

Gesund und spirituell leben

**Leben mit einem ganzheitlichen Verständnis
von Gesundheit**

**Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe**

**Rietberg
April 2019**

**2. Auflage
1. Auflage Juli 1991**

<http://www.psychologische-praxis.rielaender.de>

Inhalt

1. Einleitung	6
1.1 In Einheit aus einem Lebensschwung leben	6
1.2 Übersicht über die weiteren Ausführungen	7
1.3 Mein persönlicher Hintergrund	8
2. Wege, Leben ganzheitlich zu verstehen	9
2.1 Unser Leben – spontan und komplex	9
2.2 Prozesse des Denkens aus psychologischer Sicht	10
a) Kreisläufe: Wollen, Verstehen, Verändern, Bewerten	10
b) Denkweisen in zwei Hirnhälften: analog und digital	11
c) Denken mit zwei Polen: Objektivität – Subjektivität	11
d) Denken aus zwei Richtungen: von ‚oben‘ – von ‚unten‘	12
2.3 Systemtheoretisches Denken und Verstehen	13
a) Systeme als objektive Wirklichkeiten	13
b) Systemtheoretisch denken	13
2.4 Zum transzendenten Urgrund – als Philosophie	14
a) Weltall – Einheit – Urgrund	14
b) Urgrund und transzendente Seelen	15
c) Menschenseelen	15
d) Allschwingungen als Basis realer Wirklichkeiten	16
3. Evolutionsprozesse verstehen	17
3.1 Aus der Evolutionsdynamik des Universums	17
a) Vor unserem Raumzeit-Universum	17
b) Zur Entstehung unseres Raumzeit-Universums	17
c) Schwingungsdynamiken – systemtheoretisch gedeutet	18
d) Evolutionäre Vielfalt	20
3.2 Die Evolution des Lebens verstehen	20
a) ‚Mutter Erde‘ – Lebensschwung – Lebensstreben	20
b) Vorbereitungen zur biologischen Evolution	20
c) Zellen als ursprüngliches Lebenssystem	21
d) Weitere wichtige Evolutionsschritte des Lebens	22
e) Allgemeine Evolutions- und Systemprozesse des Lebens	23
f) Lebensschwierigkeiten und -gefahren in der Evolution	25
3.3 Zur Evolution unseres Menschenlebens	26
a) Gemeinsamkeiten: Säugetiere bzw. Affen und Menschen	26
b) Zum Beginn menschlichen Lebens in der Evolution	27
c) Zur Evolution spezifisch menschlichen Denkens	27
d) Zur kulturellen Evolution	28

4. Wie leben wir? Grundlagen des Lebens	30
4.1 Leben aus Lebensschwung und Lebensenergie	30
4.2 Leben aus dem Streben zum Wohlfühlen	30
4.3 Leben mit rhythmischen polaren Schwingungen	31
a) Ruhe-Schwingungen & Expansionsbewegungen	31
b) Verbindung & Trennung	31
c) Aufnehmen & Abgeben	31
d) Wohlsein & Unwohlsein	31
e) Freiraum & Begrenzung	32
f) Vergangenheit & Zukunft	32
4.4 Unser Leben als ganzheitlicher Organismus	32
a) Unser Organismus als Leib-Seele-Geist-Einheit	32
b) Leben durch eine einheitliche Lebensenergie	33
c) Feinstoffliche Schwingungen im Organismus	34
d) Chakren und Meridiane als feinstoffliche Energiezentren	34
4.5 Organisches Leben als Austausch mit der Umwelt	35
4.6 Wir leben in sozialen Beziehungen	35
4.7 Unser Leben vollzieht sich durch Entwicklung	36
4.8 Wir denken – als Menschen mit Geist begabt	37
a) Denken als eine primäre Lebensaktivität	37
b) Menschliches Denken mit spontanen Gedanken	37
c) Denken als konzentriertes Nach-denken	37
d) Selbstbewusst denken – freie Selbstbestimmung erkennen	38
e) Das Denken in positive Richtungen lenken	38
f) Menschliches Denken – weltanschaulich verstanden	38
4.9 Quellen seelisch-geistiger Lebensgestaltung	38
a) Unser Selbst als innerer Kern des Person-Seins	38
b) Unser Herz als inneres Zentrum	39
c) Lebenssinn und schöpferische Begabungen	40
4.10 Außergewöhnliche Bewusstseinsenerfahrungen	40
a) Außergewöhnliche intuitive Erfahrungen verstehen	40
b) „Nahtod-Erfahrungen“ verstehen	41
5. Gesund leben	42
5.1 Gesund leben – zentrale Aspekte	42
5.2 Für das eigene Wohlfühlen sorgen	42
5.3 Das eigene Leben vollständig bejahen	43
a) Das eigene Leben bejahen - was ist damit gemeint?	43
b) Auswirkungen von Lebensbejahung / Lebensverneinung	44
c) Polare Schwingungen bewusst bejahen	45
d) Unangenehme Erfahrungen bewusst ertragen	45
e) Unsicherheiten im Leben akzeptieren	46
f) Lebenskrisen und Schicksalsschläge verarbeiten	46
g) Selbstverantwortung übernehmen	46
5.4 Die eigene Lebensenergie einsetzen	47
a) Lebensenergie frei fließen lassen und ausdrücken	47
b) Gute Einflüsse in feinstofflichen Schwingungen nutzen	47

5.5 Körperliche Wege zur Förderung von Gesundheit	48
a) Das Atmen bewusst spüren	48
b) Viel körperliche Bewegung in rhythmischer Weise	48
c) Tägliche Entspannung	48
d) Gesunde Ernährung	49
e) Für gute körperliche Ausscheidungsvorgänge sorgen	49
f) Umgang mit Nikotin, Alkohol, Tabletten überprüfen	49
5.6 Seelische Wege zur Förderung von Gesundheit	49
a) Seelische Energien stärken und erneuern	49
b) Für gute innere seelisch-geistige Verarbeitung sorgen	50
c) Unangenehme Gefühle ausdrücken	50
d) Gute seelische Verbindungen mit Mitmenschen pflegen	50
5.7 Geistige Wege zur Förderung von Gesundheit	51
a) Bewusste Aufmerksamkeit für körperliches Geschehen	51
b) Vertrauen auf die Selbstorganisation des Organismus	52
c) Leben in bewusstem Einklang mit der Natur	52
d) Durch geistige Aktivität Energieprozesse bewirken	53
e) Trance nutzen für positive Selbstsuggestionen	53
f) Streben zu geistiger Weiterentwicklung	54
5.8 Selbstvertrauen	54
a) Selbstvertrauen steigern	54
b) Sich in Trance für innere intuitive Weisheit öffnen	55
c) Aus dem inneren Herzen leben	55
d) Den eigenen Lebenssinn erspüren und verwirklichen	55
e) Schöpferische Begabungen entfalten	56
5.9 Soziale Begegnungen und Beziehungen gestalten	56
a) „ <i>Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.</i> “	56
b) Zuwendungen austauschen	57
c) Sich durch Kommunikationen verständigen	57
d) Mitmenschliche Beziehungen positiv gestalten	58
5.10 „Stress gehört zum Leben“	59
a) Umgang mit Anforderungen und Belastungen	59
b) Umgang mit Anstrengungen	60
5.11 Lebenskrisen und Schicksalsschläge verarbeiten	61
a) Gefahren, Lebenskrisen, Schicksalsschläge im Leben	61
b) Gefahren, Lebenskrisen, Schicksalsschläge bewältigen	62
c) Nach erlebten Lebenskrisen und Schicksalsschlägen	66
d) Belastungen überwinden – Wege zu Weiterentwicklungen	67
e) An die Zukunft denken	67
6. In Zukunft gesunder leben?	68
6.1 Fragen zur körperlichen Gesundheit	68
6.2 Fragen zum Umgang mit Polaritäten	68
6.4 Vorsätze – leicht gefasst, schwer gehalten?	70
6.5 Seelisch-geistige Orientierungen erweitern - wie?	71
a) Prägnante Sätze für Selbstsuggestionen	71
b) Mehrere handlungsbezogene Vorsätze	71
c) Tägliche handlungsbezogene Übungen	71
d) Lange Zeit	71
e) Geduld	72

f) Selbstbestätigung und Anerkennung	72
g) Gespräche mit vertrauten Menschen	72
6.6 Haltungen, die uns bei Veränderungen behindern	72
7. Spirituell leben	73
7.1 „Spirituell“ denken, verstehen, leben	73
7.2 Welt-Einheit anerkennen – Quelle von Spiritualität	73
a) Globale Einheiten	73
b) Die Menschheit als Einheit – eine ethische Verpflichtung	73
7.3 Aus ganzheitlicher Weltanschauung leben	74
a) Nach ganzheitlicher Weltanschauung suchen	74
b) Hinweise zur Suche nach ganzheitlicher Weltanschauung	74
c) Aus ganzheitlicher Weltanschauung leben	75
7.4 Spirituell leben – ein religiöses Verständnis	75
a) Aus bewusster Verbindung mit göttlichem Urgrund leben	75
b) Rituelle Handlungen – Verbindungen bewusst gestalten	76
c) Bewusst mit persönlicher unsterblicher Seele leben	77
7.5 Berufung und Lebenssinn aus spiritueller Sicht	78
7.6 Wodurch wird spirituelles Leben erschwert?	78
a) Persönliche Enttäuschungen in unserer Lebensgeschichte	78
b) Enttäuschungen über gesellschaftliche Fehlentwicklungen	78
c) Schwerwiegende Mängel in religiösen Institutionen	78
d) Religion – für herrschaftliches Machtstreben missbraucht	79
7.7 Der spirituelle Weg durch „Dunkel zum Licht“	79
a) Sich tiefenseelische Schattenseiten bewusst machen	79
b) Krisen auf spirituellen Wegen	79
8. Sich selbst heilen	81
8.1 Unheil sein - was ist das?	81
8.2 Heilsein - was ist das?	81
8.3 Heilung ist Selbstheilung von innen her	82
8.4 Ziele der Selbstheilung	82
a) Eigene Lebensdynamik mit Begrenzungen bejahen	82
b) Eigene Lebensmöglichkeiten erweitern	82
c) Sich auf Zielsetzungen besinnen	83
8.5 Wege der Selbstheilung	83
a) Allgemeine Wege zur Selbstheilung	83
b) Neue Erfahrungen und Durchgangserfahrungen erleben	84
c) Heilungsfördernde Energien und Anregungen aufnehmen	84
9. Helfen als Begleitung bei der Selbstheilung	85
9.1 Grundhaltungen	85
a) Zuwendung geben: liebend, verstehend, vertrauend	85
b) Selbstheilung und Verantwortung	85
9.2 Hilfe durch Beratung	86
9.3 Hilfe durch Vermittlung von Erfahrungen	86
Ausgewählte Literatur - mit Kommentaren	87

1. Einleitung

1.1 In Einheit aus einem Lebensschwung leben

Wir leben, wie alles Leben in der Natur,
aus einem Lebensschwung als evolutionärem Antrieb auf der Erde („elan vital“, Bergson),
mit einer **persönlichen einheitlichen Lebensenergie**,
als ganzheitliche Organismen in einer **Leib-Seele-Geist-Einheit**,
in vielfältigen Bewegungen mit vielfältigen Schwingungen.

Die Lebensenergie spüren wir als Lebensschwung mit spontanen Neigungen sich zu bewegen und aktiv zu sein.

Wir spüren sie als tiefes Streben, das persönliche Leben zu erhalten, zu stabilisieren und zu erweitern.

Wir erleben sie

- geistig als Lebenswille, als überlegtes Denken und Handeln zur Lebenserhaltung und als Wille, über sich selbst hinauszuwachsen,
- seelisch als Bedürfnis und Sehnsucht zu Lebensvertrauen und zu erfüllter, freudiger Lebensgestaltung,
- körpernah als Kraft zur Lebenserhaltung, als Lust sich vielfältig zu bewegen sowie als Antriebe zu Erweiterung und Expansion.

In unserer Lebensenergie streben wir körperlich, seelisch und geistig zur Begegnung mit dem Du, mit unseren Mitmenschen und zu Integration in Gemeinschaften.

In der persönlichen Lebensenergie sind in unserem Organismus vielfältige Schwingungen verbunden. Sie durchziehen rhythmisch unser Leben und schwingen wie unzählige Pendel rhythmisch von einem Pol zum anderen, von einer Phase zur anderen.

In unserem Organismus erleben wir rhythmisch schwingende Bewegungen vor allem im Atmen und im Pulsieren von Herz und Kreislauf.

Wenn sich vielfältige Schwingungen in uns zu rhythmischem Fließen verbinden, wenn sie wie ein Meer mit gleichmäßigen Wellengängen wirken, dann fühlen wir uns ausgeglichen und wohl.

Wir leben **als ganzheitliche Organismen** und als **Leib-Seele-Geist-Einheit**. Schwingungen in unserem Organismus fließen leiblich, seelisch und geistig; so wie ein Dreieck eine Einheit mit drei Seiten darstellt, so lässt sich jede Schwingung von der körperlichen, seelischen und geistigen Seite aus betrachten.

Wir sind in unserem Organismus und unserer persönlichen Lebensenergie vollständig **eingebunden** in umfassende rhythmische Schwingungen und Bewegungen, die überall in unserer Umwelt fließen. Sie fließen

- durch alle Lebensbewegungen der Natur,
- durch die ganze Natur mit all ihren Lebensbewegungen,
- als seelische Bewegungen in menschlichen Beziehungen,
- als geistige Bewegungen in gesellschaftlich-kulturellen Strömungen,
- durch die Erdatmosphäre als klimabestimmende Bewegungen,
- als kosmische Bewegungen der Planeten, Sonnensysteme und Galaxien.

Aus weltanschaulicher Sicht (vgl. 2.4) wirken Schwingungen vermutlich

- aus ewigem ‚göttlichen‘ Urgrund, aus GEIST – SEELE – LIEBE,
- auch als Schwingungen aus persönlichen unsterblichen geist-begabten Seelen, die sich über die Erdatmosphäre in lichtvolle Dimensionen hinausbewegen können.

Durch die folgenden Haiku-Gedichte (japanische Gedichtform mit 5 Silben in der 1. Zeile, 7 Silben in der 2. Zeile und 5 Silben in der 3. Zeile) drücke ich meditative Erfahrungen aus und rege zu Besinnungen an:

*Mit dem Lebensschwung
bewusst hin und her schwingen,
so gesund leben.*

*Im Leben pilgern
auf Wegen der Gesundheit
mit Gottes Liebe.*

*Göttliche Essenz
schwingt und bewegt und tanzt
durch alle Dinge.*

*Göttliche Liebe
verbindet uns mit allem.
Wir sind in Einheit.*

*Im Dunkeln sein heißt:
Göttliche Liebe und Licht
nicht sehen wollen.*

*Unser Herz ist heil.
Es trägt Gottes Liebeslicht.
Erkennen wir es!*

Die grundlegenden Aussagen lassen sich so zusammenfassen:

**Wir Menschen leben in rhythmischen Schwingungen
als ganzheitliche Organismen in einer Leib-Seele-Geist-Einheit**

- **durch eine einheitliche Lebensenergie**
- **mit ständiger Orientierung auf das Du, auf die Mitmenschen,**
- **dabei beständig verbunden mit unserer Umwelt,**
- **verbunden mit ‚göttlichem‘ Urgrund,
der alles mit GEIST – SEELE – LIEBE durchdringen möchte.**

Es ist eine uralte Weisheit in jeder Religion:

Gott, Natur, Mensch sind miteinander verbunden.

Göttliche Essenz ist in allen Dingen.

Wir erleben uns heil,

- wenn sich unsere Lebensenergie leib-seelisch-geistig frei bewegen und ausdrücken kann,
- wenn wir uns ganzheitlich verbunden fühlen mit der Natur, mit den Mitmenschen und mit göttlicher All-Einheit,
- wenn wir aus dem inneren Wesen und seinem göttlichen Licht leben,
- wenn wir aus dem Herzen leben sowie Liebe und Licht ausstrahlen.

1.2 Übersicht über die weiteren Ausführungen

Kapitel 1.1 enthält zentrale Aussagen zum tiefen Verständnis gesunden und spirituellen Lebens. Aus diesen Aussagen leite ich im Weiteren Anregungen zur persönlichen Lebensgestaltung ab.

In Kapitel 2 erläutere ich Erkenntniswege zum Verstehen ganzheitlicher Gesundheit dar. Ich umschreibe auch ein Weltbild zum Urgrund und zu Seelen, die aus dem Urgrund geboren sind.

In Kapitel 3 skizziere ich Evolutionsprozesse. Dynamische Prozesse resultieren aus übergreifendem Evolutionsgeschehen und lassen sich aus der Betrachtung von Evolutionsprozessen besser verstehen.

In Kapitel 4 erläutere ich theoretische Anschauungen als Hintergrund für Anregungen zur gesunden und spirituellen Lebensgestaltung.

In Kapitel 5 trage ich viele, vor allem geistig orientierte Anregungen zu einer gesunden Lebensgestaltung zusammen.

Im Kapitel 6 empfehle ich, Anregungen in alltägliches Denken und Handeln umzusetzen.

Im Kapitel 7 umschreibe ich ein spirituelles Lebensverständnis.

Kapitel 8 stellt Möglichkeiten dar, wie wir uns selbst heilen können.

Kapitel 9 enthält Anregungen dazu, wie wir unsere Mitmenschen bei ihren Selbstheilungsprozessen hilfreich begleiten können.

Der weitgehende Verzicht auf Literaturangaben im Text wird durch ein ausführliches kommentiertes Literaturverzeichnis ersetzt.

1.3 Mein persönlicher Hintergrund

Wie viele Menschen in der heutigen Zeit, bin ich auf dem Wege, Prinzipien ganzheitlicher Gesundheit zu verstehen und Möglichkeiten zu ihrer Förderung zu entdecken.

Auf diesem Wege gehe ich bewusst seit Jahrzehnten.

Im Jahre 1947 geboren, wuchs ich in katholisch-religiöser Tradition auf.

In der Jugendzeit entwickelte ich Interesse für Psychologie, Tiefenpsychologie und Religion und strebte an, 'Seel-sorger' zu werden (in psychologisch-theologischer Doppelbedeutung).

In meiner Ausbildung durchlief ich 2 Jahre Theologiestudium im Rahmen eines katholischen Ordens mit Interesse für Meditation und Mystik, 6 Jahre Psychologiestudium mit Interesse für Tiefenpsychologie, Psychotherapie, Parapsychologie, anschließend Weiterbildungen im Sinne der humanistischen Psychotherapie.

Seit 1979 begleite ich Menschen psychotherapeutisch, versuche Menschen in ihrem persönlichen Leben zu verstehen und in ihrer ganzheitlichen Gesundheit zu fördern; seitdem strebe ich danach, ganzheitlicher Gesundheit ganzheitlich zu verstehen.

Meiner Auffassung nach beeinflussen wir ganzheitliche Gesundheit vor allem durch zentrale geistige Haltungen zum eigenen Leben.

Wir pflegen wesentliche geistige Haltungen zum eigenen Leben und zum Zusammenleben mit Mitmenschen; wir haben uns an sie seit vielen Jahren gewöhnt. Wir leben diese Haltungen zum Teil bewusst, zum großen Teil auch tiefenseelisch unbewusst und gewohnheitsmäßig spontan.

Mit zentralen geistigen Haltungen bewirken wir bewusst und unbewusst seelische Gefühle und Empfindungen. Wir regen darüber auch viele körperliche Prozesse an, vor allem vegetative Prozesse des Atmens, des Kreislaufes, der Muskelanspannungen und -entspannungen, des Verdauungssystems, eventuell auch weitere hormonelle Prozesse sowie Prozesse des Immunsystems.

2. Wege, Leben ganzheitlich zu verstehen

2.1 Unser Leben – spontan und komplex

Wir leben unser Leben, mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen in Beziehungen und Gemeinschaften, über eine lange Lebensdauer.

Wir leben unser Leben

- aus evolutionärem Lebensschwung,
- oftmals spontan und intuitiv, aus unterbewusstem Streben,
- oftmals mit bewusster Aufmerksamkeit, mit selbst-bewusstem Wollen und Streben, mit nachdenklicher Konzentration auf das, was uns jeweils gegenwärtig wichtig ist;
- aber wir werden unser Leben im Lebenslauf niemals vollständig verstehen, weder wir selbst noch Gesundheitsfachleute/Ärzte, die wir kontaktieren, noch die Summe aller Wissenschaftler, die wir befragen könnten.

Wir versuchen, unser Leben zu verstehen, damit wir bewusst gesund leben können. Wir suchen Orientierungen, sehnen uns zeitweise nach einem ‚ganzheitlichen‘ Verstehen unseres persönlichen Lebens und des Lebens unserer Mitmenschen; aber unser Verstehen bleibt immer unvollständig – ebenso wie für alle Gesundheitsfachleute und Wissenschaftler.

So können wir versuchen, einige Prozesse unseres komplexen, undurchschaubaren Lebens möglichst klar zu verstehen und auch mit Bescheidenheit unsere Grenzen des Verstehens eingestehen.

In den folgenden Unterkapiteln seien Denkperspektiven erläutert, um unser menschliches Leben sowie wichtige Prozesse für gesunde Gestaltungen unseres Lebenslaufes zu verstehen.

Als wichtigen Weg, menschliches Leben zu verstehen, fragen sich forschende Menschen seit jeher in vielen Kulturen und Wissenschaften: Aus welchen Ursprüngen hat sich menschliches Leben evolutionär und dynamisch entfaltet? Dazu sind in Kapitel 3 ausgewählte Aspekte skizziert.

2.2 Prozesse des Denkens aus psychologischer Sicht

a) Kreisläufe: Wollen, Verstehen, Verändern, Bewerten

In Prozessen des Denkens vollziehen wir aus psychologischer Sicht folgende kreisenden Prozesse mit beständigen Wiederholungen:

- **Motiviert sein:** Wir wünschen, möchten, wollen, erstreben etwas (ich sage gern: „streben“). Wir möchten unser Leben durch Austauschprozesse mit Wirklichkeiten positiv gestalten.
- **Sich spontan verhalten, auf Grenzen stoßen:** Wenn wir uns aus spontanem Streben verhalten, stoßen wir oft auf Grenzen in Wirklichkeiten und erreichen nicht spontan, was wir wünschen.
- **Wirklichkeiten verstehen wollen:** Durch solche Grenzerfahrungen veranlasst, möchten wir für unser Streben darüber nachdenken und verstehen, was wirkt, was zu Wirkungen führt: im eigenen Erleben, bei Mitmenschen, in der ökologischen Umwelt, in umgebenden sozialen Systemen, usw..
- **Aufmerksam sein:** Wir wählen, für welche Wirklichkeiten wir aufmerksam sein wollen, welche Wirklichkeiten wir verstehen wollen.
- **Sinnlich wahrnehmen:** Wir nehmen Wirklichkeiten über Sinnesprozesse – Sehen, Hören, Tasten, usw. – realitätsnah, objektiv wahr.
- **Informationen verarbeiten:** Wir verarbeiten Sinneswahrnehmungen über objektive Wirklichkeiten im Fühlen und Denken zu ‚Abbildern‘, zu subjektiven Informationen über Wirklichkeiten.
Durch evolutionär gewachsene menschliche Denkkaktivitäten (vgl. 3.3 c) übersetzen wir Menschen Sinneswahrnehmungen in Informationssymbole: geometrische Zeichen, Bilder, Zahlen, Worte, Sätze. Durch kulturell gewachsene Symbolsysteme werden Sinneswahrnehmungen über ‚objektive‘ Wirklichkeiten zu ‚subjektiven‘ Informationen.
Als allgemein verbindliches Symbolsystem hat die Menschheit mit ihren geistigen Fähigkeiten Beziehungen zwischen Zahlen und geometrischen Symbolen bis hin zur Mathematik entwickelt.
- **Verstehen:** Denkend vollziehen wir Versuche, die symbolisch verarbeiteten Informationen zu verstehen; wir ordnen sie in unsere geistigen Systeme (vgl. 2.3. b) von Wollen und Denken ein; wir wollen Informationen für unsere Strebungen verstehen und sie weiterhin auf unsere Denksysteme, Theorien und ‚Weltanschauungen‘ beziehen.
- **Planen:** Mit unseren Motivationen und unserem Verständnis von wahrgenommenen Wirklichkeiten planen wir denkend, wie wir vorgefundene Wirklichkeiten für unsere Wünsche gezielt handelnd verändern können.
- **Handeln:** Für unsere Motivationen handeln wir dann wie geplant.
- **Bewirken:** Mit unserem Handeln bewirken wir Änderungen in uns selbst, in der materiellen Umwelt, bei Mitmenschen; wir wirken verändernd auf Wirklichkeiten.
- **Wirkungsinformation:** Wir können Wirkungen teilweise sinnlich wahrnehmen, informativ verarbeiten und verstehen (wie oben als „Informationen verarbeiten“ und „verstehen“ umschrieben).
- **Wirkungen bewerten:** Wir bewerten denkend unsere Wirkungsinformationen für unsere angestrebten Ziele; wir schätzen Wirkungen als (Teil-)Erfolge und (Teil-)Misserfolge ein.
- **Gedächtnis:** Diese umschriebenen Kreisläufe von Motivation bis zu Wirkungsbewertungen speichern wir geistig im Gedächtnis, unterbewusst und teilweise bewusst. So erleben wir geistig den Zeitraum vom Ausgangsstreben übers Handeln bis zu Bewertungen der Handlungswirkungen.
- **Lernprozesse:** So vollziehen wir über die gedächtnismäßige Speicherung solcher Kreisläufe fortlaufende Lernprozesse. So können wir unsere Fähigkeiten verbessern, für Motivationen Wirklichkeiten verstehen und gezielt verändern zu können.
In gewisser Weise vollziehen alle Lebewesen solche Kreisläufe, Informationsspeicherungen und Lernprozesse; so lernen sie, zu überleben und ihr Leben gezielt zu gestalten.

Diese Kreisläufe vollziehen wir immer wieder: mit bewusstem Nachdenken, oft auch spontan und unterbewusst automatisiert, in kleinen kurzen Prozessen, in übergreifenden langfristigen Prozessen.

Menschen vollziehen diese Kreisläufe sowohl im alltäglichen Denken wie auch im wissenschaftlich-fachlichen Denken.

b) Denkweisen in zwei Hirnhälften: analog und digital

Unsere Denkprozesse unterstehen wie alles Leben dem Polaritätsprinzip (vgl. unten 4.3). Den zwei Hirnhälften in unserer Großhirnrinde entsprechen zwei Denkweisen:

- Mit der linken Hirnhälfte denken wir digital, analytisch, kategori-sierend, logisch, rational, sachlich orientiert.
- Mit unserer rechten Hirnhälfte denken wir analog, synoptisch, ganzheitlich, intuitiv, gefühlsmäßig, phantasieorientiert.

Den zwei Hirnhälften entsprechend, lassen folgende Polaritäten des Denkens kennzeichnen:

digital, vereinzelt analog, verbindend	
analytisch, unterscheidend	synoptisch, ganzheitlich
logisch, rational	mythisch, bildhaft, emotional
fixierend, begrifflich betont	bewegend, dynamisch betont
Verstand	Intuition
realitätsbezogen	phantasiebezogen
auf Objektivität orientiert	auf Subjektivität orientiert
Sicht für äußere Realität	Gespür für innere Realität
objektive Mess-/Beweisbarkeitssubjektive Erfahrung	
Teilchen-Denken	Wellen-Denken
Naturwissenschaft	Religion

c) Denken mit zwei Polen: Objektivität – Subjektivität

Menschen streben an, ihr Wissen und Verstehen von Wirklichkeiten zu erweitern. Menschen mit wissenschaftlicher Berufstätigkeit wollen im denkenden Erkennen und Verstehen von Wirklichkeiten verschiedenster Art beständig weiter fortschreiten.

Im Bemühen um fortschreitendes Erkennen und Verstehen von Wirklichkeiten pendeln Menschen aus psychologischer Sicht zwischen objektivem und subjektivem Denken.

Objektive Wirklichkeiten existieren

Die Sonne existiert und strahlt ihre wärmende Energie für die Lebewesen unserer Erde aus; die Erde existiert; das Universum mit Galaxien existiert; Atome und kleinere Bausteine der Materie existieren.

Energien existieren: die Gravitationskraft, die elektromagnetischen Kräfte, die starke Kernkraft, die schwache Kernkraft. Energiebewegungen und -wirkungen bewirken, dass Materie im Universum im Großen und Kleinen immer wieder verändert wird.

Auf der Erde haben sich Lebensstrukturen, lebende Zellen und Lebewesen entwickelt – in großen phylogenetischen Evolutionsprozessen, bis hin zu uns Menschen.

Diese objektiven Wirklichkeiten existierten schon, bevor Menschen Wirklichkeiten denkend erfasst haben.

Dann haben Menschen Fähigkeiten entwickelt, vorgefundene Wirklichkeiten zu erkennen und Wirklichkeiten auf der Erde zu verändern – von Werkzeugen bis zu vielfältigen technischen Entwicklungen. Sie haben aus geistigem Erkennen und Verstehen viele schriftliche und künstlerische Werke als Wirklichkeiten geschaffen.

Objektive Wirklichkeiten nicht vollständig zu erkennen

In den kleinschrittigen Denkprozessen gilt, wie oben ausgeführt: Wir Menschen ‚erkennen‘ bzw. verstehen objektive Wirklichkeiten durch subjektive Abbilder, Informationsverarbeitungen und Verständnismodelle. Mit subjektiven Verständnismöglichkeiten lassen sich objektive Wirklichkeiten nicht vollständig erkennen.

Objektive Wirklichkeiten sind im Kleinen und Großen ungeheuer vielfältig, unvorstellbar komplex; kein Mensch, keine Wissenschaft, keine Religion und auch keine anstrebenswerte Einheit menschlicher Geistesfähigkeiten kann objektive Wirklichkeiten vollständig erkennen.

Zu Fortschritten in der Quantenphysik schreibt Dürr: *„Die bisherige Vorstellung der Welt ... musste ... erweitert als eine Art ‚Wirklichkeit‘ gedeutet werden, als eine nicht-auftrennbare, immaterielle, lebendig wirkende Potenzialität im ständigen Wandel.“* (Dürr 2014, S. 8)

Deshalb lohnt es sich für alle wissenschaftlich tätigen Menschen, das Verständnis für objektive Wirklichkeiten zu erweitern.

Subjektives Streben zu ganzheitlichem Verstehen

Wir Menschen streben Einheit und Harmonie im persönlichen Leben und Zusammenleben mit Mitmenschen an. Im Denken streben wir an, objektive Wirklichkeiten ganzheitlich zu verstehen.

Wir merken im Erkennen von Wirklichkeiten häufig Lücken. Diese möchten wir durch geistige Vorstellungen, Deutungen, Theorien, Denkmodelle füllen; wir streben zu persönlich stimmigen Vorstellungen und Denkmodellen und zu einer persönlich stimmigen ‚Weltanschauung‘.

Menschen, die als Physiker mit Experimenten und Informationsbildungen durch mathematische Gleichungen forschen, streben auch dazu, fundamentale geordnete Gesetzmäßigkeiten der physikalischen Wirklichkeiten unseres Universums durch eine einheitliche Theorie zu verstehen (vgl. Greene 2006).

Realitäts- und Phantasie-Denken verbinden

In unserer Großhirnrinde sind die beiden Hirnhälften durch eine Brücke miteinander verbunden. Wir üben besonders dann kreativ ‚geistreiches‘ Denken, wenn wir über die Brücke ein möglichst realitätsnahes, fast objektives Erkennen von Wirklichkeiten angemessen mit phantasienahen subjektiven Denkmustern verbinden.

Wir Menschen erzählen symbolische, gleichnishafte Geschichten zu vermuteten Wirklichkeits-Zusammenhängen. Symbolisches Denken ist weit verbreitet und eine gute Form geistiger Kreativität.

‚Heilige‘ Schriften mehrerer Religionen enthalten viele symbolische, gleichnishafte Geschichten, die menschliches Denken positiv fördern.

d) Denken aus zwei Richtungen: von ‚oben‘ – von ‚unten‘

Philosophisch lassen sich zwei Denkrichtungen unterscheiden:

- Menschen können von ‚oben‘ nach ‚unten‘, vom ‚Himmel‘ zur ‚Erde‘, von ‚Gott‘ zu den Menschen und zur Erde denken.
- Menschen können von ‚unten‘ nach ‚oben‘, von der ‚Erde‘ zum ‚Himmel‘ denken, aus Tiefen heraus ihren Geist zu ‚Gott‘ erheben.

Zum Denkweg von ‚oben‘ nach ‚unten‘

Aus religiöser Perspektive können Menschen philosophisch von ‚oben‘, von ‚Gott‘ her denken.

Sie verstehen dann ‚Gott‘ als schöpferischen Ursprung und beständigen Urgrund alles Seienden, aller Bewegungen, aller Wirklichkeiten, als Urgrund einer Einheit von Allem, als Ursprung und Urgrund aller geistbegabten Seelen.

Sie glauben, dass sich ‚Gott‘ den Menschen offenbart: durch gleichmäßige Prozesse in der Natur (‚Naturgesetze‘), durch ‚Propheten‘, ‚heilige Schriften‘ und auch durch persönliche ‚Erleuchtungen‘. So versuchen Menschen, einen ‚Willen Gottes‘ für die Welt, für die Menschheit und für ihr persönliches Leben zu verstehen.

Einen Denkweg von göttlichem Urgrund zu Allschwingungen stelle ich als persönliche Weltanschauung in Kap. 2.4 dar.

Zum Denkweg von ‚unten‘ nach ‚oben‘

Aus evolutionärer Perspektive können Menschen philosophisch von ‚unten‘ bis hin zu ‚Gott‘ denken.

Durch Evolution entfaltet sich Alles, ausgehend von Allschwingungen zum Raumzeit-Universum, zur Erde, zum Leben, zum Menschen bis hin zum menschlichen Denken an ‚Gott‘ als Ausdruck höchster Hoffnungsphantasien (vgl. Kap. 3).

Menschen denken sich ‚Gott‘ und ‚transzendente Seelen‘ (vgl. 2.4 b) aus, weil sie in Wunschphantasien auf höchste Einheit und Liebe hoffen, weil sie besonders auch auf Heilung und Erlösung aus Gewalt-, Schicksals-, Unheils- und Ungerechtigkeits-erlebnissen hoffen.

2.3 Systemtheoretisches Denken und Verstehen

a) Systeme als objektive Wirklichkeiten

Den Ausdruck „System“, seit über 2000 Jahren bekannt – aus dem griechischen Wort „*syn-istemi*“, „*Ich stelle zusammen*“ – nutzen Menschen, um Systeme als Einheiten aus verbundenen Elementen zu verstehen.

Als Systeme gelten Einheiten/Ganzheiten, die als Wirklichkeiten in Raum und Zeit aus verbundenen, wechselseitig aufeinander wirkenden Elementen bestehen. Systeme grenzen sich mit ihren Elementen zur Umwelt hin relativ ab, wirken jedoch auch auf andere Systeme in ihrer Umwelt und gelten deshalb wiederum als Elemente umfassenderer Systeme.

So wird eine Hierarchie von System-Ebenen deutlich: verbundene Quanten und Kleinstteilchen, Atome als Grundeinheit der Materie, Moleküle, Zellen als Grundeinheit des Lebens, Organe, Menschen als Organismen, Familien und Gruppen, Nationen, die Menschheit, die Erde, das Sonnensystem, die Galaxien, das menschlich bekannte Universum.

b) Systemtheoretisch denken

Menschen wollen einerseits komplexe unüberschaubare Wirklichkeiten, die als Realitäten existieren und wirken, denkend als Systeme mit zusammenwirkenden Teilsystemen betrachten und behandeln. Sie wollen andererseits zur Betrachtung und Behandlung von Wirklichkeits-Systemen subjektiv systemische Denkmodelle bzw. Denksysteme als Abbilder von Wirklichkeits-Systemen nutzen (vgl. oben unter 2.2 c).

Durch systemtheoretisches Denken forschen Menschen in Systemen verschiedener Art nach ähnlichen Prozess- und Strukturmerkmale; dabei vergleichen sie Prozess- und Strukturmerkmale auf verschiedenen Ebenen von Wirklichkeitssystemen miteinander. So erkennen sie in verschiedenartigen Systemen ähnliche Prozess- und Strukturmerkmale; sie finden und verstehen allgemeinere Prozess- und Strukturprinzipien, die offensichtlich für viele Arten von Systemen gelten.

Systemtheoretisches Denken lässt sich auch mit symbolischem Denken (siehe oben) vergleichen.

2.4 Zum transzendenten Urgrund – als Philosophie

Im Rigveda, der ältesten Schrift des indischen Hinduismus, ca. 1200 v.Chr. niedergeschrieben, befindet sich der älteste Schöpfungsmythos, hier in ausgewählten Auszügen wiedergegeben (Liedkreis 10,129 - http://www.thombar.de/10_1k.htm):

„Wer weiß es gewiß, wer kann es hier verkünden, woher sie entstanden, woher diese Schöpfung kam?“

„Woraus diese Schöpfung sich entwickelt hat, ob er sie gemacht hat oder nicht – der der Aufseher dieser Welt im höchsten Himmel ist, der allein weiß es.“

„Es atmete nach seinem Eigengesetz ohne Windzug dieses Eine. Irgendein Anderes als dieses war weiter nicht vorhanden.“

„Das Lebenskräftige, das von der Leere eingeschlossen war, das Eine wurde durch die Macht seines heißen Dranges geboren.“ (vgl. 3.1 b)

„Die Götter kamen erst nachher durch die Schöpfung dieser Welt.“

Die griechische Philosophie im Zeitraum von 600 – 300 Jahre v. Chr. hat als erste „Philosophie“ bemerkenswerte Verständnisse zum Urgrund, zur Welt und zu Seelen beigetragen (vgl. Kranz 1981).

Angeregt durch beide Quellen, umschreibe ich ein philosophisches Welt-bild, um unbegreifliche Gemeinnisse zu verstehen: Urgrund, Weltall, Seelen, Erde, Leben, wir Menschen als (unsterbliche) Seelen.

a) Weltall – Einheit – Urgrund

Das Weltall ist eine Einheit – so verstehen es Religionen und Wissenschaften gemeinsam.

Das Weltall existiert aus ewigem Urgrund, oft als ‚göttlich‘ bezeichnet.

Der Urgrund wirkt: beständig, ewig, auch dreifaltig?

Ein dreifaltiges Wirken umschreibe ich als GEIST – SEELE – LIEBE:

GEIST („Gott“ / „Gottheit“ / göttliche Leerheit) als Urgrund:

- urgründiges ‚Nichts‘, absolute Leere, ‚Fülle des Nichts‘,
- eine ‚Null‘ raumzeitlich als All-Gegenwart und All-Zeitigkeit,
- absolute Bewusstheit, Quelle von ‚Geist‘ in Allem, All-Information,
- All-Einheit: hinter Allem, ‚in-mitten‘ von Allem, Alles umfassend,
- stille Potenzialität für alle Möglichkeiten realer Existenzen.

SEELE: ‚geist‘-begabt, Ursprung schöpferischen Strebens und Tuns:

- ursprünglich schöpferisch zu dynamischer Evolution streben,
- mit ‚Geist‘ und ‚freiem Willen‘ aktiv sein, tun,
- aus vielfältigen Möglichkeiten auswählend, gezielt Wirklichkeiten hervorrufen, Existenzen gestalten,
- Ursprung aller Strebungen und Fähigkeiten zu Entwicklungen,
- Vielfältigkeiten in Wirklichkeiten bewirken,
- Verwandlungsprozesse bewirken und begleiten.

LIEBE: Urenergie, Urwirkung: „Alles ist mit allem verbunden.“

- Urenergie für verbindende Einheiten in Vielfältigkeiten, für System-bildungen mit mehrfältigen Elementen,
- Urenergie mit Strebungen und entsprechenden Fähigkeiten,
- Urenergie in Verwandlungs- und Umgestaltungsprozessen, in Prozessen von Werden und Vergehen: aus Verwandlungsprozessen ‚heilsam‘ neue Verbindungen und Einheiten ermöglichen,
- Verbindungsenergie bei Bewegungen/Schwingungen zwischen gegensätzlichen Polen.

b) Urgrund und transzendente Seelen

Der ‚göttliche‘ Urgrund erzeugt/gebietet als SEELE vielfältige einzigartige immaterielle, transzendente Seelen als eigene Existenzen mit Geist, Selbstbewusstsein, freiem Willen, schöpferischem Streben, Liebe-Energie und Selbstorganisationsfähigkeiten.

Der Urgrund bleibt als GEIST-SEELE-LIEBE mit den Seelen verbunden; er möchte mit ihnen zusammen vieles in der Welt bewirken.

Die Seelen nehmen geistig ‚frei-willig‘ am GEIST Anteil; sie wählen, wie sie sich aus der Fülle von Geist ‚frei-willig‘ über vorhandene Wirklichkeiten und potenzielle Wirkmöglichkeiten informieren.

Mit Selbstbewusstsein streben sie schöpferisch ‚frei-willig‘ und vielfältig dazu, aus potenziellen Wirkmöglichkeiten angezielte Wirklichkeiten zu realisieren. Sie realisieren mit ihren Selbstorganisationsfähigkeiten vielfältige Wirklichkeiten.

Die aus dem Urgrund geborenen vielfältigen einzigartigen Seelen können aus jeweiligen Frei-willigkeiten sowohl miteinander kooperieren als auch miteinander rivalisierend um mehr Macht kämpfen.

Zu unzähligen verschiedenartigen transzendenten Seelen im All gehören:

- Seelen als ‚höhere‘ Geistwesen: ‚Götter‘, ‚Göttinnen‘, ‚Engel‘, ... ,
- eine Seele für die Erde als ‚Mutter Erde‘,
- vielleicht Seelen für weitere Planeten (astrologisches Verständnis),
- ‚unsterbliche‘ Menschenseelen, die Menschen beseelen;
- vielleicht Seelen für sonstige irdische Lebewesen.

c) Menschenseelen

Der ‚göttliche‘ Urgrund gebietet vielfältige einzigartige Menschenseelen mit Geist, begrenzt teilnehmend am GEIST und ausgesandten Geistschwingungen, mit Selbstbewusstsein, freiem Willen, schöpferischem Streben, Liebe-Energie und Selbstorganisationsfähigkeiten, jeweils einzigartig ausgestattet mit geistigen und schöpferischen Begrenzungen.

Wir Menschen leben jeweils aus einzigartigen transzendenten Seelen ‚himmlischen‘ Ursprungs. Wir sind als einzigartige Seelen vom ‚göttlichen‘ Urgrund liebevoll mütterlich, väterlich begleitet.

Eine Menschenseele verbindet sich mit einer elterlich gezeugten Ursprungszelle. Sie bewirkt und begleitet dann die gesamte persönliche Entwicklung eines Menschenlebens mit allen biologischen, seelischen und geistigen Prozessen (incl. der neurologischen Prozesse im Gehirn).

Unsere einzigartige Menschenseele zieht sich mit Bewusstsein im Sterbeprozess aus dem Körper zurück und lebt mit geistigen und gefühlsmäßigen Qualitäten weiter. Sie kann dann ‚nach oben‘ zu einem ‚himmlischen‘ Licht streben, das vom ‚göttlichen‘ Urgrund ausgeht.

Unsere Seelen werden in Übergängen von Zeugung, Geburt und Tod vom Urgrund und weiteren transzendenten Seelen liebevoll begleitet.

Dem weit verbreiteten Wiedergeburtsglauben nach, den es wohl schon in frühen Religionen (vgl. 3.3 d) gegeben hat, könnten Seelen, die sich im Tod von menschlichen Körpern gelöst haben, nach einiger Zeit durch Mitwirkung bei Zeugungen neue Menschenleben ermöglichen. Menschenseelen könnten im irdischen ‚Diesseits‘ und im ‚Jenseits‘ – eventuell als Folge mehrerer Erdenleben – Liebe-Energie bewusst handelnd vermehren und zur LIEBE des göttlichen Urgrundes streben.

d) Allschwingungen als Basis realer Wirklichkeiten

Allschwingungen aus göttlichem Urgrund

Der ‚göttliche‘ Urgrund lässt als SEELE im Weltall als beständige Quelle vielfältige unterschwellige Schwingungen (Heraklit: „*Alles fließt.*“) ausströmen, die ich als „Allschwingungen“ umschreibe.

Der göttliche Urgrund übermittelt als GEIST durch Allschwingungen Geist-Informationen und lässt sie zu Geistschwingungen werden.

Allschwingungen könnten raumzeitlich unendlich, unbegrenzt sein. Sie gehen dem seit ca. 14 Milliarden Jahren existenten raumzeitlichen Universum voraus (vgl. 3.1) und wirken unterschwellig als Basis aller wahrnehmbaren materiellen Wirklichkeiten.

Die einzigartigen Seelen nutzen im Rahmen ihrer Fähigkeiten und Begrenzungen Allschwingungen bzw. Geistschwingungen für ihre frei-willigen schöpferischen Strebungen, um Wirklichkeiten zu realisieren.

Über Allschwingungen vermitteln der Urgrund und die transzendenten Seelen folgende Qualitäten:

- ‚geistige‘ durch Übertragungen von Informationen,
- ‚seelische‘ durch dynamische Energie-Wirkungen,
- verbindende Impulse als Merkmale von ‚Liebe‘.

Allschwingungen als taoistische Qi-Schwingungen

Allschwingungen lassen sich auch mit taoistischen Qi-Schwingungen vergleichen.

Sie schwingen zwischen den Polen ‚Yin‘ und ‚Yang‘:

- ‚Yin‘ meint: Ruheschwingungen, ruhiges Fließen, geschehen lassen, Ruhe auch als Quelle schöpferischer Entfaltung.
- ‚Yang‘ meint: expansive Schwingungen, feurige Schwingungen, zielorientierte Strebungen.

Naturphilosophische und physikalische Sicht

Allschwingungen lassen sich physikalisch als Vakuum-Schwingungen und als unterschwellige Stringschwingungen in 11 Dimensionen deuten.

In der Physik gibt es Vorstellungen zu einem „Vakuum“ als „*universelles Feld der Ganzheit und Verbundenheit aller Dinge*“, „*mit selbst-schöpferischer Potenzialität*“, „*fundamentaler als das objektiv-materielle Universum*“, mit „*bewusstseinsähnlichen und seelenartigen Eigenschaften*“ (Bischof 2002, S. 280). Das Vakuum enthält Schwingungsenergie („Nullpunktenergie“) (Bischof 2008, s.402f.).

Den Vakuum-Schwingungen sind als Allschwingungen also auch oben beschriebene Qualitäten von ‚Geist‘ als Informationsmedien, von seelischer Dynamik und von ‚liebenden‘ Verbindungswirkungen zugeordnet.

In Stringtheorien nehmen Physiker an (Greene 2006): „Strings“ und „Branen“ schwingen in 11 Dimensionen raumzeitlich kleiner und kürzer, als es jemals in physikalischen Experimenten wahrnehmbar ist.

3. Evolutionsprozesse verstehen

Die historische Wirklichkeit der Evolution ist durch Forschungen zur Geschichte des Universums, der Erde, des Lebens und der Menschen genügend bezeugt.

Wenn wir Evolutionsprozesse als dynamische Prozesse verstehen, die Strukturen bewirkten, fällt es uns leichter, dynamische Prozesse und daraus entstandene Strukturen zu verstehen.

3.1 Aus der Evolutionsdynamik des Universums

Ich suche nachfolgend philosophisch nach übergreifenden Prozessen.

a) Vor unserem Raumzeit-Universum

Vor der ‚Geburt‘ des Universums existierten im Sinne der Stringtheorie vermutlich schwingende „Strings“ und „Branen“ in 11 Dimensionen, kleiner und kürzer, als es jemals wahrnehmbar ist.

Schwingungen können sich wechselseitig verstärken, synchron schwingen, kohärent schwingen, zu deutlichen Wellen werden. Dann tauchen Elementarteilchen als Wellen und Masse-Teilchen (z. B. als Leptonen und Quarks), als kleinste Einheiten von Materie auf.

Stringschwingungen können durch unterschiedliche Schwingungsformen zu Gravitonen-, Photonen- und Gluonenwellen werden (vgl. Walter 2014) und drei elementare physikalische Energien bewirken:

- Schwingungen geschlossener Strings kreisen um eine Mitte und tragen als Gravitonenwellen zur Gravitationsenergie bei. Sie tragen wohl eher zu Ruheschwingungen und zu ‚Yin‘-Dynamik bei.
- Schwingungen offener Strings können unbegrenzt durchs All schwingen und können als Photonenwellen dazu beitragen, dass Informationen bzw. geistige Inhalte, Licht, Wärme und weitere Arten elektromagnetischer Energien übertragen werden. Sie tragen eher zu expansiven Schwingungen und zu ‚Yang‘-Dynamik bei.
- Schwingungen offener Strings können als Gluonenwellen dazu beitragen, kleinste Masseteilchen zu Atomkernen zu verbinden. So können sie zur primären Bildung von Materie beitragen.

Mit unterschwelligem Schwingungen könnten auch parallele Universen bzw. ein Multiversum verbunden sein (vgl. Kaku 2017, Greene 2006).

Vorm Raumzeit-Universum schwangen in 11 Dimensionen vor allem geschlossene Strings als Gravitonenwellen, die Dimensionen einkreisend.

b) Zur Entstehung unseres Raumzeit-Universums

Aus den 11 Dimensionen ist nach physikalischen Einschätzungen unser ‚bekanntes‘ Raumzeit-Universum in 4 wahrnehmbaren Raumzeit-Dimensionen vor ca. 14 Milliarden Jahren aus einem explosiven Einzelereignis höchster Energiedichte und Temperatur (‚Urknall‘) expandiert.

„In dem ersten Augenblick des Universums ruft der Bewegungsdrang, der mit der hohen, aber endlichen Temperatur einhergeht, in allen kreisförmigen Dimensionen das Bestreben hervor, sich auszu dehnen.“ (Greene 2006, S. 415f.): Aus den von geschlossenen Strings kreisförmig umwundenen 10 Raumdimensionen dehnten sich in 3 Raumdimensionen offene Stringschwingungen mit expansivem Bewegungsdrang aus, als Strahlung mit Photonen- und Gluonenwellen. Das vierdimensionale Universum dehnte sich aus und es kühlte ab.

Eine sich weiter ausdehnende Photonenstrahlung wirkt seitdem als beständige ‚kosmische Hintergrundstrahlung‘.

Im sich allmählich abkühlenden Universum tauchen aus Stringschwingungen seitdem in den 4 Raumzeit-Dimensionen wahrnehmbare Elementarteilchen auf, symbolisch: wie Wellen aus dem Meer, wie Töne von schwingenden Saiten einer Violine.

Die Elementarteilchen tauchten zunächst als polar gegensätzliche Teilchen und Antiteilchen auf: aus Photonenwellen als Elektronen und Antielektronen; aus Gluonenwellen als Quarks und Antiquarks. Die Teilchen und Antiteilchen stießen zusammen und vernichteten sich gegenseitig; aus den Zusammenstößen resultierte Strahlungsenergie. *„Ein winziges Ungleichgewicht – etwa 1 Teilchen Überschuss auf 1 Milliarde Teilchen-Antiteilchen-Paare – bewirkte, dass ein Rest an Materie übrig blieb, der in unserem heutigen Universum feststellbar ist.“* (Wikipedia: Antimaterie) Aus Antiteilchen wurde Antimaterie als ‚dunkle Materie‘.

Durch Gluonenwellen schweißten sich Quarks zu Protonen und Neutronen zusammen. Nach 3 Minuten wurden 75 % der Protonen zu Wasserstoff-Atomkernen. Aus den weiteren 25% Protonen schweißten sich je 2 Protonen mit je 2 Neutronen zu Helium-Atomkernen zusammen.

Über 300.000 Jahre blieb dann ein undurchsichtiges ‚Chaos‘ von Elektronen, Protonen und Neutronen, von Photonen-, Gluonen- und Gravitonenwellen bestehen. Dann begannen durch elektromagnetische Anziehungsenergie einzelne Elektronen um einzelne Protonen als Wasserstoff-Atomkernen zu kreisen; Wasserstoffatome bildeten sich als erste Form atomar geordneter Materiestrukturen. Atome wurden zur Grundlage geordneter Materiesysteme.

Zwischen Materiestrukturen konnten sich Lichtstrahlungen ungehindert ausbreiten.

Verbindende Gravitationskräfte und expansive Dynamiken, z.B. durch die kosmische Hintergrundstrahlung, wirkten so, dass sich Galaxien bildeten.

Vor ca. 5 Milliarden Jahren bildete sich unser Sonnensystem und vor 4,6 Milliarden Jahren die Erde.

c) Schwingungsdynamiken – systemtheoretisch gedeutet

Schwingende Bewegungen sind ein Grundmuster vielfältiger mikro- und makrokosmischer Raumzeit-Prozesse.

Aus dem Verständnis von Allschwingungen (2.4 d) und schwingenden Bewegungen in der kosmischen Evolution seien einige Aspekte von Schwingungsdynamiken als Systemprinzipien mit tiefen Wirkungen auch für das menschliche Leben gedeutet.

Schwingungen als polare Bewegungseinheiten

Schwingungen schwingen **aus leerer Mitte** – aus GEIST als absolute Leere? – **zu vielfältigen Seiten hin und her**, jeweils von einem Nullpunkt zu +1 und zu -1 bzw. von +1 zu -1 durch einen Nullpunkt. Vielleicht gebären Seelen aus dem GEIST als Nullpunkt vielfältige Schwingungen, die immer wieder durch einen Nullpunkt schwingen.

Schwingungen schwingen vielfältig auf und ab, hin und her, sie verlaufen als Bewegungen zwischen je zwei Polen; sie lassen sich als polare Bewegungs-Einheiten betrachten, als dreifaltige Einheiten: mit zwei Polen als Eckpunkten und Bewegungsverbindungen zwischen den Polen.

Ruhe-Schwingungen – expansive Schwingungen

Schwingungen schwingen in zwei Bewegungsformen: als **kreisende Bewegungen** (,Yin‘), als erweiternde **Expansionsbewegungen** (,Yang‘):

- Yin-Schwingungen kreisen wiederholt, in kleinsten und großen Raumzeiten. Kleine Kreisbewegungen sind Ruhe-Schwingungen.
Aus kreisenden Bewegungen entstehen stabile Muster, Strukturen, u.a. Atome als Strukturbau-
steine von Materie-Systemen.
Wiederholte Bewegungen bewirken Gewohnheiten und Fähigkeiten.
Systemische Einheiten werden stabilisiert.
- Yang-Schwingungen können sich weiter bewegen, ausdehnen, expandieren, auch explodieren, als
Wellen und Strahlungen.

Die Polarität von stabilisierend kreisenden Ruhe-Schwingungen und von expansiven Schwingungen ist wohl zentral in allen Lebensformen, in biologischen, seelischen und geistigen Lebensprozessen.

Expansive Schwingungen: von Einheiten zu Zweiheiten

Aus Systemeinheiten als Herkunftspolen expandieren Yang-Schwingungen heraus. Wenn sie an neuen ‚Orten‘ zu Ruhe-Schwingungen werden, bilden und stabilisieren sich dort neue Pole als systemische Einheiten.

Dann wirken meistens Schwingungen zwischen Herkunftspolen und neuen Polen. **Herkunftspole und neue Pole** lassen sich **als neue polare Zweiheiten** verstehen.

Neue polare Zweiheiten können durch verbindende Hin-Her-Schwingungen **zu erweiterten systemischen Einheiten** werden.

Neue polare Zweiheiten können sich durch weitere expansive Schwingungen auch weiter voneinander distanzieren und sich ‚abnabeln‘ zu gegensätzlichen polaren Systemen.

Neue polare Zweiheiten können zu rivalisierenden und Machtkämpfen neigenden Systemen werden.

Neue polare Zweiheiten können aber auch destruktiv zusammenstoßen, d.h. ihre Systembildungen wechselseitig auflösen, wie z.B. in den Teilchen-Antiteilchen-Kollisionen kurz nach dem ‚Urknall‘.

Schwingungskombinationen: verbindend – auflösend

Schwingungen mit gleichen Wellenmustern verstärken sich, haben stärkere Wirkungen und bewirken eher Verbindungen. Aus Schwingungen mit gleichen Wellenmustern entstehen **Verbindungen** wahrnehmbarer Elemente – als Grundmuster dynamischer, schöpferischer Prozesse und Grundmuster von **System-Bildungen**.

Schwingungen mit unterschiedlichen Wellenmustern können sich stören, Energiewirkungen vermindern und bremsen, so dass es in Systemen zu stagnierenden Prozessen und zu lähmenden Stillständen kommt.

Schwingungen mit unterschiedlichen Wellenmustern können sich in verschiedenen Richtungen entfalten, hin zu getrennten Systemen.

Schwingungen mit verschiedenen Wellenmustern können, sich widerstreitend, destruktiv zu Auflösungen von Systemen in Elemente führen.

Die sich so ergebenden Einzelteile können im Laufe der Zeit durch Schwingungen mit gleichen Wellenmustern wieder zu Elementen in neuen System-Bildungen werden.

d) Evolutionäre Vielfalt

Die kosmische Evolution und auch die biologische Evolution (3.2) weisen – bei aller Einheit des Weltalls, das auf ‚göttlichem‘ Urgrund beruht – eine riesige Vielfältigkeit von Systemen auf, und sie weisen weiterhin eine lange Geschichte von aufbauenden Systembildungen, Systemtrennungen bzw. -aufteilungen und destruktiven Systemauflösungen auf.

Die Einheit des Weltalls beruht auf Allschwingungen aus ‚göttlichem‘ Urgrund, auf verbindender LIEBE, und auf dem Wirken von Seelen.

Wahrnehmbare Materie- und Energie-Systeme können jedoch im Laufe der Zeiten von Seelen, auch von Menschenseelen, in vielfältigen Weisen umgestaltet werden.

3.2 Die Evolution des Lebens verstehen

a) ‚Mutter Erde‘ – Lebensschwung – Lebensstreben

Der göttliche Urgrund gebar vermutlich ‚**Mutter Erde**‘ als geistbegabte Seele (vgl. 2.4 b). ‚Mutter Erde‘ entnimmt den Geistschwingungen (vgl. 2.4 d) Informationen über Wirkmöglichkeiten. Sie organisiert aus ihrem Streben die biologische Evolution. Im Sinne der ‚Gaia‘-Hypothese lässt sich die Erde mit der Biosphäre und Atmosphäre als offenes, sich selbst organisierendes System betrachten (vgl. Bischof 2008, S. 173f.).

Die Erde nimmt durch die Sonneneinstrahlung Licht, Wärme und wichtige Informationen zur Bildung von Lebensprozessen.

Die Erde hat sich eine Atmosphäre als Schutzhülle geschaffen; so kann sie Wärme speichern und ihre Temperatur stabilisieren, so dass sich Leben entwickeln und erhalten kann.

‚Mutter Erde‘ ermöglicht einen **Lebensschwung** als schöpferischen Antrieb der Evolution: *„Das Leben ... ist von seinen Ursprüngen an die Fortsetzung eines einzigen und selben Schwunges, der sich in divergierende Evolutionslinien aufgeteilt hat.“* (Bergson 2011, S. 69).

Sie ‚beseelt‘ Lebewesen, so dass sie zielstrebig ihr Leben selbst organisieren (vgl. zum Prinzip SEELE und zu Seelen: 2.4 a+b).

Lebewesen wollen aus evolutionärer Dynamik in ihrem Streben primär

- das persönliche Leben erhalten und stabilisieren,
- ein Gemeinschaftsleben mit Artgenossen erhalten und stabilisieren,
- das persönliche Leben kreativ entfalten und erweitern,
- ein Gemeinschaftsleben mit Artgenossen entfalten und erweitern.

b) Vorbereitungen zur biologischen Evolution

‚Mutter Erde‘ nimmt aus Sonnenstrahlen ultraviolettes Licht auf kleinen Flächen als kohärente Photonenschwingungen auf; so ‚beleuchtet‘ und verstärkt sie Informationsschwingungen. Daraus bildet sie über elektromagnetische Informations-Energieprozesse ordnende Systemstrukturen (vgl. Bischof 2008); sie baut aus Atomen Moleküle, Molekülgruppen und Molekül-Verbindungen auf.

Als auf der Erdoberfläche vor ca. 4 Milliarden Jahren fast nur das Wasser wogte, bildete ‚Mutter Erde‘ im Wasser organische Moleküle und Verbindungen zu Makromolekülen: von Aminosäuren zu Proteinen, von Nucleotiden, Phosphaten und Kohlehydraten zu Nucleinsäuren, auch Lipide für Membranen. (vgl. Ward 2016, S. 63).

Nukleinsäuremoleküle bestehen als lange Ketten bzw. als Stränge (aus Phosphat- und Zuckermolekülen) mit Paaren miteinander verbundener Nucleotidbasen, mit Guanin-Cytosin-Paaren und Adenin-Thymin-Paare bzw. Adenin-Uracil-Paaren.

Nukleinsäuremoleküle können aus UV-Strahlungen des Sonnenlichtes kohärente Photonenschwingungen als ‚Biolaserlicht‘ mit Informationen über Wirkmöglichkeiten aufnehmen; sie können Informationen aufnehmen, speichern und wieder ausstrahlen. (vgl. Bischof 2008)

Zunächst entstanden Ribonukleinsäure(RNS)-Moleküle, jeweils aus einem Strang von Basenpaaren. Sie leiten Informationen zwischen beteiligten organischen Molekülen weiter. Dann entwickelten sich die Desoxyribonukleinsäure(DNS)-Moleküle, die aus einem Doppelstrang von Basenpaaren bestehen. Sie speichern langfristig Informationen über Wirkmöglichkeiten, über Lebenspotenziale als Erbinformationen. DNS- und RNS-Moleküle tauschen Informationen untereinander aus.

‚Mutter Erde‘ hat wohl aus dem großen evolutionären Lebensschwung viele, sehr weit reichende Lebenspotenziale gebildet; sie hat diese Lebenspotenziale aus dem Sonnenlicht über ‚Biolaserlicht‘ vor allem in langen DNS-Molekülen gespeichert.

c) Zellen als ursprüngliches Lebenssystem

‚Mutter Erde‘ organisierte ca. vor 3,5 – 4 Milliarden Jahren erstmalig die Verbindung organischer Moleküle zu einer lebenden Zelle bzw. zu einem einzelligen Lebewesen, vermutlich in der Nähe heißer Quellen in Meerestiefen (vgl. Fortey 1999). So begann die biologische Evolution.

Zellen begannen als ursprüngliche Lebenssysteme mit Fähigkeiten zur Selbstorganisation zu leben, ihr Leben zu erhalten, ihr Leben durch Zellteilungen fortzupflanzen und Zellgemeinschaften zu bilden.

Zellen organisieren ihr Leben mit drei Funktionseinheiten mit jeweils spezifischen Molekülgruppen:

- Sie organisieren ihr Leben durch **eine zentrale Informations-Organisations-Einheit**, vor allem mit Hilfe von DNS-Molekülen. Sie wandeln in DNS-Molekülen UV-Strahlungen aus dem Sonnenlicht zu ‚Biolaserlicht‘ und bewirken dadurch zentrale Informations- und Ordnungs-Prozesse fürs ganze Zellsystem mit seinen Umwelt-Interaktionen. Sie speichern in Chromosomen mit DNS-Molekülen langfristig weitreichende Lebenspotenziale als Erbinformationen. Sie organisieren Informations-Kommunikations-Prozesse zwischen DNS- und RNS-Molekülen im Zellraum.
- Im **Zellraum**, der vor allem aus Cytoplasma mit darin schwimmenden Proteinen und anderen Molekülen besteht, vollziehen Zellen die wesentlichen Energie- und Stoffwechselprozesse. Über RNS-Moleküle organisieren sie im Zellraum Informationsprozesse zwischen zentralen DNS-Steuerungen, Stoffwechselprozessen und Membranprozessen. Sie wandeln aus der Umwelt aufgenommene Stoffe in passende Energie um und scheiden andere Stoffe als Abfall aus. Sie erhalten durch ständige Aufnahme und Abgabe von Energie und Stoffen ein Fließgleichgewicht.
- Durch eine **Zellmembran**, vorwiegend aus Lipidmolekülen bestehend, umhüllen Zellen schützend ihren Zellraum; sie organisieren über die Zellmembran ihre Kontakte mit der Umwelt mit Öffnungen für Stoffwechsel-Austauschprozesse und schützender Abwehr gegenüber nachteiligen Einflüssen.

Aus systemtheoretischer Sicht lässt sich feststellen: Fast alle Arten lebender und sozialer Systeme existieren aus einer Dreieinigkeit von a) Informations-Organisations-Zentren, b) systeminternen Aktivitätsräumen zur Durchführung von Energieprozessen und c) abgrenzenden Kontaktflächen für ausgewählte Interaktionen mit Umwelten.

Zellen suchen geeignete ‚nährende‘ Energien aus der Umwelt, die sie dann aufnehmen und in Stoffwechselprozessen verarbeiten. Sie schützen sich auch vor gefährdenden Einflüssen aus der Umwelt.

Durch diese selbstorganisatorisch hergestellten Kontakte mit der Umwelt streben sie dynamisch an, ihr Leben zu erhalten und zu stabilisieren.

Zellen speichern ihre Erfahrungen in Umweltkontakten als Informationen; so ‚lernen‘ sie, ihre Umweltkontakte zwecks besserer Lebenserhaltung zu verbessern. Durch Informationsübertragungen von RNS- zu DNS-Molekülen können sie genetische Potenziale verbessern (als ‚Mutation‘ bezeichnet).

Zellen teilen sich; die DNS-Moleküle werden geteilt; aktuelle Lebenspotenziale werden als Erbinformationen in die neuen Zellen ‚kopiert‘; so vermehren sich die Zellen und bilden Zellgemeinschaften als Urform sozialen Lebens.

Zellen streben dynamisch und selbstorganisatorisch zu Erhaltung, Stabilisierung, Wachstum, auch zu Zellteilung bzw. Fortpflanzung und zu Zusammenhalt in Zellgemeinschaften, sie bekunden somit ein grundlegendes Streben aller Lebewesen.

Zellen lassen sich als Grundelemente selbstorganisierten Lebens nicht aus Stoffen lebloser Materie technisch herstellen. Lebensdynamik vollzieht sich also auf einer fundamental anderen und höheren Ebene als Dynamiken in der leblosen Materie.

d) Weitere wichtige Evolutionsschritte des Lebens

Geologische Turbulenzen der Erde

Die Erde machte viele verschiedene geologische Perioden durch: Landbildungen, Landverschiebungen, Wärme- und Kälteperioden, auch betroffen von Meteoriteneinschlägen, Vulkanausbrüche, Erdbeben, Seebeben, usw.. Einerseits kamen durch Meteoriteneinschlägen wichtige Stoffe für organische Moleküle. Andererseits bewirkten viele große geologische Ereignisse ein massenhaftes Aussterben von Lebewesen. Mit überlebenden Lebewesen gingen die Evolutionsprozesse jedoch weiter voran. (Zur Evolution vgl. Fortey 1999)

Evolutionsprozesse bei einzelligen Lebewesen

Bei den ersten einzelligen Lebewesen (Prokaryonten) schwammen die organisierenden DNS-Moleküle noch in Zellräumen. Sie ernährten sich von Schwefelwasserstoff.

Weitere einzellige Lebewesen (Eukaryonten) umhüllten ihre DNS-Moleküle bzw. ihre zentrale Informations-Organisations-Einheit schützend mit Zellkernmembranen, so dass Zellkerne entstanden.

Einzeller begannen, sich vom Sonnenlicht zu ernähren; sie nahmen in Chlorophyll-Molekülen Sonnenstrahlungen auf und bildeten durch Photosynthese aus anorganischem Kohlendioxid energiereiche organische Kohlehydrat-Moleküle als zentrale Energielieferanten für Stoffwechselprozesse des Lebens.

Cyanobakterien begannen vor ca. 2,5 Milliarden Jahren, aus Wassermolekülen Sauerstoff freizusetzen und über Zellmembranen auszuschleiden. So reicherte sich die Erdatmosphäre mit Sauerstoff an.

Einzeller begannen vor ca. 2 Milliarden Jahren, Sauerstoff aus der Erdatmosphäre zu atmen. Ihr Leben wurde vielfältiger:

- Sie verlebten sich kleinere Einzeller ein und verwandelten sie in ihrem Zellraum zu Mitochondrien mit eigenem DNS-Molekül.
- Sie bewirkten bei einigen Zellteilungen auch geschlechtliche Differenzierungen: Einzeller teilten ihre doppelsträngigen DNS-Moleküle, anstatt sie zu verdoppeln, zu zwei geschlechtlich differenzierten DNS-Strängen und bildeten dann jeweils zwei neue geschlechtsspezifische Keimzellen als ‚Eizellen‘ und ‚Samenzellen‘.
- Zwei geschlechtsspezifische ‚Eltern‘-Keimzellen vereinigten sich wieder zu jeweils neuen Zellen und Einzellern. Dadurch wurden genetische Lebenspotenziale von Einzellern vielfältiger.

- Geteilte Zellen blieben als Zellgemeinschaften zusammen. Als die Erde Zellgemeinschaften mit einer Membran umhüllte, evolvierten vielzellige Lebewesen.

Zur Entwicklung vielzelliger Lebewesen

Vielzellige Lebewesen entwickeln sich meist aus eigenen Ursprungszellen durch vielfältige Zellteilungen. Ein vielzelliger Organismus bewirkt durch Zellteilungen, dass die im DNS-Molekül der Ursprungszelle enthaltenen Erbinformationen vollständig an alle sich neubildenden Zellen weitergegeben werden; er regt dann eine Differenzierung seiner Zellen so an, dass neu gebildete Zellen aus den übertragenen Erbinformationen ‚gehorsam‘ nur diejenigen Informationen in Prozesse übersetzen, die dem Organismus jeweils dienlich sind.

Ein vielzelliger Organismus bildet wohl ein seinen Zellen übergeordnetes zentrales Informations-Organisations-System, aus dem er die Differenzierung seiner ‚gehorsamen‘ Zellen anregt. Die DNS-Moleküle der Zellen nehmen Photonenschwingungen aus UV-Strahlungen des Sonnenlichtes und vielleicht aus urgründigen All-Schwingungen auf und wandeln sie zu ‚Biolaserlicht‘ der Zellen. Der Organismus bündelt ‚Biolaserlichter‘ der Zellen ordnend zu einem weiter reichenden ‚Biolaserlicht‘. So bewirkt er zentrale Informations- und Ordnungs-Prozesse, auch indem er Informations-Kommunikations-Prozesse zwischen den Zellen organisiert.

Vielzellige Lebewesen entwickeln differenziertere Lebenssysteme, jedoch für eine begrenzte Lebensdauer, bis sich ihre Lebenssysteme auflösen; ‚Sterben‘ ist für sie ein biologisches Schicksal, das ihrem Streben zur Erhaltung eigenen Lebens widerspricht.

Zur Entwicklung von Tieren

Durch das Atmen von Sauerstoff aus der Erdatmosphäre konnten größere Lebewesen evolvieren. Tiere entwickelten sich in der Evolution vor ca. 700 Millionen Jahren. Sie ernährten sich nicht mehr direkt vom Sonnenlicht, sondern von Pflanzen und somit indirekt vom Sonnenlicht.

Seitdem wurde in der Evolution aus der Suche nach Nahrung auch deutlich ein ‚Kampf ums Leben‘: artmäßig höher entwickelte Lebewesen ‚fressen‘ artmäßig niedriger entwickelte Lebewesen auf.

Tiere entwickelten Gliedmaßen zur Fortbewegung. Sie lernten vielfältige Fortbewegungsaktivitäten und übten sie aus.

e) Allgemeine Evolutions- und Systemprozesse des Lebens

In großen phylogenetischen Evolutionsprozessen haben sich Lebensstrukturen, lebende Zellen, Lebewesen und Gemeinschaften artgleicher Lebewesen auf der Erde entwickelt bis zu uns Menschen.

In der vielgestaltigen, mannigfaltigen Evolution der Lebewesen erscheinen allgemeinen Lebensprozesse – auch als systemtheoretische Lebensprinzipien – wesentlich.

Streben zu Stabilisierung, Wachstum und Fortpflanzung

Seit den ersten lebenden Zellen zeichnen sich Lebewesen durch dynamisches Streben zu Stabilisierung, Wachstum und Fortpflanzung des Lebens mit entsprechenden Selbstorganisationsfähigkeiten aus.

Dieses dynamische Lebensstreben mit Selbstorganisationsfähigkeiten wird seitdem durch Zellteilungen und Fortpflanzungen an alle weiteren Zellen und einzelligen Lebewesen sowie dann später auch an alle mehrzelligen Lebewesen, an tausende Arten und Milliarden Individuen von Lebewesen erbmäßig übertragen.

Verbindende Schwingungen und Kooperationsprozesse

Alle Lebenswirklichkeiten beruhen auf Schwingungen, die letztlich von urgründigen All-Schwingungen und von ‚Mutter Erde‘ als Seele ausgehen (vgl. 3.1 a, 2.4 b) und durch kohärente Photonen-schwingungen geistige Informationen übertragen.

Schwingungen mit gleichen Wellenmustern verstärken sich und wirken systemisch verbindend, ordnende Systemeinheiten bildend.

Auf solchen Schwingungen mit sich überlagernden Wellenmustern und geistigen Informationsbildungen hat die Erde in der biologischen Evolution schrittweise alle Lebenssysteme aufgebaut: Moleküle, Makromoleküle, Zellen, einzellige Lebewesen, vielzellige Lebewesen, Gemeinschaftsbildungen von Lebewesen.

Gemeinschaftsleben

Zellen teilen sich, vermehren sich und bilden Zellgemeinschaften. Lebewesen pflanzen sich fort und bilden Familiengemeinschaften mit ihren Vorfahren und Nachkommen.

Alle Lebewesen leben in familiären Gemeinschaften artgleicher Lebewesen als sozialen Systemen und kooperieren in Gemeinschaften miteinander. Sie können ihr Leben nur in solchen Gemeinschaften führen.

Daher streben auch alle Lebewesen dazu, ihre familiären Gemeinschaften zu erhalten, zu stabilisieren und auch weiter zu entfalten.

Vielzellige Lebewesen können nur begrenzte Zeit leben; ihre Familiengemeinschaften können viel länger weiterleben.

Materie-Prozesse von Unordnung im Universum

Die kosmische Evolution des Universums und der Erde verlief seit der ersten Sekunde nicht gradlinig, kontinuierlich aufbauend; vielfach ereigneten sich Aufbrüche (z.B. der ‚Urknall‘ selbst), Zusammenstöße mit explosiven Folgen (z.B. in Teilchen-Antiteilchen-Kontakten), Auflösungen von System-Einheiten zu neuen System-Bildungen, Niedergänge (z.B. Sterntode in schwarzen Löchern). In Milliarden Jahren werden auch wohl die Erde und die Sonne wieder untergehen.

Leblose Materie tendiert nach physikalisch-thermodynamischer Gesetzmäßigkeit (Entropie-Gesetz) nicht zu höherer struktureller Ordnung, eher zu mehr struktureller Unordnung.

Lebewesen können von solchen Prozessen betroffen sein, in ihrem Leben gefährdet sein.

Umweltkontakte: Ernährung

Lebewesen suchen und finden ‚nährende‘ Energien aus der Umwelt, nehmen sie auf und verarbeiten sie in Stoffwechseln: Einzeller und Pflanzen ‚ernähren‘ sich vom Sonnenlicht, Tiere ernähren sich vom Sauerstoff der Erdatmosphäre und von Pflanzen; mächtigere Tiere ernähren sich von schwächeren Tieren; Menschen ernähren sich von Pflanzen, Tieren und aus organischen Molekülen.

Umweltkontakte: Gefahren

Lebewesen erfahren viele gefährdende Energien aus der Umwelt, auch von Lebewesen anderer Arten; sie schützen sich vor ihnen. Aber Lebewesen gelingt oftmals nicht der Schutz vor Umweltgefahren, so dass sie ‚unfreiwillig‘ sterben. Lebewesen kämpfen also in Umweltkontakten um ihr Leben – mit Erfolgen und Misserfolgen.

Informationsverarbeitung und Überlebensfähigkeiten

Lebewesen ‚denken‘ und vollziehen geistige Prozesse von Informationsverarbeitungen (vgl. 2.2 a): Sie nehmen aus den Umweltkontakten Informationen zu Ernährungsmöglichkeiten und Gefahren auf, verarbeiten sie für ihr Streben zu überleben, speichern sie gedächtnismäßig, ‚lernen‘ und stärken ihre Überlebensfähigkeiten.

Vererbung und Verbesserung von Überlebensfähigkeiten

Lebewesen speichern verbesserte Überlebensfähigkeiten auch als zu vererbende Informationen in den Zellen und ihren DNS-Molekülen; sie übertragen verbesserte Überlebensfähigkeiten – u.a. durch Mutationen von Genen – an weitere Generationen. In der weiteren Evolution übertragen Tiere Überlebensfähigkeiten auch durch ‚Erziehung‘ an weitere Generationen. Über viele Generationen hinweg verbesserten Lebewesen Überlebensfähigkeiten.

Differenzierungsprozesse

‚Mutter Erde‘ ermöglicht die vielgestaltige Evolution des Lebens vor allem durch vielfältige Differenzierungsprozesse mit mehreren Stufen. Die vielfältigen Differenzierungsprozesse lassen am besten als ein Wirken der geistbegabten Seele von Mutter Erde verstehen (vgl. 2.4 b)

Primäre Differenzierungen ereignen sich bei Zellteilungen: ‚Elternzellen‘ übertragen an ‚Zwillingszellen‘ weitgehend gleiche Erbinformationen. Die ‚Zwillingszellen‘ entnehmen daraus jedoch auch wohl einzigartig individuelle Informationsmuster zu Lebenspotenzialen. Dadurch organisiert wohl jede Zelle ein einzigartiges Lebenspotenzial.

Die Erde hat differenzierend viele einzigartige einzellige Lebewesen sowie mehrere Arten von einzelligen Lebewesen gebildet.

Vielzellige Lebewesen vollziehen in ihren individuellen Entwicklungen bemerkenswerte Differenzierungen, wenn sie aus einer Ursprungszelle über vielfältige Zellteilungen und Zelldifferenzierungen wachsen.

Die Erde hat evolutionär mannigfaltige Individuen und Arten vielzelliger Lebewesen hervorgebracht. Sie hat evolutive Weiterentwicklungen vielzelliger Lebewesen bis hin zu uns Menschen bewirkt.

Aus den Differenzierungen resultieren auch unterschiedliche Überlebensfähigkeiten zwischen den Arten, zwischen Individuen und Gemeinschaften innerhalb der Arten, auch zwischen Zellen und Zellgruppen innerhalb einzelner Lebewesen. (Unterschiede in Überlebensfähigkeiten benennt Charles Darwin als ‚Selektion‘; sie sind Nebenwirkungen evolutiver Differenzierungsprozesse, aber kein Antrieb für die Evolution.)

f) Lebensschwierigkeiten und -gefahren in der Evolution

Schwingungen mit unterschiedlichen Wellenmustern

Alle Lebenswirklichkeiten beruhen auf Schwingungen, die letztlich von Allschwingungen und von ‚Mutter Erde‘ als Seele ausgehen (vgl. 2.4) und auch geistige ‚Informationen‘ übertragen.

Verschiedene Schwingungen wirken aufeinander. Schwingungen mit unterschiedlichen Wellenmustern können sich wechselseitig stören, Energiewirkungen vermindern, zu Auflösungen von Systemen beitragen.

Vielfältigkeit der Lebewesen, konflikthafte Auswirkungen

Die Erde hat sehr vielfältige Arten von Lebewesen und innerhalb einer Art sehr mannigfaltige Individuen hervorgebracht.

Lebewesen kooperieren nicht nur miteinander für gemeinsame Lebensstrebungen; sie geraten auch in Widerstreit und Konflikte durch unterschiedliche und auch gegensätzliche Lebensstrebungen. Sie vollziehen untereinander auch Auseinandersetzungen um Rivalität, Konkurrenz und um Durchsetzungen aus Machtstreben.

Massenaussterben in der biologischen Evolution

Auf der Erde kam es bei mehreren großen geologischen Ereignissen zu einem massenhaften Aussterben von Lebewesen. (vgl. Fortey 1999) Besonders bekannt ist wohl das Aussterben der Dinosaurier vor 65 Millionen Jahren, ausgelöst durch einen Meteoriteneinschlag.

Mit den überlebenden Lebewesen gingen die Evolutionsprozesse jedoch jedesmal weiter voran.

Trotzdem: überwiegend liebende Verbindungen (?)

In der kosmischen Evolution des Universums und in der biologischen Evolution auf der Erde überwiegen positive konstruktive Verbindungen gegenüber Niedergängen, Auflösungen, Trennungen.

Katastrophen der Evolution – Niedergänge, Auflösungen, Massenaussterben, auch durch die von der Menschheit provozierten Kriege – bewirken Auflösungen bestehender materieller, organisatorischer und verbindender Strukturen, somit auch irdisches Sterben von Lebewesen.

Auch bei all solchen Auflösungen lässt sich vermuten, dass die aus dem Urgrund stammenden Qualitäten – a) ‚Geist‘, b) ‚Seele‘ als Umschreibung beseelter schöpferischer Dynamiken und c) ‚Liebe‘ als Verbindungsstreben – prinzipiell erhalten bleiben, auch wenn sich wahrnehmbare Ausdrucksweisen wandeln.

LIEBE aus dem Urgrund ermöglicht – so verstehe und glaube ich – Auflösungen auf höherer Ebene zu überwinden und zu ‚heilen‘.

‚Gott‘ schenkt seine ‚Liebe‘ besonders den Menschenseelen, die Unrecht, Unglücke und Gewalt erleiden; er möchte Seelen ‚heilen‘ – dies ist ein wichtiges Glaubensverständnis in vielen Religionen.

3.3 Zur Evolution unseres Menschenlebens

a) Gemeinsamkeiten: Säugetiere bzw. Affen und Menschen

Zunächst teilen wir Menschen viele bio-psycho-soziale Lebensmöglichkeiten mit höher entwickelten Tieren, den Primaten, vor allem mit Affen.

Wir teilen mit ihnen fast alles, was wir spontan psychisch im Empfinden und Fühlen erleben:

- fast alle biologischen Prozesse,
- psychische Prozesse des Strebens, Fühlens und der zielstrebigem Entwicklung von Lebensfähigkeiten,
- Gewohnheitsbildungen im Fühlen und Verhalten, was zu Persönlichkeits- und ‚Charakter‘-Bildungen führt,

Daher werden auch viele biologisch, medizinisch relevante und psychologische Untersuchungen mit Tieren durchgeführt.

Tiere leben mit artgleichen Tieren in Gemeinschaften und führen in Gemeinschaften viele differenzierte soziale Prozesse durch:

- Kommunikationen mit differenzierten Gesten und Lautbildungen,
- Familienleben mit heterosexuellen Partnern und gemeinsamen Kindern,
- über Familienverbindungen hinaus Formen des Gruppenlebens mit begrenzten Zahlen von Gruppenmitgliedern.

Sie vollziehen in Gruppen neben viele Kooperationsprozessen auch Rivalitätsprozesse.

b) Zum Beginn menschlichen Lebens in der Evolution

Die Evolution von Menschen (vgl. Fortey 1999, S. 375f., Harari 2015) ging von Säugetieren, von Primaten, von Menschenaffen als gemeinsamen Vorfahren für Menschen und Affen aus. Menschen haben vor allem mit Schimpansen viele genetische Gemeinsamkeiten.

Vor ca. 6 Millionen Jahren begann im heutigen Gebiet von Ostafrika eine Gattung von Hominiden **spezifisch menschliche Potenziale** zu entfalten. Mehrere Hominiden-Arten und ‚Homo‘-arten entwickelten sich, von denen auch mehrere wieder ausstarben, bis hin zum ‚Homo sapiens‘.

Die Hominiden entwickelten zunächst vor ca. 4 Millionen Jahren den **aufrechten Gang**, mit zwei Füßen auf dem Boden und mit dem Kopf zum Himmel, mit erweitertem Blick in die Umgebung, mit frei beweglichen Armen und Händen; so erweiterten sie deutlich die Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Handlungs-Erfahrungen und -Fähigkeiten.

Durch diese Aktivitäten aktivierten und vermehrten sie deutlich ihre Nervenzell-Netzwerke bzw. das Nervensystem im Gehirn, vor allem auch in der Großhirnrinde, dem Gehirnstamm des Denkens; **die Gehirne wuchsen**.

Als die Hominiden aufrecht gingen und ihre Kinder größere Gehirne entwickelten, vergrößerte sich bei den Hominiden-Weibchen nicht der anatomische Beckenbereich; sie mussten ihre Kinder als **Säuglinge früh gebären**, ein Jahr vor der menschlichen Fähigkeit aufrecht zu gehen.

So wurden in der Entwicklung von Menschen die Mutter-Kind-Bindungen und die Familienbeziehungen für das Aufwachsen von Kindern wichtiger als bei Affen und anderen Säugetieren.

Die Hominiden **lebten, lernten, spielten und arbeiteten in Lebensgemeinschaften**. In Familien und weiteren Gemeinschaften nutzten sie Bewegungen, Wahrnehmungen und Handlungen für Umweltkontakte und ließen ihre Kinder um die Mütter heranwachsen.

Sie entwickelten in den Gemeinschaften vor ca. 2,5 Millionen Jahren die spezifisch menschliche **Fähigkeit, Werkzeuge herzustellen**, um sich über Lebewesen der Pflanzen und Tiere Nahrung zu beschaffen.

Sie begannen vor ca. 2 Millionen Jahren **Auswanderungen** aus Ostafrika nach Asien und Europa und siedelten sich als Neandertaler an.

Sie lernten vor ca. 300.000 Jahren, **Feuer** anzufachen und zu nutzen: für Licht, Wärme und fürs Kochen von Nahrungsmitteln.

Die Hominiden verbesserten in ihren Gemeinschaften ihre **Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeiten** von stimmlichen Äußerungen **zu sprachlichen Äußerungen von Worten**, mit ihren Händen vermutlich auch zu bezeichnenden Gesten, zum Zählen und zum Zeichnen.

c) Zur Evolution spezifisch menschlichen Denkens

Lebewesen ‚denken‘ für ihr selbstorganisatorisches Streben, ihr Leben in Gemeinschaften zu erhalten und zu erweitern (vgl. 3.2 e): sie nehmen aus Sinneswahrnehmungen über Wirklichkeiten Informationen auf, speichern sie und leiten sie weiter.

Die Hominiden wurden zu ‚Homo sapiens‘-Menschen ca. vor 200.000 Jahren in Ostafrika. Sie entwickelten in ihren Gemeinschaften die typisch menschliche Fähigkeit zu denken. Sie entfalteten zur sozialen Kommunikation ihrer Strebungen und Sinneswahrnehmungen

- ihre gestischen Verhaltensweisen zum Zeichnen von einfachen geometrischen Symbolen und weiterhin von Bildern sowie
- ihre Lautbildungen zu Buchstaben und Worten.

So entfalteten sie zur Kommunikation vielfältige Symbole: geometrische Zeichen, Bilder, Zahlen, Worte, Sätze; sie entfalteten **Symbolsysteme**, um Informationen zu verarbeiten (vgl. 2.2 a) und mit ihnen **zu kommunizieren**. Sie lernten also in Gemeinschaften, sich **durch Symbole und Sprache zu verständigen**.

Symbolsysteme aufbauend und nutzend, wurden sie sich ihrer Denkaktivitäten bewusst, die über sinnliche Wahrnehmungen hinausgehen, und sie entfalteten **reflexives Denken**.

Sie entwickelten mit Hilfe von Symbolsystemen und Sprache **Gemeinschaftsbewusstsein**. So entwickelten **Symbol- und Denksysteme** zur Gestaltung des Gemeinschaftslebens.

Sie erzählten ihren Kindern im Sinne der gemeinsamen Denkvorstellungen von Lebensmöglichkeiten; so bildeten sie **Traditionen des Erzählens** und schulten ihre Kinder.

Bei diesen Verständigungen tauschten sie gemeinsame und unterschiedliche Richtungen des Wollens und Wahrnehmens aus; sie strebten dazu, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu verstehen; sie entwickelten ihre **menschliche Fähigkeit sozial zu denken**: sie übten, eigenes Denken mit dem Denken von Mitmenschen in Gemeinschaften zu verbinden.

Mit geistigen Gemeinschaftsfähigkeiten ausgestattet, begannen sie vor ca. 70.000 Jahren mit großen **Wanderungen** zu allen Erdteilen: Asien, Europa, über die Beringstraße nach Nord- und Südamerika. Sie überquerten mit Booten das Meer nach Australien von ca. 45.000 Jahren.

In Europa trafen die „Homo sapiens“-Menschen auf die Neandertaler, denen sie sprachlich und geistig überlegen waren. Sie besiedelten Höhlen als Wohnplätze; sie fertigten Höhlenzeichnungen an, vor allem von Tieren, die sie für ihre Ernährung jagten.

d) Zur kulturellen Evolution

Kulturen – Mythen und Rituale

Die sich über die Erde ausbreitenden Menschen entwickelten in ihren Gruppen gemeinschaftliche Denkvorstellungen über ihr Streben und Handeln, Leben zu stabilisieren und zu erweitern. Sie gaben gemeinschaftliche Denkvorstellungen durch Erzählungen, bildliche Darstellungen und rituelle Handlungen als Traditionen weiter; so entwickelten sie aus gemeinschaftlichen Denkvorstellungen **Kulturen**. Sie entwickelten für Gestaltungen ihres Lebensalltages kulturelle Vorstellungen über familiäre Bindungen, soziale Regelungen für große Gruppen und weiteres.

Die Menschen vollzogen vor 70.000 – 30.000 Jahren große kognitive und kulturelle Gemeinschaftsentwicklungen, die sich als „kognitive Revolution“ (Harari 2013) bezeichnen lassen; sie entfalteten aus biologischer Evolutionsdynamik eine kulturelle Evolutionsdynamik und die Menschheitsgeschichte kultureller Entwicklungen.

Sie schufen **Zeichnungen** in Höhlen als ihren Wohnplätzen, z.B. in den ca. 40.000 - ca. 30.000 Jahre alten Höhlen, die in Frankreich und Spanien gefunden wurden; dabei bildeten sie vorwiegend Tiere ab. Sie schufen **Tonfiguren**. Sie entwickelten **Mythen** als Geschichten mit kulturellen Denk- und Phantasievorstellungen sowie **Rituale** als hervorgehobene gemeinschaftliche Handlungen, um so Gemeinschaftsbewusstsein zu stärken.

Grenzen irdischen Lebens – transzendente Erweiterungen

In ihrem Gruppenleben, Gemeinschaftsbewusstsein und ihrer Kultur verstanden Menschen über ihren Lebensalltag hinaus, dass in ihren Gemeinschaften Menschen geboren werden und sterben. Sie verstanden den ‚Himmel‘ als Sphäre ‚jenseits‘ der Erde mit Sonne, Mond und Sternen. Sie verstanden ‚Erde‘ und ‚Himmel‘ als zwei polare, miteinander verbundene Welten, entsprechend der Wirklichkeit energetischer Verbindungen zwischen der Erde und Sonne und Mond.

Die Menschen schufen frauliche Tonfiguren, wobei sie Becken- und Brustbereich hervorhoben. In Höhlenzeichnungen bildeten sie neben vielen Tieren auch Dreiecke als zentrierende Symbole ab. Vielleicht symbolisierten sie durch die Tonfiguren und Höhlenzeichnungen ihre Vorstellungen von der Geburt als Ursprung ihres Lebens.

Bestattungen gelten als eine der ältesten Kulturzeugnisse (Maier 2018): Menschen vollzogen gemeinschaftlich kulturelle Rituale, ihre verstorbenen Gemeinschaftspersonen mit Grabbeigaben zu bestatten. Vermutlich verbanden sie diese Rituale mit hoffenden und glaubenden Phantasien, dass Verstorbene irgendwie weiterleben, eventuell als transzendente Seelen (vgl. 2.4 b). In weiteren diesbezüglichen Entwicklungen entfalteten sie Ahnenkulte, die sich als rituelle Handlungen mit mythischen Vorstellungen deuten lassen, vielleicht als Versuche, sich mit Seelen von verstorbenen Ahnen geistig zu verbinden.

Haben die Menschen in ihren Gemeinschaften damals auch schon über ‚außergewöhnliche Bewusstseinsenerfahrungen‘ (vgl. Kap. 4.10) kommuniziert, z.B. über ‚Nahtod-Erfahrungen‘, Träume von Begegnungen mit verstorbenen Menschen? Haben sie dadurch religiös geglaubt, dass außerhalb ihres ‚diesseitigen‘ Lebensalltages im ‚Himmel‘ ‚transzendente Seelen‘ (im Sinn von 2.4 b) als Ahnen, Göttinnen und Götter leben?

Landwirtschaftliche Revolution

Vor 20.000 – 12.000 Jahren begannen Menschen im Nahen Orient, in dem ans östliche Mittelmeer angrenzende Gebiet, sesshaft zu werden: Sie besiedelten Land, bauten Behausungen, entwickelten Landwirtschaft. Die landwirtschaftliche Revolution begann vor 10.000 Jahren in vielen Erdteilen mit gravierenden Lebenswandlungen (vgl. Harari 2013).

Die sesshaft gewordenen und Landwirtschaft betreibenden Menschen fühlten sich stärker mit gemeinschaftlichen Lebensschicksalen konfrontiert, z.B. mit klimatischen Wirkungen, Krankheitsausbreitungen, Naturkatastrophen; sie milderten das Empfinden solcher Lebensschicksale weniger durch Wanderungen zu neuen Horizonten, sondern fühlten sich an festen Wohnorten Lebensschicksalen mehr ausgeliefert.

Entwicklung religiöser Denkvorstellungen und Rituale

Die Menschen entfalteten in ihren Kulturen religiöse Vorstellungen: Mythen von ‚transzendenten Seelen‘ (im Sinn von 2.4 b) im ‚Himmel‘ bzw. von Ahnen, Göttinnen und Götter sowie Rituale als Handlungen, um sich mit ‚transzendenten Seelen‘ geistig und kommunikativ zu verbinden.

Gefühlsmäßig stärker mit gemeinschaftlichen Lebensschicksalen – klimatischen Wirkungen, Krankheitsausbreitungen, Naturkatastrophen – konfrontiert, entfalteten sie kulturell **religiöse Glaubensvorstellungen als Hoffungsphantasien**; sie erhofften Hilfen und Rettungen gegenüber Lebensschicksalen von ‚transzendenten Seelen‘.

Als ‚transzendente Seelen‘ stellten sich die Menschen Ahnenseelen, Seelen von Verstorbenen und später ‚Götter‘ und ‚Göttinnen‘, eine Erdgöttin und einen Sonnengott vor. Sie führten rituelle Handlungen durch: Gedenken und Gedächtnis mit Aktivitäten pflegen, beten, weihen, segnen, opfern. Sie beriefen ‚Priester‘ als religiöse Vermittlungspersonen und ‚Schamanen‘/‘Propheten‘, damit sie sich mit ‚transzendenten Seelen‘ durch Trance- und Traumerfahrungen kommunikativ verbanden.

Hoffungsphantasien auf Hilfen und Rettungen bei Lebensschicksalen von einem höchsten ‚Gott‘ sowie von ‚transzendenten Seelen‘ können bis in die Gegenwart als zentrale Inhalte fast aller Religionen gelten.

4. Wie leben wir? Grundlagen des Lebens

4.1 Leben aus Lebensschwung und Lebensenergie

Wir leben – wie alle Lebewesen, die im Laufe der Evolution die Erde bevölkert haben – **aus einem Lebensschwung** (vgl. 3.2 a) als evolutionäre Dynamik.

Aus evolutionärem Lebensschwung entfalten wir – wie alle Lebewesen – mit einer einzigartigen individuellen genetischen Ausstattung eine **persönliche einheitliche Lebensenergie**.

Aus evolutionärem Lebensschwung und seiner Dynamik heraus streben wir mit persönlicher Lebensenergie dazu, das persönliche Leben und ‚familiäre‘ Gemeinschaften mit Mitmenschen zu erhalten und beides weiter zu entfalten. Dazu üben, trainieren und lernen wir unsere körperlichen, seelischen und geistigen Fähigkeiten, mit denen wir unser Leben sinnvoll, kreativ und produktiv gestalten.

Aus evolutionärem Lebensschwung und persönlicher Lebensenergie leben wir ein dynamisches Leben mit vielfältigen Bewegungen und Schwingungen.

In unserem Leben brauchen wir neben dem Einatmen von Sauerstoff die Gemeinschaft von Mitmenschen und die Kooperationen mit ihnen sowie die Ernährung aus organischen Pflanzen- und Tierzellen als Energiezuwachs. Daher wollen wir unser Leben zunächst durch Integrationen in mitmenschliche Gemeinschaften und durch Ernährung stabilisieren.

Aus dem Lebensschwung spüren wir oft eine expansive Dynamik als Drang zu vielfältigen Bewegungen, zu produktiven Aktivitäten, zu schöpferischen Gestaltungen.

Zu unserem Leben gehört auch belastende Erfahrungen: z.B. Bedrohungen und Schädigungen von außen, Mangel an mitmenschlichen Kooperationen, Mangel an körperlicher, seelischer und geistiger ‚Nahrung‘, Begrenzungen für expansive Strebungen, innere Schwächungen unseres Lebenssystems (Krankheiten) bis hin zum körperlichen Sterben. Wenn wir solche Belastungen überwinden, solche Lebenskämpfe gewinnen, stärken wir dadurch besonders unsere Lebensenergie.

4.2 Leben aus dem Streben zum Wohlfühlen

Wir Menschen streben wie alle Lebewesen an, unser Leben systemisch als Einheit zu erleben und unser Leben als Teilsystem in Gemeinschaften mit Mitmenschen als soziale Einheiten zu integrieren. Dieses Streben ist aus systemtheoretischer Sicht eine primäre Dynamik, aus der Lebewesen versuchen, ihr Leben zu organisieren.

Wir Menschen fühlen uns wohl, wenn wir – aus primärem Streben – Einheit und Harmonie erleben:

- eins mit uns selbst, im Körper, im Fühlen, im Denken,
- Einheit und Harmonie mit Mitmenschen in unseren Gemeinschaften,
- harmonische Verbindungen mit der Natur und dem, was sie uns bietet: Nahrung, Blumen, Tiere,
- gute Verbindungen mit den Dingen, die wir aus der Umwelt nutzen.

Wir Menschen erleben meist dann Freude und Lust, wenn wir Einheit angenehm erweitert erleben:

- erweiterte soziale Einheit mit Mitmenschen,
- erweiterte Einheit mit der sonstigen Umwelt,
- neue angenehme Bereicherungen, z.B. neue Aktivitäten, neue Horizonte im Wahrnehmen, erweitertes Verstehen von Wirklichkeiten.

Wenn wir Menschen uns unwohl fühlen, erleben wir meist Uneinigkeit:

- Disharmonien in uns selbst, im Körper, im Fühlen, im Denken,
- Disharmonien mit Mitmenschen in unseren Gemeinschaften,
- gestörte Verbindungen mit der Natur und sonstigen Umweltdingen.

Wie gern würden wir Menschen oftmals Erlebnisse des Wohlfühlens länger andauern lassen, festigen oder gar festhalten. Jedenfalls können wir sie in unseren Erinnerungen speichern.

Aber: Unser Leben besteht beständig aus Bewegungen in uns und um uns, häufig wechseln innere und äußere Zustände.

4.3 Leben mit rhythmischen polaren Schwingungen

"Alles fließt." (Heraklit)

Wir leben in unzähligen rhythmischen Schwingungen, die sich wie Pendel von einem Pol zum anderen bewegen.

Diese Gesetzmäßigkeit lässt sich als Polaritätsprinzip bezeichnen.

Das Polaritätsprinzip erleben wir

- in körperlichen Prozessen,
- im Fühlen, Denken, Verhalten,
- im sozialen Handeln, in mitmenschlichen Beziehungen,
- in der persönlichen Entwicklung,
- in übergeordneten sozialen Prozessen.

Aus der Vielfältigkeit der leiblichen, seelischen, geistigen und sozialen Polaritäten werden nachfolgend einige Dimensionen hervorgehoben

a) Ruhe-Schwingungen & Expansionsbewegungen

allgemein:	Ruhe, Erholung	aktive Bewegungen
Streben:	Stabilität sichern	sich weiter entwickeln
Verhalten:	sich ruhig verhalten	Aktivitäten ausführen
	sich bequem verhalten	sich anstrengen
Raum:	am Ort verweilen	weiter gehen
Denken:	nur spontan denken	konzentriert nach-denken
	fixiert, festhaltend	flexibel, offen, neu-gierig
Erfahrung:	Gewohntes erleben	Neues erleben

b) Verbindung & Trennung

Umweltbezug:	sich öffnen	sich verschließen
	sich zuwenden	sich abwenden
Sozialbezug:	verbindende Nähe	trennende Distanz
	Gemeinsamkeit	Einsamkeit
	Nächstenliebe	Selbstliebe
Entwicklung:	in Gemeinschaft bleiben	sich ablösen, Neues wagen

c) Aufnehmen & Abgeben

Atmung:	einatmen	ausatmen
Stoffwechsel:	sich ernähren	ausscheiden
Umweltbezug:	empfangen	geben
Soziale Zuwendung:	empfangen	geben

d) Wohlsein & Unwohlsein

Empfinden:	angenehm, wohlig	unangenehm, unwohl
	sich gesund fühlen	sich krank fühlen

Gefühle:	Freude ausgeglichen zufrieden	Leid belastet Ärger, Trauer
Energie:	gestärkt	geschwächt
Einstellungen:	zufrieden vertrauend	unzufrieden befürchtend
Wirkungen:	Erfolge	Misserfolge
Entwicklung:	wachsen aufbauen	schrumpfen Abbau erleben

e) Freiraum & Begrenzung

Atmen:	frei atmen	verkürzt, eng atmen
Bewegungen:	frei, locker	engeengt, angespannt
Wahrnehmung:	offen, vielfältig	engeengt, fixiert
Gefühle:	frei, gelöst, offen	sparsam, eng, einseitig
Denken:	zweiseitig denken erweiternd denken	einseitig denken fixiert denken
Einstellungen:	gelassen, vertrauend	besorgt, befürchtend
Unsicherheiten:	akzeptieren	ängstlich vermeiden

f) Vergangenheit & Zukunft

Denken	sich erinnern Gewohntes tun	Neues planen Neues ausprobieren
Zukunft:	Befürchtungen	Hoffnungen

4.4 Unser Leben als ganzheitlicher Organismus

a) Unser Organismus als Leib-Seele-Geist-Einheit

Wir Menschen leben als ganzheitliche Organismen in einer Leib-Seele-Geist-Einheit. Alle Schwingungen in unserem Organismus vollziehen sich leiblich, seelisch und geistig. So wie sich ein Dreieck von drei Seiten aus betrachten lässt, so lassen sich organismische Bewegungen als körperliche, seelische und geistige betrachten.

Beispiele hierfür:

- Physiologische Vorgänge im vegetativen Nervensystem erleben wir oft als Gefühlsstimmung.
- Vorgänge im sympathischen Nervensystem bewirken erhöhte Pulsfrequenz, erhöhten Blutdruck, stärkere Durchblutung im Brustkorb und in Arm- und Beinmuskeln, beschleunigte Atmung, Anspannung und Kraft in den Muskeln, Stimulierung von genitalen Erregungen.
- Solche Vorgänge erleben wir seelisch oft als Aktivierung, Anregung, Erregung, Anspannung, Anstrengung, Ärger, Nervosität, Angst.
- Vorgänge in den parasympathischen Nervenbahnen bewirken niedrigen Blutdruck, verlangsamte Pulsfrequenz, stärkere Durchblutung im Bauchbereich und in äußerer Haut, Muskelentspannung, Stimulierung von erotischen Empfindungen an der Körperoberfläche.
- Solche Vorgänge erleben wir seelisch oft als Beruhigung, Entspannung, Gelassenheit, Minderung von Kraft, Trauer.

- All unsere gefühlsmäßigen Prozesse wie Freude, Lust, Unlust, Wut, Trauer, Angst sind mit physiologischen Prozessen verbunden.
- Alle Gefühle bewerten wir geistig als angenehm / unangenehm und als angemessen / unpassend.
- Alle geistigen Bewegungen sind auch physiologische Vorgänge als Nervenimpulse im Zentralnervensystem.

b) Leben durch eine einheitliche Lebensenergie

Dynamisches Leben mit vielfältigen Schwingungen erleben wir als Einheit auch durch eine Lebensenergie, die beständig und rhythmisch wirkt; sie bewegt sich hin und her; sie fließt – mal ruhig, mal stürmisch; sie weht, sie feuert und treibt an.

In unserer Lebensenergie erleben wir einerseits Ruhe- und Erholungsphasen; andererseits streben wir dynamisch expansiv zu Ausdruck und Entfaltung, und zwar körperlich, seelisch und geistig, verbunden mit dem Lebensschwung als umfassender evolutionären Dynamik (vgl. 2.4 d).

Unsere dynamisch expansive Lebensenergie, unseren Lebensschwung erleben wir körperlich als Bewegungslust, Bewegungsdrang und erregendes Streben zu Erweiterung.

Seelisch fühlen wir sie als Freude beim Erleben innerer Erweiterung und Offenheit sowie als Bedürfnis und Sehnsucht zu erfüllter, freudiger Lebensgestaltung.

Geistig nehmen wir sie als Lebenswille wahr, als Wille, aktiv, bewusst und gezielt zu leben, und als Wille, über uns selbst hinauszuwachsen.

Wir erleben die Lebensenergie in intensiven mitmenschlichen Begegnungen und Verbindungen und in erotisch-sexuellen Begegnungen im Rahmen einer Partnerschaft.

Wir entfalten Lebensenergie vor allem in schöpferisch kreativen Gestaltungen. Biologisch schöpferisches Geschehen ereignet sich in Zeugungen als Auswirkung sexueller Begegnungen, die zur Zeugung führen.

Seelisch erleben wir die schöpferische Qualität als Streben, innere Impulse nach außen fließen und wirken zu lassen und auszudrücken, und als Intuition und Spontaneität.

Geistig äußern wir uns schöpferisch in Handlungen kreativer Gestaltung, wobei wir innere Impulse in eine geeignete Form bringen.

Wir vollziehen schöpferische Gestaltungen oftmals dadurch, dass wir zwei Orientierungen und Aktivitätsneigungen kooperativ zu einer neuen dritten Orientierung und Aktivität verbinden.

Viele Probleme und Störungen in der Lebensgestaltung sind mit Hemmungen der Lebensenergie verbunden. Solche Hemmungen erleben wir:

- körperlich als dauerhafte Anspannung, Nervosität, Antriebsmangel,
- seelisch als Angst, Frustration, bedrückte Stimmung,
- geistig als Unzufriedenheit, als Mangel an Kreativität und Lebenssinn.

c) Feinstoffliche Schwingungen im Organismus

Im Organismus wirken grobstoffliche Prozesse und Strukturen, die für die biologische und schulmedizinische Forschung zugänglich sind.

Darüberhinaus leben wir in unserer ganzheitlichen Lebensenergie auch aus feinstofflichen Schwingungen, die unseren Organismus und Körper mit seinen grobstofflichen Prozessen und Strukturen durchdringen.

Unsere einzigartigen Menschenseelen (vgl. 2.4 c) organisieren feinstofflichen Schwingungen, vielleicht auf folgenden Wegen: Sie nehmen kohärente Photonenschwingungen aus UV-Strahlungen des Sonnenlichtes (Biophotonen, vgl. Bischof 2008) und vielleicht aus urgründigen All-Schwingungen auf und wandeln sie zu ‚Biolaserlicht‘ der Zellen (vgl. 3.2 c) und des gesamten Organismus. Sie leiten einen Anteil von ‚Biolaserlicht‘-Informationen ins Bewusstsein; zum größten Teil wirken ‚Biolaserlicht‘-Strahlungen und -Informationen unbewusst.

Unsere Menschenseelen strahlen feinstoffliche Schwingungen auch nach außen aus, sozusagen als individuelles Aurafeld.

Aurafelder scheinen prinzipiell sichtbar zu sein – für manche ‚hellsichtig‘ begabte Menschen sowie auch durch elektromagnetische Methoden (vgl. Bischof 2008, S. 371f.)

Ein differenziertes Verständnis von feinstofflichen Schwingungen in unserer Lebensenergie des Körpers trägt dazu bei, Wirkungen alternativer Heilweisen zu verstehen und zu nutzen.

d) Chakren und Meridiane als feinstoffliche Energiezentren

Die Chakren gelten nach hinduistisch-buddhistischen Vorstellungen als Zentren von Lebensenergie, in denen feinstoffliche Schwingungen konzentriert kreisen. Sie strahlen Energie aus und verteilen sie. Sie wirken auch auf Hormondrüsen und regen deren Ausschüttung an.

Eine Übersicht über die sieben Hauptchakren:

- a) Das **Wurzelchakra** liegt an der Basis der Wirbelsäule oder am Damm zwischen Genitalien und After. Es wirkt vor allem in Energien zur Verteidigung und Erhaltung des biologischen Lebens. Die Hormondrüsen in den Nebennieren sind ihm zugeordnet.
- b) Das **Sakralchakra** liegt im Beckenraum, unterhalb des Nabels. Es gilt als Zentrum schöpferischer Energie. Es wirkt auch über die Keimdrüsen im männlichen Hoden und in weiblichen Eierstöcken.
- c) Das **Astralchakra** liegt im oberen Bauch beim Sonnengeflecht. Es regelt Energien, die mit Bedürfnissen und Gefühlen des Empfangens verbunden sind.
- d) Das **Herzchakra**, zu dem die Thymusdrüse gehört, liegt im unteren Brustraum zwischen den Busen. Es symbolisiert ein Personenzentrum und ist die Quelle liebender Herzensgefühle.
- e) Das **Halschakra** im Bereich des Kehlkopfes regelt den Ausdruck schöpferischer Impulse. Ihm ist die Schilddrüse zugeordnet.
- f) Das **Stirnchakra** zwischen den Augenbrauen, als "drittes Auge" bezeichnet, regelt koordinierte geistige Tätigkeit und kombiniert logisches und intuitives Denken. Die Hypophyse ist ihm zugeordnet.
- g) Das **Scheitelchakra** liegt oben auf dem Kopf am Scheitelpunkt. Es regt eine Öffnung für Inspirationen ‚von oben‘, ‚vom Himmel‘ an. Zu ihm gehört die Zirbeldrüse.

Weitere wichtige Nebenzentren sind: das Milzchakra im Bereich der Milz, das Brustchakra im oberen Brustraum, die Handchakren in den inneren Handflächen, die Fußchakren, ein transzendentaler Punkt 20 cm oberhalb des Scheitels.

Die Meridiane gelten in der traditionellen chinesischen Medizin als Kanäle, in denen feinstoffliche Schwingungen der Lebensenergie („Qi“) verdichtet fließen. Auch „Biolaserlicht“-Strahlungen werden von Meridianen besonders gut weitergeleitet (vgl. Bischof 2008, S.361f.).

Die Akupunkte gelten als Anfangs- und Endpunkte der Meridiane auf der Körperoberfläche.

Als Akupunktur gelten verschiedene Behandlungsmethoden zur Stimulierung der Akupunkte, Stimulierung durch z.B. Nadeln, Finger-Hand-Berührungen, Elektrostimulation, Laser. Ziel dieser Methoden ist, in den entsprechenden Meridianen feinstoffliche Schwingungen der Lebensenergie heilsam zu fördern.

4.5 Organisches Leben als Austausch mit der Umwelt

Unser organisches Leben gestalten wir ständig, z.B. bei jedem Atemzug, durch drei Prozesse:

- Wir nehmen Stoffe und Energie aus der Umwelt auf.
- Wir verarbeiten Stoffe und Energie innerlich, z.B. durch Stoffwechsel und Verdauung.
- Wir scheiden Stoffe und Energie aus, sie an die Umwelt abgebend.

Diese Lebensprozesse vollziehen wir leiblich, seelisch und geistig.

Seelisch erleben wir diese Prozesse z.B. in folgender Weise:

- Wir nehmen seelische Energie durch liebevolle Zuwendung von Mitmenschen, durch Entspannung, Erholung, und durch Naturverbundenheit auf.
- Wir verarbeiten seelische Einflüsse im Gefühlsleben und in Gedanken und lassen sie wirken, z. B. in Mußestunden.
- Wir drücken seelische Energie durch spontane gefühlsmäßige Äußerungen aus; wir setzen seelische Energie für andere Menschen und für Aufgaben ein.

Auch im geistigen Bereich vollziehen wir diese drei Prozesse:

- Aus ursprünglicher Neugierde und Erkundungsbereitschaft streben wir zu geistigen Anregungen und Informationen aus der Umwelt.
- Wir benötigen Zeit zur Verarbeitung empfangener geistiger Informationen, um sie für uns geistig fruchtbar werden zu lassen.
- Wir wollen Gedanken und geistige Fähigkeiten gegenüber anderen Menschen ausdrücken.

Alles Geschehen im menschlichen Leben und in der Natur vollzieht sich als fließende Energie. Vieles fließt in uns hinein, fließt in uns, fließt aus uns hinaus: Atmung, Blutkreislauf, Hormone, Nervenerregungen sowie Gefühle und seelische Erregungen als auch bewusste und unbewusste Gedanken und Phantasien.

4.6 Wir leben in sozialen Beziehungen

Unser biologisches Leben entsteht durch die geschlechtliche Vereinigung unserer Eltern. Zwei Zellen verschmelzen schöpferisch zu einer neuen Zelle, der Ursprungszelle. Im embryonalen und fötalen Zustand wachsen wir in der schützenden Umwelt des Mutterschoßes durch ständigen biologischen Austausch mit dem Organismus der Mutter.

Nach der Geburt können unsere seelischen und geistigen Fähigkeiten nur durch regelmäßigen Austausch mit betreuenden Menschen wachsen.

Durch den Kontakt mit den Eltern und anderen betreuenden Menschen in der Umwelt entwickeln wir Fähigkeiten, Wahrnehmungen zu verarbeiten zu denken und zu sprechen. Geistige Anregungen von Menschen ermöglichen uns, geistige Anlagen zu entfalten und zu verwirklichen.

Aus dem Erleben mitmenschlicher Beziehungen und Verbindungen entwickeln wir unsere Gefühle.

Wir brauchen stabile positive gefühlsmäßige Beziehungen zu Menschen, mit denen wir aufwachsen, um unser gefühlsmäßiges Leben geordnet zu entwickeln.

In guten mitmenschlichen Verbindungen erleben wir gute Gefühle. Unangenehme Gefühle erleben wir, wenn wir mitmenschliche Beziehungen als disharmonisch empfinden.

Dem Polaritätsprinzip entsprechend leben wir geschlechtlich als Mann und Frau. Jeder Mensch erlebt männliche und weibliche Strebungen in sich. Männer erleben im allgemeinen mehr männliche Schwingungen; Frauen erleben im allgemeinen mehr weibliche Schwingungen.

In der Evolution irdischen Lebens, in unserem Leben und in vielen schöpferischen Gestaltungen wirken gegenseitige geschlechtliche Anziehungen männlicher und weiblicher Schwingungen. Menschen streben zu heterosexuellen Begegnungen, Verbindungen und Partnerschaften.

Durch unsere Existenz als soziale und geschlechtliche Wesen fühlen wir uns als Einzelperson, als „Ich“ selten vollständig; wir sind auf Ergänzung durch das „Du“ angelegt. Erst wenn wir auf das „Du“ zugehen, mitmenschliche Begegnungen und Verbindungen aktiv herstellen, können wir das Leben mit Energie, Kreativität und Lebenssinn voll entfalten.

4.7 Unser Leben vollzieht sich durch Entwicklung

Wir Menschen leben in unserer persönlichen einzigartigen Ganzheit jeweils aus einzigartigen Entwicklungsprozessen.

Weltanschaulich formuliert (vgl. 2.4 c): Eine Menschenseele verbindet sich mit einer elterlich gezeugten Ursprungszelle; sie bewirkt und begleitet die gesamte persönliche Entwicklung eines Menschenlebens mit biologischen, seelischen und geistigen Prozessen.

Unsere Entwicklung als Menschen ist ein wunderbarer Prozess, geheimnisvoll, für den Verstand in vielen Facetten unbegreiflich; ein ehrfürchtiges erstaunendes Betrachten ist angemessen.

Unser menschliches Leben entwickelt sich vor allem vom Zeitpunkt der Zeugung an in der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr in rasanter und erstaunlicher Weise: Innerhalb von etwa 2 Jahren kann sich aus der Verbindung von Eizelle und Samenzelle ein Mensch mit den grundlegenden Fähigkeiten – Sehen, Hören, Tasten, Fühlen, Stehen, Gehen, Sprechen, sich verständigen – entwickeln, wenn er eine liebevolle Fürsorge bekommt. Wenn wir dieses fundamentale Entwicklungsgeschehen betrachten, können wir eher auf Entwicklungsprozesse und Wachstumskräfte im sonstigen menschlichen Leben vertrauen, auch wenn wir das Entwicklungsgeschehen im Wesentlichen nicht durchschauen und steuern können.

Unsere menschliche Entwicklung vollzieht sich biologisch und sozial in Sprüngen: Geburt, Laufen- und Sprechen-Lernen, Schuleintritt, pubertierende Entwicklung, Eintritt ins Berufsleben, Beginn heterosexueller Partnerschaft, Eheschließung, Zeugung und Geburt von Kindern, "Wechseljahre", Austritt aus dem Beruf, biologisches Altern, Sterben.

Diese Entwicklungssprünge erleben wir; unsere Lebensqualität hängt sehr davon ab, wie weit wir diese Sprünge gefühlsmäßig und geistig bejahen und positiv bewältigen.

Das gesamte organismische Entwicklungsgeschehen vollzieht sich auch dadurch, dass jedes einzelne Lebewesen vergeht und stirbt, wobei es sich in seiner sichtbaren biologischen Einheit auflöst.

4.8 Wir denken – als Menschen mit Geist begabt

a) Denken als eine primäre Lebensaktivität

Lebewesen und Menschen denken, d.h. sie bewegen geistige Informationen: sie nehmen Informationen auf, speichern sie und leiten sie weiter.

Lebewesen streben selbstorganisatorisch dazu, aus der Umwelt Energien nährend aufzunehmen sowie ihr Leben dadurch zu stabilisieren und zu erweitern. Durch Widerständigkeiten der Umwelt – Mangel an Nahrungsmittel und gefährdende Einflüsse – gelingt es Lebewesen meistens nicht, durch Spontaneitäten zu erwünschten Wirkungen zu kommen; sie brauchen Prozesse des Denkens als innere geistige Aktivitäten, um so gezielt zu äußeren Aktivitäten für erwünschte Wirkungen zu kommen (vgl. ausführlicher in 2.2 a).

Denken umfasst also im Leben allgemein geistige Aktivitäten zwischen lebensorientiertem Streben, Erfahrungen widerständiger Wirklichkeiten und Handlungen zur Überwindung von Widerständen für erwünschte Wirkungen.

Lebewesen ‚denken‘ primär darüber nach, wie sie sich zu nährenden Energien bewegen, wie sie sich weiter bewegen, wie sie in der Gemeinschaft gleichartiger Lebewesen kooperieren, wie sie sich vor Gefahren aus der Umwelt schützen.

b) Menschliches Denken mit spontanen Gedanken

Wir Menschen aktivieren beständig unsere Milliarden Nervenzellen in der Großhirnrinde, wir merken daher in jeder wachen Minute unsere Denkaktivitäten, oft durch spontane Gedanken. Es flitzen und wehen beständig **spontane Gedanken** durch unser ‚Hirn‘: Es kommen uns spontane Gedanken aus verschiedenen Bereichen unserer Großhirnrinde.

Weil Denken dazu dient, für Lebenswünsche Widerstände gezielt zu überwinden, kreisen spontane Gedanken oft um primäre Lebensprobleme: Energiezufuhr (‚Lebensmittel‘ aller Art), Schutz vor möglichen Gefahren, Kontakte mit Mitmenschen. Da wir Menschen weiter denken können, phantasieren wir in spontanen Gedanken zeitweise auch viele mögliche Probleme mit geringen Realitätswahrscheinlichkeiten.

In spontanen Gedanken fallen uns zwar viele mögliche Probleme ein, aber weniger Ideen und Pläne zur Lösung von Problemen, zur Überwindung von Widerständen. Dazu brauchen wir konzentriertes Nachdenken (vgl. unten – c). Viele Menschen erleben es deshalb unangenehm, wenn sie sich nur einem Kreisen von spontanen Gedanken über Probleme überlassen, aber nicht zu konzentriertem Nachdenken über mögliche Problemlösungen und eigene Aktivitäten dazu bereit sind.

Bei spontanen Gedanken kommen uns auch durchdachte Abfolgen von Problemen und Problemlösungen, die wir mindestens schon 100mal eingeübt haben, für die wir durch häufig wiederholtes Denken entsprechenden Nervenleitungen gut trainiert haben.

c) Denken als konzentriertes Nachdenken

Im **Nachdenken** wollen wir bewusst, gezielt, konzentriert etwas bedenken. Wir können uns sagen: Ich will konzentriert über etwas nachdenken.

Das Nachdenken üben wir,

- wenn wir uns Fragen stellen und Antworten suchen,
- wenn wir neu erfahrene Widerstände überwinden wollen,
- wenn wir unsere Denkaktivitäten und unsere Handlungsabsichten erweitern möchten,
- wenn wir klüger, vernünftiger und kreativer tätig sein wollen,

- wenn wir uns selbst, die Mitmenschen, die Umwelt und allgemein ‚die Welt‘ über den alltäglichen Rahmen hinaus verstehen wollen.

Wir Menschen erleben also einerseits spontane Gedanken, die uns von innen her kommen und anwehen; andererseits können wir frei wählen, worauf wir unser Denken konzentrieren möchten, worüber wir gezielt nachdenken wollen.

d) Selbstbewusst denken – freie Selbstbestimmung erkennen

Wir Menschen entfalten selbstbewusstes Denken, wenn wir als Selbstbesinnung über unsere Denk- und Handlungsaktivitäten in einem längeren Zeitraum und ihre Wirkungen nachdenken.

Dann können wir uns auch nachdenkend bewusst machen, wie wir aus verschiedenen Denk-, Planungs- und Handlungsmöglichkeiten selbstbestimmt spezifische Denk-, Planungs- und Handlungsmöglichkeiten realisiert haben. So können wir uns freie Selbstbestimmungen zum Nachdenken, Planen und Handeln bewusst machen

e) Das Denken in positive Richtungen lenken

Wir Menschen können ‚nach vorne‘ gehen, denken und handeln; so erzielen wir eher erwünschte Wirkungen.

Wenn wir Menschen versuchen, ‚nach hinten‘ zu gehen, zu denken und zu handeln, verstoßern und verwirren wir uns eher, ohne erwünschte Wirkungen zu erzielen.

Wir Menschen können nicht erfolgreich ‚nicht denken‘, wir können nur erfolgreich ‚etwas‘ denken; vor allem können wir versuchen, Neues zu denken und unser Denken zu erweitern.

Wir Menschen können nichts erfolgreich ‚weg‘ denken, weil wir dann noch mehr an das denken, was wir beseitigen wollen.

Zum Beispiel: Wir können nicht erfolgreich denken: „*Ich habe keine Angst*“, weil wir dann beim Wort „Angst“ im Denken bleiben; stattdessen können wir erfolgreicher denken: „*Ich habe Mut und handle dabei vorsichtig.*“ oder „*Ich habe Vertrauen.*“

Bei erwünschten Veränderungen sind wir meist erfolgreicher, wenn wir neue Möglichkeiten ausdenken und handelnd ausprobieren.

f) Menschliches Denken – weltanschaulich verstanden

Wir Menschen sind mit unseren geistigen Fähigkeiten mit Geistschwingungen des Alls verbunden; wir können am GEIST mit einzigartigen Begabungen und Begrenzungen Anteilnahme nehmen.

Wir können mit konzentrierten, intuitiven, besinnlichen, meditativen Denkaktivitäten wahrscheinlich Zugang zu Geistschwingungen des Alls finden, die aus dem GEIST stammen.

4.9 Quellen seelisch-geistiger Lebensgestaltung

a) Unser Selbst als innerer Kern des Person-Seins

Wir verstehen uns ‚selbst‘ als einzigartige Personen – mit individuellem Selbst-Bewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl. Ein Verständnis zum ‚Selbst‘ sei weiter erläutert.

Dynamischer Kern des Strebens und Verwirklichens

Wenn wir aus ‚kern‘-iger Dynamik etwas unterbewusst oder bewusst anstreben und so etwas spontan bewegen, spontan aktiv sind, kreativ schöpferisch aktiv sind, sind wir sozusagen aus dem ‚Selbst‘ aktiv. Wenn wir so aktiv etwas im Außen verwirklichen, in der Umwelt bewirken, lässt sich dies Geschehen als Selbst-verwirklichung umschreiben.

Selbstbild über Wirkungen von Aktivitäten

Mit spontanen Aktivitäten und gezieltem Handeln wirken wir ändernd in die Umwelt. Wir nehmen die Wirkungen in der Umwelt wahr, bekommen auch von Mitmenschen Rückmeldungen über Wirkungen. Wir können unsere Wirkungen in der sachlichen und mitmenschlichen Umwelt dann als Spiegelbild unseres Selbst sehen. So haben wir in unserer Entwicklung seit der Kindheit begonnen, ein Selbstbild aufzubauen und Selbstbewusstsein zu erlernen.

Selbst-bewusstsein durch innere Wahrnehmungen

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nach innen wenden, können wir unsere inneren leib-seelisch-geistigen Bewegungen bewusst wahrnehmen. So erkennen wir uns selbst näher, werden mit uns selbst vertrauter und steigern für uns Selbsterkenntnis und Selbstvertrauen. Aus dem Spüren und Wahrnehmen innerer Bewegungen lernen wir eigene Energien, Begabungen und schöpferische Impulse erkennen. Wir festigen unser Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, wenn wir bewusst erkannte Aspekte bejahen und als wertvoll betrachten.

Zentrum von Bewusstsein und Handlungen

In unserem Selbst werten wir das, was wir in uns selbst spüren und empfinden, und das, was wir aus der Umwelt aufnehmen, in Bezug auf unsere Selbsterkenntnis, Selbstverantwortung, Selbstbestimmung, Selbstverwirklichung und unseren Lebenssinn aus.

Wir streben nach integriertem Selbstbewusstsein. Aus dem Selbst wollen wir Planungen und zielorientierte Handlungen steuern, um persönlichen Lebenssinn in der konkreten Lebensgestaltung zu verwirklichen.

Identität über die Zeit

„Identität“ meint begrifflich meist das persönliche Erleben, mit sich selbst über eine längere Zeit identisch zu sein, also das Erleben von Kontinuität der eigenen Person und ihrer Individualität.

Innere Wesensmitte

Ein ‚Selbst‘ lässt sich auch als eine tiefenseelische Wesensmitte verstehen, verbunden mit meist verborgener, unbewusster intuitiver Weisheit für das, was für das persönliche Leben wesentlich ist, sozusagen auch als Mitte unserer persönlichen (unsterblichen) Menschenseele. In diesem Sinne versteht auch der Tiefenpsychologie C. G. Jung das Selbst.

Wir können eine Mitte zeitweise in außergewöhnlichen intuitiven Erfahrungen, vor allem in meditativen Erfahrungen, bewusst erleben. Dann spüren wir ein tiefes Verständnis für unsere ganze Existenz.

b) Unser Herz als inneres Zentrum

Eine innere Wesensmitte lässt sich als „inneres Herz“ verstehen, das eine seelisch-geistige Qualität von Herzensliebe, Herzenslicht, Herzenserkenntnis umschreibt.

Seele und Licht wirken zunächst vom Herzen aus.

Das Herz ist das erste pulsierende Organ im Menschen.

Es lebt in ständiger rhythmischer Bewegung.

In jeder Bewegung kann es sich öffnen und hell werden, es kann sich aber auch verschließen und verhärten.

Unser Herz kann sich öffnen, sich erweitern, ausgießen und schenken, so erleben wir Freude.

Unser Herz kann Licht und Wärme spenden,
so lieben wir und erfahren aus der Liebe intuitive Erkenntnis.

Im Herzen ist Feuer. Feuer ist Licht und Wärme.

Die Sonne ist das große Feuer, das große Licht, die große Wärme.

*"Das Herz, das das wahre Selbst verkörpert,
das Herz, das der Sitz der Liebe ist,
das Herz, das Leben, vollgelebtes Leben ermöglicht,
ohne festen Grund zu verlieren und ohne die Erde zu verlassen,
dieser Herz-Geist ist das im Menschen,
was der Heilige Geist in Gott ist.*

Mit dem Herzen sieht man mehr als mit dem Verstand.

Das Herz hat seine eigene Logik, die Logik der Liebe."

(Pohlmann 1984)

"Das Herz hat seine Vernunft, die der Verstand nicht begreift." (Pascal)

c) Lebenssinn und schöpferische Begabungen

Meinem Verständnis nach (vgl. 2.4 c) stammen unsere persönlichen einzigartigen Menschenseelen aus ‚göttlichem‘ Urgrund, aus GEIST-SEELE-LIEBE, begabt mit

- Möglichkeiten geistiger Anteilnahme am GEIST,
- mit einzigartigen schöpferischen Strebungen und Fähigkeiten als Anteilnahme an der SEELE,
- mit großer Liebesfähigkeit als Anteilnahme an der LIEBE.

Begabungen sind als Gaben und Aufgaben gegeben; Menschen können auf sie antworten, d.h. Verantwortung für ihre Begabungen übernehmen. Menschen sind durch ihre Begabungen ‚göttlich‘ ‚berufen‘, an der Weiterentwicklung des Lebens auf der Erde und im kosmischen Rahmen mitzuarbeiten. Mit der ‚göttlich‘ gegebenen Freiheit können Menschen entscheiden, wie weit sie auf das Leben, die Natur und die Mitmenschen fördernd oder auch störend wirken.

Unser Lebenssinn besteht u.a. darin, durch persönliche Begabungen verantwortungsvoll daran mitzuwirken, dass sich das Leben auf der Erde und unter uns Menschen positiv weiterentwickelt. Dieser Lebenssinn kann ‚göttlicher‘ Berufung entspringen, was im Wort „Beruf“ nachklingt.

Die ‚göttlich‘ gegebenen Begabungen sind vor allem schöpferischer Natur. Wir alle tragen schöpferische Begabungen in uns, die wir entdecken und aktiv entfalten können, die wir aber auch oft unentdeckt schlummern lassen.

4.10 Außergewöhnliche Bewusstseins Erfahrungen

a) Außergewöhnliche intuitive Erfahrungen verstehen

Viele Menschen erleben außergewöhnliche intuitive Erfahrungen auf der Ebene von Phantasien, Träumen, Visionen mit seelischen Wirkungen:

- parapsychologisch untersuchte außersinnliche Wahrnehmungen wie Hellsehen, Telepathie, Prophetie,
- in lebensbedrohlichen Situationen todesnahe Erfahrungen, in denen sich das eigene Bewusstsein anscheinend vom Körper löst,
- Reinkarnationsvisionen von „Erfahrungen aus früheren Leben“,
- mediale kommunikative Verbindungen mit transzendenten Seelen,
- meditativ-mystische Erfahrungen von Eins-sein mit der Umgebung.

Menschen erleben solche Erfahrungen öfters als spontane, unbegreifliche, jedoch stimmige und bedeutsame Einblicke, als ‚Eingebungen‘.

Solche außergewöhnlichen intuitiven Erfahrungen lassen sich nicht nur als Ausdruck persönlicher Irrwege, sondern vielmehr als Hinweise auf wesentliche Dimensionen menschlichen Lebens verstehen, die über relativ objektiv wahrnehmbare Wirklichkeiten und rein rationales Denken hinausgehen. Menschen mögen lernen, solche Erfahrungen in ihr – eventuell zu erweiterndes – Selbstbewusstsein und ihre ‚Weltanschauung‘ zu integrieren. Verschiedenartige außergewöhnliche Erfahrungen lassen sich als Phänomene übergeordneter, kaum zu begreifender Wirklichkeiten besser zu verstehen.

Forscher haben einige Arten außergewöhnlicher intuitiver Erfahrungen untersucht, viele Berichte darüber gesammelt und miteinander verglichen. Dabei konnten sie erstaunliche Ähnlichkeiten und gemeinsame Strukturen entdecken.

Durch den Vergleich vieler außergewöhnlicher Erfahrungen lassen sich meines Erachtens Ähnlichkeiten und Unterschiede entdecken, die in ihrer Gesamtheit auf sinnvolle Ordnungen übergeordneter Wirklichkeiten hinweisen. Durch außergewöhnliche Erfahrungen bekommen Menschen manchmal überraschende intuitive Einblicke in übergeordnete Wirklichkeiten jenseits wahrnehmbarer irdischer Realitäten.

Das Ernstnehmen außergewöhnlicher intuitiver Erfahrungen und Weisheiten mystischer Erfahrungen öffnen den Weg für höhere Logik und Vernunft. Es lassen sich Gesetzmäßigkeiten erkennen, die das Wirklichkeits-Verständnis in nicht wahrnehmbare und auch transzendente Bereiche erweitern können.

b) „Nahtod-Erfahrungen“ verstehen

Viele Menschen haben schon Bewusstseins-Erfahrungen außerhalb ihres Körpers in lebensbedrohlichen Situationen und Koma-Zuständen erlebt und von ihnen berichtet. Zu solchen „Nahtod-Erfahrungen“ gibt es seit 40 Jahren internationale Forschungen (Moody 1982, van Lommel 2013). Zwei Arten solcher Bewusstseins-Erfahrungen seien umschrieben.

Menschen nehmen in Koma-Zuständen und bei Operationen bewusst und realitätsnah wahr, was mit ihrem Körper geschieht, und zwar von einem Bewusstseinsort im Raum deutlich oberhalb ihres Körpers (als „außerkörperliche Erfahrungen“ benannt).

Menschen machen in lebensgefährlichen Situationen Bewusstseins-Erfahrungen mit folgenden möglichen Inhalten: Sie schweben durch einen Tunnel, begegnen einem ‚göttlichen‘ Licht, begegnen verstorbenen Angehörigen, sehen einen Lebens-Rückblick und erleben eine Grenze, oft mit einer transzendenten Botschaft, wieder in den Körper zurückzukehren für weitere Lebensaufgaben („Nahtod-Erfahrungen“ im engeren Sinn).

Viele Menschen haben solch eine Nahtod-Erfahrung tief beeindruckend erlebt; sie verstanden eher ihre ‚unsterbliche Seele‘, umgeben einer ‚transzendentalen Wirklichkeit‘; sie erweiterten ihre Wert- und Sinn-orientierungen fürs weitere Leben; sie überwandten Todesangst.

Es gibt auch Nahtod-Erfahrungen zu Zeiträumen, in denen keine Gehirnfunktionen messbar waren (van Lommel 2013).

Forschungen zu Nahtod-Erfahrungen weisen auf Bewusstseinsmöglichkeiten außerhalb und unabhängig von neurobiologischen Hirnfunktionen hin.

5. Gesund leben

5.1 Gesund leben – zentrale Aspekte

**Gesund leben heißt im Sinne der Weltgesundheitsorganisation:
sich leiblich, seelisch, geistig wohlfühlen können
in guter Verbindung mit der Umwelt.**

Wir Menschen fühlen uns meist wohl, wenn wir Einheit und Harmonie mit uns selbst und mit den Mitmenschen erleben (vgl. weitere Ausführungen in Kap. 5.2).

Wir fühlen uns geistig wohl, wenn wir uns in unserem Befinden bejahen und unser Leben voll annehmen. Wenn wir das eigene Leben bejahen, leben wir geistig gesund; dann erleben wir Zufriedenheit und Ausgeglichenheit als geistige Haltungen.

Wir können in vielfältiger Weise unser Wohlfühlen bewusst fördern.

**Gesund leben heißt weiterhin:
das Leben in bewusstem Einklang gestalten
mit allem Geschehen in der Natur und im Kosmos.**

Unser Leben vollzieht sich in vielen Dimensionen beständig als rhythmisches Schwingen zwischen zwei Polen (vgl. Kap. 4.3).

Wir leben gesund, wenn wir unsere Lebensführung bewusst mit dieser Gesetzmäßigkeit gestalten.

**Gesund leben heißt weiterhin:
das eigene Leben vollständig annehmen und bejahen.**

Wir leben vor allem dann seelisch und geistig gesund, wenn wir aus unserem Selbstbewusstsein und unserer inneren Mitte leben, wenn wir aus dem "inneren Herzen" leben, aus Herzensliebe und Herzenserkentnis.

5.2 Für das eigene Wohlfühlen sorgen

Wir leben gesund, wenn wir unser Wohlfühlen ganzheitlich fördern.

Ein passendes Motto dazu:

***Ich tue täglich bewusst und aktiv etwas dazu,
dass ich mich leiblich - seelisch - geistig wohlfühle
mit mir selbst und mit anderen Menschen.***

Wir fangen an, unser Wohlfühlen zu fördern, wenn wir unsere Aufmerksamkeit darauf lenken und uns z.B. fragen:

Wie fühle ich mich im Moment körperlich, seelisch und geistig?

*Fühle ich mich im Moment wohl in der körperlichen Haltung,
Bewegung und Atmung?*

Fühle ich mich jetzt seelisch wohl?

Kann ich jetzt JA sagen zu meinem Leben?

Immer wenn wir bewusst aufmerksam sind für unser momentanes Befinden, werden wir körperlich, seelisch und geistig mit uns selbst vertraut. So steigern wir unser Selbstvertrauen.

Wir leben gesund, wenn wir uns bewusst wohlfühlen.

Wir fühlen uns wohl, wenn wir uns lebendig, beweglich und frei fühlen.

Wir fühlen uns wohl, wenn sich Lebensenergie frei bewegt und entfaltet.

Wohlfühlen ist mehr, als sich frei von Beschwerden zu fühlen.

Gesundheit ist mehr als Abwesenheit von Störungen und Erkrankungen.

Wir können **Erfahrungen des Wohlfühlens bewusst wahrnehmen**.

Wenn wir zwei Minuten lang für ein Wohlfühlen bewusst aufmerksam sind, bleibt die Erfahrung bewusst und unterbewusst im Gedächtnis.

Wir können uns oft **an Gelegenheiten des Wohlfühlens erinnern**.

Aus Erinnerungen lernen wir gut, wie wir Wohlfühlen fördern können.

Wir können uns jeden Abend fragen:

Wann habe ich mich heute sehr wohl gefühlt?

Morgens können wir uns vornehmen:

Ich tue heute etwas, was mir Freude macht.

5.3 Das eigene Leben vollständig bejahen

a) Das eigene Leben bejahen - was ist damit gemeint?

Der wichtigste Grundsatz für ganzheitliche Gesundheit lautet:

Ich bejahe mein Leben voll und ganz.

Eine kleine Anregung dazu: Wir können wir uns öfters auf unser jeweils gegenwärtiges Befinden besinnen, uns spüren, uns sagen und fragen:

*Ich nehme bewusst wahr,
wie ich mich jetzt im Moment körperlich, seelisch, geistig fühle.*

Ich mache mich im Moment mit meinem Befinden selbst vertraut.

Kann ich mich jetzt in meinem Befinden annehmen?

Kann ich mit mir im Moment einverstanden sein?

Wir nehmen uns an, wenn wir innerlich antworten können:

Ich kann mich freuen, dass es mir jetzt gut geht.

Ich kann mich in körperlich-seelisch-geistigen Grenzen annehmen.

Für die Frage

"Wieweit bejahe ich mein Leben? Wieweit nehme ich es an?"

können wir uns konzentriert auf unsere tiefere seelische und geistige Haltung besinnen, die auch sonst unbewusste Regungen umfasst.

Wir können die Frage folgendermaßen aufgliedern:

In welchen Aspekten bejahe ich mein Leben?

Welche Aspekte meines Lebens machen mich deutlich unzufrieden?

Wir können die Fragen aufgliedern:

Fühle ich mich in meinem Lebensraum wohl? (Wohnung, Ort, ...)

Verstehe ich mich selbst?

Bin ich gut mit mir selbst vertraut?

Fühle ich mich in Partnerschaft und Familie gut, zufrieden?

Denke ich an meine Zukunft überwiegend mit Hoffnungen?

Vertraue ich darauf, dass ich meine Zukunft gut gestalten kann?

Ich bejahe mein Leben voll und ganz.

**Das eigene Leben vollständig bejahen und annehmen –
diese geistige Haltung der Zufriedenheit ist zentral für ganzheitliche Gesundheit.**

Diese geistige Haltung pflegen wir nicht an allen Tagen, denn verständlicherweise sind wir auch öfters unzufrieden mit uns selbst.

Aber es bleibt beständig ein wichtiges geistiges Gesundheitsziel:

Ich bejahe mein Leben voll und ganz.

Oftmals fördern wir schon unsere Gesundheit,

- wenn wir bewusst Wege zu dem geistigen Gesundheitsziel gehen,
- wenn wir von empfundenen Unzufriedenheiten im Denken und Handeln bewusst und gezielt auf mehr Zufriedenheit mit dem eigenen Leben zugehen,
- wenn wir dazu bereit sind, unser Denken und Nachdenken zu erweitern und neue Handlungskaktivitäten ausprobieren.

Wir erleben auf unserem Lebensweg viele Veränderungen, angenehme und unangenehme. Durch Veränderungen sind wir oft erneut herausgefordert, bewusst zu dem Ziel zu gehen, das eigene Leben voll zu bejahen.

b) Auswirkungen von Lebensbejahung / Lebensverneinung

Wir beeinflussen unsere ganzheitliche Gesundheit durch unsere tieferen Einstellungen zum eigenen Leben in folgenden Weisen:

Wenn wir unser Leben innerlich „mit ganzem Herzen“ bejahen, dann

- erleben wir Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Stabilität und Gelassenheit,
- fördern wir unsere Lebensenergie und unseren Lebenswillen,
- stärken wir unser Immunsystem zur Erhaltung und Förderung körperlicher Gesundheit,
- stärken wir unsere Möglichkeiten und Fähigkeiten, aus zunächst unangenehmen Erlebnissen unsere Lebensführung aktiv zu ändern.

Wenn wir Aspekte des eigenen Lebens innerlich nicht bejahen und eher ablehnen als annehmen, dann

- fühlen wir uns unzufrieden, eventuell auch bedrückt und enttäuscht,
- schwächen wir unsere Lebensenergie und unseren Lebenswillen,
- neigen wir eher zu Depressionen,
- schwächen wir unser Immunsystem,
- setzen wir bei schwierigen Lebenserfahrungen weniger Ideen und Energien ein, um sie positiv zu bewältigen.

c) Polare Schwingungen bewusst bejahen

Wie oben dargestellt (vgl. 4.3), leben wir gemäß dem Polaritätsprinzip in unzähligen rhythmischen Schwingungen, die sich wie Pendel von einem Pol zum anderen bewegen.

Für das Verstehen vieler dynamischer Lebensprozesse sowie für unsere Gesundheit und Lebensbejahung brauchen wir die geistige Haltung, dass wir grundsätzlich polare Schwingungen mit ihren zwei Polen akzeptieren. Dazu gehört auch, dass wir manche unangenehm und unwohl erlebten Pole durch geistiges Verstehen von Polaritäten akzeptieren.

Beispiele:

- Wir spüren Wohlbefinden und Unwohlsein – beide Empfindungsqualitäten gehören zum Leben; wir können es geistig verstehen.
- Wenn wir uns in der Energie nicht nur stark fühlen, sondern auch geschwächt, erleben wir es manchmal unangenehm; das ist dann aber noch keine Störung der eigenen Gesundheit.
- Wenn wir uns nicht beruhigt, sondern unruhig und nervös spüren, sind wir stärker innerlich bewegt, was vorteilhaft für mehr Wachsamkeit und Aktionsbereitschaft sein kann.
- Unsere Gefühle schwingen auch zwischen ‚Hoch’s‘ und ‚Tief’s‘. Gefühle von Ärger und Trauer gehören auch zu gesunder Dynamik wie angenehme Gefühle. Wichtig ist, sie geistig zu akzeptieren.
- Die Zukunft können wir nie vollständig vorhersagen; daher denken wir an sie mit Hoffnungen und mit Befürchtungen. Furchtgedanken dienen uns im Denken und Handeln zu Vorbeugung und Vorsicht.

d) Unangenehme Erfahrungen bewusst ertragen

Wir erleben in unserem Leben viele unangenehme Erfahrungen und fühlen uns dann unwohl. Oftmals wehren wir uns zunächst spontan gegen solche störend empfundenen Erfahrungen.

Um das eigene Leben vollständig zu bejahen, haben wir auch zu üben und zu lernen, störend empfundenen Erfahrungen bewusst zu ertragen. Wenn wir störend empfundene Erfahrungen bewusst ertragen, gelingt es uns eher, unangenehme Erfahrungen tiefer aus Lebens- und Sozialdynamiken zu verstehen; und es gelingt uns dann auch eher, konstruktive Wege zu geduldigen allmählichen Überwindungen unangenehme Erfahrungen im Denken und Handeln zu finden.

Um unangenehme Erfahrungen für das eigene Leben zu bejahen, ist es oft notwendig, bisherige geistige Haltungen zu erweitern; deshalb sind Störungen oftmals positive Signale zur Erweiterung geistiger Einsichten.

Wenn wir unser momentanes Befinden nicht vollständig bejahen, und mit unserem Befinden unzufrieden sind (was wir z.B. oft bei Schmerzen erleben), können wir uns weiterfragen:

Möchte ich mein jetziges Befinden in Zukunft verbessern?

Kann ich mein jetziges Befinden in Zukunft verändern?

Wir nehmen uns an, wenn wir innerlich antworten können:

Ich kann selbst dafür sorgen, dass es mir künftig besser geht.

Wir bejahen unser Leben auch, wenn wir es verbessern wollen und aktiv etwas dazu tun wollen.

Wir bejahen unser Leben, wenn wir ‚in schlechten Zeiten‘ auf Besserungen hoffen und uns dabei vorstellen, wie wir selbst aktiv zu Besserungen beitragen können.

Wir bejahen unser Leben durch Hoffnungs-Vorstellungen zur Zukunft.

Wenn wir bei unangenehmen Erfahrungen das eigentliche Geschehen tiefer durchschauen, können wir in ihnen öfters Selbstheilungstrebungen unseres Organismus erkennen.

Einige Beispiele dazu:

- Fieber ist ein Heilungssymptom: der Organismus mobilisiert stark seine Immunkräfte, um Infektionen zu bewältigen.
- Viele Schmerzen entstehen, da der Organismus gestörte Vorgänge und Gewebe erneuert. So signalisieren z.B. Wundheilungsschmerzen, dass der Organismus bei Gewebstörungen Gewebe erneuert.
- Innere Unruhe und Nervosität im Brustraum ist meist mit gesteigerter Energie verbunden; entweder will der Organismus zur Selbstheilung so Störungen und Schwächen überwinden oder gesteigerte Energie nach außen gegenüber der Umwelt ausdrücken.
- Das Gefühl der Trauer, das durch seelische (Verlust-)Schmerzen entsteht, kann die seelischen Schmerzen heilen und zur Erholung und Erneuerung anderer seelischer Kräfte beitragen.
- Das Gefühl des Ärgers enthält seelische Energie, eigentlich dazu, um für etwas Gutes zu kämpfen. Sie lässt sich sinnvoll für positive Ziele einsetzen, auch um Bedingungen zu verändern, die Ärger auslösten.

Die Liste solcher Beispiele ließe sich noch lang fortsetzen.

e) Unsicherheiten im Leben akzeptieren

Wir erleben – wie alle Lebewesen (vgl. 3.2 f) – in unserem Leben viele Gefahren, Lebenskrisen, Schicksalsschläge (weiter dazu in Kap. 5.10).

Weil wir im Leben viele Gefährdungen erleben können, ist es verständlich, dass wir an unser zukünftiges Leben öfters mit Unsicherheiten und auch mit Furchtgedanken denken, dass wir auch Unsicherheiten und Ängste fühlen, zeitweise von inneren nervösen Empfindungen begleitet.

Unsicherheiten gehören zu biologischer und sozialer Lebensdynamik. Wenn wir Unsicherheiten als Teil des Lebens akzeptieren, können wir Unsicherheiten besser aufmerksam, konzentriert, gezielt, vernünftig denkend durchschreiten und überwinden.

Wenn Menschen aber Unsicherheiten vermeiden und zu sehr an Sicherheitswünschen festhalten wollen, verwechseln sie das Erleben von Unsicherheiten eher mit Angstgefühlen.

f) Lebenskrisen und Schicksalsschläge verarbeiten

Viele Menschen, vielleicht wir alle, erleben im Leben auch Lebenskrisen und auch schwere Schicksalsschläge; beides erleben wir dramatischer als viele ‚leichtere‘ unangenehme Erfahrungen.

Lebenskrisen und Schicksalsschläge im eigenen Leben zu akzeptieren, ist sehr schwer, aber auch wichtig, um das eigene Leben zu bejahen.

Diesbezüglich hat mich der Lebensbericht von Viktor Frankl über seine Zeit als KZ-Häftling in der NS-Zeit in seinem Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“ besonders beeindruckt.

Zur Verarbeitung von Lebenskrisen und Schicksalsschlägen schreibe ich Weiteres im Kapitel 5.11.

g) Selbstverantwortung übernehmen

Wenn wir geistig erwachsen sind, verbinden wir die Bejahung des eigenen Lebens mit der Haltung der Selbstverantwortung.

Um unser Leben zu bejahen, können wir uns also fragen:

Bin ich bereit, Verantwortung für mein jetziges und künftiges Leben und Befinden zu übernehmen?

Wir sind selbst dafür verantwortlich, in welchem Ausmaß wir gesund leben und wie sehr wir unsere Gesundheit durch seelisch-geistige Haltungen und durch unser Verhalten fördern.

So sind wir selbst dafür verantwortlich, wenn wir von innen her oder durch selbstverursachte Unfälle erkranken. Im Allgemeinen sind wir auch ganzheitlich selbst verantwortlich für Kreislauf- und Herz-erkrankungen, Muskelbeschwerden und für Organveränderungen, die von innen her kommen. Selbstverantwortung für Gesundheit und Krankheit zu übernehmen, scheint vielen Menschen fremd zu sein.

Gewohnheiten im Gesundheitswesen verführen uns dazu, Verantwortungen für Gesundheit oder Krankheit zu sehr auf Ärzte zu übertragen.

5.4 Die eigene Lebensenergie einsetzen

a) Lebensenergie frei fließen lassen und ausdrücken

Wir leben mit unserer Lebensenergie gesund,

- wenn wir unseren Lebensschwung spüren, zumindest zeitweise,
- wenn wir für unsere Lebensenergie bewusst aufmerksam sind,
- wenn wir unsere Lebensenergie Freiräume ermöglichen,
- wenn wir Lebensenergie frei der Umwelt gegenüber ausdrücken.

Unseren Lebensschwung können wir körperlich als Bewegungslust, Bewegungsdrang erleben, vor allem durch lockere Bewegungsaktivitäten: spazieren, wandern, laufen, radeln, schwimmen, tanzen.

Ausgeglichene Dynamik unserer Lebensenergie fördern wir körperlich

- durch lockernde Bewegungsaktivitäten,
- durch rhythmische Wechsel von Anstrengungen und Erholung,
- durch ein geordnetes Zusammenspiel von Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung.

Das freie Fließen unserer Lebensenergie fördern wir seelisch durch ein Zulassen aller Gefühle, die sich in uns entwickeln, und durch ein bewusstes Bejahen seelischer Schwankungen. Wir drücken sie seelisch aus, wenn wir unsere Gefühle frei äußern.

Das geistige Potential unserer Lebensenergie fördern wir, wenn wir einerseits auftauchende Gedanken und Phantasien zulassen und andererseits auch mit geistiger Freiheit überlegen: „*Was will ich bedenken?*“. Wir entfalten unser geistiges Potential vor allem in schöpferisch kreativen Aktivitäten.

b) Gute Einflüsse in feinstofflichen Schwingungen nutzen

Wir erhalten und entfalten unsere Lebensenergie, wenn wir positive Einflüsse in feinstofflichen Schwingungen aufnehmen. In diesem Sinn leben wir durch einen bewussten Umgang mit der Natur und unserer ökologischen Umwelt gesund.

Wir können in feinstofflichen Schwingungen energiestärkende Einflüsse aufnehmen, die es auch bei „alternativen Heilweisen“ gibt.

Einige Beispiele für solche Einflüsse:

- naturheilkundliche Stoffe durch Heilkräuter, Tees, Homöopathie,
- gezielte Einwirkungen auf den Körper wie z.B. „Handauflegen“, sanfte Massage, Akupunktur,
- entsprechende Stimulierungen der räumlichen Atmosphäre mit aromatischen Düften, geometrischen Pyramidenformen, usw.

Wir Menschen haben spezifische persönliche Empfänglichkeiten für solche Einflüsse; deshalb kann jeder Mensch nur für sich persönlich einschätzen, wann welche Einflüsse positiv stärkend wirken.

5.5 Körperliche Wege zur Förderung von Gesundheit

a) Das Atmen bewusst spüren

Wir können das eigene Atmen aufmerksam spüren, mit dem Rhythmus von Einatmen und Ausatmen. Dabei können wir das Atmen einfach geschehen zu lassen, ohne es verändern zu wollen. Verweilend das Atmen aufmerksam spüren – ist zentrales Element vieler Meditationsweisen.

Das Atmen spüren wir als rhythmische Selbstbewegung des Körpers deutlicher als andere rhythmische Selbstbewegungen des Körpers. Im Spüren des Atmens üben wir Aufmerksamkeit für rhythmische Schwingungen des Lebens. So fördern wir Gleichgewicht in natürlichen Lebensrhythmen.

Daher fördern wir Gesundheit besonders, wenn wir das eigene Atmen regelmäßig bewusst spüren.

Wer sein Atmen regelmäßig spürt, kann sein Atmen leicht in vielen Situationen des Alltags spüren:

- Viele Verhaltensweisen lassen sich mit dem Atemrhythmus verbinden, z.B. Sprechen, Gehen, Laufen, Schwimmen sowie viele kleinere Alltagshandlungen. So werden wir in vielem Verhalten rhythmischer, ausgeglichener, gelassener.
- In Übergängen von Aufgaben und Leistungen können wir bewusst durchatmen, sozusagen als ‚Atempause‘ – und uns dabei sagen: *„Dies habe ich geschafft“*, vor dem Beginn einer neuen Aufgabe!
- Bei körperlichen Anstrengungen – z.B. Schweres heben, Fitness-Übungen, Laufen, bergauf wandern, Hochsteigen – können wir anstrengende Bewegungen bewusst mit dem Atemrhythmus verbinden und uns so Anstrengungen erleichtern.
- In schwierigen Situationen können wir das Atmen bewusst spüren, sozusagen als ‚Erste Hilfe‘ in ‚Notfällen‘. Wer aus hektischer Überaktivität und Anspannung heraus sein Atmen spürt, kommt eher zu ausgeglichener Empfinden und löst sich aus einer Hektik.
- In Situationen physischer Erregungen und ängstlicher Panik – z.B. Enge/Druck empfinden, erhöhte Anspannung, Unruhe spüren, verstärktes Herzklopfen – können Menschen als ‚Erste Hilfe‘ ihr Atmen mehrere Minuten lang bewusst spüren, sich aufs Atmen konzentrieren und so den unangenehm erlebten Erregungszustand verringern.

b) Viel körperliche Bewegung in rhythmischer Weise

Spaziergänge, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Gymnastik, Yoga-Übungen sind gute Möglichkeiten, wie wir uns körperlich in lockerer, ausgleichender, rhythmischer Weise bewegen können.

Mit viel Bewegung halten wir uns in Schwung; wir bleiben leib-seelisch-geistig beweglicher. Nutzen wir unsere innere Bewegungslust!

Jedes Leben in der Natur lebt durch Bewegungen; Bewegungslosigkeit führt dagegen zu Leblosigkeit.

Durch viel Bewegung erleichtern wir uns von Spannungen und Belastungsgefühlen aller Art. Diese Einsicht können wir wirkungsvoll einsetzen, um uns von unangenehmen Gefühlen zu erleichtern.

c) Tägliche Entspannung

Wir entspannen uns, wenn wir sitzend oder liegend ruhen und ‚nichts tun‘. Wir können Entspannung mit Methoden vertiefen, z.B. Progressive Muskelentspannung, Eutonie, Atemwahrnehmung, Autogenes Training.

Im Zustand der Entspannung lassen wir innere körperliche Vorgänge ohne Anstrengungen geschehen. Dadurch regulieren sie sich selbst und kommen zu einem ausgeglichenen Geschehen. Auf diesem Wege lassen sich auch Schlaflosigkeit, innere Unruhe und Angstgefühle überwinden.

In der Entspannung fühlen wir uns seelisch gelöster und ausgeglichener, und wir können dem Denken freien Lauf lassen. Kreative Impulse und Ideen tauchen eher dann auf, wenn wir tiefer entspannt sind.

Im Entspannungszustand erneuert sich unsere Lebenskraft leib-seelisch-geistig.

Wenn Menschen sich gesund fühlen, brauchen sie tagsüber täglich mindestens 30 Minuten Entspannung, um sich erholend Lebenskraft zu erneuern; wenn sie sich krank fühlen, brauchen sie mehr Zeit.

d) Gesunde Ernährung

Durch gesunde Ernährung fördern wir ausgeglichenen Stoffwechsel.

(Zum Thema "Ernährung" gibt es eine große Menge guter Informationen, deshalb wird hier auf weitere Ausführungen verzichtet.)

e) Für gute körperliche Ausscheidungsvorgänge sorgen

Körperliche Ausscheidungsvorgänge sind Ausatmung, Blasenentleerung, Stuhlgang, Schwitzen. Unser Körper befreit sich durch seine Ausscheidungsvorgänge von den Stoffen, die er nicht mehr braucht und mit denen er sich nicht weiter unnötig belasten will.

Bei guten körperlichen Ausscheidungsvorgängen können wir uns auch seelisch von überflüssigen Belastungen besser befreien.

f) Umgang mit Nikotin, Alkohol, Tabletten überprüfen

Nikotin, Alkohol und Schlaf-, Beruhigungs-, Schmerztabletten lassen sich als Alltagsdrogen bezeichnen. Wenn wir sie zu uns nehmen, suchen wir meistens angenehme Belebung, Beruhigung oder Erleichterung von unangenehmen Gefühlen. Diese Wirkungen treten häufig kurzfristig ein.

In unserem Organismus wirken aber all diese Alltagsdrogen nachteilig; seine Fähigkeiten werden beeinträchtigt und gebremst. Oft ernten Menschen durch Alltagsdrogen auch vermehrte Nervosität und Schwäche.

5.6 Seelische Wege zur Förderung von Gesundheit

Unser Seelenleben braucht genauso wie unser körperliches Leben Nahrung und Kraftzufuhr von außen, eine geordnete seelische Verdauung sowie das Loslassen und Herauslassen von seelischen Belastungen. Da viele unserer körperlichen Störungen und Krankheiten auch durch seelische Unausgeglichenheit beeinflusst sind, fördern wir durch bewusste Sorge für seelisch gesundes Leben auch körperliche Heilungsvorgänge.

a) Seelische Energien stärken und erneuern

Wir fühlen uns in der seelischen Energie gestärkt durch:

- Zuwendung, Ermutigung und Anerkennung von Mitmenschen,
- anregende Kontakte mit Mitmenschen,
- seelische Entspannung und Erholung,
- geistige Anregungen,
- meditatives Bewusstwerden eigener seelisch-geistiger Energie.

Wir können aktiv nach Möglichkeiten suchen, seelische Energie persönlich zu stärken. Wir können sie dann besonders einsetzen, wenn wir uns überanstrengt fühlen, wenn körperlich oder geistig ermüdet sind und wenn wir uns bedrückt fühlen.

b) Für gute innere seelisch-geistige Verarbeitung sorgen

Wir verarbeiten seelisch-geistige Einflüsse, wenn wir plötzlich auftauchende Gedanken zulassen und unangenehme Gedanken und belastende Erinnerungen nicht verdrängen/vergessen wollen. Wir brauchen den Mut, beunruhigende Gedanken mit Vernunft weiter zu denken. Wir sollten aufkommende Gefühle zulassen und darauf verzichten, bestimmte Gefühle abzubremesen.

Innere seelisch-geistige Verdauung und Offenheit ist schwierig, erfordert Mut, wird vielleicht nie ganz gelingen; dennoch sollten wir uns ständig von neuem darum bemühen.

Wenn wir seelisch-geistig gut verdauen, können wir besser schlafen und werden innerlich ruhiger und gelassener.

c) Unangenehme Gefühle ausdrücken

Wenn wir unangenehme Gefühle wie Ärger, Trauer, Angst erleben, haben wir einen inneren Grund dazu, auch wenn wir diesen Grund verstandesmäßig nicht erkennen. Solche Gefühle sind natürlicher Ausdruck für seelische Rhythmen von ‚Hochs‘ und ‚Tiefs‘ und natürliche seelische Verarbeitungen von Gefahren und Belastungen.

Viele Menschen können mehr lernen, unangenehme Gefühle in sich zuzulassen und auszudrücken. Wir brauchen häufig Ventile, um unangenehme Gefühle auszudrücken, sonst werden innere Spannungen stärker.

Viel Bewegung, sportliche Aktivitäten und Aussprechen helfen dabei.

Stufen im Ausdrücken von Ärger:

- das Gefühl von Ärger innerlich zulassen und hochkommen lassen,
- Ärger allein ‚im stillen Kämmerlein‘ ausdrücken, z.B. schimpfen, die Faust ballen, ärgerlich auftreten usw.
- über das, was ärgert, sich bei anderen Menschen, die nicht direkt davon betroffen sind, ‚sich Luft machen‘,
- den Ärger gegenüber den Menschen, die er betrifft, mit und ohne Worte ausdrücken, denn oft ‚reinigt sich die Luft‘ nach offenem gegenseitigem Ausdrücken von Ärger, so dass anschließend eher ein bereinigendes ruhiges Gespräch möglich ist.

Stufen im Ausdrücken von Trauer:

- Trauer in sich zulassen und aufkommen lassen,
- das Gefühl der Trauer für sich "im stillen Kämmerlein" ausdrücken, z. B. Tränen zulassen,
- anderen Menschen mitteilen, was einen traurig macht,
- das Gefühl der Trauer in Gegenwart anderer Menschen ausdrücken.

Angst können wir sehr gut ausdrücken, in dem wir mit anderen Menschen über unsere Angstempfindungen und Befürchtungen sprechen.

Viele körperliche Störungen wie z. B. Magenschmerzen, Kreislaufstörungen, innere Unruhe, Kopfschmerzen werden stärker, wenn Gefühle von Ärger, Trauer und Angst zu wenig ausgedrückt werden.

d) Gute seelische Verbindungen mit Mitmenschen pflegen

In unserem Seelenleben werden wir immer wieder von unseren seelisch-gefühlsmäßigen mitmenschlichen Beziehungen und Verbindungen stark beeinflusst. Deshalb ist es sinnvoll, dass wir uns regelmäßig auf gute mitmenschliche Beziehungen und auf Verbindungsgefühle mit anderen Menschen besinnen.

Wir können gute mitmenschliche Verbindungen immer wieder neu aktivieren. Wir können unseren Mitmenschen häufig freundliche Zuwendungen schenken; wir brauchen nicht warten, bis wir freundliche Zuwendungen von Mitmenschen geschenkt bekommen.

Dann leben wir seelisch gesund.

In mitmenschlichen Beziehungen können wir gemeinsame Freuden erleben. Wir können uns gegenseitig anregen und uns gegenseitig verstehen.

Unser Herz ist die Mitte seelischer Empfindungen; wir empfinden und fühlen mit unserem Herzen. Durch Gefühle und Empfindungen des Herzens und Brustraumes erleben wir auch mitmenschliche Verbindungen.

In unserem Leben mit Mitmenschen und in unseren Gemeinschaften erleben wir durch zwischenmenschliche Unterschiede Konflikte. Wenn miteinander verbundene Menschen unterschiedliche Wünsche, Wege und Richtungen anstreben, können sie durch die Unterschiede miteinander Konflikte erleben. Wenn wir in Beziehungen mit Mitmenschen unterschiedliche Wünsche bewusst bejahen, können wir dadurch entstandene Konflikte eher offen austragen; dann können wir eher darüber sprechen, was wir unterschiedlich anstreben; dann gelingt uns eher, Kompromisse zu unterschiedlichen Strebungen zu finden. Nicht ausgetragene Konflikte führen eher zu andauernden seelischen Belastungen.

5.7 Geistige Wege zur Förderung von Gesundheit

Einige geistige Wege sind bisher schon dargestellt:

Wir können bewusst wahrnehmen,

- wenn wir uns wohlfühlen,
- wenn wir in Einklang mit uns selbst sind und Selbstvertrauen spüren,
- wenn wir wohlthuend aus innerer Gelassenheit leben können.

Wir können uns an Erfahrungen des Wohlfühlens erinnern.

Ein wichtiger Weg zu ganzheitlicher Gesundheit führt über die geistige Haltung:

Ich bejahe mein Leben voll und ganz. (vgl. 5.3 a).

Nachfolgend seien weitere geistige Wege zu Gesundheit erläutert.

a) Bewusste Aufmerksamkeit für körperliches Geschehen

Wir können körperliche Empfindungen bewusst aufmerksam wahrnehmen. Durch Aufmerksamkeit für körperliche Empfindungen werden wir wach und empfänglich für viele Möglichkeiten körperlichen Wohlfühlens. So werden wir auch mit körperlichen Empfindungen und Vorgängen vertraut und steigern unser körperliches Selbstvertrauen.

Viele Menschen spüren ihren Körper nur dann bewusst, wenn er Unwohlsein und Beschwerden verursacht. Ansonsten betrachten sie ihren Körper fast wie eine Maschine, die zur Arbeit gut zu funktionieren habe; sie kennen deshalb kaum bewusstes körperliches Wohlfühlen.

Sind Sie im Moment zu einem kleinen Experiment bereit?

Dann lenken Sie mal Ihre innere Aufmerksamkeit für eine Minute auf die Empfindungen in der linken Hand.

Dann vergleichen Sie die Empfindungen in beiden Händen.

Spüren Sie die linke Hand stärker als die rechte?

Wenn wir körperliche Empfindungen bewusst wahrnehmen und aufmerksam bei ihnen mindestens 2 Minuten verweilen, spüren wir manchmal, dass die Empfindungen stärker und intensiver werden. Die Aufmerksamkeit wirkt selbst steigernd auf die körperlichen Empfindungen.

Wie viele Erfahrungen zeigen, haben wir also die Fähigkeit, durch Aufmerksamkeit körperliche Empfindungen und vegetative physiologische Prozesse anzuregen und zu fördern. Ebenso können wir uns in der Phantasie innere körperliche Bewegungen und Zustände vorstellen. Durch bewusste Aufmerksamkeit und Phantasie verstärken wir Nervenimpulse für vegetative physiologische Prozesse.

Diese Erkenntnis können wir im Umgang mit unserer Gesundheit vielseitig nutzen und dadurch die Gesundheit in vielen Bereichen steigern.

Mit Entspannungsmethoden können wir z.B. erleben, wie sich durch einfache Atemwahrnehmung der Atem vertieft und wie sich durch die Vorstellung, dass die Arme schwer seien, die Armmuskeln wirklich lockern und entspannen.

Durch geeignete Aufmerksamkeit für körperliche Empfindungen lassen sich auch viele heilsame Prozesse im Organismus fördern.

Viele Menschen fördern physiologische Prozesse leider durch negative Gedanken und Phantasien: Sie steigern sich z. B. durch angstbezogene Vorstellungen in Angstgefühle mit entsprechenden körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Schwindel, Schweißausbrüche, Atemnot hinein.

b) Vertrauen auf die Selbstorganisation des Organismus

Wie bei jedem Lebewesen strebt unser Organismus dazu, das eigene Leben zu stabilisieren und sich durch vielfältige innere und äußere Bewegungen zu entfalten. Er hat dazu viele biologische Selbstorganisationsfähigkeiten.

Solange es uns ‚gut‘ geht, vertrauen wir unterbewusst sehr der Selbstorganisation des Organismus.
...

c) Leben in bewusstem Einklang mit der Natur

In ehrfürchtiger Haltung können und sollten wir alles Geschehen in der Natur und im Kosmos betrachten, unten wie oben, oben wie unten, im Kleinen wie im Großen, im Großen wie im Kleinen. Aus dem ehrfürchtigen Betrachten der Natur lernen wir immer weiter, bewusst in Einklang mit dem großen Geschehen in der Natur und im Kosmos zu leben.

Wie alles Geschehen in der Natur und im Kosmos, vollzieht sich im Sinne des Polaritätsprinzips unser Leben in unzähligen rhythmischen Schwingungen zwischen zwei Polen (vgl. 4.3 a). Wir leben gesund, wenn wir Polarität in unserer konkreten Lebensgestaltung anerkennen und berücksichtigen: d.h. wenn wir in rhythmischen Wechseln phasenweise den einen und phasenweise den anderen Pol leben und dabei die Existenz beider Pole geistig bejahen.

Wenn wir in einigen der vielfältigen Schwingungen einseitig leben, vernachlässigen wir das Polaritätsprinzip. Die vernachlässigte Seite kann sich dann irgendwie als Störung melden. Störungen sind deshalb Signale oftmals für einseitige Lebensgestaltung in einem Schwingungsbereich.

Leben wir rhythmisch im Einklang mit der Natur, gestalten wir auch den Umgang mit unserer Lebensenergie in ihren vielfältigen Formen rhythmisch, nämlich mit den Phasen:

- Lebensenergie von außen aufnehmen,
- Lebensenergie in uns innerlich verarbeiten, sie innerlich frei fließen und wirken lassen,
- Lebensenergie nach außen wirken lassen, in die Umwelt hinein.

d) Durch geistige Aktivität Energieprozesse bewirken

Wir bewirken mit unseren Gedanken und Phantasien Energieprozesse. Wir bewirken mit Gedanken und Phantasien zunächst in uns selbst seelisches Empfinden und über Nervenimpulse körperliches Geschehen.

Wir äußern unsere Gedanken und Phantasien – in Gesprächen mit Mitmenschen, im Schreiben, Malen und in mehreren anderen kreativen Ausdrucksweisen. So bewirken wir Einiges bei den Mitmenschen, die unsere Gedanken und Phantasien bewusst oder unterbewusst aufnehmen.

Wir können "**positiv denkend**" günstige Energieprozesse bewirken.

So können wir uns auf positive Erfahrungen besinnen – und so unser Selbstvertrauen steigern.

Wir können uns auf unsere inneren leiblichen, seelischen, geistigen Kräfte besinnen und auf sie vertrauen.

Wir können uns auf stärkende Kräfte besinnen, die wir aus der Umwelt von zugewandten Mitmenschen in Familie, Partnerschaft, Freundinnen und Freunden usw. und von der Natur aufnehmen.

Wir können mit Mitmenschen über gute Erfahrungen sprechen und gemeinsam entdecken, was im Leben angenehm, positiv, sinnvoll ist.

Wir sammeln geistige Aktivität und Energie in der Konzentration. Dann lenken wir unsere Aufmerksamkeit bewusst und gezielt auf umgrenzte Bewusstseinsinhalte und setzen sie wirksam ein.

Konzentration ist auch das grundlegende Prinzip jeder **Meditation**. Meditation heißt eigentlich: geistige Aufmerksamkeit möglichst weitgehend auf einen einzigen Bewusstseinsinhalt konzentrieren, sei es ein Gedanke, ein Geschehnis, ein Bild oder ähnliches. (vgl. Rieländer 2015)

Positives Denken vollziehen wir nicht, wenn wir die Augen vor unangenehmen Erfahrungen und vor möglichen Bedrohungen verschließen. Durch Bemühungen, etwas Unangenehmes nicht sehen oder vergessen zu wollen, wird unsere geistige Energie eher geschwächt.

Positives Denken können wir auch bei unangenehmen schmerzlichen Erfahrungen einsetzen, wenn wir aus solchen Erfahrungen positive Elemente erkennen und positives Handeln erlernen wollen. (vgl. Kap. 5.11)

e) Trance nutzen für positive Selbstsuggestionen

Durch vertiefte körperliche Entspannung kommen wir seelisch und geistig in einen veränderten Bewusstseinszustand zwischen Wachsein und Schlafen, der als 'Trance' bezeichnet wird.

In diesem Bewusstseinszustand schalten wir die Aufmerksamkeit nach außen ab und wenden sie dem inneren seelischen und geistigen Geschehen zu. Die Gehirnwellen zeigen eine niedrigere Frequenz, den Alpha- oder Theta-Rhythmus. Trance erfahren wir z.B. während des Einschlafens, beim 'Dösen' und beim Träumen. In der Trance überlassen wir die Steuerung des Empfindens, Fühlens, Denkens und Verhaltens unserem Unterbewusstsein bzw. Tiefenbewusstsein; unser bewusstes Ich beschränkt sich auf die Rolle eines wohlwollenden Beobachters.

In der Trance können wir schlummernde Fähigkeiten des Fühlens, der Phantasie, der Erinnerung, der intuitiven Erkenntnis und der schöpferischen Impulse aktivieren und unterbewusstes Geschehen beeinflussen.

In der Trance können wir durch Selbstsuggestionen positive Gedanken aktivieren und in unterbewusstes Geschehen hineinwirken lassen.

Eine wirksame Methodik der Selbstsuggestion ist folgende:

- a) Aus einem positiven Gedanken einen positiven kurzen prägnanten Satz formulieren, ohne ein Verneinungswort zu nutzen.
- b) Diesen Satz bei ruhigem Atemrhythmus im Ausatmen sprechen, genauer: bei jedem zweiten Ausatmen, wiederholt leise aus, etwa zwei Minuten lang oder 12 Wiederholungen.

In der Trance können wir unsere Phantasie aktivieren und das, was wir uns wünschen, möglichst bildhaft und konkret ausmalen. So können wir uns in vielen Richtungen positive Veränderungen vorstellen: im körperlichen Geschehen, im Gefühlsleben, in geistigen Einstellungen, ebenso Veränderungen in der Umwelt, die wir gezielt herstellen können.

Einige von vielfältigen Möglichkeiten sind:

- sich fließende Lebensenergie im eigenen Organismus vorstellen,
- sich eine innere Mitte mit einem farbigen Symbol vorstellen,
- sich konkret vorstellen, wie im Organismus heilsame Prozesse geschehen können,
- sich vorstellen, von positiver, aufbauender Energie umgeben zu sein,
- sich eine schöne Landschaft mit wohltuender Atmosphäre vorstellen,
- sich in der Phantasie ein Ziel und einen Weg zum Ziel ausmalen,
- sich eine lange Wanderung in die Zukunft ausmalen,
- sich eine Schatzkammer mit bisher unentdeckten Schätzen ausmalen,
- sich das Zusammensein mit einem geliebten Menschen vorstellen,
- sich einen Dialog mit einer Person vorstellen, von der man lernen kann.

In der Trance können wir durch die Phantasie in unserem Körper Prozesse, bei denen das vegetative Nervensystem mitwirkt, in gewünschter Richtung beeinflussen. Unsere Fähigkeit, durch Phantasie das physiologische Geschehen in unserem Körper gesund und heilsam zu beeinflussen, reicht vermutlich sehr viel weiter, als bisher erforscht ist.

Wahrscheinlich können wir viele gesunde physiologische Vorgänge in unserem Körper fördern. Wenn wir bei einer gesundheitlichen Störung wissen, welche physiologischen Prozesse zu mehr Gesundheit beitragen, können wir diese durch unsere Phantasie im Trance-Erleben heilsam fördern.

f) Streben zu geistiger Weiterentwicklung

Unsere geistigen Aktivitäten regen wir besonders durch Neugierde, durch das Streben zu neuen Erkenntnissen und zur Erweiterung des eigenen geistigen Horizontes an.

Solange wir dazu aktiv sind, Neues zu lernen, bleiben wir geistig jung. So können wir auch im biologischen Altern frisch und beweglich wirken.

Sobald wir nicht mehr bereit sind, Neues zu lernen, altern wir.

5.8 Selbstvertrauen

a) Selbstvertrauen steigern

Wir leben als einzigartige Personen, mit einzigartigen Erbinformationen, mit einzigartiger Dynamik, mit spontanen inneren Bewegungen und auch spontanen Aktivitäten. Wir möchten uns in unserer Einzigartigkeit selbst verstehen, uns selbst vertrauen, ein positives Selbst-Bewusstsein für unser einzigartiges Leben pflegen können. (vgl. Kap. 4.9 a)

Wir können dafür aufmerksam sein, was wir unterbewusst oder bewusst anstreben, wie wir uns dann spontan bewegen und spontan oder überlegt aktiv sind; durch Aktivitäten wirken wir nach außen; wir können Wirkungen unserer Aktivitäten wahrnehmen, deuten und bewerten. Wenn wir sie positiv bewerten, steigern wir unser Selbstvertrauen.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nach innen wenden, können wir unsere inneren leib-seelisch-geistigen Bewegungen bewusst wahrnehmen. So erkennen wir uns selbst näher, werden mit uns selbst vertrauter und steigern für uns Selbsterkenntnis und Selbstvertrauen.

In bewussten, meist meditativen Erfahrungen einer inneren Mitte als ‚Selbst‘ können wir ein vertieftes Verständnis für uns und unsere Existenz erleben; dabei können wir vielleicht für von innen her kommende Möglichkeiten und Bestimmungen unseres Lebens und für eine tiefe Sinnhaftigkeit aufmerksam werden. Aus solchen Erfahrungen heraus können wir unsere Lebensgestaltung mit innerem Sinn erfüllen.

b) Sich in Trance für innere intuitive Weisheit öffnen

Für eine intuitive Weisheit in uns selbst können wir uns vor allem in der Trance öffnen. Dazu gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Ein Beispiel: Wir können uns in der Phantasie eine Begegnung mit einer inneren Ratgeberperson vorstellen, der/die ein uns bekannter Mensch oder ein höheres Geistwesen sein kann. So könnte man phantasieren: in einer schönen Landschaft einen Pfad zum Horizont gehen; von dort komme ein Lebewesen, umgeben von einem Glühen; dieses Lebewesen anschauen und kennenlernen; mit ihm über eigene Angelegenheiten sprechen.

c) Aus dem inneren Herzen leben

Wir leben aus einer inneren Mitte, wenn wir aus innerem Herzen leben.

Unser Herz als erstes pulsierendes Organ in unserem Organismus lebt ständig in rhythmischer Bewegung.

In inneren seelischen Herzensbewegungen können wir uns öffnen und hell werden, und wir können uns verschließen und verhärten.

Wenn wir uns von Herzen her öffnen und erweitern und mit dem Herzen schenken, erleben eine wir tiefe und wesentliche Freude.

Vom Herzen aus können wir Licht und Wärme spenden; so lieben wir und erleben dabei ein intuitives Erkennen.

d) Den eigenen Lebenssinn erspüren und verwirklichen

Wir Menschen haben viele Begabungen und Fähigkeiten, evolutionäre Prozesse in der Schöpfung zu fördern, aber auch sie zu behindern.

Unser tieferer Lebenssinn besteht darin, durch persönliche Begabungen verantwortungsvoll dabei mitzuwirken, dass sich das Leben auf der Erde und unter uns Menschen positiv weiterentwickelt.

In Stunden der Selbstbesinnung können wir uns immer wieder nach dem tieferen Sinn des eigenen Lebens fragen:

Wofür lebe ich eigentlich?

Was empfinde ich als einen tieferen Sinn in meinem Leben?

*In welchen Richtungen bin ich aus höherem Auftrage gerufen,
das Leben von Menschen und Natur auf der Erde zu verbessern
und zu einer guten Entwicklung des Ganzen beizutragen?*

Durch folgende Fragen entdecken wir den persönlichen Lebenssinn:

Welche schöpferischen Begabungen spüre ich und kann ich entfalten?

Was kann ich tun für mehr mitmenschliche Verbindungen?

Was kann ich tun, um menschliche Lebensbedingungen zu verbessern?

Was kann ich tun für Heilungsprozesse in der Natur, bei Menschen?

Was kann ich tun für die geistige Weiterentwicklung auf unserer Erde?

Kann ich Lebenssinn auch in leidvollen Erfahrungen entdecken?

e) Schöpferische Begabungen entfalten

Wir alle haben schöpferische Begabungen und Fähigkeiten, aus dem Urgrund von der SEELE mitgegeben, damit wir aktiv an der evolutionären Weiterentwicklung der gesamten Menschheit und Schöpfung mitwirken. Schöpferische Begabungen zu entfalten und aktiv auszudrücken, ist uns also als Aufgabe zur Teilnahme an der Schöpfung mitgegeben.

Schöpferische Impulse entstehen in uns selbst, in unserer leib-seelisch-geistigen Einheit. Schöpferische Impulse wirken vermutlich täglich in uns, egal, ob wir sie bewusst wahrnehmen oder nicht. Wir können schöpferische Impulse von innen nach außen wachsen lassen, sie in die Umwelt einbringen und zu äußeren Gestaltungen formen.

Wenn wir schöpferisch aktiv sind, kombinieren wir oft zwei oder mehr Fähigkeiten zu einer Synthese und gestalten daraus schöpferische Werke.

Nach der Gestaltung eines schöpferischen Werkes ist es für uns wichtig, uns selbst für diese Gestaltung anzuerkennen. Wenn auch andere Menschen unser schöpferisches Werk anerkennen, können wir uns freuen.

In unserer ganzheitlichen Entwicklung erleben wir in der Kindheit und Jugendzeit zwei wichtige Phasen, in denen wir bei einer guten Entwicklung schöpferische Aktivitäten entfalten.

Im Alter von 4 bis 7 Jahren entfalten sich Kinder im spielerischen Lernen: sie zeigen Neugierde, Interesse und Lernbereitschaft, um die Umwelt kennenzulernen; sie sind beim Spielen spontan schöpferisch aktiv.

Im Alter von 14 bis 20 Jahren entwickeln Jugendliche Vorstellungen, mit eigenen Interessen und schöpferischen Fähigkeiten die Welt mitzugestalten. In ihnen reifen dann Ideen und Ideale, wie sie selbst zur evolutionären Weiterentwicklung in der Umwelt beitragen können.

Unsere schöpferischen Begabungen entdecken wir manchmal besser, wenn wir uns daran erinnern, wie wir als Kinder gespielt und durch spielerisches Lernen die Welt entdeckt haben.

Als Erwachsene können wir uns an Ideen und Ideale in der Jugendzeit zur Weiterentwicklung erinnern und sie gegebenenfalls neu aktivieren.

5.9 Soziale Begegnungen und Beziehungen gestalten

a) „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“

Eine prägnante Grundregel dafür, Begegnungen und Beziehungen mit Mitmenschen gut zu gestalten, lautet: „*Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.*“ (aus der Bibel: Markus 12, 31)

Wir können zwischen Selbstliebe und Nächstenliebe ausgeglichen pendeln – als wesentliche Polarität gesunden sozialen Lebens.

Menschen leben geistig und seelisch ungesund, wenn sie einerseits zu sehr auf sich selbst bezogen sind und Mitmenschen wenig Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken oder wenn sie andererseits zu sehr auf Mitmenschen bezogen sind und dabei vergessen, sich selbst bewusst Gutes zu tun.

b) Zuwendungen austauschen

Wir Menschen erhalten von Mitmenschen liebende Zuwendungen, wünschen uns liebende Zuwendungen, und wir können liebende Zuwendungen geben.

Liebende Zuwendungen geben

Als erwachsene Menschen nutzen und erweitern wir seelische, geistige und soziale Lebensfähigkeiten, wenn wir liebende Zuwendungen geben.

Dazu können wir Mitmenschen

- freundlich ansehen, manchmal auch mit einem Lächeln,
- freundlich auf sie zugehen,
- ihnen freundliche Aufmerksamkeit zeigen,
- ihnen die Hand reichen,
- sie freundlich ansprechen,
- aus Interesse aufmerksam fragen, wie es ihnen geht, ihnen dann zuhören und Verständnis zeigen, wie sie über ihr Leben sprechen.

Wir Menschen wenden uns Mitmenschen mit ‚Nächstenliebe‘ zu, wenn wir ihnen bewusst Gutes tun wollen und dabei aus mehr auf ihr Wohl achten als auf eigenes Wohl.

Zuwendungen wünschen und erhalten

Als Kinder haben wir Menschen Zuwendungen unserer Eltern und/oder anderer Betreuungspersonen gebraucht und haben sie auch erhalten, denn sonst hätten wir nicht überlebt.

Wir wünschen uns, liebende Zuwendungen zu erhalten.

Wir erleben, wie sich Mitmenschen uns freundlich zuwenden: uns ansehen, auf uns zugehen und uns freundlich ansprechen.

Wenn wir Dankbarkeit für erhaltene Zuwendungen zeigen, verhalten wir uns geistig und sozial gesund.

Öfters wenden wir uns Mitmenschen zu, wenn wir aus ‚Selbstliebe‘ fürs eigene Wohl etwas von ihnen erhalten möchten oder wenn wir etwas für eigene Vorstellungen und Wünsche bewirken möchten.

c) Sich durch Kommunikationen verständigen

In Kommunikationen möchten wir uns verständigen.

In Kommunikationen teilen wir Menschen untereinander mit,

- wie wir uns als Ich, als Du und als Wir sowie die Umwelt und die gesamte Welt verstehen, wobei jeder von uns seine eigenen Wahrnehmungen und sein eigenes Verständnis hat,
- und was wir fürs Ich, fürs Du und fürs Wir sowie für die Umwelt und die gesamte Welt wollen, wobei jeder von uns sein eigenes selbstbestimmtes Wollen und Wünschen hat.

In Kommunikationen verständigen wir uns vor allem über unsere Wünsche: kleine und große Wünsche, direkt und indirekt geäußerte Wünsche.

Wenn wir durch Kommunikationen Einigkeit im Verstehen und im Wünschen erleben, erleben wir erwünschte Harmonie.

Wenn wir durch Kommunikationen Unterschiede im Verstehen und im Wünschen erleben, erleben wir dadurch Konflikte. Dann brauchen wir mehr wechselseitige Verständigung, um mit Unterschieden im Verstehen und im Wünschen konstruktiv umzugehen.

Glücklich können zwei Menschen in einer Begegnung und Beziehung sein, wenn sie ein gemeinsames Verstehen zum Ich, Du, Wir sowie zur Umwelt und Welt erreichen und wenn sie sich aus beiderseitiger Selbstbestimmung auf gemeinsame Wünsche einigen und diese gemeinsam verwirklichen.

d) Mitmenschliche Beziehungen positiv gestalten

Wir können familiäre, partnerschaftliche und auch freundschaftliche Beziehungen über lange Zeit verbindlich pflegen. Dies ist ein wesentlicher Bestandteil in einer ganzheitlichen gesunden Lebensführung.

Beständige geistige Haltungen

Wir können mitmenschliche Beziehungen über Hin-Her-Schwingungen von Nähe und Distanz, von gemeinsamen und unterschiedlichen Strebungen hinaus stabil halten, wenn wir in unseren mitmenschlichen Beziehungen beständige geistige Haltungen aktivieren, die über natürliche Schwingungen und Schwankungen hinausgehen.

Die wichtigste geistige Haltung in mitmenschlichen Beziehungen bezeichnen wir Menschen im Allgemeinen als **Liebe**. Was Menschen unter „Liebe“ verstehen, hat sehr viele Aspekte.

Ich verstehe unter Liebe als fruchtbare beständige geistige Haltung für lang dauernde verbindliche Beziehungen zu Mitmenschen: **dem Mitmenschen von Herzen aus Gutes wünschen, an seinem Wohlbefinden interessiert sein, regelmäßig etwas für sein Wohlbefinden tun, regelmäßige liebende Zuwendungen geben**. Dies ist eine beständige geistige Haltung von Nächstenliebe.

Vertrauen ist eine weitere wichtige geistige Haltung mit mehreren Aspekten: Vertrauen, dass der Mitmensch die wechselseitige Beziehung positiv gestalten will, dass er mit Zufriedenheit leben kann (und dazu nicht dirigiert werden muss), dass er sich gut entwickeln kann (z.B. bei Kindern, Jugendlichen, bei Erkrankungen).

Weitere wichtige geistige Haltungen sind **Treue**, z.B. im Streben, eine mitmenschliche Beziehung langfristig zu erhalten, und **Zuverlässigkeit**, z.B. Versprechungen zuverlässig einhalten.

Gemeinsame Interessen aktiv gestalten

Wir beleben mitmenschliche Beziehungen vor allem dadurch, dass wir gemeinsame Wünsche und Interessen aktiv miteinander gestalten.

Mit Konflikten bewusst umgehen

Wir können mitmenschliche Beziehungen in Konflikten und Krisenzeiten vor allem auf folgende Weisen stabilisieren:

- Wir nehmen Unterschiede in Wünschen und Interessen bewusst wahr,
- wir üben, über unterschiedliche Wünsche und Interessen beidseitig fair und vernünftig zu sprechen,
- wir ertragen Unterschiede in Wünschen und Interessen als natürliche soziale Wirklichkeit und verzichten dabei auf Harmoniegefühle,
- wir suchen faire Ausgleichs- und Kompromisse zur Überwindung von Konflikten und Krisen,
- wir lernen und üben bewusst, mit Konflikten in Beziehungen zu leben, eben weil es natürlich ist, dass Menschen in Beziehungen neben gemeinsamen Wünschen und Interessen auch unterschiedliche Wünsche und Interessen haben.

5.10 „Stress gehört zum Leben“

a) Umgang mit Anforderungen und Belastungen

Wir erleben **im Alltag viele Anforderungen, Belastungen und Bedrohungen**. Von außen kommen Anforderungen und Belastungen auf uns wie z. B. Hausarbeit, berufliche Arbeit, Gefahren, Arbeitslosigkeit und Verluste. Innere Belastungen erleben wir z.B. durch schwächende Veränderungen, Verlustserfahrungen, Krankheiten und Behinderungen.

Wir reagieren im Alltag auf Anforderungen und Belastungen: mit Gedanken und Gefühlen, mit vegetativen körperlichen Reaktionen, mit spontanem Verhalten und gezieltem Handeln.

Mit Gedanken und Gefühlen bewerten wir die Anforderungen:

- Wir bewerten sie als gute Herausforderung oder lästige Pflicht, z.B. *"Ich bewältige die Anforderung gern / ungern."*
- Wir erwarten Erfolg oder Mißerfolg bzw. eigenes Versagen, z.B. *"Ich werde es gut schaffen / kann dabei versagen."*
- Wir bewerten den Sinn der Anforderungen und ihrer Bewältigung, z.B. *"Ich halte die Anforderung für sinnvoll / für sinnlos."*
- Wir messen sie an eigenem Ehrgeiz mit Leistungsansprüchen, z.B. *"Ich will bzw. muss es aus Ehrgeiz schaffen."*

Mit den gedanklichen und gefühlsmäßigen Bewertungen von Anforderungen bestimmen wir auch das Ausmaß von Energie und Leistungsfähigkeit, die wir zur Bewältigung einsetzen können.

Wir fördern in uns positive Energien, wenn wir uns sagen können:

"Ich führe die Aufgaben gern durch."

"Ich halte die Aufgaben für sinnvoll."

"Ich will die Aufgaben aus gesundem Ehrgeiz bewältigen."

"Ich werde die Aufgaben erfolgreich bewältigen."

Wir schwächen unsere Energie, wenn wir uns sagen:

"Ich betrachte die Aufgaben als lästige Pflicht."

"Ich betrachte die Aufgaben als sinnlos."

"Ich muss es schaffen, um nicht als Versager/in zu gelten."

"Ich fürchte, durch die Aufgaben überfordert zu sein und zu versagen."

Wir reagieren auf Anforderungen und Belastungen unwillkürlich mit physiologischen Reaktionen des vegetativen Nervensystems.

Wir erleben zwei vegetative Grundmuster:

- das durch sympathikotone Nervenfasern ausgelöste Anspannungssyndrom und
- das durch vagotone Nervenfasern stimulierte Entspannungs- bzw. Erschöpfungssyndrom.

Die vegetativen Reaktionen des Anspannungssyndroms spüren wir z. B. als Muskelanspannung, verstärkte Herz-Kreislauf-Aktivität und beschleunigte Atmung. Der Organismus mobilisiert dabei Energie, um Anforderungen durch Energieeinsatz und Handeln aktiv zu bewältigen. Diese Anspannungsreaktion – sie wird im engeren Sinne als „Stress“ bezeichnet – ist eine gesunde körperliche Reaktion, die uns körperliche Energien zur Bewältigung der alltäglichen Anforderungen zur Verfügung stellt.

Die vegetativen Reaktionen des Erschöpfungssyndroms spüren wir z. B. als Schwächegefühle, Blutdruckabfall, verringerte Atmung, gesteigerte Verdauungsaktivität (z.B. ‚nervöser Magen‘). Dabei zieht der Organismus seine Energie zurück und mobilisiert gegenüber Anforderungen Rückzugs- und Fluchtendenzen, oft verbunden mit geistigen Einstellungen, die Anforderungen nicht bewältigen zu wollen oder nicht bewältigen zu können.

Um Anforderungen und Belastungen zu bewältigen, reagieren wir mit spontanem Verhalten und gezieltem Handeln. Dabei können wir entsprechend der körperlich mobilisierten Energie aktiv und kraftvoll handeln, um die Anforderungen durch positives Angreifen zu bewältigen.

Wir können uns vor Anforderungen und Belastungen auch durch aktives Rückzugsverhalten oder durch Passivität und Mangel an Verhalten zurückziehen. Reagieren wir mit äußerer Passivität, bleibt im Organismus körperliche Anspannung bestehen, die im Körper belastend wirkt.

All unsere körperlichen, seelischen, geistigen und verhaltensmäßigen Reaktionen bei der Bewältigung von Anforderungen haben wiederum Auswirkungen auf uns selbst und andere.

Nach der Bewältigung fühlen wir uns eventuell körperlich erleichtert, wohltuend erschöpft, überanstrengt oder weiterhin angespannt.

Gedanklich und gefühlsmäßig schätzen wir unsere Anstrengungen bei der Bewältigung und ihren Erfolg mit folgenden Fragen ein:

"Habe ich mich bei der Bewältigung in guter Weise angestrengt?"

"Haben sich die Anstrengungen für mich gelohnt?"

"Sind meine Bemühungen von Erfolg gekrönt?"

"Erlebe ich danach mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein?"

Wir sollten nach der Bewältigung von Anforderungen einmal durchatmen, uns selbst bestätigen und eigene Erfolge sehen; dies ist sehr sinnvoll und gesund.

Mit der Art, wie wir Anforderungen bewältigen, wirken wir in die Umwelt; durch unsere Handlungen verändern wir etwas in der Umwelt. Wir können solche Veränderungen selbst bewerten. Wir erleben Rückmeldungen von anderen Menschen, teils soziale Anerkennung, teils auch Kritik. Oft bleiben soziale Rückmeldungen auf unsere Bemühungen aus.

b) Umgang mit Anstrengungen

Wir alle können uns in guter Weise körperlich, seelisch, geistig anstrengen. Wenn wir uns anstrengen, fördern wir unser Energiepotential und unser Selbstwertgefühl.

Wir brauchen Erfahrungen um zu erkennen, welche Anstrengungen gut für uns sind, uns Spaß machen und unser Selbstwertgefühl steigern können. Wir können austesten, wieviel Anstrengungen wir ohne Ermüdungserscheinungen verkraften können.

Anstrengungen körperlicher, seelischer und geistiger Art führen zum Zustand der Überanstrengung, wenn sie unsere momentan vorhandenen Kräfte übersteigen. Bei lang andauernder, starker Anspannung verbraucht unser Organismus seine Kräfte.

Den Zustand der Überanstrengung können wir durch körperliche und seelische Signale spüren, z.B. Gefühle von Kraftlosigkeit und Müdigkeit, Verspannungsschmerzen, innere Hektik, depressive Stimmungen, Lustlosigkeit, Mangel an geistiger Konzentration u. ä.

Um konstruktiv mit Anstrengung und Überanstrengung umzugehen, müssen wir spüren und erkennen, durch welche Signale unser Organismus Überanstrengung anzeigt. Solche Signale werden als negative Stress-Reaktionen bezeichnet.

Wenn unser Organismus den Zustand der Überanstrengung signalisiert, brauchen wir bald eine Phase von Erholung und Ausgleich.

Erholung erleben wir vor allem im körperlichen Zustand der Entspannung mit gelockerten Muskeln, mehr Haut-Durchblutung, vertiefter Atmung und vermehrter Verdauungsaktivität. Dabei vollzieht sich eine Erneuerung körperlicher, seelischer und geistiger Energien.

Wenn unser Organismus auf Überanstrengung mit Signalen unangenehmer Anspannung und Nervosität reagiert, brauchen wir Ventile, sowohl um Spannung und Erregung als auch um Ärger und Angst zu äußern. Viel Bewegung und Ausgleichssport sind dazu sehr gut geeignet.

Überanstrengungen kurzzeitig zu erleben, ist für unsere ganzheitliche Gesundheit eher vorteilhaft als schädlich. Denn wir setzen unsere Energie nur dann vollständig ein, wenn wir sie bis zur Überanstrengung einsetzen. Durch vollständigen Einsatz steigern wir unsere Energie.

Erleben wir Überanstrengung im Alltag gehäuft, andauernd und ohne Ausgleich, wird unser Organismus geschwächt. Durch lang andauernde Überanstrengungen werden unsere Energien körperlich, seelisch, geistig ausgezehrt. So entstehen verschiedene Gesundheitsstörungen, die sich als ‚Stress-Schäden‘ betrachten lassen.

5.11 Lebenskrisen und Schicksalsschläge verarbeiten

a) Gefahren, Lebenskrisen, Schicksalsschläge im Leben

Wir erleben – wie alle Lebewesen (vgl. 3.2 f) – in unserem Leben viele Gefahren, Lebenskrisen, Schicksalsschläge, in mehreren nachfolgend genannten Arten.

In notwendigen Beziehungen zur Umwelt

Wenn wir Menschen etwas notwendig von außen, aus der Umwelt und von Mitmenschen brauchen, können wir Mängel als belastend und auch als bedrohend erleben. Aus dem Erleben von Mangel neigen Menschen auch etwas dazu, sich für nachteilige Einflüsse aus der Umwelt zu öffnen, die Lebensenergie vermindern.

Wir brauchen Nahrungsmittel, Wohnraum und auch Finanzen. Entsprechende Mangelerfahrungen erleben wir belastend und schwächend, zeitweise auch gefährdend. Wir erfahren auch Gefährdungen aus der Umwelt und schützen uns vor ihnen.

Wir brauchen mitmenschliche Zuwendungen für unser Leben und können unter einem Mangel an Zuwendungen von Mitmenschen leiden.

Wenn wir unter einem Mangel an Zuwendungen von Mitmenschen leiden, können wir auch überlegen, ob wir bewusst und gezielt mehr auf Mitmenschen mit eigenen Zuwendungen zugehen; dann haben wir mehr Chancen auf positive Begegnungen.

In Begegnungen und Gemeinschaften mit Mitmenschen erleben und bewirken wir auch krisenhafte Belastungen durch längere oder wiederholte Streitigkeiten und Konflikte (auch heimliche, nicht offen ausgetragene Konflikte), die durch unterschiedliche und auch gegensätzliche Lebensstrebungen bedingt sind. Wir erleben und bewirken auch Auseinandersetzungen um Rivalität und Durchsetzungskämpfe aus Machtstreben.

Veränderungen durch Entwicklungssprünge

Wir erleben natürliche Entwicklungssprünge im Lebenslauf manchmal als belastende Krisen: Geburt, Beginn von Schule und Beruf, körperliche Reifung in der Pubertät, Beginn einer verbindlichen Partnerschaft, Beginn von Mutterschaft oder Vaterschaft, Ablösung von den Kindern, ‚Wechseljahre‘, Berentung.

Lebenskrisen durch weitere natürliche Veränderungen

Wir erleben in unserem Lebenslauf weitere Krisen durch weitere natürliche Veränderungen: Trennung von nahestehenden Mitmenschen, berufliche und örtliche Umstellungen, eigene chronische Erkrankungen, chronische Erkrankungen von Familienmitgliedern, Sterben und Tod von Familienmitgliedern, schließlich auch das eigene Sterben und die Ablösung unserer Menschenseele vom Körper im Tod.

Außergewöhnliche traumatische Schicksalsschläge

Viele Menschen erleben außergewöhnliche traumatische Schicksalsschläge: Unfälle, sexuelle und gewaltsame Übergriffe von anderen Menschen, Naturkatastrophen, Lebensgefahren in Kriegen und bei Fluchten, usw.. Sie erleben traumatische Belastungen durch plötzlich auftauchende Situationen, die sie als lebensgefährlich erleben.

Menschen nehmen auch mit eigenen traumatischen Empfindungen daran teil, wenn mit ihnen verbundene Mitmenschen von solchen traumatischen Schicksalsschlägen betroffen sind.

b) Gefahren, Lebenskrisen, Schicksalsschläge bewältigen

Wir Menschen reagieren auf Gefahren, Lebenskrisen und Schicksalsschläge: mit spontanen Reaktionsweisen und starken Gefühlen sowie mit geistigem Streben zu verarbeiten, mit dem Streben, sie denkend, fühlend und handelnd aktiv zu bewältigen, oft auch mit dem Mut, neues Denken und Handeln zu versuchen.

Spontane Reaktionsweisen

Passendes Verhalten: Aus unterbewusstem Überlebensinstinkt reagieren Menschen manchmal spontan sehr passend auf Gefahren und Schicksalsschläge.

Gefühlsschock: Spontan passendes Verhalten kann schockartig von Gefühl- und Empfindungslosigkeit begleitet sein, auch von Empfindungslosigkeit gegenüber Schmerzen, weil die Aufmerksamkeit ganz aufs passende Verhalten konzentriert ist.

Schockstarre im Verhalten und Denken: Manchmal empfinden sich Menschen so sehr als geschockt, als ob sie für mehrere Sekunden kaum etwas denken und sagen könnten, sich kaum verhalten könnten.

Gefühle erleben, ausdrücken und ertragen

Wir Menschen reagieren auf Gefahren, Lebenskrisen und Schicksalsschläge: in der Regel – vielleicht nach obigen spontanen Reaktionsweisen etwas verzögert – mit starken Gefühlen. Einige Gefühle seien mit ihren seelischen Bedeutungen erläutert

Angstgefühle in Gefahren: In Angstgefühlen empfinden Menschen Gesundheits- und Lebensgefahren, seien sie real gegeben oder phantasiert; sie streben in Angstgefühlen danach, Gefahren wahrzunehmen und zu bewältigen. Dazu aktivieren sie dann unterbewusst oft erhöhte innere Erregungen für das Streben, mit mehr innerer Energie und erhöhter Aufmerksamkeit auf Gefahren zu reagieren.

Angstgefühle können aber auch mit innerer Schockstarre verbunden sein, aus unterbewusstem Streben, Gefahren auszuweichen.

Ärgergefühle: In Ärgergefühlen empfinden Menschen ein kraftvolles Streben, sich gegen Gefahren, Nöte und Schicksalsschläge wehren. Ärger ist der Ausdruck unterbewussten Strebens, für das eigene Leben und das Zusammenleben mit Mitmenschen gegenüber Gefahren, Nöte und Schicksalsschläge zu kämpfen. Dazu aktiviert Ärger oft erhöhte innere Energie und Kampfeskraft.

Trauergefühle bei Verlusten: In Trauergefühlen empfinden Menschen Verluste bisheriger Harmonien und Verbindungen. Trauer ist der Ausdruck unterbewussten Strebens, bisherige Harmonien und Verbindungen weiterhin zu fühlen, als Kontrast zu realen Verlusterfahrungen.

Manchmal empfinden sich Menschen in Gefahren, Nöte und Schicksalsschläge so geschockt, dass sie erst nach einigen Minuten, Stunden oder auch Tagen Gefühle wie Ärger und Trauer empfinden.

Schamgefühle bei Betroffenheit von Schambereichen: Schamgefühle erleben Menschen, wenn ihre persönlichen Schambereiche betroffen sind, ihre Schutzbedürfnisse persönlicher Intimität verletzt sind. Schamgefühle erleben Menschen auch, wenn sie aus irgendwelchen Gründen bei anderen Menschen intime Schambereiche betroffen und Schutzbedürfnisse persönlicher Intimität verletzt haben.

Wir Menschen erleben im Zeitraum von Gefahren, Lebenskrisen und Schicksalsschlägen in der Regel einige dieser Gefühle. Um solche Gefühle seelisch und geistig passend zu verarbeiten, ist es für uns Menschen wichtig, dass wir solche Gefühle bewusst erleben und das bewusste Erleben zulassen sowie auch das bewusste Erleben solcher Gefühle bereitwillig ertragen.

Oftmals brauchen Menschen mitmenschliche Begleitung und Unterstützung durch Vertrauenspersonen (aus Familien, Lebensgemeinschaften oder durch fachkundig helfende Personen), um bewusste Erleben solcher Gefühle zuzulassen und bereitwillig zu ertragen.

Oft neigen Menschen aber auch dazu, das bewusste Erleben solcher Gefühle abzuwehren; manchmal wehren sie auch spontan und unterbewusst das Erleben solcher Gefühle ab. Denn Menschen möchten solche natürlichen Gefühle oftmals nicht im Alleinsein zulassen oder ertragen. Manchmal werden Menschen auch von Mitmenschen beim Erleben solcher Gefühle behindert; manchmal möchten sie vor Mitmenschen ‚stark‘ und ‚unberührbar‘ bzw. ‚cool‘ erscheinen.

Wenn wir Menschen das bewusste Erleben solcher Gefühle nicht zulassen, sondern sie aus dem Bewusstsein abspalten und in unterbewusste Bereiche verdrängen, erleiden wir oftmals folgende Wirkungen (vgl. Ruppert 2018):

- Wir schwächen unsere Fähigkeiten zu fühlen und gefühlsmäßige Anteile unserer Lebensenergie.
- Wir schwächen unsere sozialen Fähigkeiten, mit Mitmenschen mitzufühlen und mitfühlend zu denken.
- Wir sind in sozialen Kontexten eher gefährdet, Mitmenschen unachtsam, rücksichtslos und ‚fahrlässig‘ zu begegnen oder auch aus rücksichtslosen missbräuchlichen Machtstrebungen gegenüber Mitmenschen zu handeln.

Zur geistigen Verarbeitung: Fragen – Antworten suchen

Wenn wir Menschen Gefahren, Lebenskrisen und Schicksalsschläge erleben, beginnen wir nach spontanen Reaktionen und Gefühlen meist, über das Erlebte nachzudenken – mit den auch schwer zu beantwortenden Fragen: Warum? Woher? Warum trifft es mich?

Vielleicht fragen wir uns, welche Prozesse dazu beigetragen haben: innere (körperliche, seelische, geistige) Prozesse bei mir, inneren Prozesse bei beteiligten Mitmenschen, äußere soziale Prozesse aus übergeordneten sozialen Regelungen, äußere Prozesse aus der Natur oder der materiellen Umwelt.

Zu solchen Fragen können wir durch konzentriertes Nachdenken sowie durch Gespräche mit beteiligten Mitmenschen und mit fachkundigen Personen Antworten suchen. Meist finden Menschen einige Teilerantworten; selten finden Menschen Antworten auf alle Fragen.

Wenn Menschen einen Anteil von Prozessen verstehen, die zu den konkret erlebten Gefahren, Lebenskrisen und Schicksalsschlägen beigetragen haben, können sie vielleicht aus ihrem Nachdenken Wege suchen und finden, ob und was und wie sie in ihrem eigenen Leben mit Denken und Handeln etwas verändern wollen.

Eine Antwort zum „Warum?“ lautet: ‚Leider‘ gehören Gefahren und viele Lebenskrisen auch zur Lebensdynamik; und viele Menschen erleben traumatische Schicksalsschläge in ihrem Leben.

Belastende Wirkungen und langzeitige Nachwirkungen

Bei Lebenskrisen und Schicksalsschlägen erleben wir Grenzen in bisherigen Energien; seelisch fühlen wir uns vielleicht geschwächt, traurig, schwermütig.

Menschen sterben auch durch plötzliche Schicksalsschläge, verlassen also mit ihrer Menschenseele den Körper. Viele Menschen fühlen sich in ihren Lebensenergien und in ihrem Überlebenswillen langfristig sehr geschwächt, eventuell in Folge schwerwiegender Entbehrungen, langwieriger körperlicher Verletzungen und Behinderungen oder anderer chronischer Erkrankungen.

„Wir wollen trotzdem Ja zum Leben sagen“

Viele Menschen erleben traumatische Schicksalsschläge in ihrem Leben mit langfristig schwächenden Folgen.

Mehrere Menschen in deutschen Konzentrationslagern haben in ihrer äußerst belastenden langdauernden Lebenssituation gesungen:

*„O Buchenwald, ich kann dich nicht vergessen,
weil du mein Schicksal bist.
Wer dich verließ, der kann es erst ermessen,
wie wundervoll die Freiheit ist!
O Buchenwald, wir jammern nicht und klagen,
und was auch unsere Zukunft sei,
wir wollen trotzdem „ja“ zum Leben sagen,
denn einmal kommt der Tag – dann sind wir frei!“*

Das Buchenwaldlied mit dem hier zitierten Refrain dichtete Fritz Löhner-Beda (https://de.wikipedia.org/wiki/Fritz_Löhner-Beda), ein österreichisch-jüdischer Dichter für viele Liedtexte, 1938 als Häftling im KZ Buchenwald; die Melodie komponierte Hermann Leopoldi, ein österreichisch-jüdischer Musikkünstler, Mithäftling im KZ Buchenwald.

Fritz Löhner-Beda wurde am 17.10.1942 nach Auschwitz deportiert und dort am 04.12.1942 ermordet. Hermann Leopoldi wurde von seiner Frau und deren Eltern, die schon zuvor in die USA ausgewandert waren, aus dem KZ Buchenwald freigekauft.

Viktor Frankl, österreich-jüdischer Psychiater, wurde 1942 ins KZ Theresienstadt und 1944 in die KZ's Auschwitz und Dachau deportiert, wo er im April 1945 befreit wurde, wogegen seine Eltern, seine Frau und sein Bruder in KZ's ums Leben kamen. 1946 veröffentlichte er seinen Erlebnisbericht zu den Jahren im KZ als Buch, dessen Titel auf das Buchenwaldlied verweist: „... *trotdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*“.

Nach dem Erlebnisbericht von Viktor Frankl aus dem Konzentrationslager haben vermutlich viele gefangene Menschen durch wiederholtes, suggestiv wirkendes Singen „*Wir wollen trotdem Ja zum Leben sagen*“ ihre schweren Schicksale tapfer ertragen und ihren **Überlebenswillen** mit Lebens- und Überlebensfähigkeiten gestärkt, auch wenn viele von ihnen – wie z.B. der Dichter des Liedes Fritz Löhner-Beda selbst – trotdem Opfer mörderischer Gewalt wurden.

Überlebenswillen durch Jasagen und Ertragen stärken

Wenn Menschen anerkennen, dass sie Gefahren, Lebenskrisen und Schicksalsschläge, auch mit schwächenden Nachwirkungen, in ihrem Leben erleben können, dann können sie für eine geistige Haltung „*Ich bejahe mein Leben voll und ganz*“ (vgl. 5.3 a) sinnvoll anzielen, ihr eigenes Leben auch mit den erfahrenen Gefahren, Lebenskrisen, Schicksalsschlägen und Nachwirkungen zu bejahen.

Dann können Menschen auch üben, erfahrene Gefahren, Lebenskrisen, Schicksalsschläge und Nachwirkungen bewusst zu ertragen – im Sinne des Buchenwaldliedes: *O Buchenwald, ich kann dich nicht vergessen, weil du mein Schicksal bist. ... O Buchenwald, ... wir wollen trotdem „ja“ zum Leben sagen*“

Wenn Menschen ihr Leben mit den erfahrenen Gefahren, Lebenskrisen, Schicksalsschläge und Nachwirkungen geistig bejahen und ihre schicksalhaften Belastungen bewusst ertragen, dann machen sie sich geistig freier von schwächendem ‚Jammern‘ und stärker für vernünftige Wege, Gefahren, Lebenskrisen und Schicksalsschläge zu überwinden sowie Nachwirkungen zu mildern.

Dann können Menschen besser konzentriert nachdenken, Handlungen planen und konzentriert für Überwindungen und Stärkungen handeln.

In der gegenteiligen Aussage: Wenn Menschen sich gegen das Anerkennen und Ertragen wehren, kämpfen sie eher ‚blind‘ und vermindern oft Konzentrationen zur konstruktiven Bewältigung.

Durch geistig bewusstes Ertragen von Gefahren, Lebenskrisen und Schicksalsschläge können Menschen auch ihre starken Gefühlen der Betroffenheit bejahen und daraus nachdenkend eher Überwindungswege finden und gehen:

- Aus Angstgedanken können Menschen konzentriert erhöhte Aufmerksamkeit für Gefahren ableiten, Vor-sicht und Um-sicht erhöhen, vernünftig wählen, wann sie sich schützen oder mutig vorangehen, und ein Handeln mit konzentrierten kleineren Schritten planen. (Kleine Beispiele: Wie bewältigen Menschen Gefährdungen im Verkehr, beim Bergsteigen?)
- Aus Ärgergefühlen können Menschen vernünftige Wege suchen, wie sie fürs eigene Leben und das ihrer Mitmenschen kämpfen können.
- Aus Trauergefühlen können Menschen anerkennen, dass sie Harmonien und gute Verbindungen erlebt haben; sie können in Dankbarkeit an erlebte Harmonien und Verbindungen denken.
- Aus Schamgefühlen können Menschen anerkennen, dass sie selbst und ihre Mitmenschen ein Grundrecht haben, persönliche Intimbereiche von Übergriffen zu schützen.

Gefahren und Lebenskrisen als Bewährungsproben

Wir können Gefahren und Lebenskrisen als Bewährungsproben, Lebens-prüfungen, Herausforderungen betrachten.

Wir können dann

- persönlichen und sozialen Lebenswillen verstärkt aktivieren,
- mit Aufmerksamkeit, Konzentration und vernünftigem Nachdenken unsere Lebensenergie und Lebensfähigkeiten einsetzen,
- unser Denken und Handeln erweitern und neue Wege ausprobieren, Lebenswille und -energie leiblich, seelisch und geistig einzusetzen.

Wir tragen ein großes Potenzial an leib-seelisch-geistigen Energien in uns. Oft schlummern viele Kräfte in uns, die wir mehr entfalten könnten. Bei krisenhaften Belastungen könnten wir uns fragen:

„Welche schlummernden Kräfte sind in mir?“

Bei welchen Gelegenheiten habe ich in der Vergangenheit gute Kräfte in mir erlebt, die in der Gegenwart schlummern und die ich mehr entfalten könnte?“

c) Nach erlebten Lebenskrisen und Schicksalsschlägen

Erlebte Gefahren, Krisen und Schicksalsschläge erinnern

Wir Menschen können uns erinnern, wie wir Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge erfahren haben, welche Gefühle wir dabei und danach gefühlt haben und wie wir spontan und anschließend bedacht damit umgegangen sind.

Wenn Menschen sich daran erinnern, zeigen sie damit gute Gedächtnisfähigkeiten, und sie erinnern sich an ihre Stärken und Schwächen im Umgang mit Lebensschwierigkeiten.

Manchmal empfinden Menschen Erinnerungen an Schicksalsschläge als unangenehm, vor allem, wenn sie meinen, die Schicksalsschläge nicht zufriedenstellend bewältigt zu haben. Dann ist es für sie sinnvoll, Wege zu finden, damit sie solche Erinnerungen anerkennen und ertragen können und geistige Gewinne aus solchen Erinnerungen ziehen können.

Manchmal erleben Menschen Erinnerungen an traumatische Schicksalserfahrungen so mit Körper- und Gefühlsempfindungen, als ob sie den Schicksalsschlag wiederholt erleben würden; sie erleben solche Wiederholungen als sehr unangenehm. Sie könnten trotzdem anstreben und üben, mit den Erinnerungen auch Körper- und Gefühlsempfindungen zu ertragen. Dazu ist es oftmals wichtig, dass sie sich mitmenschlich von Vertrauenspersonen (aus Familien, Lebensgemeinschaften oder durch fachkundig helfende Personen) begleiten und unterstützen lassen, um solche Erinnerungen zuzulassen und bereitwillig zu ertragen.

Wenn Menschen sich an erlebte Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge erinnern, denken sie öfters mit Furcht, dass sie auch künftig solche Lebensschwierigkeiten erfahren könnten. Manchmal möchten sie sich vor solchen Lebensschwierigkeiten schützen. Manchmal erinnern sie sich mit Selbstvertrauen, wie sie solche Lebensschwierigkeiten bewältigt haben.

Erlebte Lebensschwierigkeiten gut erzählen können

Wenn wir erlebte Lebensschwierigkeiten bewältigt haben, können wir

- uns gut an sie erinnern,
- die Erinnerungen ertragen,
- sie vertrauten Mitmenschen frei erzählen,
- Gefühle, die bei Erinnerungen und beim Erzählen wiederbelebt werden und aufkommen, zulassen, ertragen und auch äußern.

Fähigkeit zu konstruktiven Handlungen

Wenn wir erlebte Lebensschwierigkeiten bewältigt haben, können wir uns erinnern, welche eigenen Fähigkeiten wir durch konstruktives Denken und Handeln eingesetzt haben.

So können wir das Selbstvertrauen auf unsere Lebensfähigkeiten, unseren Überlebenswillen und Überlebensfähigkeiten festigen.

Durch konzentriertes Denken und Handeln haben Menschen zeitweilige Schädigungen in Nöten und Schicksalsschlägen überwunden – darauf können sie stolz sein.

Aber viele Menschen tragen auch an nicht vollständig überwundenen Schädigungen und an verschiedenartigen Behinderungen durch Nöte und Schicksalsschläge. Sie haben dann vielleicht die Lebensaufgabe, solche Restschädigungen und Behinderungen weiterhin zu ertragen.

Vertieftes Verständnis für Lebensschwierigkeiten

Erlebte Gefahren, Krisen und Schicksalsschläge können wir geistig konstruktiv so verarbeiten, dass wir unser Verständnis für Lebensschwierigkeiten deutlich erweitern.

Dann können wir weitere Lebensschwierigkeiten für uns und für Mitmenschen besser bewältigen.

d) Belastungen überwinden – Wege zu Weiterentwicklungen

Wir Menschen haben in unserem Leben schon Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge erlebt und auch schon konstruktiv bewältigt.

Wir Menschen können auch für unser künftiges Leben davon ausgehen, dass wir irgendwann, irgendwie Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge erleben werden – bis zu unserem letzten Atemzug.

Dadurch, dass Lebewesen Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge konstruktiv bewältigten, haben sie auch ihre Lebensfähigkeiten fürs Überleben weiterentwickelt.

Die evolutionäre Weiterentwicklung der Menschheit seit den ersten Menschenwesen gelang auch dadurch, dass Menschen Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge konstruktiv bewältigten und so ihre Lebensfähigkeiten fürs Überleben weiterentwickelten.

Viele Lebewesen verlieren in Gefahren und Nöten gewisse Lebensfähigkeiten und können auch in ihnen sterben; viele Lebewesen bewältigen Nöte und Gefahren konstruktiv, mit gezieltem Verhalten.

e) An die Zukunft denken

Wir Menschen können uns aus Erinnerungen an bisherige Lebenserfahrungen ähnliche Lebenserfahrungen für die Zukunft vorzustellen.

So können wir uns für die Zukunft vorstellen, angenehme Lebenserfahrungen zu wiederholen; an solche Vorstellungen denken wir oft mit Selbstvertrauen, Hoffnungen, auch mit Vorfreude.

Ebenso können wir uns vorstellen, erlebte Lebensschwierigkeiten künftig wieder zu erleben; an solche Vorstellungen denken wir oft mit Unsicherheit und Befürchtungen.

Haben Menschen bisherige Lebensschwierigkeiten wenig bewältigt, verbinden sie Zukunftsvorstellungen an ähnliche Lebensschwierigkeiten mehr mit Unsicherheit und Furcht, weniger mit weniger Selbstvertrauen.

Haben Menschen bisherige Lebensschwierigkeiten bewältigt, können sie Zukunftsvorstellungen an ähnliche Lebensschwierigkeiten eher mit Selbstvertrauen auf ihre Überlebensfähigkeiten verbinden.

6. In Zukunft gesunder leben?

Wir können uns zeitweise auf unsere bisherige Lebensweise besinnen.

Dabei können wir überdenken, welche Richtungen wir fürs eigene Leben und fürs Zusammenleben mit unseren Mitmenschen anstreben und welche Handlungsweisen wir dafür regelmäßig einsetzen.

Dabei können wir uns auch fragen, durch welche Richtungen, Strebungen und Handlungsweisen wir unsere Gesundheit fördern oder auch behindern.

6.1 Fragen zur körperlichen Gesundheit

Durch welche alltäglichen Handlungsweisen fördere ich meine körperliche Gesundheit?

Durch welche alltäglichen Handlungsweisen habe ich bisher körperliche Störungen und Krankheiten gefördert?

Fehlen mir bestimmte Handlungsweisen, um meine körperliche Gesundheit zu fördern?

Mit welchen Signalen zeigt mir der Organismus Überanstrengung an, und wie reagiere ich auf diese Signale?

Erlebe ich schon längere Zeit seelische, familiäre, berufliche Konflikte, die ich bisher nicht befriedigend gelöst habe und die mich bis in den körperlichen Bereich hinein beunruhigen?

"Fresse ich zuviel in mich hinein?" "Schlucke ich zuviel hinunter?"

Strebe ich Richtungen an, durch die ich gesundheitsfördernde Handlungsweisen behindere?

Versuche ich schon länger regelmäßig, innere Unruhe und ungelöste seelische Konflikte durch suchtähnliches Verhalten (Rauchen, Alkohol, Beruhigungs-/Schlaftabletten, Esssucht, Arbeitssucht) zu betäuben?

6.2 Fragen zum Umgang mit Polaritäten

Wir leben gesund, wenn wir das Polaritätsprinzip in unserer konkreten Lebensgestaltung anerkennen und berücksichtigen (vgl. 4.3); das heißt:

- in rhythmischen Wechseln zu einer Zeit den einen Pol leben
- und zur anderen Zeit den anderen Pol leben
- und die Existenz beider Pole geistig bejahen.

Dieses Polaritätsprinzip gilt in körperlichen Prozessen, im Fühlen, Denken, Verhalten, im sozialen Handeln, in mitmenschlichen Beziehungen, in der persönlichen Entwicklung, in weiteren sozialen Prozessen.

Wenn wir in einem Bereich zu wenig Polarität leben, d.h. einseitig leben und die andere Seite vernachlässigen, können Störungen folgen.

Nachfolgend sind Polaritäten für einzelnen Bereiche aufgezählt.

Sie können sich in Ruhe fragen, wie Sie in Ihrer Lebensgestaltung die einzelnen Pole berücksichtigen.

Zu den einzelnen Dimensionen sehen Sie folgende Antwortvorgaben:

- << der linksstehende Pol wird einseitig überbetont,
der rechtsstehende Pol wird zu sehr vernachlässigt.
- ((der linksstehende Pol wird mehr gelebt,
der rechtsstehende Pol wird genug berücksichtigt.
- () beide Pole werden in rhythmischen Wechseln
und guter Ausgewogenheit gelebt.
-)) der rechtsstehende Pol wird mehr gelebt,
der linksstehende Pol wird genug berücksichtigt.
- >> der rechtsstehende Pol wird einseitig überbetont,
der linksstehende Pol wird zu sehr vernachlässigt.

sich wohl fühlen	<< ((0)) >>	sich unwohl fühlen
sich anspannen	<< ((0)) >>	sich entspannen
Kraft äußern, einsetzen	<< ((0)) >>	Kraft auftanken
sich stark fühlen	<< ((0)) >>	sich schwach fühlen
sich frei fühlen	<< ((0)) >>	sich gebremst fühlen
sich öffnen	<< ((0)) >>	sich verschließen
sich ausdehnen	<< ((0)) >>	sich zusammenziehen
sich gesund fühlen	<< ((0)) >>	sich krank fühlen
Freude erleben	<< ((0)) >>	Trauer, Leid erleben
aktiv handeln	<< ((0)) >>	passiv geschehen lassen
schnelles Verhalten	<< ((0)) >>	langsames Verhalten
initiatives Handeln	<< ((0)) >>	reagierendes Handeln
Neues wagen	<< ((0)) >>	Gewohntes festhalten
Veränderung anstreben	<< ((0)) >>	Stabilität anstreben
gerne arbeiten	<< ((0)) >>	pflichtmäßig arbeiten
sachlich denken	<< ((0)) >>	phantasiemäßig denken
das Gute sehen	<< ((0)) >>	das Negative sehen
eigene Stärke sehen	<< ((0)) >>	eigene Schwäche sehen
Erfolge sehen	<< ((0)) >>	Misserfolge sehen
Vergangenheit sehen	<< ((0)) >>	Zukunft sehen
Zukunftshoffnung	<< ((0)) >>	Zukunftsangst
"Mutter Erde"	<< ((0)) >>	"Vater Himmel"
irdisches Denken	<< ((0)) >>	religiöses Denken
sich zuwenden	<< ((0)) >>	sich abwenden
sich selbst wahrnehmen	<< ((0)) >>	andere wahrnehmen
"Ich" sagen und denken	<< ((0)) >>	"Du" sagen und denken
sich selbst anerkennen	<< ((0)) >>	andere anerkennen
Selbstliebe	<< ((0)) >>	Nächstenliebe
Anderen geben	<< ((0)) >>	von Anderen empfangen
auf andere zugehen	<< ((0)) >>	andere kommen lassen
Gemeinsamkeit erleben	<< ((0)) >>	Einsamkeit erleben
Gemeinsamkeit bejahen	<< ((0)) >>	Einsamkeit bejahen
sich geliebt fühlen	<< ((0)) >>	sich ungeliebt fühlen

6.3 Fragen zu geistigen Orientierungen

Viele Gesundheitsstörungen und Mängel an positivem Handeln für ganzheitliche Gesundheit hängen mit geistigen Orientierungen zusammen.

Deshalb können wir uns fragen:

Strebe ich geistig Orientierungen an, die gesundheitsfördernde Handlungsweisen behindern?

Wenn wir unsere geistigen Orientierungen überprüfen, mit denen wir unsere Gesundheit fördern oder behindern, können wir uns fragen:

Wie weit bejahe ich mein Leben in seinen vielfältigen Aspekten?

Meine ich, zu sehr für andere da sein zu müssen, ohne mir genügend Zeit für mich und mein Gesundheitsverhalten zu nehmen?

Gebe ich mir selbst Anerkennung und Bestätigung, ohne dass ich für andere da bin?

Verspüre ich ein Recht auf mein eigenes Leben, auf meine Gesundheit, auf meine Gefühle und Stimmungen, auch wenn ich sie manchmal gedanklich nicht verstehen kann?

Meine ich, andere mit meinen negativen Gefühlen nicht belasten zu dürfen? Fürchte ich mich vor Folgen, wenn ich es tue?

Welche alltäglichen Aktivitäten (in Beruf und Freizeit) vollziehe ich gern, und welche vollziehe ich aus reiner Pflichthaltung?

Welchen positiven Sinn sehe ich in meinen alltäglichen Aktivitäten?

Wenn ich alltäglich Erfolge und Misserfolge erlebe, sehe und bewerte ich dann mehr meine Erfolge oder meine Misserfolge?

Bin ich mit meiner Leistungsfähigkeit zufrieden?

Nach Selbstbesinnungen können wir uns fragen, ob wir unsere Lebensweise für eine ganzheitliche Gesundheit in bestimmten Handlungsweisen und / oder in bestimmten geistigen Orientierungen ändern wollen.

6.4 Vorsätze – leicht gefasst, schwer gehalten?

Wenn wir uns vornehmen, unsere Lebensweise zu ändern, brauchen wir geeignete Vorsätze, die wir im Alltag einhalten können. Oft neigen wir zu Vorsätzen, die wir nur für eine kurze Zeit konkret verwirklichen.

Wollen wir uns erfolversprechende Vorsätze machen, sollten wir sie folgendermaßen gestalten: handlungsbezogen, konkret, einfach, positiv formuliert, auf Regelmäßigkeit achten.

a) handlungsbezogen

Richten wir Vorsätze auf unsere eigenen Handlungen aus!

Denn wir können unsere eigenen Handlungen viel leichter ändern als unsere geistigen Orientierungen, Stimmungen und Gefühle.

b) konkret

Wählen wir konkrete Handlungen aus!

Z. B.: Der allgemeine Vorsatz, mehr Ausgleichssport zu betreiben, kann konkret lauten: 20 Minuten zu schwimmen.

c) positiv formuliert

Formulieren wir handlungsbezogene Vorsätze positiv!

Z. B.: Der Vorsatz, nach dem Frühstück nicht mehr zu rauchen, kann positiv formuliert heißen: Nach dem Frühstück an die frische Luft gehen und tief atmen anstatt zu rauchen.

d) auf Regelmäßigkeit achten:

Wenn wir uns an neue Handlungsweisen gewöhnen wollen, brauchen wir regelmäßige Durchführungen der neuen Handlungsweisen; daher sollten wir neue Handlungsweisen im regelmäßigen Zeitplan (täglich, wöchentlich) aufnehmen und sie bewusst regelmäßig durchführen.

Dies gilt vor allem für Vorsätze im Bereich von Erholung, Entspannung, Ausgleichsbewegung, Kontakte mit anderen Menschen.

Wir üben neue Handlungsweisen am besten ein, wenn wir sie täglich oder fast täglich (5 x pro Woche) durchführen.

Wenn wir Handlungsweisen an 100 Tagen durchgeführt haben, dann haben wir uns an sie gewöhnt.

6.5 Seelisch-geistige Orientierungen erweitern - wie?

Wir Menschen können und sollten für die ganzheitliche Gesundheit zeitweise seelisch-geistige Orientierungen erweitern, neue Wege ausprobieren, neue geistige Orientierungen einüben und in gesunde Handlungen umsetzen. Dies ist für uns aber nicht leicht, wenn wir uns an bisherige seelisch-geistige Orientierungen jahrelang gewöhnt haben.

Nachfolgend seien einige Wege aufgezeigt, die es erleichtern, seelisch-geistige Orientierungen zu erweitern.

a) Prägnante Sätze für Selbstsuggestionen

Neue seelisch-geistige Orientierungen können wir als kurze prägnante Sätze positiv, ohne Verneinungsworte, formulieren (Kap. 5.7 e).

Geeignete Sätze zur Selbstsuggestion sind kurz, positiv und einprägsam formuliert. Haben wir einen guten selbstsuggestiven Satz gefunden, können wir ihn täglich in einem vertieften Entspannungszustand aussprechen; so prägen wir ihn in unser Denken und Unterbewusstsein ein.

b) Mehrere handlungsbezogene Vorsätze

Wir übersetzen eine gewünschte Änderung einer seelisch-geistigen Orientierung in mehrere Vorsätze und bemühen uns um regelmäßige Umsetzung dieser Vorsätze in konkrete Handlungen.

Z. B.: Um seelisch-geistig gelassener zu werden, sind folgende Vorsätze geeignet: täglich eine Entspannungsübung; in nervösen Zuständen bewusst atmen; bei aufregenden Angelegenheiten mit anderen sprechen.

c) Tägliche handlungsbezogene Übungen

Wir wählen eine oder mehrere geeignete Übungen aus, die wir täglich regelmäßig mindestens 10 Minuten durchführen. So können wir uns allmählich Handlungsänderungen einprägen.

d) Lange Zeit

Wir benötigen eine lange Zeit regelmäßiger Übungen, etwa 100 Übungen, um sich durch wirksame Sätze und konkrete Handlungen an erwünschte neue Haltungen zu gewöhnen.

e) Geduld

Wir brauchen zur Einprägung neuer Orientierungen viel Geduld mit uns selbst. Wir zeigen Geduld, wenn wir nach eigenen Fehlschlägen beständig und mit neuem Mut unsere Änderungsbemühungen fortsetzen.

f) Selbstbestätigung und Anerkennung

Wir brauchen Bestätigung und Anerkennung auf dem schwierigen Weg, langjährige seelisch-geistige Orientierungen zu ändern. Wir können uns selbst anerkennen, indem wir kleine Fortschritte auf dem Änderungsweg bemerken. Wir können uns auch Anerkennung von Menschen, mit denen wir zusammenleben, holen.

g) Gespräche mit vertrauten Menschen

In offenen Gesprächen mit vertrauten Menschen können wir entdecken, wie wir seelisch-geistige Orientierungen ändern können und Anerkennung für erzielte Fortschritte erfahren. Wir helfen uns auch selbst, wenn wir uns ein Gespräch mit einer seelenkundigen Freundin bzw. einem seelenkundigen Freund vorstellen.

6.6 Haltungen, die uns bei Veränderungen behindern

Viele Menschen erleben häufiger, dass sie gute Vorsätze, die auf konkrete regelmäßige Handlungen bezogen sind, nicht oder nur kurze Zeit einhalten. Dann ist ihr Änderungswille zu gering oder durch ungeeignete Haltungen geschwächt.

Wenn sie sich weiterhin ändern wollen, sollten sie sich fragen, durch welche bisherige Haltung sie sich behindern.

Beispiele für behindernde Haltungen:

„Die Änderung soll mir keine große Mühe machen.“

„Andere Menschen mögen dafür sorgen, dass es mir besser geht.“

„Ich selbst halte es für nicht so wichtig, mich zu ändern.“

„Ich fürchte Reaktionen anderer Menschen, wenn ich mich ändere.“

„Ich habe zu hohe Ansprüche an mich und daher zu wenig Geduld.“

7. Spirituell leben

7.1 „Spirituell“ denken, verstehen, leben

Der Begriff „spirituell“ sei hier im Sinne des lateinischen Wortes „Spiritus“ = Geist zunächst so umschrieben: bewusst geistig leben.

Wir Menschen streben Einheit und Harmonie im persönlichen Leben und Zusammenleben mit Mitmenschen an; wir möchten unser Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln zu einer Einheit integrieren.

Viele Menschen streben dazu, ihr persönliches und soziales Leben und des Lebens allgemein geistig vertieft zu verstehen: philosophisch, humanistisch, wissenschaftlich, religiös zu verstehen; sie möchten das eigene und soziale Leben über Alltagserfahrungen hinaus in größeren kulturellen Zusammenhängen und in „der einen Welt“ verstehen; sie möchten ihre vielfältigen Wirklichkeitserfahrungen mit sich selbst und ihren Mitmenschen vertieft in „der einen Welt“ philosophisch, humanistisch, wissenschaftlich, religiös verstehen. Sie suchen dabei auch nach vertieftem Verständnis für außergewöhnliche Wirklichkeitserfahrungen: Grenzerfahrungen (z.B. Tod), außergewöhnliche traumatische Schicksalsschläge (vgl. 5.11), außergewöhnliche Bewusstseinsenerfahrungen (vgl. 4.10).

Viele Menschen streben dann danach, aus einem vertieften geistigen Verstehen ihr persönliches und soziales Leben mit einem Blick über Alltagserfahrungen hinaus bewusst und mutig zu gestalten; sie streben danach, bewusst in „der einen Welt“ zu leben.

Dies bezeichne ich als „spirituell leben“.

7.2 Welt-Einheit anerkennen – Quelle von Spiritualität

Das Weltall ist eine Einheit.

Die Erde ist eine Einheit.

Die Menschheit bildet eine Einheit.

Diese Einheiten anzuerkennen und sich für diese Einheiten im persönlichen Leben aktiv einzusetzen – das verstehe ich als Quelle, Grundlage und Ziel von Spiritualität bzw. von spirituellem Denken und Handeln.

a) Globale Einheiten

Das Weltall ist eine göttlich bewirkte Einheit, aus beständigem Urgrund existierend: „Göttin“, „Gott“, „Alleinheit“. (vgl. 2.4 a)

Ebenso ist unsere Erde eine Einheit. Sie lässt sich als beseelte ‚Mutter Erde‘ verstehen. Sie bewirkt mit großem Lebensschwung die Evolution (vgl. 3.2 a). Sie hat das Leben mit einer riesigen Vielfältigkeit von Lebewesen vermutlich aus einer gemeinsamen Zelle evolviert.

Viele Menschen haben schon über tiefe meditative Erlebnisse von überdimensionaler Einheit Art berichtet: verbunden sein mit einer All-Einheit, mit ‚Gott‘, in einer Einheit aufgehen.

b) Die Menschheit als Einheit – eine ethische Verpflichtung

Wir Menschen leben „in einer Welt“. Die Menschheit bildet eine systemische Einheit aus von Menschen geschaffenen vielfältigen Kulturen, sowie aus den vielfältigsten, jeweils einzigartigen Menschen.

„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geiste der Brüderlichkeit begegnen.“ (Menschenrechtsdeklaration der UNO, Artikel 1, <http://www.un.org/depts/german/menschenrechte/aemr.pdf>) Daher haben alle Menschen als einzigartige Personen – unabhängig von Merkmalen wie z. B. Geschlecht, Alter, Sprache, Religion, nationaler und sozialer Herkunft, Rasse, körperlicher Behinderung oder sexueller

Identität – das Recht auf ein Leben in Menschenwürde mit Gesundheit und Wohlbefinden, Selbstachtung und Selbstbestimmung, sozialer Integration in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, Freiheit, Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit, Frieden, Gerechtigkeit und Sinnerfüllung sowie die Pflicht zur Achtung der Menschenrechte und Menschenwürde anderer Menschen.

Alle Weltreligionen und philosophisch-humanistische Ansätze haben gemeinsame grundlegende ethische Vorstellungen, z.B. die Goldene Regel, dass man sich seinen Mitmenschen gegenüber so verhalte, wie man selbst behandelt werden möchte, sowie die Forderung, dass alle Menschen menschlich zu behandeln sind (vgl. Küng 2012).

7.3 Aus ganzheitlicher Weltanschauung leben

a) Nach ganzheitlicher Weltanschauung suchen

Viele Menschen streben im spirituellen Sinne zu einer persönlichen ganzheitlichen Weltanschauung, mit der sie ihr persönliches Leben, ihr Leben mit den Mitmenschen, ihr Leben mit der Natur und den ökologischen Lebensbedingungen auf der Erde und das Dasein im raumzeitlichen Universum sowie all ihre Lebenserfahrungen verstehen können.

b) Hinweise zur Suche nach ganzheitlicher Weltanschauung

Für die Suche nach einer persönlichen ganzheitlichen Weltanschauung gebe ich die nachfolgenden Hinweise.

Die Welt-Einheit anerkennen

Nur wer die Welt-Einheit und die Einheit der Menschheit als ethische Verpflichtung anerkennt (vgl. 7.1), wird zu einer ganzheitlichen Weltanschauung kommen.

„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren.“

Wer die allgemeinen Menschenrechte (s.o.) nicht anerkennt und nicht zum vernünftigen Maßstab seines Handelns machen will, lebt mit einer brüchigen, gespaltenen Weltanschauung, die dem GEIST bzw. der All-Einheit des Universums widerspricht.

Tiefste Wahrheiten – für uns Menschen unergründlich

Wirklichkeiten sind im Kleinen und Großen ungeheuer vielfältig, unvorstellbar komplex; kein Mensch, keine Wissenschaft, keine Religion und auch keine anstrebenswerte Einheit menschlicher Geistesfähigkeiten kann Wirklichkeiten vollständig erkennen.

Wir Menschen werden niemals den GEIST vollständig erfassen oder die All-Einheit vollständig erkennen oder alle Geistschwingungen des Alls (vgl. 2.4 d) anzapfen können, auch wenn wir alle menschlichen Denkmöglichkeiten verbinden könnten.

Folglich gilt für alle Religionen, Philosophien und Wissenschaften:

- Sie verstehen Teil-Wahrheiten. Oft verstehen sie auch gemeinsame Teil-Wahrheiten, für die sie kulturell verschiedene Begriffe nutzen.
- Sie sind nicht dazu berechtigt, ‚volle Wahrheitserkenntnisse‘ in ihrem Verstehen zu behaupten.
- Sie haben viel mehr Grund zu Bescheidenheit und Demut gegenüber GEIST, All-Einheit, unendlichen Geistschwingungen des Alls (vgl. 2.4). (vgl. Sokrates: *„Ich weiß, dass ich nichts weiß.“*)
- Sie können wechselseitig voneinander lernen, wenn sie sich für mögliche Teil-Wahrheiten der jeweils anderen Seite in fairen Erörterungen öffnen; dann bleiben sie eher ‚glaubwürdig‘.

Persönliche Freiheit zu ganzheitlichen Weltanschauungen

Menschen können – unter der Bedingung, dass sie die Einheit der Menschheit sowie die allgemeinen Menschenrechte (vgl. 7.2 b) als ethische Verpflichtung anerkennen – im Sinne des Menschenrechtes der Religionsfreiheit ihre Weltanschauung frei wählen.

Außergewöhnliche Bewusstseinsenerfahrungen integrieren

Viele Menschen erleben außergewöhnliche Bewusstseinsenerfahrungen auf der Ebene von Phantasien, Träumen, Visionen mit seelischen Wirkungen, u.a. z.B. „Nahtod-Erfahrungen“ (vgl. 4.10).

Sie suchen natürlicherweise persönlich eine Weltanschauung, mit der sie ihre außergewöhnlichen Bewusstseinsenerfahrungen besser verstehen und besser in ihr Leben integrieren können.

Ganzheitliche Weltanschauung in Gemeinschaften

Wir Menschen leben aus Gemeinschaften, mit Gemeinschaften.

Wir Menschen streben danach, unsere jeweils persönliche ganzheitliche Weltanschauung mit anderen Menschen zu teilen, mit unseren Lebensgemeinschaften, mit einer übergeordneten kulturellen Gemeinschaft (z.B. Religionsgemeinschaft, Kirche). Es ist für uns Menschen geistig gesund, eine ganzheitliche Weltanschauung mit Lebensgemeinschaften und mit übergeordneten kulturellen Gemeinschaften bewusst zu teilen.

c) Aus ganzheitlicher Weltanschauung leben

Menschen leben ‚spirituell‘, wenn sie ihr Leben aus einer persönlichen ganzheitlichen Weltanschauung bewusst, sinnvoll, aktiv und mutig gestalten, wobei sie ihre Lebensenergien, Lebensmöglichkeiten und auch ihre Lebensgrenzen bewusst anerkennen.

Weltanschauungs- und Religionsgemeinschaften bieten viele sinnvolle Anregungen und Gemeinschaftsaktivitäten (z.B. Gebetsstunden, gemeinsame Meditationen, Gottesdienste, soziale Dienste für Hilfsbedürftige) an, mit denen Menschen bewusst ‚spirituell‘ leben können.

7.4 Spirituell leben – ein religiöses Verständnis

a) Aus bewusster Verbindung mit göttlichem Urgrund leben

An göttlichen Urgrund bewusst denken bzw. glauben

Ein göttlicher Urgrund lässt Allschwingungen ausströmen, als verbindende Basis für alle Wirklichkeiten des Universums, der Erde und in uns Menschen (vgl. 2.4 a+c). „*Alles ist mit Allem verbunden*“ – letztlich in verbindender Liebe. Göttlicher Urgrund wirkt mit LIEBE in allen Wirklichkeiten der Erde und in uns Menschen.

Göttlicher Urgrund fördert Verbindungen und aus Verbindungen Einheiten. Nach vielen Zerstörungen, die sich im Universum, auf der Erde und unter uns Menschen ereignen, fördert er mit Liebe ‚Heilungen‘: positive Verbindungen können sich erneuern.

Wir können weltanschaulich an eine alles Verstehen übersteigende Verbindung unseres Lebens mit göttlichem Urgrund, mit GEIST – SEELE – LIEBE glauben.

Aber auf der Erde und unter uns Menschen geschehen viele zerstörende Wirklichkeiten; daher zweifeln Menschen an der LIEBE.

Offenbarungen aus dem göttlichen Urgrund

Der göttliche Urgrund und auch transzendente Seelen (vgl. 2.4 b) ermöglichen uns Menschen, dass wir in unserem Geist und Bewusstsein Geistschwingungen des Alls suchen, aufnehmen und geistig verarbeiten. Dazu sind Menschen mit geistigen Fähigkeiten des philosophischen, wissenschaftlichen, religiösen Forschens begabt, die weit über das alltägliche persönliche und soziale Leben hinausgehen.

Der göttliche Urgrund und transzendente Seelen ermöglichen uns Menschen zeitweise ‚Offenbarungen‘ zu Geistschwingungen als Ursprung der Welt:

- in philosophischen, wissenschaftlichen und religiösen Forschungen, verbunden mit einem Glauben an göttlichen Urgrund,
- über ‚höhere‘ Seelen (Götter, ‚Engel‘, usw.), Propheten, christlich über den „Sohn Gottes“, niedergeschrieben in ‚heiligen Schriften‘,
- in rituellen Handlungen, ‚Gottesdiensten‘, Meditationen als ‚Erleuchtungen‘,
- auch über außergewöhnliche Erfahrungen (vgl. 4.10): z.B. Klarträume mit hellen Elementen, Nahtod-Erfahrungen, usw..

Solche Offenbarungen können Menschen als Geschenk demütig empfangen werden, jeweils als ‚Offenbarungen‘ über Teil-Wahrheiten.

Wir Menschen erleben manchmal in ‚spirituellen‘ Erfahrungen eine innere Verbindung mit dem göttlichen Urgrund, zusammen mit einem Gefühl tiefen Friedens und der Erfahrung, vollständig geliebt zu sein. Solche Erfahrungen lassen sich in zweifach deuten: einmal als Geschenk aus dem göttlichen Urgrund, weiterhin als Ausdruck tiefer menschlicher Sehnsucht und Hoffnung zu Verbindung mit göttlichem Urgrund.

Sich bewusst mit göttlichem Urgrund verbinden

Aus dem Glauben an göttlichen Urgrund können wir in unserem Leben zu verschiedenen, besonderen und alltäglichen Zeiten uns geistig bewusst inne werden, dass wir mit dem göttlichem Urgrund irgendwie verbunden sind – was wir aber nie vollständig verstehen können, was wir daher nur mit Ehrfurcht und Demut glauben können.

‚Spirituell leben‘ heißt:

*sich bewusst mit göttlichem Urgrund verbinden wollen;
mit ihm in bewusstem Einklang leben wollen.*

b) Rituelle Handlungen – Verbindungen bewusst gestalten

Gemeinschaftsrituale

In nahezu allen Kulturen hat die Menschheit rituelle Handlungen aus dem Bestreben entwickelt, sich mit göttlichem Urgrund – wie immer er in den Kulturen bezeichnet und verstanden wurde – und den aus ihm geborenen transzendenten Seelen (‚Göttern‘) bewusst zu verbinden.

Menschen feierten/feiern dazu in Kulturen Gemeinschaftsfeste und rituelle Zeremonien als ‚Gottesdienste‘.

In gemeinschaftlichen rituellen Zeremonien singen, tanzen, sprechen Menschen betend und erzählen einander symbolhafte Geschichten aus ‚Offenbarungen‘ bzw. aus ‚heiligen Schriften‘, aus gemeinsamem Glauben, gemeinschaftlich und persönlich ihre Verbindungen mit dem göttlichen Urgrund zu feiern und zu vertiefen.

Im Beten, als Singen, Sprechen, Tanzen vollzogen, wenden sich Menschen gemeinsam oder als Einzelpersonen an eine ‚Göttin‘, einen ‚Gott‘ als Person; so streben sie eine dialogische Kommunikation an. Aus dem Glauben her stärken sie so ihre Verbindung mit göttlichem Urgrund im Bewusstsein, und sie hoffen, dass dadurch LIEBE aus göttlichem Urgrund besser in ihrem Leben wirken kann.

Rituale als persönliche Handlungen

Wenn Menschen an Gemeinschaftsritualen als Einzelpersonen teilnehmen, entscheiden sie in persönlicher Freiheit, wie weit sie rituelle Handlungen jeweils als persönliche Verbindung mit dem göttlichen Urgrund und/oder den transzendenten Seelen verstehen und glauben, wie weit sie sich denkend und empfindend auf eine persönliche Verbindung mit dem göttlichen Urgrund einlassen.

Menschen können auch als Einzelpersonen singend, sprechend, tanzend zu einer ‚Göttin‘, einem ‚Gott‘ beten und so ihre Verbindung mit dem göttlichen Urgrund persönlich realisieren und stärken.

Beim Beten empfinden Menschen als Einzelpersonen häufig, in eine Leere mit Geistschwingungen hineinzusprechen; sie spüren selten, wie Geistschwingungen auf sie zurückwirken; sie können dann an eine gestärkte Verbindung mit dem göttlichen Urgrund glauben, auch wenn sie so etwas nicht spüren. Manchmal, höchst selten, spüren Menschen beim Beten eine Verbindung mit göttlichem Urgrund wie eine ‚Erleuchtung‘.

Meditieren und spirituelle Erfahrungen

Eine erweiterte und vertiefte Form des Betens lässt sich auch als Meditation bezeichnen. Meditation ist eigentlich eine Form der Konzentrationsübung (von mir in einem anderen Buch ausführlich erläutert: Rieländer 2015); sie entspringt religiösen Traditionen. Mönche verschiedener Religionen haben vielfältige Meditationsformen entwickelt.

Als Meditationsweise sei hier angeregt (weiter in: Rieländer 2015):

- in aufrechter Haltung sitzen und sie einleitend bewusst spüren,
- das Atmen mit jedem Atemzug spüren, so wie es gerade fließt,
- vielleicht auch das Pulsieren des Herzens spüren,
- im Ausatmen leise einen kurzen Meditations-/Gebetsinhalt (als Wort oder kurzer Satz) aussprechen und ihn bewusst an den göttlichen Urgrund richten, z.B. „OM“, „Amen“ (bedeutet: So ist es ok.), ein Mantra, „Mutter unser“, „Vater unser“, „Jesus“, „Herr, erbarme Dich“.

Im spirituellen Verständnis ist Meditation ein Weg und Versuch, eine Verbindung mit dem göttlichen Urgrund bewusst zu vollziehen und sich für spirituelle Erfahrungen aus dieser Verbindung und für ‚Offenbarungen‘ zu öffnen.

In Demut können Menschen erfahren, dass sie sich im Herzen mit ‚Gott‘ und mit Mitmenschen liebend verbunden fühlen.

In tieferen meditativen Erfahrungen können wir innere Mitte als "*Gott ist bei mir*", "*Gott ist mit mir*", als "*göttliches Licht in mir*" erleben.

Aus tieferen meditativen Erfahrungen können wir lernen, unser eigenes Leben mit all seinen Erfahrungen, auch mit den sehr belastenden Erfahrungen, als Ausdruck von göttlicher LIEBE zu bejahen.

c) Bewusst mit persönlicher unsterblicher Seele leben

Zu frühen kulturellen Entwicklungen der Menschheit gehört der Glauben, dass Menschen irgendwie nach ihrem Tod weiter existieren, auch dass Menschen mit einer ‚Seele‘ leben, die sich im Tod vom Körper löst und im ‚Jenseits‘ weiterlebt. (vgl. 3.3 d)

Von Nahtod-Erfahrungen als Bewusstseins-Erfahrungen außerhalb des Körpers haben viele Menschen berichtet (vgl. 4.10 b).

Von daher ist es sinnvoll, dass Menschen für sich und ihre Mitmenschen an ein Weiterleben ihrer Menschenseelen nach dem Tode glauben.

Im spirituellen Sinne können Menschen bedenken, wie sie auch für das Wohl ihrer unsterblichen Seele nach dem Tode leben wollen.

Nach dem Tod nahestehender Mitmenschen ist es sinnvoll, an das Weiterleben ihrer Seelen zu glauben, ihre Seelen anzusprechen, ihnen Gutes zu wünschen sowie für sie und ihr ‚Seelenheil‘ zu beten.

7.5 Berufung und Lebenssinn aus spiritueller Sicht

Der göttliche Urgrund hat uns Menschenseelen geboren: mit Geist, Selbstbewusstsein, freiem Willen, schöpferischem Streben, verbindender Liebe-Energie sowie mit Fähigkeiten, aus potenziellen Möglichkeiten positive Wirklichkeiten zu realisieren (2.4 c).

Wir sind vom göttlichen Urgrund ‚berufen‘, mit unseren jeweils einzigartigen Fähigkeiten gezielt für die Welt-Einheit zu wirken, insbesondere für die Einheit der Menschheit zu arbeiten (vgl. 7.2 b):

- für positive Liebe-Verbindungen unter uns Menschen,
- für Frieden, Ausgleich und Versöhnung unter uns Menschen,
- für die Menschenwürde möglichst aller Menschen.

Oftmals leiden wir unter Zwietracht, Konflikten, Unterschiedlichkeiten zwischen Mitmenschen, auch unter Ohnmacht gegenüber destruktiven Machtausübungen. Wenn wir solches Leiden aus Glauben an die LIEBE und an die Einheit der Menschheit bewusst ertragen, vernünftig bedenken und bedacht handeln, mildern wir das Leiden bei uns selbst und Mitmenschen; so fördern wir ‚spirituell‘ die Einheit der Menschheit.

7.6 Wodurch wird spirituelles Leben erschwert?

Wir sind mit vielen Bedingungen konfrontiert, die positive spirituelle Sichten zum Leben erschweren. Daher neigen Menschen verständlicherweise zu vielen Einwänden gegenüber spirituellen Lebensperspektiven.

a) Persönliche Enttäuschungen in unserer Lebensgeschichte

Tiefe persönliche Enttäuschungen in der Lebensgeschichte erschweren es Menschen, religiös an einen ‚liebenden Gott‘ zu glauben, z.B. wenn

- sie als Kinder von den Eltern großen Mangel an Liebe gespürt haben oder egoistischem Machtstreben ausgeliefert waren,
- sie schwere traumatische Schicksalsschläge durch Gewalt anderer Menschen erlebt haben.

b) Enttäuschungen über gesellschaftliche Fehlentwicklungen

In der Menschheit erleben wir viele schwerwiegende menschlich-gesellschaftliche Fehlentwicklungen: Kriege, viele Formen der Vernichtung menschlichen Lebens, viele Formen körperlicher, seelischer und geistiger Grausamkeit gegenüber anderen Menschen. Daher fällt es oft schwer, an einen ‚liebenden Gott‘ zu glauben.

c) Schwerwiegende Mängel in religiösen Institutionen

Die Geschichte und teilweise auch die Gegenwart zeigt uns schwerwiegende Mängel in religiösen Institutionen auf:

- In religiösen Institutionen wird oft von Liebe geredet, Menschen vermissen aber bei ihnen oft ein vorbildliches Praktizieren von Liebe.

- Religiöse Institutionen haben viel zur Unterdrückung von Menschen und gesunden menschlichen Entwicklungen beigetragen. Die krassesten Formen sind: Religionskriege, Inquisitionsprozesse, Unterdrückung von Leiblichkeit, Weiblichkeit und Sexualität, Förderung oder Billigung destruktiver Aggressivität, neuerdings auch Missbrauch von Kindern.

d) Religion – für herrschaftliches Machtstreben missbraucht

Gesellschaftliche Kulturen, menschliche Gemeinschaften und Menschen als Einzelpersonen nutzen für ihre Streben zu Herrschaft und Macht auch missbräuchlich oft ‚Religion‘ und religiöse Auffassungen. Geschichte und Gegenwart sind voll von solchen Erfahrungen.

Vielfältig gibt es religiös getarnten Machtmissbrauch, dass Menschen wegen anderer religiöser Auffassungen massiv in Menschenrechten und Möglichkeiten zu menschenwürdigem Leben eingeschränkt werden.

Mit gesunden spirituellen Lebensorientierungen ist es nicht verträglich, Menschen wegen anderer religiöser Auffassungen in Menschenrechten und Möglichkeiten zu menschenwürdigem Leben zu begrenzen.

7.7 Der spirituelle Weg durch „Dunkel zum Licht“

a) Sich tiefenseelische Schattenseiten bewusst machen

Beschreiten wir den Weg zu bewussterer Verbindung mit ‚Gott‘, haben wir zunächst die Aufgabe, unsere tiefenseelischen Schattenseiten bewusst wahrzunehmen, anzuerkennen und ins Selbstverständnis zu integrieren. Solche Schattenseiten halten wir oft unbewusst versteckt, um ein gutes Selbstbild und Selbstwertgefühl nicht zu beeinträchtigen. Die Aufgabe, die eigenen Schattenseiten wahrzunehmen, wird deutlich durch den Ausspruch Jesu: *"Schau nicht auf den Splitter im Auge deines Bruders, sondern sieh den Balken in deinem eigenen Auge."*

Tiefenseelische Schattenseiten können aus unverarbeiteten bedrohlichen und destruktiven Erfahrungen in der Vergangenheit bestehen, sei es in der Kindheit, in der embryonal-fötalen Phase und der Geburt. Schattenseiten können weiterhin aus destruktiven aggressiven Strebungen, aus Machtstrebungen über andere Menschen und aus ethisch minderwertigen Haltungen bestehen.

Erst wenn wir uns die dunklen Seiten in unserem Selbst anschauen und sie als Anteil in uns anerkennen, entwickeln wir ein bewusstes polaritätsbezogenes Selbstverständnis. Dann können wir anerkennen, dass wir in unserem Selbst oftmals zwischen dunklen und hellen Seiten hin- und herschwingen und zeitlebens auf dem Weg ‚vom Dunkel zum Licht‘ sind.

Wenn wir im christlichen Sinne Schuld als eigenwillige Trennung von der Liebe anerkennen, können wir um Vergebung bitten und sie erfahren und Vergebung an andere Menschen weitergeben.

b) Krisen auf spirituellen Wegen

Bei ersten Schritten auf einem spirituellen Weg erfahren Menschen manchmal angenehme spirituelle Gefühle von göttlicher Nähe und Geborgenheit. Wenn sie dann auf dem spirituellen Weg weiter fortschreiten, führt der spirituelle Weg auch durch Erfahrungen von Dunkelheit und Verwirrung. Erst im Hindurchgehen durch solche Krisen werden sie oft innerlich bereit, uns für gnadenhafte Erfahrungen ‚mystischer Erleuchtung‘ zu öffnen.

Die spirituellen Krisen umschreibt der christliche Mystiker Johannes vom Kreuz eindrucksvoll als „dunkle Nacht“.

Mystiker vieler Religionen zeigen auf, wie wir Krisen auf dem spirituellen Weg begegnen können, und zwar auf folgenden Wegen:

- nicht an rein irdischen Werten festhalten, auf das Streben zu irdischem Reichtum, Erfolg, sozialem Ansehen und Macht verzichten;
- Beständigkeit, Geduld und Demut einüben, vor allem Liebe üben,
- das Versagen 'normaler' geistiger Fähigkeiten in Bezug auf Gotteserfahrungen annehmen, da Gott unbegreiflich ist,
- zu leidvollen Erfahrungen als heilendes Mitleiden für Natur und Mitmenschen bereit sein,
- Todesangst im Bewusstsein für Diesseits-Jenseits-Verbindungen und im Durchleben todesähnlicher Situationen überwinden.

8. Sich selbst heilen

8.1 Unheil sein - was ist das?

Manchmal fühlen wir uns unzufrieden, gestört, übermäßig belastet, unheil in unseren inneren Empfindungen. Mit solchen Empfindungen sind oft Beschwerden und Erkrankungen körperlicher, seelischer und geistiger Art verbunden. Viele körperliche Beschwerden und Erkrankungen geben uns Signale, dass wir seelisch, geistig, spirituell unheil leben.

Wenn wir als erwachsene Menschen Störungen erleben und unzufrieden sind, liegt die Quelle hauptsächlich in uns selbst, nämlich in unserem eigenen Denken, Fühlen, Handeln und in deren Auswirkungen auf unser körperliches Geschehen. Störungsfördernde Einflüsse aus der Umwelt haben oft eine geringere Bedeutung als die von innen her kommenden Einflüsse. Oft sind uns die inneren Quellen von Störungen mehr unbewusst als die äußeren Einflüsse; wir sehen oft eher „den Splitter im Auge des anderen als den Balken im eigenen Auge“.

Wenn wir uns körperlich, seelisch und/oder geistig gestört fühlen, können wir durch Selbstbesinnung nach Quellen des Unheilseins forschen.

Folgende Fragen regen zu tieferer Selbstbesinnung an:

- *Lebe ich im Sinne des Polaritätsprinzips einseitig?
Vernachlässige ich eine von beiden polaren Seiten? (Kap. 4.3)*
- *Bin ich in meiner Lebensenergie blockiert, an freien Fließen behindert?*
- *Bin ich unzufrieden mit einigen Aspekten meines Lebens?
Bejahe ich deshalb mein Leben weniger?*
- *Grenze ich mich bei Mitmenschen eher ab und isoliere mich?
Lasse ich mich nicht auf tiefe Begegnungen mit ihnen ein?*
- *Lasse ich starke Befürchtungen wirken? Übe ich wenig Vertrauen für mein Leben mit Mitmenschen? Setze ich wenig Mut ein?*
- *Bin ich in meinem Bewusstsein entfernt von meinem inneren Herzen, meinem inneren Zentrum, meinem Lebenssinn?*

8.2 Heilsein - was ist das?

Wir erleben uns heil,

- wenn sich unsere Lebensenergie körperlich, seelisch und geistig frei bewegen und ausdrücken kann,
- wenn wir uns ganzheitlich mit der Natur, den Mitmenschen und mit dem göttlichen Urgrund verbunden fühlen,
- wenn wir aus einer Haltung des Vertrauens leben, dass unser Leben in einer größeren wohlwollenden Einheit eingebettet ist,
- wenn wir aus unserem inneren Wesen leben und aus göttlichem Licht in unserem Wesen,
- wenn wir aus unserem Herzen leben und Liebe und Licht ausstrahlen.

Wenn wir uns heil erleben, strahlen wir positive Wirkungen auf unsere Umwelt aus. Wir können dann Frieden, Freude und Liebe ausstrahlen.

In jeder Religion heißt Heilsein: gesund sein und heilig sein.

Heilung und Heil unter Menschen zu fördern, ist in allen Religionen eine wichtige Aufgabe.

Heilsein verstehen wir, wenn wir meditativ über den Ausspruch von Augustinus nachsinnen: *"Unruhig ist unser Herz, bis es ruhet in Dir."*

Heilung heißt: sich dem Heil nähern. Heilung ist als Weg zum Heil ein prozesshaftes Geschehen, das sich spirituell, geistig, seelisch, körperlich und sozial vollzieht.

All diese Ebenen sind eng miteinander verbunden; denn letztlich lebt in all unseren körperlichen Zellen unsere Seele, unser Geist, unsere Verbundenheit mit göttlichem Urgrund. Diese Vorstellung führt uns zu einem beschaulichen Verstehen ganzheitlicher Einheit und Verbundenheit.

8.3 Heilung ist Selbstheilung von innen her

Quellen unseres Unheilseins liegen meistens in uns selbst. Deshalb können wir uns eigentlich nur selbst heilen. Es gibt nur Selbstheilung, keine Fremdheilung. Jesus sagte dazu: „*Dein Glaube hat dich gesund gemacht.*“

Äußere Hilfen wirken positiv, wenn wir in unserer Ganzheit angeregt werden, Selbstheilungskräfte in unserem Organismus zu aktivieren.

Als erwachsene Menschen sind wir selbst dafür verantwortlich,

- wieweit unser Leben gesund und krank verläuft,
- wie wir mit Gesundheit und Krankheit umgehen,
- wie wir positive Energien von innen und außen nutzen,
- wie wir Beratungen und Hilfe von anderen annehmen.

Um uns selbst zu heilen und Zufriedenheit herzustellen, brauchen wir eigene Aktivitäten und die Bereitschaft, eigenes Denken, Fühlen und Handeln zu verändern. Wenn wir Veränderungen bei Mitmenschen erwarten, werden wir oft enttäuscht. Oft können wir erwünschte Veränderungen bei Mitmenschen nur bewirken, wenn wir aktiv mit Veränderungen bei uns selbst anfangen.

Immer wenn wir uns selbst heilen und Selbstheilungskräfte in uns aktivieren, fördern wir indirekt auch eine Heilung unserer Umwelt.

8.4 Ziele der Selbstheilung

Um uns selbst zu heilen, können wir uns darauf besinnen, was wir für die Zukunft positiv anstreben.

Zwei große Zielbereiche halte seien nachfolgend benannt.

a) Eigene Lebensdynamik mit Begrenzungen bejahen

Wir können es anzielen, dass wir die eigene Lebensdynamik vollständig bejahen, annehmen und bewusst bereitwillig ertragen. Diese für eine ganzheitliche Gesundheit wesentliche geistige Haltung der Zufriedenheit (vgl. 5.3) ist für viele Menschen eher ein geistiges Zukunftsziel und in der Gegenwart noch nicht so ausgeprägt.

Die eigene Lebensdynamik bejahen und ertragen: mit allen Hin-Her-Schwingungen (vgl. 4.3), mit vielen unangenehmen Erfahrungen, mit unangenehmen Begrenzungen (z.B. Krankheiten und Behinderungen, Alterungsprozesse, letztlich auch das Sterben), auch mit erlittenen Schicksalsschlägen (vgl. 5.11) – das ist eine wichtige Zielsetzung für die persönliche seelisch-geistige Gesundheit.

b) Eigene Lebensmöglichkeiten erweitern

Wir können immer wieder in unserem Lebenslauf anzielen, dass wir unsere eigenen Lebensmöglichkeiten erweitern und weiterentwickeln.

Wir brauchen für unsere Gesundheit und Heilungsprozesse die persönliche Bereitschaft, eigene Fähigkeiten weiter zu entwickeln, Neues zu versuchen, zu üben und zu lernen. So können wir für die Zukunft positive Orientierungen und Hoffnungen fördern; dabei lenken wir unseren Blick von dem, was wir hinter uns lassen wollen, auf Richtungen, die wir neu versuchen und gehen wollen.

c) Sich auf Zielsetzungen besinnen

Um Gesundheit ganzheitlich zu fördern und Anforderungen zu bewältigen, können wir uns viele Ziele setzen, nahe und ferne Ziele, konkrete und allgemeine Ziele. Wir können uns in der Phantasie unsere Zukunft positiv ausmalen.

Folgende Fragen führen zu Zielvorstellungen fürs eigene Leben und das Zusammenleben in Partnerschaft, Familie und sozialer Umwelt:

a) Ziele für das eigene Leben:

- *Wie möchte ich Aufgaben und Belastungen besser bewältigen?*
- *Wie möchte ich an Leib, Seele und Geist gesunder leben?*
- *In welcher Richtung möchte ich Lebensenergie mehr entfalten?*
- *Welche eigenen Fähigkeiten möchte ich mehr entfalten?*
- *Welche kreativen Begabungen möchte ich mehr ausdrücken?*

b) Ziele für das Zusammenleben mit anderen Menschen:

- *Wie kann ich das Zusammenleben in Partnerschaft/Familie verbessern:*
 - *durch eine Änderung meines eigenen Verhaltens?*
 - *durch mehr Mitfühlen?*
 - *durch Erweiterung meines Verständnisses?*
- *Wie kann ich das Zusammensein mit Menschen im Berufsleben, in außerfamiliären Vereinigungen und sonst in der Umwelt verbessern:*
 - *durch eine Änderung meines eigenen Verhaltens?*
 - *durch mehr Mitfühlen?*
 - *durch Erweiterung meines Verständnisses?*
- *In welcher Hinsicht bin ich aus höherem Auftrag gerufen, das Leben von Menschen und Natur auf der Erde zu verbessern?*

Um Zielvorstellungen für die Selbstheilung zu entwickeln, können wir uns in einem entspannten Zustand mit unserer Phantasie möglichst konkret ein zufriedenes und angenehmes Leben ausmalen; dabei helfen uns sicher Erinnerungen an schöne Stunden und Zeiten unseres Lebens.

8.5 Wege der Selbstheilung

a) Allgemeine Wege zur Selbstheilung

Auf folgenden Wegen können wir Selbstheilung fördern und Zufriedenheit mit unserem Leben steigern:

- eigene Phantasien und Gefühle klären und sie positiv beeinflussen,
- geistige Grundvorstellungen vom eigenen Leben klären, dabei eine Bejahung aller Aspekte des eigenen Lebens anzielen,
- durch positive Lebenseinstellungen und Phantasien körperliche Empfindungen und physiologische Prozesse beeinflussen,
- über die Phantasie innere Dialoge mit einem „inneren Heiler“ vollziehen,
- geistige Haltungen von Bejahung, Vertrauen und Liebe in Phantasien und Gefühle hineinfließen lassen.

Wir können unser Vertrauen vermehren

- auf uns selbst, auf unsere Lebensmöglichkeiten, auf unsere Fähigkeiten,
- auf das Zusammenleben mit unseren Mitmenschen,
- auf das Dasein in all-umfassender göttlicher Einheit.

Wir können die positive Lenkung geistig-seelischer Prozesse in eine gesunde alltägliche Lebensführung umsetzen. Wir können unser Handeln und Denken im alltäglichen Rahmen mit geeigneten Methoden geplant, gezielt, konzentriert und konsequent verändern (vgl. Kap. 6).

Wir können uns durch folgende Haltungen im tieferen Sinne heilen:

- unser Bewusstsein und Fühlen öffnen für unsere innere Mitte, für unser Herz, für einen göttlichen Kern in uns, für die Liebe in uns und für unseren Lebenssinn,
- aus positiven spirituellen, geistigen und seelischen Haltungen unseren Mitmenschen begegnen und in der Umwelt handeln,
- Heilen als Weg zu einer bewussten Verbindung mit göttlichem Ursprung (GEIST – SEELE – LIEBE) (vgl. 2.4 a) spirituell verstehen.

b) Neue Erfahrungen und Durchgangserfahrungen erleben

Wenn wir uns auf neue Erfahrungen einlassen, erweitern wir Möglichkeiten des Denkens, Fühlens, Handelns, körperlichen Empfindens.

Um uns für neue innere Erfahrungen zu öffnen, brauchen wir Mut, bisherige Gewöhnungen und Eingrenzungen zu verlassen und auf Sicherheit zu verzichten. So können wir uns für innere Wandlungen öffnen.

Durchgangserfahrungen als Erfahrungen „durch Dunkel zum Licht“ sind besonders intensive und wertvolle Erfahrungen. Wir erleben sie in der Geburt (als Kind und als Mutter), im Tod bzw. in todesnahen Zuständen, in sexueller Ekstase und dann, wenn wir durch Enge, Angst, Dunkel, Schmerz, Leid „hindurchgehen“. Durchgangserfahrungen brauchen wir, um Ängste zu überwinden und Vertrauen zu erweitern; sie münden oft in Gefühle von Erlösung und Neugeburt.

c) Heilungsfördernde Energien und Anregungen aufnehmen

Zur Selbstheilung können wir positive Energien aus der Umwelt aufnehmen: von Mitmenschen, aus der Natur, aus der Materie.

Wir erleben nur dann heilende Prozesse, wenn sich Energien, die wir von außen aufnehmen, mit inneren Heilungsprozessen verbinden.

„Heiler“ und „Therapeuten“ – eigentlich als Begriffe ungeeignet – können Zugänge zu verschiedenen inneren und äußeren Energiequellen vermitteln, deren Energie wir zu Selbstheilungsprozessen nutzen können.

Von außen können wir vor allem von Herzen ausgehende liebende Zuwendungen unserer Mitmenschen als heilsame Einflüsse aufnehmen.

Viele Hinweise und Anregungen zu Möglichkeiten von Selbstheilung können wir in Gesprächen und Literatur aufnehmen, auch in Gesprächen mit Fachleuten helfender Berufe. Wir können uns zu konkreten Erfahrungen von Selbstheilungsmöglichkeiten anregen lassen, z.B. in Selbsterfahrungsgruppen und psychotherapeutischen Prozessen.

Äußere Einflüsse können in feinstofflich ätherischen Schwingungen unseres Organismus energiesteigernd wirken. Viele „alternativen Heilweisen“ vermitteln solche Einflüsse.

9. Helfen als Begleitung bei der Selbstheilung

9.1 Grundhaltungen

Wir können nur uns selbst heilen, aber keine Mitmenschen. Mitmenschen können wir in ihren Selbstheilungsprozessen helfend begleiten.

a) Zuwendung geben: liebend, verstehend, vertrauend

Wenn wir Mitmenschen in ihren Selbstheilungsprozessen helfend begleiten wollen, möchten wir zu ihrem gesundheitlichen Wohlbefinden beitragen und dazu durch aktives Handeln freundliche Zuwendungen geben (vgl. 5.9 b).

Diese Zuwendungen können wir mit folgenden geistigen Haltungen verbinden: Liebe, Verständnis, Vertrauen. Durch liebende, verstehende und vertrauensvolle Zuwendung stärken wir Mitmenschen in ihren Fähigkeiten, gesund und heilsam zu leben.

Liebende Zuwendung

Unter uns Menschen hat die vom Herzen ausgehende Liebe die stärkste Heilwirkung: für den, der Liebe gibt, und für den, der Liebe empfängt.

Wenn wir einen Menschen vom Herzen her lieben, können wir ihn besser in seiner ganzen Person mit seinen Ausdrucksweisen wahrnehmen, besser mit ihm mitdenken und mitfühlen; wir können unser ‚Herzenslicht‘ bzw. unsere intuitive Erkenntnisfähigkeit für ihn öffnen.

Verstehen

Wir können einen Mitmenschen tiefer zu verstehen, wenn wir

- ihn zunächst als ganze Person mit seinen verschiedenen Ausdrucksweisen (Aussehen, Bewegungen, Stimme, Aussagen) und Handlungen wahrnehmen
- ihn als ganze Person, so wie er sich ausdrückt und verhält, vollständig bejahen,
- uns in sein Denken hindenken, in sein Fühlen einfühlen
- und dann versuchen, ihn intuitiv aus seiner inneren Mitte und eventuell aus seinem tieferen Lebenssinn her zu verstehen.

Vertrauen

Jeder Mensch trägt Möglichkeiten zur Selbstheilung mit vielen geeigneten Impulsen, Energien und intuitiven Erkenntnissen in sich.

Wollen wir Mitmenschen helfen, brauchen wir das Vertrauen, dass sie ihre Möglichkeiten zur Selbstheilung entdecken und entfalten können. Wir können ihnen Anregungen zu gesunden Wegen und zur Selbstheilung; sie entscheiden aber selbst, wie sie unsere Anregungen aufnehmen.

b) Selbstheilung und Verantwortung

Jeder Mensch ist für sich und für Prozesse von Selbstheilung selbst verantwortlich.

Wenn wir erwachsene Menschen in ihren Heilungsprozessen unterstützen, haben wir einerseits keine Verantwortung dafür, dass sie für sich Heilung erleben, andererseits haben wir aber die Verantwortung, unser eigenes Helfen aus den Haltungen des Vertrauens, des Verstehens und der Liebe zu gestalten und dabei auf Machtstrebungen zu verzichten.

Wenn wir helfen, machen wir Angebote und geben Anregungen und Empfehlungen weiter. Die Menschen, denen wir helfen, können und sollen dann selbst entscheiden, wie weit sie unsere Anregungen aufnehmen und verwirklichen. Wir sollten darauf verzichten, Hilfe aufzudrängen.

Wir sollten besonders auf Versprechungen von Erfolg, Glück und Heilung verzichten. Denn viele Menschen erleben Heilung erst nach dem Durchleben tiefer Krisen. Wenn ich bei „Heilungsangeboten“ Erfolgsversprechungen lese, betrachte ich diese als Ausdruck mangelnder Bewusstheit für wesentliche Prozesse von Selbstheilung.

9.2 Hilfe durch Beratung

Wenn wir uns Mitmenschen liebend, verstehend und vertrauend zuwenden, können wir sie in Fragen gesunder Lebensweise beraten.

In Beratungen können wir Menschen durch gemeinsames Überlegen unterstützen, Quellen ihrer Unzufriedenheit zu entdecken. Wir können gemeinsam überlegen, wie Menschen unangenehme Empfindungen und Gründe ihrer Unzufriedenheit einschätzen können und eventuell verändern wollen.

Einerseits spüren Menschen natürliche Lebensschwingungen und -veränderungen als unangenehme Empfindungen; dann können wir in Beratungen erörtern, wie Menschen im Denken und durch geeignetes Handeln solche Empfindungen bewusst und bereitwillig ertragen können.

Andererseits können wir Menschen darin beraten und dazu ermutigen, dass sie aus Unzufriedenheiten über Hindernisse in ihrem Lebenslauf vielleicht neue Wege des Denkens und Handelns mit Mut ausprobieren, neue Wege dann vielleicht 10 mal oder gar 100 mal einüben können und daraus neue Fähigkeiten und Gewohnheiten machen können.

Über mehrere Beratungen können wir Menschen auf ihrem Lebensweg ein Stück weit begleiten; sie können mit uns dann erörtern, welche Veränderungen sie ausprobiert haben und wie sie die Wirkungen erlebt haben. Daraus können sich dann weitere gemeinsame Überlegungen zu geeigneten Denk- und Handlungsweisen anschließen.

Wir können Menschen in Beratungen ermutigen, sich selbst zu heilen und eigene Wege zu Heilung und Heil zu finden.

9.3 Hilfe durch Vermittlung von Erfahrungen

Wir können anderen Menschen helfen, indem wir ihnen Erfahrungen vermitteln, wie sie mit ihrer ganzheitlichen Lebensenergie umgehen und positive Energien aus ihrer Umwelt aufnehmen können.

Durch neue Erfahrungen lernen wir, unsere bisherigen Möglichkeiten des Denkens, Fühlens, Handelns und körperlichen Empfindens zu erweitern. Deshalb helfen wir anderen besonders, wenn wir ihnen neue positive Erfahrungen ermöglichen. Oft kann schon die positive Atmosphäre einer helfenden Begegnung neue ermutigende Erfahrungen vermitteln.

Wenn wir uns auf Durchgangserfahrungen (vgl. 8.5 b) einlassen wollen, wünschen wir uns oft die Begleitung von Menschen, auf die wir vertrauen können. Deshalb besteht eine der wichtigsten Aufgaben helfender Begleitung darin, Menschen bei Durchgangserfahrungen zu begleiten.

Ausgewählte Literatur - mit Kommentaren

Nachfolgend informiere ich über eine Auswahl von Büchern, die mich in meinen Vorstellungen ganzheitlicher Gesundheit angeregt haben.

(In Klammer notiere ich Kapitel, für die die Literatur wichtig ist.)

Bergson, Henry: *"Schöpferische Evolution"*, Hamburg: Meiner, 2013.

Bergson (1859 – 1941), französischer Philosoph, veröffentlichte 1907 die „*Schöpferische Evolution*“ und erhielt dafür den Literatur-Nobelpreis. Evolutionär leben bedeutet: sich schwinghaft bewegen, sich weiterbewegen, sich verändern, begleitet von Gedächtnis, mit Bewusstsein. Wenn Leben in Bewegungen auf Grenzen stößt, erfindet es neue Aufteilungen und Zweiteilungen von Bewegungsmöglichkeiten; so erweitert das Leben vielfältige Bewegungswege und übergreifende Strukturen. (Kap. 1.1 + 3.2)

Bischof, Marco: *„Biophotonen – das Licht in unseren Zellen“*, Frankfurt/Main: Zweitausendeins, 1995, 2008.

Bischof stellt Forschungen zum Biophotonenfeld dar, vor allem von Fritz-Albert Popp. Biophotonen strahlen als kohärente Lichtquanten aus lebenden Zellen, sozusagen als biologisches Laserlicht; so werden lebenswichtige Informationen in Zellen, zwischen Zellen und in Lebewesen übertragen. (Kap. 3.2 a+b)

Bischof, Marco: *„Tachyonen, Orgonenergie, Skalarwellen – Feinstoffliche Felder zwischen Mythos und Wissenschaft“*, Aarau: AT-Verlag, 2002.

Bischof erläutert Vorstellungen zu feinstofflichen Feldern. Zusammenfassend umschreibt er Vorstellungen in der Physik zu einem „Vakuum“ als „universelles Feld der Ganzheit und Verbundenheit aller Dinge“, „mit selbst-schöpferischer Potenzialität“, „fundamentaler als das objektiv-materielle Universum“, mit „bewusstseinsähnlichen und seelenartigen Eigenschaften“ (S. 280). (Kap. 2.4 d + 4.4 c)

Blofeld, John: *"Selbstheilung durch die Kraft der Stille"*, München: Scherz, 1980; Barth 1991.

Blofeld schildert seine Begegnungen mit taoistischen Mönchen und erläutert taoistische Methoden von gesunder Lebensweise, Meditation, Selbsthilfe und Heilung.

Blofeld, John: *"Der Taoismus oder Die Suche nach Unsterblichkeit"*, Köln: Diederichs, 1986; 1998.

Der Taoismus, eine religiöse Naturphilosophie aus über 4000 Jahre alter chinesischen Tradition, wird von Blofeld dargestellt.

Brennan, Barbara Ann: *"Licht-Arbeit. Das große Handbuch der Heilung mit körpereigenen Energiefeldern"*, München: Goldmann, 1991.

Die Autorin stellt als Physikerin und Psychotherapeutin ihr Verständnis vom Energiefeld dar, das den physischen Körper eines Menschen umgibt. Sie schildert aus ihrer Berufserfahrung Wahrnehmungen von Energiefeldern von Patienten sowie Heilungsprozesse durch gezielte Veränderungen von Energiefeldern beruhen. (Kap. 4.4 c + 5.4)

Büntig, Wolf: *"Das Werk von Wilhelm Reich und seinen Nachfolgern"*, in: Die Psychologie des 20. Jahrhunderts, Sonderdruck, Zürich: Kindler.

Büntig gibt einen fundierten Überblick über das Leben und die wissenschaftliche Entwicklung von Wilhelm Reich und skizziert die Entwicklung zur Bioenergetik von Alexander Lowen.

Chocron, Daya Sarai: *"Heilendes Herz"*, Grafing: Aquamarin, 1988.

Die Autorin erläutert eine Weisheit vom "Weg des Herzens": Im spirituellen Herzen befindet sich das geistige Zentrum des Menschen; das Herz-Chakra beherbergt Energien von Liebe und göttlicher Weisheit; wer aus dem Herzen heraus handelt, wirkt aus der Mitte des göttlichen Seins. Die Autorin gibt Anregungen, das Herz-Zentrum mit Körper- und Meditationsübungen bewusst zu erleben. (Kap. 4.9 a + 5.8 c)

Condrau, Gion & Gassmann, Marlies: *"Das verletzte Herz. Zur Psychosomatik von Herz-Kreislauf-Erkrankungen"*, Zürich: Kreuz-Verlag, 1989; Frankfurt/M: Fischer, 2016.

Dethlefsen, Thorwald: *„Schicksal als Chance. Das Urwissen zur Vollkommenheit des Menschen“*, München: Goldmann, 1979; 1998.

Dethlefsen gibt eine gute Einführung in esoterisches Denken und gibt Erläuterungen zum Polaritätsprinzip, zu Krankheit und Heilung, zu Reinkarnation, zum esoterischen Weg im Alltag. (Erläuterungen zum Polaritätsprinzip in Kap. 4.3)

Dürckheim, Karlfried Graf: *„Meditieren - wozu und wie“*, Freiburg: Herder, 1976; 1991.

Im Buch werden die Grundlagen der Meditation als initiatische Übung, vorwiegend im Stil des Zen, ausführlich dargestellt. (Kap. 5.7 d)

Dürr, Hans-Peter: *„Geist, Kosmos und Physik“*, Amerang: Crotona, 2014.

Dürr, der als Physiker mit Werner Heisenberg in der Quantenphysik geforscht hat, will naturwissenschaftliches und spirituelles Denken verbinden, um eine Einheit des Lebens besser zu verstehen. (Kap. 2.2 c)

Eben, Alexander: *„Blick in die Ewigkeit: Die faszinierende Nahtoderfahrung eines Neurochirurgen.“* München: Heyne, 2016 (Kap. 4.10 b)

Fortey, Richard: *"Leben - eine Biographie. Die ersten vier Milliarden Jahre"*, München: Beck, 1999. (Kap. 3.2 + 3,3)

Frankl, Viktor E.: *"...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager"*, München: DTV, 1982; Kösel, 2009.

Viktor Frankl schildert in bewegender Weise seine Erfahrungen als KZ-Häftling in der NS-Zeit. Besonders berührt hat mich die Rede Frankls an seine Mithäftlinge in einer gesteigerten Krisensituation über Möglichkeiten, das Leben und Leiden mit Sinn zu füllen. (Kap. 5.11 b)

Frankl, Viktor E.: *"Logotherapie und Existenz-Analyse"*, München: Piper, 1987; Stuttgart: Beltz, 2010.

In 11 Texten stellt Frankl die von ihm entwickelte Logotherapie und Existenzanalyse dar. Ziel der Logotherapie ist, einen tieferen Sinn im persönlichen Leben zu finden und das geistige Potential zu entdecken.

Gawain, Shakti: *"Stell dir vor - Kreativ visualisieren"*, Hamburg: Rowohlt, 1986; 2004.

Das Buch enthält viele Übungen, um eigene Fähigkeiten des Visualisierens bzw zur Nutzung der Phantasietätigkeit zu fördern. (Kap. 5.7 e)

Gawler, Ian: *"Krebs - ein Signal der Seele? Vorbeugen und Heilen ist möglich"*, München: Peter Erd, 1989.

Ian Gawler, von der Diagnose Knochenkrebs mit sehr begrenzter Lebenserwartung betroffen, entfaltete eine tiefe Motivation, um die Krankheit zu überwinden. Er berichtet in Buch von seinen Wegen zur Selbstheilung. Er hebt besonders Meditation als Möglichkeit zur Selbstheilung hervor; er gibt einen Überblick über viele weitere Möglichkeiten zur Selbstheilung. (Kap. 8)

Greene, Brian: *"Das elegante Universum. Superstrings, verborgenen Dimensionen und die Suche nach der Weltformel"*, München: Goldmann, 2006.

Greene erzählt als Physiker von Entdeckungen zur Superstringtheorie und nachfolgenden physikalischen Forschungen. (Kap. 2.4 d + 3.1 a+b)

Grof, Stanislav: *"Geburt, Tod und Transzendenz. Neue Dimensionen in der Psychologie"*, München: Kösel, 1985; 1990.

Grof erörtert vor allem die Begegnung mit Geburt und Tod und die Begegnungen mit transpersonalen Erfahrungen und Spiritualität. Er stellt u.a. vier Phasen des Geburtserlebens dar. (Kap. 4.10)

Harari, Yuval Noah: *„Eine kurze Geschichte der Menschheit“*, München: Deutsche Verlagsanstalt, 2013.

Harari erläutert sehr interessante Perspektiven der Menschheitsgeschichte seit dem Leben des „Homo sapiens“. (Kap. 3.3)

Harner, Michael: *„Der Weg des Schamanen. Ein praktischer Führer zu innerer Heilkraft“*, Interlaken: Ansata, 1982; 2011.

Hartmann, Matthias: *„Praktische Psycho-Onkologie“*, München: Pfeiffer 1991; 1996.

Matthias Hartmann, psychotherapeutisch in der Behandlung krebserkrankter Menschen tätig, stellt wichtige Konzepte der psycho-onkologischen Behandlung vor und vermittelt ein Trainingsmodell für Patienten zur psychischen Verarbeitung der Erkrankung und Einübung gesundheitsfördernder Lebensweisen vor. (Kap. 8)

Hildegard von Bingen: *"Metaphysik der Seele"*, München: Heyne, 1994.

Hildegard von Bingen (1098 - 1179) ist als Theologin, Naturkundlerin, Äbtissin, Ärztin und Dichterin eine bedeutende Frau des Mittelalters gewesen. *"Ihr genialer Geist stellte Zusammenhänge zwischen Mensch und Gott, Kosmos und Natur her, welche die scheinbar vorhandenen Grenzen zwischen den Erscheinungen auflöst."* (Rückseite des Buches)

Das Buch enthält eine Biographie und Einführung in das Schrifttum und eine Auswahl von Texten zum Verständnis der Seele.

Hildegard von Bingen: *"Gott sehen"*, München: Piper, 1992.

In diesem Buch wird Hildegard von Bingen als Mystikerin mit einer Sammlung ihrer mystischen Texte vorgestellt. Heinrich Schipperges führt als Herausgeber ins Leben und Werk Hildegards ein.

Hillringhaus, F. Herbert: *"Brücke über den Strom"*, Schaffhausen: Novalis, 1985; Schaffhausen: O-ratio 2009.

Das Buch beinhaltet Mitteilungen eines im Ersten Weltkrieg gefallenen jungen Künstlers, der aus seiner transzendenten Seele auf medialen Wegen seinen Verwandten in den Jahren von 1915 - 1944 Botschaften gegeben hat, die erstmalig 1950 veröffentlicht wurden. Das Buch bietet Einblicke in mögliche Informationsverbindungen von diesseitigem und jenseitigem Leben. (Kap. 2.4 c + 4.10)

- Jacobi, Jolande: *„Die Psychologie von C. G. Jung“*, Zürich: Rascher, 1959; Düsseldorf: Patmos, 2012.
Aus der umfassenden analytischen Psychologie von C.G.Jung haben mich vor allem Aussagen zum "Selbst", zu Selbstwerdung und Individuation, zum "Schatten" und zur Religion angeregt. (Kap. 4.9 + 7.7 a)
- Johannes vom Kreuz: *„Dunkle Nacht“*, München: Kösel, 1987.
Der christliche Mystiker Johannes vom Kreuz aus dem 16. Jahrhundert in Spanien stellt mit der „dunklen Nacht der Sinne“ und der „dunklen Nacht des Geistes“ Krisen und Reifungsprozesse auf dem spirituellen Weg dar, mit tiefem Verständnis für seelische Prozesse. (Kap. 7.7 b)
- Joy, W. Brugh: *„Weg der Erfüllung. Selbstheilung durch Transformation“*, Interlaken: Ansata, 1987.
Joy, ein amerikanischer Arzt, erlebte eine Transformationserfahrung nach lebensbedrohender Krankheit und änderte sein Leben. Er erläutert Wege und Übungen, um Körperenergien und Chakren nutzbar zu machen, erweiterte Fähigkeiten selbst zu entdecken, sich selbst zu heilen können und sich für Erfahrungen von Liebe zu öffnen. (Kap. 5.7 + 8)
- Kaku, Michio: *„Die Physik der unsichtbaren Dimensionen“*, Hamburg: Rowohlt, 2012, 2017.
Kaku erzählt als Physiker von Entdeckungen, die übliche Vorstellungen zum vierdimensionalen Raum-Zeit-Universums überschreiten: von Strings, Schwarzen Löchern, möglichen Paralleluniversen. (Kap. 3.1 a)
- Kranz, Walter: *„Die griechische Philosophie“*, Birsfelden: Schibli-Doppler, 1962, 1981.
Kranz stellt die Geschichte der griechischen Philosophie von ihren Anfängen um 600 v.Chr. bis ca. 200 n.Chr. in sehr lesenswerter Weise dar. (Kap. 2.4)
- Küng, Hans: *„Handbuch Weltethos“*, München: Piper, 2012
Wo immer Menschen friedlich zusammenleben wollen, brauchen sie gemeinsame Spielregeln. Diese können sich aus den Quellen aller Weltreligionen und humanistischer Traditionen speisen. Aus dieser Vision hat Hans Küng das Projekt „Weltethos“ initiiert. (Kap. 7.2 b)
- Le Shan, Lawrence: *„Psychotherapie gegen den Krebs“*, Stuttgart: Klett-Cotta, 1982; 2008.
Le Shan berichtet aus seinen psychotherapeutischen Erfahrungen mit krebserkrankten Menschen. Als wesentliche Möglichkeit der Selbstheilung stellt er die Entdeckung, Wiederentdeckung und aktive Entfaltung der oftmals schlummernden kreativen Begabungen dar. (Kap 5.8 + 8)
- Lommel, Pim van: *„Endloses Bewusstsein: Neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung.“* München: Knauer, 2013
Van Lommel berichtet über Studien und über eine selbst durchgeführte Studie zu Berichten tausender Patienten, die Nahtoderfahrungen erlebten. Er ist überzeugt: Das Bewusstsein ist auch nach neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung nicht im Körper lokalisierbar und es hört nach dem Tod nicht auf zu existieren. (Kap. 4.10 b)
- Lowen, Alexander & Leslie: *„Bioenergetik für Jeden. Das vollständige Übungsbuch“*, Gauting: Kirchheim, 1979; Hamburg: Rowohlt 2011 (Kap. 5.4 a)
- Maier, Bernhard: *„Die Ordnung des Himmels. Eine Geschichte der Religionen von der Steinzeit bis heute“*, München: Beck, 2018. (Kap. 3.3 d)

Meier, Erhard: „*Weisungen für den Weg der Seele. Aus dem tibetischen Totenbuch*“, Freiburg: Herder, 1989.

Der Autor gibt eine Einführung und Erläuterung zum tibetischen Totenbuch. Dieses enthält Weisungen für die Seele zur Vorbereitung auf das Sterben und zum schrittweisen Übergang in das nachtoderliche Leben. (Kap. 2.4 c)

Middendorf, Ilse: „*Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre*“, Paderborn: Junfermann, 1985.

Middendorf vermittelt Wesentliches für das Verstehen des Atems und gibt viele Anregungen, Atmen bewusst zu erfahren. (Kap. 5.5 a)

Monroe, Robert A.: „*Der zweite Körper. Expeditionen jenseits der Schwelle*“, Interlaken: Ansata, 1987; München: Heyne, 2007.

Monroe erzählt von seinen außergewöhnlichen Erfahrungen bei außerkörperlichen Erkundungsreisen durch Zeit und Raum. (Kap. 4.10)

Moody, Raymond A.: „*Das Leben nach dem Tode*“, Hamburg: Rowohlt, 1978; 2001.

Moody hat im Verlaufe langjähriger Untersuchungen Menschen, die klinisch bereits tot waren, dann aber doch weitergelebt haben, nach ihren „en“ Erfahrungen befragt. Die erstaunlichen Übereinstimmungen in den Berichten der Menschen lassen sich als relevante Zeugnisse für ein persönliches Seelenleben außerhalb des Körpers betrachten. (Kap. 4.10 b)

Naranjo, Claudio & Ornstein, Robert E.: „*Psychologie der Meditation*“, Frankfurt/M: Fischer, 1988.

Naranjo & Ornstein geben einen guten Überblick über die Vielfalt traditioneller Meditationsweisen und umschreiben die Struktur und geistige Haltung, die nahezu allen Meditationsweisen zugrundeliegen. Weiterhin werden die Techniken und Phänomene der Meditation aus der Perspektive der gegenwärtigen Psychologie betrachtet. (Kap. 5.7 d)

Ostertag, Silvia: „*Einswerden mit sich selbst*“, München: Kösel 1981; „*Lebendige Stille*“, Herder 2015

Silvia Ostertag stellt Möglichkeiten zu initiatischer Erfahrung im Sinne Dürckheims dar und bietet Anleitungen zu leibbezogenen meditativen Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen und zur Zazen-Meditation.

Peter, Burkhard & Gerl, Wilhelm: „*Entspannung. Das umfassende Training für Körper, Geist und Seele*“, München: Mosaik, 1977; Orbis, 1992.

Peter und Gerl geben einen integrativen, theoretischen Überblick über Entspannungsmethoden und erläutern Übungen zu progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und meditativer Entspannung. (Kap. 5.5 c)

Platon: „*Phaidon*“, Düsseldorf-Köln: Insel, 1979.

Platon berichtet, wie Sokrates in den Tagen und Stunden vor seinem Tode mit seinen Schülern Dialoge führt. In diesen Dialogen stellt Sokrates/Platon seine Anschauungen von der unsterblichen Seele, ihrer Verbindung mit dem Göttlichen und der Seelenwanderung dar. (Kap. 2.4 c)

Pohlmann, Constantin (OFM): „*Franziskus - ein Weg*“, Mainz: Grünewald, 1984.

Pater Constantin Pohlmann, ein Franziskaner, vermittelt Denkanstöße und Anregungen, zu inneren Wegen, die in unserer heutigen Lebenssituation dem Geist des Franz von Assisi entsprechen können.

Popper, Karl R. & Eccles, John C.: *"Das Ich und sein Gehirn"*, München: Piper, 1982;1989.

Ein Dialog des Philosophen Popper mit dem Neurophysiologen Eccles über die Verbindungen neurophysiologischer und geistiger Prozesse sowie über das Selbst als Zentrum bewussten Wahrnehmens und Handelns ist der Inhalt des Buches. Eccles gibt auch eine Einführung und Zusammenfassung zu neurophysiologischen Mechanismen geistiger Prozesse.

Prantl, Max: *"Licht aus der Herzensmitte"*, Freiburg: Bauer, 1985.

Max Prantl war ein visionärer Mystiker, dessen Visionen aus den Jahren 1948 - 1949 den Inhalt seines Buches bestimmen. Er gibt Einblicke in die polaren Kräfte der Seele und des Geistes sowie in ein "Jenseits", das im Menschen selbst liegt. (Kap. 4.10 a)

Reich, Wilhelm: *"Die Entdeckung des Orgons. Band I: Die Funktion des Orgasmus"*, Frankfurt/M: Fischer, 1975.

Wilhelm Reich stellt im Sinne einer wissenschaftlichen Autobiographie seinen Weg von 1919 - 1938 dar, wie er aus seinem Interesse für die Psychoanalyse Sigmund Freuds heraus Grundlagen der charakteranalytischen Vegetotherapie entwickelt, einer Psychotherapie am Beginn körper-orientierter Psychotherapiemethoden. (Kap. 5.4 a)

Reich, Wilhelm: *"Die Entdeckung des Orgons. Band II: Der Krebs"*, Köln: Kiepenheuer, 1978; 1994.

In diesem Buch setzt Wilhelm Reich seine wissenschaftliche Autobiographie fort und stellt seinen Weg von 1938 - 1944 dar, wie er positive Wirkungen einer atmosphärischen Energie, als „Orgonenergie“ bezeichnet, auf Organismen und auf krebserkrankte Menschen entdeckt. (Kap. 4.4 c)

Rieländer, Maximilian: *„Die Frage nach Gott in der Psychologie von C.G. Jung.“* Münster/W. 1969,

http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/CGJung_Religion.pdf

Rieländer, Maximilian: *„Stufen des mystischen Lebens - Der Weg zur mystischen Vereinigung mit Gott nach Johannes vom Kreuz und Theresia von Avila.“* Münster/W. 1970

<http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Mystik.pdf>

Rieländer, Maximilian: *„Außergewöhnliche Erfahrungen verarbeiten in Beratungen zu Weltanschauungsfragen.“* Frankfurt/Main, 1995

http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Aussergewoehnliche_Erfahrungen.pdf

Rieländer, Maximilian: *„Religiosität als gelebter Glaube wirkt auf die seelische Gesundheit.“* Groß-Umstadt 2006

http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Religiositaet_wirkt_seelisch.pdf

Rieländer, Maximilian: *"Wege nach innen. Anleitungen zu Entspannung und Selbstentfaltung"*, Bonn: Bürger, 1988; Norderstedt: BoD 2018.

„Anleitungen zur Entspannung und Selbstentfaltung“ werden fachlich erläutert um Wege zu Entspannung, Trance, Selbstentfaltung und tiefenseelischer Selbsthilfe zu entdecken. Der Autor hat 8 Anleitungen „Wege nach innen“ als schriftlichen Text sowie als hörbare Versionen erstellt, die auch über seine Webseite als MP3-Dateien zugänglich sind. (Kap. 5.5 a+c + 5.7 a + 5.8 e)

Rieländer, Maximilian: *„Meditieren mit Leib Herz Geist und Geist und meditativ beten“*, Norderstedt: Book on Demand 2015

Meditieren heißt: üben, die Aufmerksamkeit auf wenige miteinander verbundene Konzentrationselemente zu richten. Ausgewählte Wege zum Meditieren werden erläutert und praxisnah dargestellt. Meditatives Beten wird für religiöse Menschen mit der christlichen Form des Herzensgebetes beispielhaft erläutert. (Kap. 5.5 a + 5.7 a + 5.8 c + 7.4 b)

Ropohl, Günter: „*Allgemeine Systemtheorie. Einführung in transdisziplinäres Denken*“, Berlin: edition sigma, 2012 (Kap. 2.3)

Ruppert, Franz: „*Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft?*“, Stuttgart: Klett-Cotta, 2012

Ruppert schildert körperliche, seelische; soziale und gesellschaftliche Auswirkungen folgender gesellschaftlicher Dramatik: Viele Menschen erleben traumatische Erfahrungen als ‚Opfer‘, bewältigen diese unzureichend und werden dadurch auch wieder zu ‚Tätern‘, die traumatische Erfahrungen bei Mitmenschen verursachen. (Kap. 5.11)

Schipperges, Heinrich: „*Hildegard von Bingen. Ein Zeichen für unsere Zeit*“, Frankfurt: Knecht, 1981.

Schmidt, K.O.: „*Der innere Arzt. Einführung in Wesen und Praxis der geistigen Heilung*“, Freiburg: Bauer, 1984.

Selbstheilung wird gefördert, wenn man über die Phantasie Zugang zu innerer heilender Weisheit findet. Das Buch gibt Anregungen wieder, in vielen konkreten Problemen Möglichkeiten zur Selbstheilung zu nutzen.

Sharamon, Shalila & Baginski, Bodo J.: „*Das Chakra-Handbuch*“, Durach: Windpferd, 1989; 2007.

Die Autoren beschreiben die Funktionen und Wirkungsweisen von Chakren als Energiezentren und zeigen Möglichkeiten zur Erfahrung und Beeinflussung der Chakren auf. (Kap. 4.4 c)

Sherwood, Keith: „*Die Kunst spirituellen Heilens*“, Freiburg: Bauer, 1985; Bielefeld: Lüchow 2005.

Simonton, O.Carl; Matthews-Simonton, Stephanie & Creighton, James: „*Wieder gesund werden. Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen*“, Hamburg: Rowohlt, 1982.

Das Ehepaar Simonton stellt aus langjähriger Betreuung von krebserkrankten Menschen dar, wie sich Selbstheilungskräfte aktivieren lassen.

Stangl, Anton: „*Heilen aus geistiger Kraft. Zur Aktivierung innerer Energien*“, Düsseldorf: Econ 1980; 2001

Stangl gibt einen integrativen theoretischen Überblick über geistiges Heilen. Er beschreibt verschiedene Formen geistigen Heilens und stellt wesentliche Schritte eines Heilungsprozesses dar. (Kap. 8)

Stangl, Marie-Luise & Anton: „*Hoffnung auf Heilung. Seelisches Gleichgewicht bei schwerer Krankheit*“, Düsseldorf: Econ, 1978; Admos Media 1999.

Dieses Buch ermöglicht eine fundierte seelisch-geistige Auseinandersetzung mit Krebserkrankungen. Es enthält viele gut erläuterte Übungen zur Selbsterforschung und Selbstheilung. (Kap. 8)

Stangl, Marie-Luise: „*Die Welt der Chakren. Praktische Übungen zur Seins-Erfahrung*“, Düsseldorf: Econ, 1988; Hamm: Admos Media 1995.

Frau Stangl gibt eine gute Einführung in das System der Energiezentren, die Chakren genannt werden. Sie stellt Übungen zum körperlichen und phantasieorientierten Erleben der Chakren vor. (Kap. 4.4 c)

Walter, Ulrich: „*Stringtheorie für Anfänger – II*“,

<https://www.welt.de/wissenschaft/article160308376/Stringtheorie-fuer-Anfaenger-II.html>, 2014
(Kap. 3.1 a)

Ward, Peter & Kirschvink, Joe: „*Eine neue Geschichte des Lebens*“, München: Deutsche Verlagsanstalt, 2016

Die Autoren stellen als Wissenschaftler die Evolution des Lebens aus neuen Erkenntnissen dar. (Kap. 3.2 + 3.3)

Zürer, Ronald: "*Reinkarnation. Einführung in die Wissenschaft der Seelenwanderung*", Jestetten: Govinda 2005

Die Lehre der Reinkarnation (Wiedergeburt) wird unter besonderer Berücksichtigung der ältesten überlieferten Schriften zu diesem Thema, der altindischen Veden, wissenschaftlich dargestellt. (Kap. 2.4 c)