zwei Gruppen gebildet, bei denen die Teilnehmer homogene Voraussetzungen mitbrachten unter anderem auch hinsichtlich ihrer körperlichen Befindlichkeit. Einer der Gruppen wurden Wörter zum Thema „Alter“ angeboten, aus denen Sätze gebildet werden sollten. Die andere Gruppe bekam Wörter mit der gleichen Aufgabe, aber zu anderen, neutralen Themen.

Untersucht wurde hernach aber nicht, wie viele Sätze gebildet wurden, sondern wie lange die Mitglieder der beiden Gruppen brauchten, um nach Verlassen des Raumes, in dem der Test stattgefunden hatte, den langen Flur bis zum Ausgang des Gebäudes zu gehen. Dabei stellte sich heraus, dass die Gruppe, die Angebote zum Thema „Alter“

bekommen hatte, signifikant länger brauchte für den Weg als die Vergleichsgruppe, obwohl die Beteiligten beider Gruppen körperlich gleich gut in Form waren.

Das also beschreibt Priming:

Prozesse der Aufmerksamkeitsfokussierung, durch die unbewusste Reaktionen, Haltungen, Emotionen etc. aktiviert werden können. Wenn man sich klar macht, wie viele solcher Primings im Alltag auf den Menschen einrieseln (Nachrichten, Werbung, Filme etc.), dann wird deutlich, wie sehr der Mensch von außen beeinflussbar ist und tatsächlich auch beeinflusst wird.

Was damit gesagt sein will:

Die bewusst gelenkte (d.h. willentliche und wissentliche) Aufmerksamkeitsfokussierung spielt eine enorm große Rolle in Bezug auf die seelische Autonomie eines Menschen. Umgekehrt: Menschen, die nicht gelernt haben, ihren Aufmerksamkeitsfokus auch auf die unbewussten (d.h. unwillkürlichen) Regungen auszudehnen, - vielleicht weil diese ihnen fremd und unerwünscht anmuten und weil sie darum gar nicht wahrgenommen werden sollen -, solche Menschen erleben sich früher oder später in einem Selbst-Widerspruch, in dem ein ominöses, übermächtiges, unbeherrschtes, inneres „ES“ die Szenerie von Aktion und Reaktion an sich reißt und das eigenverantwortliche, autonome ICH immer mehr ins Abseits drängt. Bis das ICH entweder kapituliert und sich seiner - also der Unbeherrschtheit von ES - ergibt oder aber dagegen rebelliert und das ICH dem ES den Kampf ansagt; - und dann beginnt die Qual des so genannten Sisyphos, denn dieser Kampf kann niemals zu Gunsten des ICH ausgehen. Warum? Weil die Hirnphysiologie wissenschaftlich belegt hat, dass die unwillkürlichen Prozesse (das „ES“) im Gehirn schneller und wirksamer ablaufen als die willkürlichen (das „ICH“). Mit anderen Worten ausgedrückt: Das ICH hinkt in seiner Willkürlichkeit sprich Rationalität immer einen Schritt hinterher.

Was tun?

Das Zauberwort lautet: „Zwei Seelen wohnen ach in meiner Brust“, will sagen: Ambivalenz ist normal und darf und muss sein.

Die Ambivalenz als solche ist also nicht das Problem; sie wird aber dort zum Problem, wo es kein gemeinsames Ziel gibt, auf das sich ES und ICH ausrichten können. Das Verhältnis zwischen ES und ICH ist analog dem Verhältnis der Positionen, wie wir es von der Mediation her kennen. Jede Position sieht in der Position von gegenüber die potentielle Gefahr, seinen eigenen Wert (sein eigenes Gesicht) zu verlieren: Für das ES mit seiner spontanen Unwillkürlichkeit ist das ICH der „Todeskiller“, während das ICH mit seinem rationalen Kalkül in der Unwillkürlichkeit von ES den „Garaus“ hat; und so ringen beide miteinander um Leben und Tod, bis sie sich – um der Erreichung eines übergeordneten, gemeinsamen Zieles – endlich die Hand reichen.

<http://sbaerle.com/lifeplus/>

## **Portrait**

Volljuristin?Erstzulassung RA am 2.1.1989 (bis Okt 2017)?Familienrechtsanwaltsprüfung am 25.6.1996  
Anwaltlicher Schwerpunkt:?Familienrecht, Erbrecht, Immobilienrecht mit internationalen?Rechtsbeziehungen  
(Deutschland, Spanien, Frankreich)

Zusatzqualifikation:?Vollmediation (DGSYM zertifiziert), Schulmediation (SiS)?Systemische Beratung, HypnoSpezial,

Traumatherapie (sysTEM)?Familienstellen und Strukturaufstellungen (WISL)?Wingwave-Coaching (Eilert Akademie)  
Buchautor: TTAC-Reihe: [www.tipitopi.eu](http://www.tipitopi.eu)  
Co-Skipper: [www.sbaerle.com](http://www.sbaerle.com)

---

News-ID: 978420 • Views: 460 (Stand: 09.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/978420/Priming.html>