

Als Seele leben

Einheit erleben und fördern

durch selbstbestimmtes

Wollen und Können

**Psychologische Anregungen
zur Selbstorganisation des Seelenlebens
und Angebote zu psychologischer Hilfe**

Maximilian Rieländer

Diplom-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut

Psychologische Praxis

im Medic-Center Groß-Umstadt
Georg-August-Zinn-Straße 90
64823 Groß-Umstadt
Telefon 06078 / 74404
Telefax 06078 / 74244

Email: Psychologe@Rielaender.de

URL: www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de

September 2003

Begrüßung und erste Einführung

Wenn sich zwei Menschen begegnen,
dann kommen sie von verschiedenen Herkünften,
sie bringen etwas mit,
sie wollen ihre Wege weitergehen
und vielleicht ein Stück weit einen gemeinsamen Weg gehen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben Sie Fragen, Wünschen und Hoffnungen
und möchten sich vielleicht psychologisch helfen lassen.

Vielleicht fühlen Sie sich in ihrer Seele von Leiden, Problemen und Störungen betroffen.
Vielleicht leiden Sie in ihrer Seele unter Belastungen und Krankheiten.

Vielleicht wünschen Sie sich ein besseres Selbstverständnis und Selbstvertrauen,
ein besseres Gemeinschaftsleben in der Familie und in der Berufsarbeit,
ein erfolgreicherer Handeln für ihre persönlichen Ziele.

Vielleicht möchten Sie in ihrer Seele mehr Zufriedenheit mit Ihrem Leben erleben.

Vielleicht erhoffen Sie sich für Ihren weiteren Lebensweg psychologische Begleitung und Hilfe.

In dieser Schrift können Sie sich in Ihrem Denken anregen lassen:

- durch zentrale Fragen und Anregungen zum Nachdenken
 - und durch Darstellungen zum menschlichen Seelenleben
- und Sie können Anregungen zur Selbsthilfe für ein positives Seelenleben aufnehmen.

Sie können sich über Möglichkeiten der psychologischen Begleitung und Hilfe informieren
die Sie bei vielen Fachleuten für psychologische Hilfe erhalten können
und die ich auch selbst anbiete.

Dann können Sie für sich besser entscheiden,
ob und wo Sie psychologische Begleitung und Hilfe suchen.

Zum Aufbau dieser Schrift

In dieser Schrift hat jede Seite ihren einheitlichen Inhalt
und jeder kleine Abschnitt hat seinen einheitlichen Inhalt.
Auch nahezu jede Zeile hat ihren eigenen Inhalt,
fast wie bei einem Gedicht.

Dadurch will ich den Textinhalt sehr kompakt und prägnant vermitteln,
(durch die Kürze ohne zusätzliche Erläuterungen und Beispiele)
als Anregung zum besinnlichen Lesen und eigenen Denken
und zum Nachdenken über Wege zur Gestaltung des eigenen Lebens.

Sie können sich anhand des Überblicks und der Gliederung (s.u.)
nach Ihrem Interesse Seiten auswählen,
in Ruhe jeweils eine Seite lesen
und sich dabei in Ihrem Denken anregen lassen.

Sie können dann Ergebnisse Ihres Nachdenkens aufschreiben,
vielleicht auf der Rückseite.

Nutzen Sie zum Nachdenken auch die Fragen unten auf der Seite!

Überblick zu den Inhalten dieser Schrift

A: Fragen nach dem Woher und Wohin

Fragen nach einem Woher und Wohin bewegen die meisten Menschen, die Hilfe suchen. Daher stehen **die zentralen Fragen nach dem Woher und Wohin** am Anfang. Wer psychologische Hilfe sucht, erstrebt meist eine Wendung für seine Zukunft. Daher kann er die Fragen reflektieren: „*Woher komme ich? Wohin will ich gehen?*“

Jeder Mensch lebt mit seinem persönlichen Woher und Wohin in der Evolution des Universums. Diese Evolution wird aus geisteswissenschaftlicher Sicht betrachtet, auch aus dem Streben, Unbegreifliches und Unerklärliches philosophisch und meditativ zu verstehen.

B: Auf dem Weg zum Verstehen des Seelenlebens

Um Menschen in Phasen ihres Lebensweges und Seelenlebens verständnisvoll zu begleiten, will ich **das menschliche Seelenleben wissenschaftlich verstehen**.

Aus der Erläuterung wissenschaftlicher Hintergründe bahne ich einen Weg zu einem integrativen Denkmodell, in dem sich religiöse, geistes-, sozial- und naturwissenschaftlichen Betrachtungsweisen verbinden lassen.

C: Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

In einem integrativen Denkmodell versuche ich dann, **das menschliche Seelenleben aus seiner umfassenden Entwicklung zu verstehen**, aus dem Ursprung einer GEIST-SEELE sowie aus der Evolution des Universums und des irdischen Lebens.

D: Als Seele bewusst leben

Als Seele bewusst leben!

Wir Menschen können uns darin üben, unser Seelenleben und Zusammenleben bewusst zu verstehen, insbesondere unser fortwährendes Streben zu Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen. Dann können wir als Personen mit selbstbestimmtem bewusstem Wollen unser Alltagsleben besser gestalten.

E: Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Aus dem bewussten Verstehen des irdischen Lebens und des übergreifenden Seelenlebens werden dann vielfältige **Anregungen zu einer positiven alltäglichen Lebensgestaltung** abgeleitet (Teil E).

F: Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Wir Menschen erleben immer nur unvollständige Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen. Wir erleben und erleiden auch Disharmonien, Konflikte und **Probleme**, wenn wir unser Wollen zum Erleben von mehr Einheit nicht verwirklichen können.

Wir können im Sinne persönlicher Selbsthilfe lernen und üben, **auf Wegen zu mehr Einheit** mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen **Probleme zu überwinden**.

G: Wege der psychologischen Hilfe

Durch psychologische Hilfe, durch Begegnungen mit einer psychologisch ausgebildeten Person können sich Menschen in ihrer Selbsthilfe zur Überwindung von Problemen unterstützen lassen. Wichtige **Wege der psychologischen Hilfe** werden dargestellt.

H: Möglichkeiten zu psychologischer Hilfe

Möglichkeiten zur fachlich qualifizierten psychologischen Hilfe werden dann erläutert. Wer Hilfe sucht, kann sich durch die Erläuterungen zu eigenen Entscheidungen anregen lassen.

I: Psychotherapeutische Geschichten

Wenn wir **interessante Geschichten** hören und lesen, dann öffnen wir unsere Phantasie. Durch phantasieorientiertes Denken erfassen wir manches besser als durch theoretische Erläuterungen.

Die Geschichten in **Teil I** zeigen wichtige Prinzipien für jede Selbsthilfe und Hilfe auf. Sie können sich bei jeder Geschichte fragen:

- „*Wie spricht mich die Geschichte an?*“
- „*Was kann ich aus der Geschichte lernen?*“

Gliederung:

A: Fragen nach dem Woher und Wohin

Fragen nach dem Woher und Wohin, nach Ursprüngen und Zielen	8
Woher und Wohin? Fragen für die psychologische Hilfe	9
Woher und Wohin – in der Evolution des Universums (in Verdichtung)	10

B: Auf dem Weg zum Verstehen des Seelenlebens

Das Verstehen von Wirklichkeiten als Austausch von Informationen	13
Auf der Suche zu wissenschaftlichem Verstehen des Seelenlebens	14
Das Verhältnis von Geist, Seele und Materie in jeder Wirklichkeit	15
Wir Menschen verstehen und nutzen mit unserem Geist die Materie	16
Naturwissenschaften und das Verhältnis von ‚Geist‘ und ‚Materie‘	17
Geisteswissenschaftliche Sichten: GEIST – Weltall – Menschsein	18
Geisteswissenschaftliche Sichten: Seele und Psychologie	19
Systemtheorie: Einheiten als selbstorganisierte Systeme verstehen	20

C: Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Als Seele leben: das Leben als Einheit leben, erleben, organisieren	21
Evolution: Vom GEIST zur Materie zu GEIST-Bewusstsein	22
GEIST und SEELE, GEIST-SEELE und Seelen – ein Denkmodell	23
Seelen leben durch Schwingungsfelder	24
Seelen entwickeln und organisieren ihre Schwingungsfelder	25
Einheiten als organisierte Vielfalt sich ergänzender Zweiheiten	26
Von der Universums-Seele zu Materie-Systemen	27
Materie-Systeme und ihre übergreifenden System-Prinzipien	28
Zur Evolution irdischen Lebens durch die Erde-Seele	29
Primäre Organisation irdischen Lebens in Zellen	30
Zur Organisation irdischen Lebens bei höheren Lebewesen (Tieren)	31
System-Prinzipien irdischen Lebens: Einheiten in ihrer Umwelt	32
System-Prinzipien irdischen Lebens: Entfaltung durch Sozialisation	33
Menschen-Seelen wollen menschliches Leben entwickeln	34
Menschen-Seelen bewirken evolutionär irdisches Menschenleben	35
Von der Menschen-Seele zum bewussten Leben mit der Seele	36
Verbindungen von GEIST-SEELE und Menschen-Seelen als Religion	37
Ethische Ziele und Probleme: Einheiten wollen, Uneinigkeiten erleben	38
Ethische Lösung: Einheit gemeinsam mit der GEIST-SEELE anstreben	39
Ethische Fragen zum Verstehen von GEIST, Geist und Materie	40

D: Als Seele bewusst leben

Wir leben als Seele	41
Wir leben in Einheit mit vielfältigen sich ergänzenden Zweiheiten	42
Wir leben in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften	43
Lebensziele: Wir wollen Einheit erleben, stabilisieren und erweitern	44
Wir fühlen Einheit und Uneinigkeit in Gefühlen	45
Wir erleben und vollziehen Selbstorganisationsprozesse	46
Selbstorganisation als Kreislauf von Teilprozessen	47
Leben erleben und organisieren – spontane Selbstorganisation	48
Sich zu einer Person mit Selbst-Bewusstsein entwickeln	50
Als Person sich selbst bewusst organisieren	51
Als Personen bewusst in sozialen Einheiten leben	52
Liebende Beziehungen mit Mitmenschen pflegen	53
Heterosexuelle Mann-Frau-Partnerschaften erleben und pflegen	54
Einheit und Disharmonie, Freude und Leid – Zweiheiten des Lebens	55
Aus der Evolution bedingte Probleme im Menschenleben	56

E: Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Bewusst als Seele in Einheit leben	57
Sich als Einheit fühlen – sich wohlfühlen	58
Sich bewusst und aktiv wohlfühlen – Wellness	59
Bewusste und positive Einheit mit dem Körper erleben	60
Mit der Natur und natürlichen Rhythmen bewusst leben	61
Den Atemrhythmus bewusst spüren	62
Lebensenergie und Immunsystem	63
Gesunde Anstrengungen	64
Bewegungsaktivitäten und Ausgleichssport	65
Entspannung	66
Den Herzrhythmus bewusst und wohlwollend spüren	67
Meditation als Weg zur vertieften Konzentration	68
Von der Entspannung zur Trance	69
Schlafen und Träumen	70
Mit der Zeit bewusst umgehen	71
Kontrolle des Konsums an Suchtmitteln	72
Gefühle wahrnehmen, annehmen, verstehen und ausdrücken	73
Als Person sich selbst besinnen und das Wollen selbst bestimmen	74
Das Leben bewusst als Einheit erleben können – ‚positiv denken‘:	75
Wege zum positiven Denken: Selbstsuggestionen und Phantasien	76
Kreativität	77
Außergewöhnliche Erfahrungen verstehen	78
Sich mit Mitmenschen gut verständigen	79
Gute Beziehungen mit Mitmenschen pflegen	80

Gute Gemeinschaften mit Mitmenschen erleben und pflegen	81
Aus kreativer und kooperativer Gemeinsamkeit handeln	82
Sinnerfüllt leben – mit sich, mit den Mitmenschen und mit ‚Gott‘	83
Hoffnungen aus einem christlichen Glauben an Gott erkennen?	84

F: Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Probleme: mehr Einheit erleben wollen, aber nicht können	85
Unerfüllte Wünsche zu Einheit als Probleme mehr verstehen	86
Durch bewusste Selbstorganisation Probleme überwinden	87
Ziele neu bestimmen – zur Überwindung von Problemen	88
Für neue Zielen neue Handlungen testen und trainieren	89
Mehr Einheit mit sich selbst: Das Selbstbewusstsein erweitern	90
Durch mehr Körperbewusstsein körperliche Störungen mildern	91
Wege vom negativen zum positiven Denken	92
Alltäglichen Stress bewältigen	93
Konflikte in mitmenschlicher Verständigung bewältigen	94
Lebenskrisen bewältigen	95
Mit ‚seelischen Wunden‘ und Traumawirkungen umgehen	96
Wege zur Überwindung von Ängsten	97
Wege aus einem ‚depressiven Tal‘	98
Chronische Erkrankungen und Behinderungen bewältigen	99
Mit Suchtgefahren umgehen	100

G: Wege der psychologischen Hilfe

Hilfe als mitmenschliche Begleitung auf Wegen der Selbsthilfe	101
Grundmuster hilfreicher Begegnungen	102
Wichtige Prozesse psychologischer Hilfe	103
Spontane Selbstorganisation bewusst erleben und verstehen	104
Bewusstes Erleben fördern und verstehen – über Therapiemethoden	105
Nachdenken – Selbstbesinnung – reflektierte Selbstorganisation	106
Das Wollen klären: Lebensziele wieder neu selbst bestimmen	107
Veränderungen in Gewohnheiten des Denken und Handeln anregen	108
Seelsorge als psychologische Hilfe	109

H: Möglichkeiten zu psychologischer Hilfe

Formen psychologischer Hilfe: Beratungen, Psychotherapie	110
Formen psychologischer Hilfe: Gesundheitsförderung, Supervision	111
Zum Verlauf eines Prozesses der psychologischen Hilfe	112
Zur Gestaltung psychologischer Sitzungen	113
Psychotherapie im Rahmen der Krankenversicherung	114
Zur Finanzierung psychologischer Hilfe	115
Psychologische Hilfe – ja oder nein?	116
Alternativen und Ergänzungen zur psychologischen Hilfe	117

I: Psychotherapeutische Geschichten

Vom Mut, eine Probe zu wagen	118
Das zweite Bein	118
Der geheilte Patient (von Johann Peter Hebel)	119
Der Zauberer	120

Fragen nach dem Woher und Wohin

Fragen nach dem Woher und Wohin, nach Ursprüngen und Zielen

Immer wieder können wir Menschen uns – einzeln und gemeinsam – die Frage stellen:

Woher komme ich? Woher kommen wir?

Wohin gehe ich? Wohin gehen wir?

So fragen wir uns nach Ursprüngen und Zielen.

Die Fragen lassen sich weiter aufgliedern:

Woher kommen wir – zeitlich und örtlich?

Was bringen wir mit – in das Hier und Jetzt?

Wohin gehen wir – mit der biologischen und sozialen Dynamik menschlichen Lebens?

Wohin wollen wir gehen – aus persönlicher und gemeinschaftlicher Selbstbestimmung?

Was wollen wir mitnehmen – auf den weiteren Lebensweg?

Die Fragen nach dem Woher und Wohin können wir uns auf verschiedenen Ebenen stellen:

- Für unser alltägliches Tun:
Wohin wollen wir heute gehen – im Sinne unserer Wünsche und Lebensziele?
- Für unsere Begegnungen:
Woher kommen wir zusammen?
Wohin gehen wir zusammen?
Wohin wollen wir für vereinbarte gemeinsame Wünsche und Lebensziele gehen?
- Für das persönliche Leben:
Woher komme ich?
Wohin gehe ich?
Wohin will ich im irdischen Leben (und vielleicht darüber hinaus) für meine Lebensziele weiterhin gehen?
Was nehme ich als Weggepäck mit?
- Für die Gemeinschaften, in denen wir alltäglich leben, lernen und arbeiten:
Woher kommen unsere Gemeinschaften?
Wohin gehen unsere Gemeinschaften?
Wohin wollen wir mit den Gemeinschaften für gemeinsame Wünsche und Lebensziele mit gemeinsamer Selbstbestimmung gehen?
- Für unser Menschsein insgesamt:
Woher kommen wir Menschen im Rahmen der Evolution des Universums?
Wohin gehen wir Menschen im Rahmen der Evolution des Universums?

Für die Fragen nach den Ursprüngen und Zielen Ihrer Seele biete ich Ihnen eine geistige Abenteuerreise und eine Erweiterung Ihrer geistigen Perspektiven an.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Fragen nach dem Woher und Wohin

Woher und Wohin? Fragen für die psychologische Hilfe

Vielleicht suchen Sie – wie viele Menschen – zur Überwindung ihrer Probleme nach Ursprüngen und Zielen und möchten Fragen nach dem Woher und Wohin ihres Lebensweges und nach dem ‚Gepäck‘ klären.

Vielleicht können wir gemeinsam für das Wohl Ihrer Seele aus Ihrer Lebenssituation und aus Ihren Problemen

Ziele für Ihr Seelenleben herausfinden und Wege zu den Zielen, mit denen Sie auch Ihre Probleme überwinden oder mildern können.

Um Sie mit psychologischer Hilfestellung eine gewisse Wegstrecke begleiten zu können, können wir gemeinsam die folgenden Fragen klären:

Woher kommen Sie:

- aus welcher sozialen Lebenssituation?
- aus welchen Gemeinschaften (Partnerschaft, familiäre, berufliche und andere Gemeinschaften)?
- aus welcher Lebensgeschichte?
- aus welchen Planungen für Ihre Lebensziele?
(Lebens-/Selbsterhaltung, Gemeinschaftsintegration, Selbstentfaltung, Dienst in/für Gemeinschaften)

Was bringen Sie dabei mit:

- an aufbauenden Erfahrungen im Sinne Ihrer Lebensziele?
- an belastenden Erfahrungen im Sinne Ihrer Lebensziele?
- an persönlichen Stärken im Sinne Ihrer Lebensziele?
- an Begrenzungen und Schwächen im Sinne Ihrer Lebensziele?
- an Problemen, die Sie zugunsten Ihrer Lebensziele überwinden wollen?
- an grundlegenden Einstellungen (Weltanschauungen) zur Gestaltung Ihres Lebens?

Wohin gehen Sie:

- in welche Entwicklungsprozesse von Gemeinschaften, in denen Sie leben?
- in welche berufsbezogenen Prozesse?
- in welche Prozesse durch die persönliche Lebensentwicklung (Gesundheit – Krankheit)?

Wohin wollen Sie selbstbestimmt gehen:

- zu welchen Wünschen und Lebenszielen?
- durch die Überwindung von Problemen zu welchen bisher unerfüllten Wünschen, durch das Überschreiten von Problemhürden zu welchen positiven Zielen jenseits der Probleme?

Was wollen Sie mitnehmen für den weiteren Lebensweg:

- an vorhandenen eigenen Erkenntnissen, Fähigkeiten und Energien?
- an Lebensmöglichkeiten in Gemeinschaften?
- an Hilfe und sozialer Unterstützung durch Menschen
(in Ihren Gemeinschaften, Freunde/Freundinnen, Selbsthilfegruppen, professionelle Unterstützung)?
- an Bereitschaft zu neuem Lernen?
(für neue Erkenntnisse, neue Erfahrungen, neue Fähigkeiten, neue Handlungsgewohnheiten)
- an neuen Gewohnheiten des Denkens und Handelns?

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Fragen nach dem Woher und Wohin

Woher und Wohin – in der Evolution des Universums (in Verdichtung)

Woher: Der Ursprung

GEIST und GEIST-SEELE

Unendlicher **GEIST** („Gott“ / „Gottheit“ / göttliche Leerheit):
ursprüngliches ‚Nichts‘, absolute ‚Null‘ der Unendlichkeit, absolute Leere, ‚Fülle des Nichts‘,
absolute Bewusstheit, Ursprung und Quelle von ‚Geist‘ in allen Schwingungen des Daseins,
absolute Einheit – hinter Allem, ‚in-mitten‘ von Allem, Alles umfassend.

Der GEIST erzeugt aus dem ‚Nichts‘ – als erste Schöpfung – eine Ur-Schwingung als **SEELE**
Die SEELE erlebt sich als Bewegungs-Einheit mit polaren Zuständen in Verbindung mit dem GEIST.
Die SEELE will und kann – mit GEIST in ihrer leeren Mitte – Alles in Vielfalt und Einheit entwickeln.
Sie wirkt als Ursprung und systemische Einheit aller Schwingungen und aller Entwicklungen.

GEIST und SEELE bilden als Ur-Zweiheit die innige **Einheit der GEIST-SEELE**
Die GEIST-SEELE ‚be-geistert‘ und belebt alles Sein als ‚ursprüngliche‘ all-umfassende Einheit.
Sie verbindet alles Sein ‚liebend‘ mit sich, der GEIST-SEELE.
Sie wirkt ‚in-mitten‘ allen Seins als ‚Liebe‘ und ‚Erleuchtung‘.

Woher: Die Urdynamik geist-begabter Seelen

Die GEIST-SEELE erzeugt **geist-begabte Seelen** als ‚Herzens‘-Schwingungen.
Seelen leben in ihrem Kern aus ‚ursprünglicher‘ Einheit mit der GEIST-SEELE.
Die GEIST-SEELE begabt Seelen mit ‚eingewickelten‘ Potenzialen des Wollens und Könnens,
damit sie in der all-umfassenden Einheit spezifische Schwingungsfelder als Einheiten entwickeln.

Seelen entwickeln und organisieren Schwingungsfelder, vergleichbar mit fließenden Gewässern,
Sie wollen und können **Schwingungsfelder als Einheiten** entwickeln, erhalten, stabilisieren und erweitern.
Sie lassen geistige Ideen als steuernde In-formationen in Schwingungsfeldern wirken.
Sie lassen Informationen über erfolgte Schwingungsprozesse in den Schwingungsfeldern speichern.

Seelen ‚**materialisieren**‘ aus unsichtbaren Schwingungsfeldern sichtbare Schwingungsmuster,
so als ob sie aus fließenden Gewässern sichtbare Wellen und Strömungen formen.
Sie bilden über Schwingungsmuster, die als Teilchen sichtbar werden, Materie-Systeme.
Sie bilden Materie-Systeme sozusagen als Kunstwerke, um geistige Ideen festzuhalten und zu speichern.

Woher: Unser Universum als Materie-Einheit

Die GEIST-SEELE hat (vielleicht) eine **Seele** für unser **Universum** mit einem Evolutionspotenzial gezeugt.
Diese Seele entwickelt das Universum als umfassende Materie-Einheit seit ca. 15 Milliarden Jahren,
sozusagen als Kunstwerk aus ihren geistigen Ideen, als materielle Verwirklichung geistiger Inhalte,
und zwar durch Informations-, Schwingungs-, Energie- und Materie-Prozesse in Raum und Zeit.

Die Seele des Universums konzentrierte aus ihrem entwickelten umfassenden Schwingungsfeld
eine explosive ‚Urknall‘-Schwingung als einmalige Energie-Einheit mit maximaler Hitze.
Sie ‚schleuderte‘ aus ihrem Feld Schwingungsmuster als Energie- und Masse-Teilchen in Raum und Zeit.
Sie bildete in einem Raum durch Paarungen von Energie- und Masse-Teilchen die ersten Materie-Systeme.

Die Seele organisiert in der Evolution das Universum als **einheitliches Energie-Materie-System**
durch eine unüberschaubare **Vielfalt** von sich **ergänzenden Zweiheiten in Energie-Materie-Prozessen**.
Sie regt im Universum Vervielfältigungen von Materie-Systemen an, z.B. aus einem zwei Systeme machen;
Sie verbindet durch Energien je zwei ergänzende Materie-Systeme zu neuen höheren Materie-Systemen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Fragen nach dem Woher und Wohin

Die Seele steuert in-formativ grundlegende Energie-Schwingungen zwischen primären Teilchen mit Richtungen zueinander und auseinander, mit aufbauenden und auflösenden Wirkungen. Die Seele löst durch steuernde In-formationen Energie-Prozesse aus und speichert ihre Ergebnisse in resultierenden Materie-Systemen.

Durch anziehende aufbauende Wirkungen verbinden sich Teilchen zu Einheiten und Materie-Systemen; durch anziehende auflösende Wirkungen stoßen Teilchen und Anti-Teilchen zerstörend gegeneinander; durch nach außen gerichtete, aufbauende Wirkungen dehnen sich Einheiten erweiternd aus; durch nach außen gerichtete, auflösende Wirkungen entstehen unterschiedliche Einheiten.

So erzeugt das Universum die Vielfalt verschiedenster Materie-Systeme von Atomkernen bis zu Galaxien. und **das universelle Wechselspiel** von Dynamik, von Ordnung und Vielfalt, von Aufbau und Auflösung. Die Seele des Universums ermöglicht die Entstehung und Auflösung von Materie-Systemen und erhält das Universum als System-Einheit sowie die Menge seiner Gesamt-Energie.

In der Mitte aller Materie-Systeme geschehen ‚geistige‘ ‚immaterielle‘ Informations-Prozesse: Informationen werden empfangen, gespeichert und ‚in-formativ‘ steuernd weiter gesendet. Diese Informations-Prozesse werden durch geist-begabte Seelen bewirkt und durch deren **Verbindungen mit der GEIST-SEELE**.

Woher: Das Leben

Die GEIST-SEELE erzeugte die Seele der Erde mit ihrem Evolutionspotenzial. Die Seele der Erde ent-wickelt mit Hilfe der GEIST-SEELE im Universum die Erde als Lebewesen. Sie ermöglicht der Erde als Lebewesen, das evolutionäre Potenzial des Lebens zu verwirklichen. Sie ermöglicht der Erde mit Hilfe der GEIST-SEELE, vielfältige Lebewesen zu gebären.

Die geist-begabte Seele der Erde ermöglicht durch ihr Schwingungsfeld das Leben der Erde: Die Erde will ‚eigen-sinnig‘ als Einheit leben und sich erweitern, indem sie lebendige Einheiten gebärt. Leben resultiert aus ‚eigen-sinnigem‘ Willen, lebendige Einheiten zu erhalten, zu vereinigen, zu vermehren. Die Seele der Erde entwickelt aus Schwingungsfeldern Lebewesen mit eigenen Entwicklungen.

Lebewesen erhalten sich in rhythmischen Bewegungen und im Austausch mit der natürlichen Umwelt. Sie vereinigen sich und verbinden sich mit artgleichen Lebewesen zu Gemeinschaften (sozialen Systemen). Sie wachsen und pflanzen sich in neuen Lebewesen fort und lassen ihre Systemeinheit – im ‚unfreiwilligen‘ Tod – in größeren lebendigen Systemeinheiten auflösen.

Durch geist-begabte Seelen befähigt, können Lebewesen ihr Leben durch **Selbstorganisation** gestalten: Sie ‚erkennen‘ und ‚steuern‘ die Dynamik ihres Lebens **für ihre Ziele, Einheit zu erleben**: Sie ‚wollen‘ sich selbst als Einheit erhalten und entfalten bis zum Zeitpunkt der Auflösung; sie ‚wollen‘ erweiterte Einheit durch Gemeinschaften erleben.

Lebewesen lassen sich im Sinne ihrer Lebensziele verstehen und positiv beeinflussen von Lebewesen, die aus ihrer Seele wohlwollende einführende Liebe zeigen. Sie reagieren widerständig auf Fremdsteuerungen gegen ihre Lebensziele, auch wenn sie durch Gewalt ‚getötet‘ bzw. in ihrer Lebenseinheit aufgelöst werden können.

Welche **Lebewesen verstehen ‚selbst-bewusst‘** ihre Seele und Geist-Begabung sowie ihre Verbindung mit der GEIST-SEELE des unendlichen Alls? Wir Menschen können uns darüber durch darstellende Kommunikationsformen verständigen und uns unser Verstehen darüber durch Mit-teilungen mindestens seit 40 000 Jahren zeigen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Fragen nach dem Woher und Wohin

Woher: Das Menschsein

Die GEIST-SEELE hat Menschen-Seelen gezeugt und mit Entwicklungspotenzialen begabt.
Menschen-Seelen entwickeln in der Evolution irdischer Lebewesen
Menschen als Lebewesen mit spezifischen geistigen Fähigkeiten von Bewusstsein:
Selbst-Bewusstsein, Sozial-Bewusstsein, transzendentes Bewusstsein, religiöses Bewusstsein.

Wir Menschen können uns **als Seele und als individuelle Einheiten selbst-bewusst erleben**.
Wir Menschen können uns bewusst als **Personen** mit eigenem Wollen und Können verstehen und steuern.
Wir Menschen können bewusst Gemeinschaften **als soziale Einheiten** fördern, auch die Menschheit einen.
Wir Menschen können bewusst **über die persönliche Existenz** ‚in alle Richtungen‘ weit **hinausdenken**.

Wir Menschen können unseren Geist und unsere Seele mit der GEIST-SEELE verbinden;
so können wir mit der GEIST-SEELE für die Einheit alles Seienden auf der Erde wirken.
Unsere geist-begabte Seele ver-wirklicht in Raum und Zeit unseren Körper als materielle Systemeinheit;
Sie lebt und wirkt durch die **Verbindung mit der GEIST-SEELE** über die Raum-Zeit des Körpers hinaus.

Wir Menschen können durch unsere **geistige Freiheit** die GEIST-SEELE verstehen und verkennen,
unsere Seele mit der GEIST-SEELE bewusst verbinden oder nicht,
die GEIST-SEELE als liebendes wirkendes DU anerkennen oder nicht,
uns für Offenbarungen der GEIST-SEELE öffnen oder nicht.

Wohin: Die persönliche Lebensgestaltung

Mit unserem Geist stehen wir nun an einem Haltepunkt auf unserem Lebensweg
in der Gegenwart zwischen der Vergangenheit und der Zukunft.
Wir können uns als selbst-bewusste Seele auf unser selbst-bestimmtes Streben besinnen,
vielfältige ergänzende und auch zwiespältige Zweiheiten zu Einheiten zu verbinden.

Wollen wir uns sagen: Weiter so – wie bisher?
Oder wollen wir uns für neue Erkenntnisse und Einstellungen,
für neue Lebensziele und Wegmöglichkeiten,
für neue liebende Verbindungen mit den Mitmenschen und mit der GEIST-SEELE entscheiden?

Vielleicht sind unsere persönlichen Zukunftschancen am größten,
wenn wir unsere Selbstverantwortung für die persönliche Zukunft geistig erkennen,
wenn wir uns in unseren Lebensgemeinschaften mit Mitmenschen liebend verbinden
und wenn wir so die Einheit unter uns Menschen und mit der GEIST-SEELE fördern.

Wohin: Die Menschheit

Wir stehen als Menschheit am Scheidepunkt eines neuen Jahrtausends.
Wir können vorherrschende Geisteshaltungen überprüfen
und Geisteshaltungen für das neue Jahrtausend neu bestimmen,
um die Zukunft der Menschheit und Erde bewusst zu gestalten.

Verkürzt die Menschheit vorherrschende Gestaltungsperspektiven weiterhin auf Materie und Technik?
Oder erweitert sie ihre Gestaltungsperspektiven durch das geistige Verstehen höherer Evolutionsstufen?
Wird sie die (nicht technisch beherrschbaren) Prinzipien des Lebens und Zusammenlebens positiv nutzen?
Wird sie Liebe und Wertschätzung für alle Menschen und ihre personale Selbstbestimmung pflegen?

Wird die Menschheit in ihren Gestaltungsperspektiven bewusst danach streben,
ihren Geist mit dem GEIST des Alls zu verbinden?
Wird die Menschheit in bewusster Verbindung mit der GEIST-SEELE danach streben,
die Menschheit zu einer Einheit zu führen – zu einer positiven Lebens- und Geistes-Gemeinschaft?

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Auf dem Weg zum Verstehen des Seelenlebens

Das Verstehen von Wirklichkeiten als Austausch von Informationen

Wir Menschen wollen als Personen bewusst in unserem Leben Einheiten erleben, stabilisieren und fördern.

Wir erleben als Seelen **vielfältige Wirklichkeiten** auf verschiedenen Ebenen:

- innere psychische Wirklichkeiten des Seelenlebens im Wollen, Denken und Fühlen,
- innere biologische Wirklichkeiten im eigenen Körper,
- Wirklichkeiten zwischen Innen und Außen im eigenen Verhalten und Handeln,
- äußere Wirklichkeiten in der materiellen und ökologischen Umwelt,
- äußere Wirklichkeiten in unseren menschlichen Gemeinschaften und in unserer menschlichen Kultur.

Alle **Wirklichkeiten** lassen sich **als Informationen** betrachten, als Aus-druck von tiefem innerem Geist.

Wir wollen Wirklichkeiten gezielt gestalten und verändern, um Einheit zu erleben.

Wir können Wirklichkeiten nur dann gezielt gestalten und verändern, wenn wir ihren inneren geistigen Informationsgehalt intuitiv oder bewusst verstehen, wenn wir ihre Entwicklungen, Prozesse und Strukturen als Ausdruck eines Geistes verstehen.

Daher wollen wir Wirklichkeiten **verstehen**, um sie im Sinne unserer Strebungen zu verändern.

Wirklichkeiten erscheinen uns Menschen im allgemeinen so vielfältig und komplex, dass wir sie im Alltag, in Forschungen, als Einzelne und als gesamte Menschheit nie vollständig verstehen. Aus der unüberschaubaren Vielfalt von Wirklichkeiten wählen wir meist einige **Wirklichkeiten** aus, die wir **verstehen wollen** und vielleicht **gezielt beeinflussen und verändern wollen**.

Wir Menschen verstehen Wirklichkeiten – im Alltag oder im wissenschaftlichen Forschen -, indem wir einen mehrstufigen psychologischen **Prozess des Verstehens** vollziehen, der in allen Stufen auf der Verbindung sich ergänzender Zweiheiten beruht:

- Wir zeigen geistige Zuwendung bzw. **Aufmerksamkeit** für Wirklichkeiten. Dabei erahnen wir vielleicht den tieferen geistigen Informationsgehalt von Wirklichkeiten.
- Wir **nehmen** über Sinnesprozesse – Sehen, Hören, usw. – und innere Empfindungen **Reize wahr**.
- Wir verarbeiten Reize durch innere geistige Prozesse zu ‚Abbildern‘ bzw. zu eigenen **Informationen**. Dabei können die eigenen Informationen mit dem Informationsgehalt der Wirklichkeit übereinstimmen.
- Wir integrieren die eigenen Informationen in unsere **geistig entworfenen Systematiken** (geistige Verarbeitungssysteme, Abbildungs-Systematiken, Vorstellungssysteme, Denkmodelle). Dabei **bewerten** wir unsere verarbeiteten Informationen nach den zwei Kriterien, wie weit sie mit dem geistigen Informationsgehalt der Wirklichkeit übereinstimmen und wie weit wir sie für unsere Willensstrebungen nutzen können.
- Wir prüfen die Informationsverarbeitung durch **zielorientiertes experimentelles Handeln**.
- Wir werten **Handlungsergebnisse** als (Nicht-)Bestätigung für die Informationsverarbeitung aus.
- Wir prägen uns die Informationen und die Auswertung im **Gedächtnis** ein.

Im Prozess des Verstehens integrieren wir Menschen sich ergänzende Zweiheiten: Sinnesreize und eigene Informationen, eigene Informationen und gegebenen geistigen Informationsgehalt, Wirklichkeits-Systeme, ihre geistigen Informationsgehalte und (innere) geistige Abbildungs-Systematiken.

Wir verstehen im Alltag und in den Wissenschaften dann gut und angemessen, wenn Wirklichkeits-Systeme, ihre geistigen Informationsgehalte und geistige Abbildungs-Systematiken als Zweiheiten zusammenpassen.

In Verstehensprozessen und Denkmodellen verbinden wir Menschen fühlend und denkend (als Subjekte) wahrgenommene Wirklichkeitssysteme (Objekte) mit geistigen Abbildungssystematiken (Theorien); wir erleben ein gelungenes Verstehen als ein gutes Zusammenpassen von Wirklichkeiten, ihrem geistigem Informationsgehalt und eigener geistiger Abbildung der Wirklichkeit.

Wir Menschen nutzen die Bildung systematischer Denkmodelle im Alltag und in den Wissenschaften. Wir entwickeln aus unseren Lebenserfahrungen und Bildungsprozessen systematische Denkmodelle und können sie fortlaufend durch Lebenserfahrungen und Fortbildungen weiterentwickeln.

Wir können neue Wahrnehmungen und Informationen in bisherige Denkmodelle einordnen oder auch durch neue Informationen Denkmodelle erweitern, ändern, weiterentwickeln.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Auf dem Weg zum Verstehen des Seelenlebens

Auf der Suche zu wissenschaftlichem Verstehen des Seelenlebens

Seelenleben in einer all-umfassenden Wirklichkeit

Wir Menschen leben mit unserem Dasein und Seelenleben **in einer all-umfassenden Wirklichkeit**. Wir werden in unserem Dasein und Seelenleben von einer all-umfassenden Wirklichkeit beeinflusst. Wir verstehen geistig aber immer nur kleine Ausschnitte aus der all-umfassenden Wirklichkeit, von der wir in jeder Sekunde beeinflusst werden.

In unseren persönlichen und wissenschaftlichen Denkmodellen wollen wir durch unsere Geist-Begabungen Ausschnitte aus der all-umfassenden Wirklichkeit verstehen, um unser Leben und Seelenleben bewusster, besser und gezielter gestalten zu können.

Ich will das menschliche Seelenleben wissenschaftlich verstehen, damit ich Menschen in Phasen ihres Lebensweges und Seelenlebens verständnisvoll begleiten kann und ihnen durch psychologische Berufstätigkeit mit fachlichen Fähigkeiten helfen kann.

Auf der Suche zu einem wissenschaftlichen Denkmodell zum menschlichen Seelenleben

Dazu suche und entfalte ich ein neues wissenschaftliches **Denkmodell zum menschlichen Seelenleben**. Ich halte es für sinnvoll, unser Seelenleben im Rahmen einer **all-umfassenden Wirklichkeit** zu verstehen, damit wir unser Seelenleben bewusster mit einer all-umfassenden Wirklichkeit verbinden können.

Für das wissenschaftliche Denkmodell suche ich nach einer **Synthese** und Integration **von religiösen, geistes-, sozial- und naturwissenschaftlichen Betrachtungsweisen**.

Im neuen Jahrtausend und in der gegenwärtigen Zeit der zunehmenden Globalisierung, wo die Menschheit durch Informations- und Gütertausch-Globalisierung näher zusammenwachsen kann, wo keine Theologie, keine Geisteswissenschaft und keine Naturwissenschaft ‚all-umfassende Wahrheit‘ hat, ist die **Suche nach Gemeinsamkeiten und Einheit in religiösen und ethischen ‚Weltanschauungen‘, in geistes-, sozial- und naturwissenschaftlichen Betrachtungsweisen** besonders wichtig.

Wenn Theologien, Geistes- und Naturwissenschaften auf den Besitz ‚all-umfassender Wahrheit‘ verzichten, wenn sie endlich die geistigen und – früher auch mörderischen – Kämpfe zu Vorherrschaften beiseite legen, können sie sich leichter auf Gemeinsamkeiten in ihren Weltanschauungen und Denkmodellen verständigen.

Geisteswissenschaftler und Theologen suchen nach philosophisch-religiösem Verständnis dafür, was ‚die Welt im Innersten zusammenhält‘, was im all-umfassenden Weltall und im Dasein und Seelenleben von uns Menschen vereinheitlichend wirken kann.

Naturwissenschaftler wollen geistig-mathematisch und materiell nachweisbar verstehen, was ‚die Welt im Innersten zusammenhält‘, was im Universum vereinheitlichend wirkt, was sich durch die Verbindungen in den Materie-Systemen im Großen und Kleinen ausdrückt.

Gemäß der langen abendländischen, über 2000 Jahre alten philosophisch-religiösen Tradition gründet mein Denkmodell auf ein **platonisch-religiöses, geisteswissenschaftliches Grundverständnis**; denn menschliches Seelenleben lässt sich in seiner Fülle aus materialistischem Denken kaum verstehen.

Geist – Seele – Leben – Materie: Fragen zu ihrem Zusammenwirken

Die Menschheit fragt sich in ihrer Geistesgeschichte danach, wie sie in einer all-umfassenden Wirklichkeit ein harmonisches, Einheit bewirkendes Zusammenwirken von ‚Geist‘ und ‚Materie‘ verstehen kann, erweitert: wie sie ein Zusammenwirken von ‚Geist‘, ‚Seele‘, ‚Leben‘ und ‚Materie‘ verstehen kann.

Diese Fragen lassen sich auf drei Ebenen stellen:

- als Frage nach dem **Zusammenwirken in den jeweils gegenwärtigen Wirklichkeiten**: Besteht jede Wirklichkeit als systemische Einheit aus ‚Geist‘ als Innen, aus lebender ‚Seele‘ als zentrale Steuerung, aus ‚Materie‘ als Äußerung?
- als Frage nach dem **Ursprung und Weg in der umfassenden Evolution** und in Entwicklungsprozessen: Entspringt das Universum und seine umfassende Evolution aus einem Geist? Wird es aus einer geist-begabten lebenden Seele als Materie realisiert und gesteuert? Quellen alle Entwicklungsprozesse aus einem ‚Geist‘ hervor? Verwirklichen sich alle Entwicklungsprozesse über eine lebende Seele als Materie?
- als Frage nach den **menschlichen Möglichkeiten des Erkennens, Verstehens und Bewusstseins**: Wie können wir Menschen Geist, Seele, Leben und Materie erfahren, erkennen und bewusst verstehen?

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Auf dem Weg zum Verstehen des Seelenlebens

Das Verhältnis von Geist, Seele und Materie in jeder Wirklichkeit

Aus traditionellen und modernen, geisteswissenschaftlichen und naturwissenschaftlichen Denkmodellen lässt sich folgendes gemeinsames Verständnis ableiten:

Alles Dasein in Raum und Zeit existiert als eine geistig geordnete selbstorganisatorische Einheit. Eine GEIST-SEELE ermöglicht und bewirkt die Einheit allen Daseins im Großen und Kleinen.

„Geist“, „Seele“ und „Materie“ lassen sich als **Leitbegriffe** in einer Begriffs-Systematik betrachten:

„Geist“ steht für: Bewusstheit, Informationsgehalt und Umgang mit Informationen,

- für ein inneres Bewusstsein als Fähigkeit, Informationen zu senden und durch Wirklichkeiten auszudrücken (z.B. durch Kunst, Literatur, usw.) sowie Informationen aus Wirklichkeiten aufzunehmen und zu verarbeiten,
- für geistige Informationsgehalte, die durch Wirklichkeiten ausgedrückt werden.

„Seele“ steht für: die Ur-sache des Lebens,

- für einen Lebenswillen als Grundmotiv allen Lebens, für den Willen, leben zu wollen, Leben vielfältig entwickeln sowie in systemischen Einheiten erhalten und erweitern zu wollen,
- für eine Begabung mit „Geist“ zum gezielten Umgang mit Informationen und dadurch zur erfolgreichen Gestaltung von Leben,
- für die Entfaltung eines einheitlichen Schwingungsfeldes mit vielfältigen rhythmischen Schwingungen als Bewegungseinheiten, die zwischen sich ergänzenden Zweiheiten hin- und herschwingen,
- für die Organisation von Lebensprozessen aus dem einheitlichen Schwingungsfeld.

„Materie“ steht für: sinnlich wahrnehmbare vierdimensionale Raum-Zeit-Materie-Systeme

- für das Universum, aus dem Urknall als umfassende wahrnehmbare Raum-Zeit-Realität entstanden,
- für wahrnehmbare reale Systeme, primär aus Verbindungen von Energie- und Masse-Teilchen realisiert.

Aus einem (monistischen, nicht dualistischen) Denkmodell zum Geist-Materie-Verhältnis lässt sich verstehen:

In **Wirklichkeiten**, die wir Menschen je gegenwärtig wahrnehmen, empfinden und erleben, wirken „Geist“, „Seele“ und „Materie“ als **drei wesentliche Ebenen** zu einer realen Einheit zusammen:

- „Geist“ repräsentiert als **Bewusstheit** und Information den Ursprung, den inneren Kern und die Einheit von Wirklichkeiten.
- Eine „Seele“ **wirkt** mit Hilfe geistiger Informationen als **organisierendes Zentrum** jeder Wirklichkeit; sie organisiert jede Wirklichkeit als systemische Einheit in einem Lebens- und Entwicklungsprozess, indem sie geistige Informationen in wirkende Energieprozesse umsetzt.
- „Materie“ ist der äußere **Aus-druck** in jeder Wirklichkeit als das von einer Seele bewirkte Ergebnis.

Wirklichkeiten werden fortlaufend in verschiedensten Prozessen erzeugt und verändert.

Veränderungsprozesse lassen sich auf verschiedenen Ebenen als Ergebnisse von Kreisläufen verstehen:

- Als halber Kreislauf ‚von oben nach unten‘ lässt sich der Weg ‚vom Geist zur Materie‘ verstehen: **Aus einem Geist**, aus geistigen Informationen und aus einem Bewusstsein zu Einheit und Zweiheiten **organisiert eine Seele** durch Wollen und Können Entwicklungs- und Energieprozesse, um Einheit zu stabilisieren und zu erweitern, und bewirkt **Ergebnisse in materiellen Realitäten**.
- Als ergänzender halber Kreislauf ‚von unten nach oben‘ gilt dann der Weg ‚von der Materie zum Geist‘: Die bewirkten **Ergebnisse in materiellen Realitäten** werden **von einer Seele erlebt**, d.h. wahrgenommen und in Bezug auf ihr Wollen bewertet, und in ihrem Bewusstsein, **von einem Geist als Informationen aufgenommen** und dort **in eine Bewusstheits-Systematik integriert**.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Auf dem Weg zum Verstehen des Seelenlebens

Wir Menschen verstehen und nutzen mit unserem Geist die Materie

Beziehungen von Geist und Materie im alltäglichen Leben

Wir Menschen erleben im alltäglichen Leben Beziehungen von Geist und Materie, beispielsweise:

- Sie sehen diese Buchstabenzeilen als materielle Realität auf Papier oder einem Bildschirm; durch diese materiellen Zeilen drücke ich geistige Inhalte aus, um Sie zu geistiger Aktivität anzuregen.
- Im Prozess des Verstehens (s.o.) sehen wir materielle Realitäten und nehmen sie als Informationen, als geistige Abbilder in unsere geistige Systematik auf.
- Beim Fernsehschauen und Internet-Surfen sehen wir ein Bildschirmgerät als materielle Realität und verstehen die gesendeten Inhalte als Informationen bzw. als geistige Abbilder.
- Wenn wir geistige Aktivitäten wählen, z.B. Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Informationsverarbeitung, nutzen wir (unwillkürlich) Nervenimpulse im Gehirn als Energie-Materie-Aktivitäten; unsere Denkprozesse bestimmen dabei im allgemeinen die Nervenimpulse, aber nicht umgekehrt. (Ausnahme: Sind Nervenimpulse durch Störungen materiell gebremst, ist auch das Denken gebremst.)
- Beim Geld sind uns Materialien von Banknoten, Kontoauszügen mit gedruckten Zahlen weniger wichtig als die ‚geistigen‘ Zahlenwerte, mit denen wir rechnen bzw. die wir geistig mathematisch verarbeiten.
- Im Alltag und in technischen Entwicklungen nutzt die Menschheit seit jeher geistige Fähigkeiten dazu, materielle Realitäten zu verstehen und sie dann gewollt, geplant, gezielt zum Eigennutz zu verändern.

Beziehungen von Geist und Materie in der Menschheitsgeschichte

Die Menschheit vollzieht seit ihrem Beginn, als sie Steinwerkzeuge hergestellt hat, eine fortlaufende Entwicklung darin, Materie durch geistige Fähigkeiten zunehmend zu ‚beherrschen‘; sie ist fortlaufend fähiger geworden, materielle Realitäten geistig zu verstehen und zu erkennen und sie durch technische Gestaltungs-Prozesse für das eigene Wollen zu nutzen und zu verändern.

Die Menschheit hat zur geistigen Abbildung materieller Realitäten und zur Informationsverarbeitung über ‚unsichtbare‘ Zusammenhänge in materiellen Realitäten die Mathematik als ‚weltweit‘ gültige geistige Abbildungs-Systematik entwickelt; so bildet sie materielle Realitäten in ihrem ‚sichtbaren‘ Ausdruck durch Zahlenwerte und ihre ‚unsichtbaren‘ Zusammenhänge durch mathematische Relationen ab.

Die Menschheit hat die Mathematik zu einer ‚Geisteswissenschaft‘ und ‚Sprache‘ entwickelt, für die weltweit ein Höchstmaß an geistiger Einigkeit besteht.

Die Sprache der Mathematik gilt global als ‚realistische‘ Abbildung materieller Realitäten.

Die Menschheit hat die Sprache der Finanz-Mathematik zu einer ‚Globalisierungs‘-Macht werden lassen.

Die geistige und technische Fähigkeit der Menschheit zur Entwicklung und Nutzung von Computersystemen lässt sich als Widerspiegelung eines grundsätzlichen Verhältnisses von Geist und Materie betrachten:

- Die Menschheit hat aus einer geistigen und technischen Nutzung eines binären Zahlensystems in digitalen Prozessen bzw. elektronischen An-/Aus-Steuerungen komplexe Computersysteme entwickelt; so hat vielleicht auch ein GEIST bzw. eine geist-begabte SEELE die geordnete Evolution des Materie-Universums aus riesig vielen dichotomen Prozessen bewirkt, worauf die mathematischen Ergebnisse vieler moderner physikalischer Forschungsprozesse hinweisen.
- Menschen entwickeln aus geistigen Ideen Programmierungen zur materiellen Steuerung von Computern; so entwickeln Menschen mit ihrer geist-begabten Seele auch innere geistige Programme, um körperlich-materielle Lebensprozesse zu steuern.
- Menschen aktivieren gewollt Computersysteme, damit diese eingespeicherte Informationen verarbeiten; so aktivieren Menschen mit ihrer geist-begabten Seele körperlich-materiell gespeicherte Informationen, die als Gene in Zellen gespeichert sind und die in Nervensystemen gespeichert sind.
- Menschen nutzen materialisierte Computersysteme und ihre selbst programmierten Prozesse, um Informationen zu speichern, zu kombinieren, abzurufen und zu kommunizieren; so nutzen Menschen mit ihrer geist-begabten Seele auch körperlich-materielle Prozesse in ihren Zellen durch DNS- und RNS-Moleküle und in ihren Nervensystemen, um Informationen zu speichern, zu kombinieren, abzurufen und zu kommunizieren.

Die Menschheit hat als Abbildungs-Systematiken für höchste geistige Wirklichkeiten Religionen entwickelt, durch die sie als höchste geistige Wirklichkeit einen GEIST des Universums (‚Gott‘ / ‚Gottheit‘) versteht,

- der das Universum bewirkt hat und bewirkt und ‚beherrschen‘ kann,
- der aus sich heraus auch die Menschen mit Geist bzw. mit einem Anteil seines GEISTES ‚begabt‘ hat
- und mit dem Menschen geistige Verbindungen pflegen können.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Auf dem Weg zum Verstehen des Seelenlebens

Naturwissenschaften und das Verhältnis von ‚Geist‘ und ‚Materie‘

In systematischen Denkmodellen beschränken sich naturwissenschaftliche Forscher weitgehend darauf, in der wahrnehmbaren materiellen Realität die Energie- und Materie-Prozesse systematisch zu verstehen,

- die sie mit Hilfe von technischen Messungen wahrnehmen können,
- als mathematische Informationen abbilden können
- und durch technische Experimente gezielt beeinflussen und verändern können.

Forscher wollen ihrem Interesse nach meistens die Energie- und Materie-Prozesse verstehen, die sie mit ihren geistigen Fähigkeiten beeinflussen, verändern und teilweise ‚beherrschen‘ können; sie unterstützen damit vor allem die technischen Interessen der Menschheit, Energie- und Materie-Prozesse als Ausschnitte der Realität gezielt zu nutzen und zu ‚beherrschen‘.

In ihren systematischen Denkmodellen verzichten naturwissenschaftliche Forscher weitgehend darauf, solche Prozesse und Wirkungen in der materiellen Realität zu verstehen, die sie nicht mit technischen Mitteln ‚messen‘, ‚kontrollieren‘ und ‚beherrschen‘ können. Sie verzichten also darauf, geistige Prozesse und Wirkungen in der Materie systematisch zu verstehen.

Naturwissenschaftliche Forscher unterlassen es in ihren systematischen Denkmodellen, die Einsatz ihrer ausgeprägten geistigen Fähigkeiten als Bedingung ihres Forschens zu berücksichtigen:

- den Willen und die Fähigkeit zur ‚Beherrschung‘ von Energie-Materie-Realitäten,
- die Anwendung entwickelter geistiger Systematiken, insbesondere der Mathematik, um Informationen zu Materie-Veränderungen zu gewinnen und zu ordnen.

In der Praxis naturwissenschaftlicher Forschung geht es immer um das Verhältnis von Geist und Materie. Naturwissenschaftliche Forschung nutzt einen relativen Primat menschlichen Geistes über die Materie, diese Forschungsbedingung wird aber kaum in systematischen Denkmodellen thematisiert.

PsychologInnen haben in therapeutischen Fortbildungen und Supervisionen die Aufgabe, ihre eigenen geistigen Wahrnehmungs-, Verstehens- und Systematisierungsprozesse zu hinterfragen. Wenn naturwissenschaftliche Forscher diese Aufgabe ebenfalls vollzögen, würden sie die in Forschungsprozessen ausgeübte geistige ‚Herrschaft‘ über erforschte Materie-Systeme deutlicher in die Ergebnisse ihrer systematischen Denkmodelle integrieren.

Forscher der Quantenphysik haben erkannt und verstanden, was sie durch ihre gezielten ‚rein geistigen Aktivitäten‘ (Wille und Aufmerksamkeit) bewirken können: Immaterielle Energie-Bewegungs-Schwingungen zeigen sich als sichtbare kleinste Materie-Teilchen.

Dadurch, dass Forscher ‚unsichtbare‘ Energie-Materie-Prozesse durch Mathematik geistig verstehen, verstehen sie sogar eine besondere Einheit und Einfachheit in Energie-Materie-Prozessen des Universums, die sich nach mathematischer Wahrscheinlichkeit nicht als ‚Zufallsprodukt‘ betrachten lässt.

Folgerungen: Geist bewirkt Materie

Nun lässt sich die naturwissenschaftliche Forschung in ihrer Praxis und ihren Ergebnissen um eine folgerichtige geisteswissenschaftliche Systematik zum Geist-Materie-Verhältnis ergänzen:

So wie Menschen mit ihrem Geist auf der Erde Energie-Materie-Realitäten gezielt bewirken können, so kann auch ein umfassender GEIST die Materialität des ganzen Universums gezielt bewirken.

Nur ein GEIST kann die Kombination von Einheit und Vielfalt in der Materialität des Universums bewirken. Er hat zumindest durch eine initiiierende Schöpfung die erforschten ‚Naturgesetze‘ bewirkt.

Wir Menschen können mit unserem Geist auch die Realität menschlicher Körper relativ bestimmen. Aus der relativen Überlegenheit menschlichen Geistes über menschliche Körper lässt sich folgern: der individuelle menschliche Geist kann auch nach dem Tod seines Körpers weiterexistieren.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Auf dem Weg zum Verstehen des Seelenlebens

Geisteswissenschaftliche Sichten: GEIST – Weltall – Menschsein

Wir Menschen erleben uns als geist-begabte Einzelpersonen, Gemeinschaftswesen und Kulturwesen. Wir wollen geistige Erkenntnisse und geistig gesteuerte Aktivitäten einsetzen, um unser Leben persönlich, in Gemeinschaften und kulturell zielorientiert und selbstbestimmt zu gestalten. Wir fördern in Gemeinschaften und durch unsere Kultur geistige Erkenntnisse und Fähigkeiten.

Menschen wollen geistige Aktivitäten im Weltall und bei uns Menschen verstehen; sie fragen geisteswissenschaftlich nach Ursprüngen, Prozessen und Ergebnissen geistiger Aktivitäten.

Die Menschheit hat in ihrer Geschichte und in ihren verschiedenen Kulturen der Menschheit philosophische und religiös-theologische Denkweisen und ‚Weltanschauungen‘ entwickelt.

Eine wichtige Aufgabe der Geisteswissenschaften besteht darin, verschiedene philosophische und religiöse ‚Weltbilder‘ als Abbild-Systematiken daraufhin zu bewerten,

- wie sie Einheit und Vielfalt im Weltall abbilden
- wie sie Einheit und Vielfalt im Dasein, Seelen und Geistesleben des Menschen abbilden,
- wie weit ihre Systematiken in sich stimmig sind und Wirklichkeits-Systeme angemessen abbilden,
- wie weit sie das sinn-orientierte Streben von Menschen zu mehr Einheit und Verbundenheit unterstützen,
- wie weit sie in ihren Systematiken Gemeinsamkeiten und Unterschiede aufweisen.

In diesem Sinne ermöglicht eine angemessene ‚Weltanschauung‘ folgende Betrachtungsweisen:

Das Weltall und die Menschheit werden weitestgehend als **Geist-Materie-Einheit** verstanden. Geist-Materie-Einheiten beruhen primär darauf, dass **Geist steuernd Materie-Prozesse bewirkt**, Ein solcher Primat von Geist über Materie gilt konsequent auf möglichst vielen Wirklichkeitsebenen:

- nicht nur: Menschen gestalten mit technischen Mitteln ihren Alltag.
- nicht nur: Naturwissenschaftliche Forscher forschen, und Technologen entwickeln Produkte.
- sondern auch: Menschen wirken mit ihrem Geist auf ihren Körper (mit bewusstem Gesundheitshandeln).
- sondern auch: Im individuellen Menschen kann sein Geist nach dem Tod des Körpers weiterexistieren.
- sondern auch: Eine primäre Geist-Existenz bewirkt das Weltall seit seinem Ursprung.

In den Systematiken der verschiedenen Religionen und der platonischen Philosophie lassen sich im obigen Sinne viele gemeinsame Anteile für eine angemessene ‚Weltanschauung‘ finden:

- Der Ursprung und die Einheit allen Seins liegt in einem GEIST als ‚ewigen‘ primäres immaterielles Sein, verstanden als personaler Schöpfergott, als unpersönliche All-Einheit oder als Weltgeist/Weltseele.
- Das Weltall ist ein schöpferischer Ausdruck und/oder eine Selbst-Verwirklichung des GEISTES und ist eine umfassende Einheit aller für uns Menschen bedeutsamen Wirklichkeit.
- Der GEIST entfaltet aus sich heraus Wesen als selbst existierende Seelen und begabt sie mit Geist, z.B. Götter, Geister, das Universum, die Erde, Menschen, Tiere, allgemein: die Lebewesen der Erde.
- Die Begabung des GEISTES ist ‚Ur-sache‘ aller möglichen geistigen Fähigkeiten; sie beruhen auf einer geistigen (immateriellen) Verbindung mit dem GEIST.
- Der GEIST ermöglicht uns Menschen ein Leben auf der Erde in einer Geist-Körper-Einheit, mit der Fähigkeit zu geistigem Selbst-Bewusstsein zum eigenen Leben, mit der Fähigkeit, unser Leben durch geistige Selbstbestimmung zu gestalten.
- Wir Menschen existieren als geist-begabte Seelen weiter, wenn das irdisch-körperliche Leben erlischt. Der Glaube an die weitere Existenz menschlicher Seelen nach dem irdisch-körperliche Leben ist wohl der am frühesten nachgewiesene und am weitesten verbreitete religiöse Glaube der Menschheit.
- Der GEIST liebt uns Menschen, Er kennt und bejaht uns mit allen Stärken und Schwächen; Er will immer das Wohl unserer ‚unsterblichen‘ Seele, während und nach dem irdischen Leben.
- Der GEIST ermöglicht es uns Menschen im geistigen Verstehen und im Erleben als Seele, dass wir Ihn erahnen, an Ihn ‚glauben‘ können, mit Ihm in Verbindung sein können.
- Der GEIST will von uns Menschen – als Dank für Seine Begabungen –, dass wir Verbindung und Einheit mit Ihm pflegen und ihn lieben, dass wir Menschen uns untereinander lieben, Nächstenliebe üben und in Frieden zusammenleben.

Für die geistige Zukunft der Menschheit im neuen Jahrtausend ist es vorrangig wichtig, religionswissenschaftlich nach Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten verschiedener Religionen zu suchen, um eine weltweit anerkannte Abbildungs-Systematik zum GEIST des Alls zu fördern.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Auf dem Weg zum Verstehen des Seelenlebens

Geisteswissenschaftliche Sichten: Seele und Psychologie

Mit einem wissenschaftlichen Verstehen der **Seele** (griech.: „Psyche“) und des menschlichen Seelenlebens befassen sich die abendländischen Geisteswissenschaften seit der griechischen Philosophie intensiv. Die Seele gilt als „*das allen Lebewesen zukommende (metaphysische) Prinzip des Lebens*“ (Brockhaus 2001); Der griechische Philosoph Aristoteles begründete eine Wissenschaft von der „Psyche“, eine „Psychologie“.

Psychologie heißt „Seelen-Lehre“ bzw. Lehre vom Seelenleben.

Psychologie umfasst im weiten Sinne alle durchdachten Denkmodelle zum menschlichen Seelenleben, insbesondere alle Denkmodelle aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften.

Psychologische Denkmodelle zum Verstehen menschlichen Seelenlebens sind ein wichtiger Bestandteil in der Geistesgeschichte, insbesondere in der Philosophie und in Religionen.

In den abendländischen Geisteswissenschaften gibt es sehr viel **Denkmodelle zur Seele**.

Aus ihnen greife ich die nachfolgenden sehr verbreiteten Anteile in meinem Denkmodell auf.

Eine Seele gilt als immaterielle Verbindungs-/Integrations-Instanz von Geist und Materie; sie ermöglicht die systemische Einheit von ‚Geist‘ und ‚Materie‘

- im umfassenden All als ‚Weltseele‘,
- in Lebewesen die aus einem ‚eigen-sinnigen‘ Lebenswillen gesteuerten Lebensbewegungen,
- im Menschen als (vorwiegend gefühlsmäßige) Integration geistiger und körperlicher Prozesse und das Erleben von Einheit in der Gegenwart und in der Lebensgeschichte.

Eine Seele gilt in nahezu allen Lebewesen als die Lebens-Instanz, die einen ‚eigen-sinnigen‘ Lebenswillen bewirkt: das Streben, individuelle und soziale Einheit zu erhalten, und die dafür die Bewegungs- und Lebensprozesse selbstorganisatorisch steuert.

In ihrer Seele können sich Menschen dem ‚Geist‘ und der ‚Materie‘ zuwenden und Verbindung mit dem ‚Geist‘ und mit dem materiellen Körper erleben.

Die Seele ist dabei mehr dem Geist zugeordnet und kann körperliche Lebensprozesse beeinflussen.

Die Seele gilt als die wesentliche Essenz des individuellen Menschen, als umfassende Einheit all seines Wollens, Wahrnehmens, Fühlens, Denkens und Handelns.

Als Seele können Menschen bewusste Einheit mit sich selbst erleben, sich dieser Einheit mit sich selbst in der Gegenwart und Lebensgeschichte bewusst werden und somit Selbst-Bewusstsein pflegen.

Fast alle **Religionen** haben folgendes Verständnis von der Seele eines individuellen Menschen:

- Sie ist von einem all-umfassenden GEIST („Gott“) gezeugt.
- Sie ist – als „Ebenbild Gottes“ – vom GEIST mit Potenzialen begabt: mit selbstbestimmtem Existenzwillen und mit Geist zum Verstehen und Gestalten der eigenen Existenz.
- Sie ist vom GEIST eingeladen, die Verbindung zum GEIST im eigenen Geist und Wollen zu pflegen und bewusst aus geistiger Gemeinschaft mit dem Geist zu existieren.
- Sie ist mit dem körperlichen Organismus verbunden, aber nicht an ihn gebunden; sie lösen sich vom menschlichen Körper, wenn dieser stirbt.

Die Psychologie galt in der Geschichte der (universitären) Wissenschaften meistens als untergeordnete Hilfswissenschaft für andere Wissenschaften, insbesondere für die Philosophie, Theologie, Pädagogik, Medizin.

Die Psychologie wurde Ende des 19. Jahrhundert eine eigenständige Wissenschaft an Universitäten. Die universitäre Psychologie knüpft seitdem dann an naturwissenschaftlichen Betrachtungsweisen an und ignoriert weitgehend die traditionellen Verbindungen zur Philosophie und Theologie.

Die universitäre Psychologie ignoriert leider auch weitgehend den Begriff der „Seele“; sie benutzt die Beiworte „seelisch“/„psychisch“ im Sinne von „gefühlsmäßig“ und „geistig“, jedoch weniger als Hauptwort (Substantiv) zum Hinweis auf die Seele als substanzielle Einheit.

Für die Psychologie ist es eine wichtige Zukunftsaufgabe, die Zweifheiten von geistes- und naturwissenschaftlichen Betrachtungsweisen zu einer Einheit zu integrieren; denn da die Psychologie als Wissenschaft im Schnittpunkt von Geistes- und Naturwissenschaften steht, ist sie als Wissenschaft besonders gut zu dieser Integrationsaufgabe geeignet.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Auf dem Weg zum Verstehen des Seelenlebens

Systemtheorie: Einheiten als selbstorganisierte Systeme verstehen

Alle Wirklichkeit in unserem Universum besteht auf allen Ebenen aus geordneten Einheiten, die sich aus miteinander verbundenen und kooperierenden Untereinheiten zusammensetzen:
z.B. das Universum, unser Sonnensystem, die Erde, das natürliche Leben auf der Erde, Pflanzen, Tiere, Menschen als Individuen, menschliche Gemeinschaften und Gesellschaften, die gesamte Menschheit, die Dinge des täglichen Lebens, Moleküle, Atome, Atomkerne, Protonen/Neutronen usw.

Dieses Verständnis ist eine Grundlage für systemtheoretische Betrachtungsweisen, die in den modernen Wissenschaften seit einigen Jahrzehnten weit verbreitet sind.

Systeme sind raum-zeitliche materielle **Einheiten aus zusammenwirkenden Teilsystemen**; sie erhalten ihre Einheit durch verbindende Prozesse zwischen ihren Teilsystemen.

Es gibt viele **hierarchische Ebenen von Systemen** bzw. Teilsystemen:
Jedes System besteht aus **Teilsystemen**, die durch Prozesse miteinander zusammenwirken; jedes System ist selbst wiederum ein Teilsystem in einem **Über-System**; es wirkt mit **Nachbar-Systemen** im Über-System zusammen und wird durch das Über-System beeinflusst oder gar gesteuert.

In Systemen wirken **interne Entwicklungs-, Struktur- und Prozess-Prinzipien**.

Wir Menschen streben für unser Leben und in unseren Forschungen danach, Systeme in ihren Entwicklungs-, Struktur- und Prozess-Prinzipien zu verstehen und zu erkennen, damit wir auf sie eventuell durch zielorientiertes Handeln verändernd einwirken können.

In Systemen, Teilsystemen und Über-Systemen vollziehen sich dann konstruktive Kooperationsprozesse, wenn die jeweiligen Systemprinzipien kooperierender Systeme angemessen respektiert werden.

Systeme, Teilsysteme und Über-Systeme wirken auch destruktiv aufeinander, wenn ‚mächtigere‘ Systeme auf ‚schwächere‘ Systeme mit Macht und Gewalt einwirken, ohne die Systemprinzipien ‚schwächerer‘ Systeme angemessen zu respektieren.

In Systemen wirkt das innere Ziel, ihre Einheit zu erhalten und zu stabilisieren, eventuell auch zu erweitern; dazu entwickeln Systeme **Selbstorganisation** als ‚Eigenleistung‘ mit Struktur- und Prozess-Prinzipien. Systeme organisieren selbst Prozesse, um ihre Einheit zu erhalten, zu stabilisieren und zu erweitern; dabei sind sie in ihren inneren Prozessen durch Einflüsse von außen nur teilweise bestimmt.

Selbstorganisation ist **das leitende Prozess-Prinzip in allen Lebens-Systemen**: alle Lebens-Systeme wollen ihre Einheit erhalten und stabilisieren, sie sind fähig, dementsprechend durch Selbstorganisation ihre Lebensprozesse zielorientiert zu steuern.

So steuern sie das, was sie an Einflüssen von außen aufnehmen, sie steuern ihr Verhalten als gezielte Bewegungen nach außen, und sie steuern die inneren Verarbeitungs-/Umwandlungs-Prozesse zwischen Einflüssen und Verhalten.

Selbstorganisation ist ebenso das leitende Prozess-Prinzip in allen Sozial-Systemen, die als Gemeinschaften aus (überwiegend) artgleichen Lebens-Systemen bestehen.

In den modernen Wissenschaften gelten vor allem **Lebens- und Sozialsysteme** als **selbst organisierend**; in vielen traditionellen Philosophien gilt **Leben als Ausdruck einer Seele**.

Eine Seele gilt als „das allen Lebewesen zukommende (metaphysische) Prinzip des Lebens“ (Brockhaus 2001).

Leben lässt sich also als Ausdruck von sich selbst organisierenden Systemen und von Seelen betrachten. Beides lässt sich verbinden: Seelen bewirken ‚metaphysisch‘ die Selbstorganisation von Lebens-Systemen.

Wir Menschen gehen mit allen Arten von Systemen dann in angemessener Weise, wenn wir die inneren Prinzipien von Systemen verstehen und respektieren. Wir können beispielsweise Materie-Systeme nur dann in technischen Sinne nutzen, wenn wir deren System-Strukturen und –Prozesse verstehen und berücksichtigen.

Wir Menschen streben in unseren technischen Interessen dazu, Materie-Systeme zu beherrschen, zu kontrollieren und für unsere eigenen Ziele zu steuern.

Wir Menschen respektieren selbstorganisierende Lebens- und Sozial-Systeme, wenn wir ihr Streben zur Erhaltung und Stabilisierung von Einheit respektieren und ihre dementsprechenden Selbstorganisationsprozesse wohlwollend verstehen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Als Seele leben: das Leben als Einheit leben, erleben, organisieren

Wir Menschen leben durch unsere geist-begabte Seele.

Durch unsere Seele leben, erleben und organisieren wir unser Leben als ‚individuelle‘ Einheit in ökologischer Verbindung mit der Umwelt und in menschlichen Gemeinschaften.

Wir leben durch unsere Seele aus einem einheitlichen Schwingungsfeld.

Unsere Seele organisiert das Leben aus dem Schwingungsfeld durch vielfältige Schwingungen.

Eine Schwingung ist eine einheitliche rhythmische Bewegung zwischen sich ergänzenden Polen.

Wir erleben das Leben auf allen Ebenen als fließende Bewegungs-Einheit,

mit vielfältigem Hin- und Herschwingen zwischen sich ergänzenden Zweiheiten.

Unsere Seele vervielfältigt Schwingungen und organisiert sie in einem einheitlichen Schwingungsfeld; so bewirkt sie Wachstum und Entwicklung in ihrem Schwingungsfeld.

Wir leben in umgebenden Einheiten, in umgebenden einheitlichen Schwingungsfeldern:

in ökologischen Umweltsystemen und in menschlichen Gemeinschaften.

Wir erleben unsere individuelle Einheit als erweitert

durch ein ökologisches und mitmenschliches Erleben von Einheit und Verbundenheit.

Unsere **Seele** umfasst alles Leben, Erleben, Wollen, Begreifen und Gestalten als individuelle Einheit sowie alles Erleben von erweiterter ökologischer und mitmenschlicher Einheit und Verbundenheit.

Wir Menschen leben in unserer Seele durch rhythmische Schwingungen, die vielfältig zwischen sich ergänzenden Zweiheiten bzw. Polen hin- und herschwingen, z.B.

- mit innerer Eigenwelt und in Kontakt mit äußerer (materieller, ökologischer, sozialer) Umwelt,
- allein mit uns selbst und gemeinsam mit Mitmenschen,
- mit Zuwendungen zum Ich („Egoismus“) und Zuwendungen zu Mitmenschen („Nächstenliebe“),
- mit Umweltkontakten und mitmenschlichen Begegnungen, die wir für unsere Lebensgestaltung teilweise begünstigend, angenehm und wohlfühlend erleben und teilweise benachteiligend, unangenehm und mit negativen Gefühlen erleben,
- mit Zuwendung zu begünstigenden Umweltkontakten und mitmenschlichen Begegnungen und Abwendung von benachteiligenden Umweltkontakten und mitmenschlichen Begegnungen,
- als spontan erlebende und reagierende Lebewesen und als bewusst steuernde Personen,
- Materie-Prozesse kontrolliert steuernd und auf selbstorganisierte Lebens-Prozesse vertrauend,
- mit dem angenehmen Erleben erfüllter Wünsche und dem frustrierenden Erleben unerfüllter Wünsche,
- mit erfolgreicher Verwirklichung angestrebter Ziele und versagendem Verfehlen angestrebter Ziele,
- mit Stärke- und Schwäche-Phasen, mit ‚Hochs‘ und ‚Tiefs‘ in unserer Lebensenergie,
- mit Zufriedenheiten und Unzufriedenheiten, mit positiven und negativen Vorstellungen,
- mit ‚Freude‘ und ‚Leid‘,
- damit, dass Lebensschancen sich wachsend erweitern und dass sie auch ‚sterbend‘ vergehen, usw.

Wir Menschen können Zweiheiten in verschiedenen Beziehungsverhältnissen zueinander erleben:

- als Polaritäten in Lebensprozessen, die als rhythmische Schwingungen von Pol zu Pol pendeln,
- als Zwiespältigkeiten, vor allem wenn wir eine Seite der Zweiheiten nur negativ bewerten und sie daher vermeiden möchten und ihr aus dem Weg gehen,
- als Ergänzungen, die wir kombinatorisch schöpferisch zu neuen höheren Einheiten verbinden können.

Wir Menschen wollen in all unseren Lebensschwingungen – als zentrale Lebensziele –

Einheiten bewusst erleben, stabilisieren und fördern:

- Einheit in uns selbst als Seele aus Geist und Materie,
- Einheit in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften,
- Einheit mit der umgebenden Umwelt und Natur,
- Einheit mit sozialen Organisationen und mit der gesellschaftlichen Kultur,
- Einheit der gesamten Menschheit in unserer ‚Einen Welt‘
- Einheit mit dem all-umfassenden GEIST bzw. mit ‚Gott‘.

Das Erleben von ‚Glück‘ ist für uns Menschen meist mit dem Erleben von Einheit verbunden.

Alle Kunst des Daseins und des Lebens scheint darin zu bestehen,

Zweiheiten positiv zu verbinden, Zweiheiten durch positive Verbindungen in eine Einheit zu bringen

und durch kreative Verbindungen von ergänzenden Zweiheiten neue Einheiten zu bewirken.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Evolution: Vom GEIST zur Materie zu GEIST-Bewusstsein

Evolution lässt sich als umfassende Geschichte aller verstehbaren Wirklichkeiten verstehen.

Sie lässt sich verstehen als **Folge von Abstieg und Aufstieg**:

- als **dreistufiger Abstieg ,vom GEIST zur Materie'** (im Sinne philosophisch-religiöser Denkmodelle)
- als **dreistufiger Aufstieg ,von der Materie zum GEIST-Bewusstsein'**

Diese Evolutionsfolgen seien hier in Kürze skizziert (und in folgenden Kapiteln weiter ausgeführt).

Der Ursprung: die GEIST-SEELE – Stufe 0 des Abstiegs

Aus dem unendlichen einheitlichen **GEIST** des ‚Nichts‘ erwacht eine GEIST-erfüllte **SEELE** mit dem Willen, aus der Verbindung mit dem GEIST in ihrer Mitte als Ur-Existenz zu leben.

Die **GEIST-SEELE** ist eine innige Einheit der Ur-Zweiheit von GEIST und SEELE.

Sie vereinigt als unendliches all-gegenwärtiges Sein Alles in ‚Liebe‘ zu einer all-umfassenden Einheit; Sie wirkt ‚in-mitten‘ von Allem als Impuls von Geist, Schwingung, Streben zu Entfaltung und zu Einheit.

Geist-begabte Seelen mit Willen zu eigenem Leben – Stufe 1 des Abstiegs

Die GEIST-SEELE erzeugt geist-begabte Seelen in verschiedensten Daseinsarten, auch Menschen-Seelen, mit einem selbstbestimmten bewussten Willen zu eigenem Leben durch selbst erzeugte Schwingungen. Sie pflegt eine ‚liebende‘ Verbindung zu den Seelen, so dass die Seelen aus dieser Verbindung ‚leben‘.

‚Vormaterielle‘ Schwingungsfelder als organisierte Lebens-Einheiten – Stufe 2 des Abstiegs

Seelen entwickeln Schwingungsfelder und organisieren sie als Lebens-Einheiten.

Seelen wollen – im Sinne der GEIST-SEELE – auf verschiedenen Ebenen, ‚individuell‘ und ‚sozial‘ Schwingungsfelder als Lebens-Einheiten entwickeln, erhalten, stabilisieren und erweitern.

Entstehung von Materie-Teilchen aus Schwingungsmustern – Stufe 3 des Abstiegs

Seelen können aus Schwingungsfeldern, die mit einem weiten Meer vergleichbar sind, herausragende, raum-zeitlich erscheinende Schwingungsmuster ‚materialisieren‘, die als Energie- und Masse-Teilchen bzw. als Grundbausteine einer sichtbaren Materie wirken.

Der Ursprung des Universum – Stufe 0 des Aufstiegs

‚Unser‘ Universum ist das umfassende Raum-Zeit-Materie-System, das sich als Realität wahrnehmen lässt. Eine Universums-Seele bewirkt aus einem ‚universalen‘ Schwingungsfeld und einem Schwingungsmuster eine explosive materielle Anfangsschwingung (‚Urknall‘) als Ur-sprung ‚unseres‘ materiellen Universums.

Seelen entwickeln Materie-Systeme – Stufe 1 des Aufstiegs

Seelen materialisieren aus verbundenen Schwingungsmuster verbundene Energie- und Masse-Teilchen; sie bauen aus Paar-Verbindungen von Energie- und Masse-Teilchen wahrnehmbare Materie-Systeme auf. Seelen speichern Ergebnisse ihres Willens und ihrer Ideen als Informationen in Materie-Systemen.

Die Erde-Seele entwickelt materielle Lebens-Systeme – Stufe 2 des Aufstiegs

Die Erde-Seele realisiert Nucleinsäure-Moleküle zur materiellen Speicherung genetischer Informationen, mit denen sie – zuerst in Bakterien – fundamentale Prozesse irdischen Lebens steuert.

Die Erde-Seele organisiert über beseelte Schwingungsfelder vielfältige irdische Lebewesen so, dass sie materiell vermittelte und gespeicherte Informations-Steuerungs-Prozesse bewirken können und so ihre eigene Lebens-Einheit organisieren und sich als Lebens-System materiell ausdrücken.

Lebewesen können sich über beseelte Schwingungsfelder als materielle Lebens-Systeme organisieren und sowohl individuelle Lebens-Einheiten als auch soziale Einheiten erhalten, stabilisieren und erweitern.

Menschen-Seelen entwickeln menschliches Leben und Bewusstsein – Stufe 3 des Aufstiegs

Menschen-Seelen entwickeln aus individuellen einheitlichen Schwingungsfeldern menschliche Erdenleben, und zwar zusammen mit der Erde-Seele im Verlauf der irdischen Evolution.

Menschen-Seelen ermöglichen im individuellen Erdenleben durch geistig-materielle Entwicklungsprozesse die Entwicklung von Selbst-Bewusstsein, Sozial-Bewusstsein und von Seelen-Bewusstsein.

Menschen können sich ihrer transzendenten Menschen-Seelen im Lebenslauf allmählich bewusst werden; Sie können die ur-sprüngliche Verbindung ihrer Seele zur GEIST-SEELE erahnen und verstehen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

GEIST und SEELE, GEIST-SEELE und Seelen – ein Denkmodell

Unendlicher **GEIST** („Gott“ / „Gottheit“ / göttliche Leerheit)
als ‚Nichts‘, absolute Leere, absolute ‚Null‘,
im Nichts durch kein ‚Etwas‘ getrübt,
als absolute Einheit hinter Allem und Alles umfassend,
als ‚leere Mitte‘ ‚in-mitten‘ aller Schwingungen,
als absolute Klarheit und Bewusstheit zu allem Geschehen,
als Ursprung und Quelle allen Geistes, aller geistigen Fähigkeiten und aller Information
als Quelle aller mit Bewusstsein und Nicht-Wollen erfüllten Gelassenheit.

Aus dem unendlichen **GEIST** des ‚Nichts‘ erwacht die GEIST-begabte **SEELE**,
als **lebende Ur-Schwingung**, in ihrer leeren Mitte mit GEIST begabt,
mit dem **Willen**, als Ur-Existenz in Einheit mit sich und dem GEIST zu leben.

Die SEELE entfaltet ihr Leben aus einer (‚vormateriellen‘) **Ur-Schwingung**,
vervielfältigt sie zu vielfältigen Schwingungen und organisiert daraus ein Schwingungsfeld als Einheit.
so ver-wirklicht und entfaltet die SEELE ein **Ur-Leben** als einheitliches (‚vormaterielles‘) Schwingungsfeld.

(alternative Formulierung: Aus dem GEIST des ‚Nichts‘ entfaltet sich eine schwingende Seele
mit geistigem Willen: „Ich will Leben durch vielfältige Schwingungen als Einheit entfalten.“)

Die SEELE will (‚vormaterielles‘) LEBEN entfalten und als Einheit organisieren;
sie kann es durch ihre GEIST-Begabung, durch ihre Verbindung mit dem unendlichen GEIST.

Die **GEIST-SEELE** ist die innige Einheit der Ur-Zweiheit von GEIST und SEELE,
eine Ur-Einheit aus einer Ur-Zweiheit von geistigem ‚Nichts‘ und schwingendem ‚lebendem‘ ‚Etwas‘,
als ein Wesen mit zwei Aspekten oder als System-Einheit von zwei miteinander verbundenen Wesen.

Die GEIST-SEELE wirkt als unendliches all-gegenwärtiges Sein, als umfassendes Wollen und Können.

Die GEIST-SEELE erzeugt aus sich heraus Seelen als lebende Initial-Schwingungen.
Sie begabt Seelen dazu, mit einem selbstbestimmten bewussten Willen aus ihrer Initial-Schwingung
Leben als Einheit mit einem eigenen Schwingungsfeld **entwickeln zu wollen und zu können.**
Seelen leben beständig aus der Verbindung mit der GEIST-SEELE.

Die GEIST-SEELE erzeugt Seelen vermutlich in verschiedensten Daseinsarten.
Offen bleibt die Frage, in welchen Daseinsarten Seelen von der GEIST-SEELE gezeugt werden:

- als höhere Geistwesen wie Engel, ‚Götter‘, usw.?
- als Universums-Seele? als Galaxien-Seelen? als Sonnen-Seele? als Erde-Seele?
- als Pflanzen- und Tier-Seelen?
- sicher als Menschen-Seelen, die das Leben von Menschen entwickeln und steuern.

Im weiteren gehe ich davon aus, dass die GEIST-SEELE
eine Universums-Seele, eine Seele für die Erde und individuelle Seelen für Menschen gezeugt hat.

Offen bleibt die Frage, wann die von der GEIST-SEELE gezeugten Seelen-Existenzen beginnen
und wie sehr Seelen Verbindungen zur GEIST-SEELE bewusst und selbstbestimmt pflegen.

Seelen sind von der GEIST-SEELE in ihrer Selbstbestimmung ‚eingeladen‘,
ihr Leben mit dem Leben anderer Seelen zu Gemeinschaften und höheren Einheiten zu verbinden,
ihre lebendigen Schwingungsfelder in die umfassende Einheit aller Schwingungsfelder zu integrieren
und **durch ihr Leben an der all-umfassenden Einheit mitzuwirken.**

Die GEIST-SEELE ermöglicht die all-umfassende systemische Einheit
aus der Vielfältigkeit aller von Seelen entwickelten Schwingungsfelder und Lebensweisen.

Sie vereint – in ‚Liebe‘ – alle Wirklichkeiten und Seelen-Leben zu einer all-umfassenden Einheit.
Sie wirkt ‚in-mitten‘ von Allem als Impuls von Geist, Schwingung, Leben, ‚liebendem‘ Streben zu Einheit.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Seelen leben durch Schwingungsfelder

Eine Seele gilt als „das allen Lebewesen zukommende (metaphysische) Prinzip des Lebens“ (Brockhaus 2001).

Seelen sind als unterschiedliche lebende Initial-Schwingungen **von der GEIST-SEELE erzeugt**.

Von der GEIST-SEELE dazu begabt, wollen und können sie mit selbstbestimmtem Willen

ihr Leben als Einheit aus ihrer Initial-Schwingung mit einem eigenen Schwingungsfeld **entwickeln**.

Seelen leben beständig aus der Verbindung mit der GEIST-SEELE.

Die GEIST-SEELE erhält eine Einheit mit allen gezeugten Seelen:

Die GEIST-SEELE pflegt einerseits eine Verbindung mit jeder einzelnen Seele;

dadurch existiert jede Seele beständig aus einer ‚ursprünglichen‘ Einheit mit der GEIST-SEELE.

Die GEIST-SEELE pflegt weiterhin eine Gemeinschaft mit allen Seelen als eine systemische Einheit;

dadurch existiert jede Seele auch in einer Gemeinschaft mit allen anderen Seelen.

Seelen entwickeln ihr Leben als ‚individuelle‘ Einheit aus ihrer (‚vormateriellen‘) **Initial-Schwingung**;

sie vervielfältigen Initial-Schwingungen zu vielfältigen, sich jeweils ergänzenden Schwingungen;

sie organisieren Schwingungen wiederum zu Paarungen sich ergänzender Schwingungs-Zweiheiten

und organisieren daraus ‚vormaterielle‘ mehrdimensionale **Schwingungsfelder** als ‚individuelle‘ Einheiten,

auch als Grundstrom von ‚vormateriellem‘ Leben, von Materie und materiellem Leben.

Schwingungen lassen sich als **Bewegungs-Einheiten** verstehen,

die **im GEIST-erfüllten Feld** rhythmisch **zwischen sich ergänzenden Polen** hin- und herschwingen.

Schwingungen verdeutlichen somit ein wichtiges Bewegungs-Prinzip auf allen Ebenen der Evolution:

Einheiten sind keine festen Zustände, sondern Ergebnis von rhythmischen Schwingungsbewegungen

zwischen vielfältigen sich ergänzenden Zweiheiten, die jeweils als zeitlich begrenzte Zustände wirken.

Leben lässt sich somit als **Aus-druck von Seelen** und Ergebnissen ihres Wollens verstehen:

Seelen leben, indem sie **Schwingungsfelder entfalten**,

sie **als Einheit organisieren** wollen und können und **als Einheit fühlen/erleben**.

Die Schwingungsfelder bestehen aus Schwingungen als Bewegungs-Einheiten

und integrieren vielfältige sich ergänzende Zweiheiten von Schwingungs-Zuständen und -Verläufen.

Seelen wollen selbstbestimmt (‚vormaterielles‘) Leben entfalten

und durch Schwingungsfelder **als Einheit organisieren** und **als Einheit erleben**;

sie können es durch ihre GEIST-Begabung und daraus stammenden geistigen Fähigkeiten.

Sie erfahren/erleben/fühlen ihr Leben mit Schwingungsverläufen durch ihre GEIST-Begabung bewusst;

sie verarbeiten ihr Erleben im ‚Seelenherzen‘ als Ergebnis-Informationen zu ihrer ‚Lebensgeschichte‘,

sie speichern Ergebnis-Informationen im ‚Seelenherzen‘;

sie entwerfen daraus neue Ideen für die Einheit und Entfaltung ihres Schwingungsfeldes;

sie steuern aus den Ideen weitere Schwingungsprozesse in-formativ (in-formieren = in Form bringen).

Seelen wollen und können im Einklang mit der GEIST-SEELE und in Selbstbestimmung

durch ihr Leben mit ihren Schwingungsfelder **Einheit(en) ‚erleben‘, stabilisieren und erweitern**.

Seelen **wollen** im allgemeinen aus ihrer Selbstbestimmung

- **ihr Leben in Verbindung mit der GEIST-SEELE selbstbewusst pflegen**,
- **ihr Leben** mit ihrem Schwingungsfeld **als Einheit erleben, stabilisieren und erweitern**,
- ihr Leben und Schwingungsfeld **in übergeordnete Einheiten bzw. Gemeinschaften integrieren**,
- die übergeordneten **Gemeinschaften** durch eigenes Mitwirken **stabilisieren und fördern**
- und dies alles **in die all-umfassende, von der GEIST-SEELE bewirkte Einheit integrieren**.

Seelen leben mit einer besseren ‚Lebensqualität‘, je mehr sie mit ihrer Selbstbestimmung

die eigene Lebenseinheit und Gemeinschaftseinheiten in Einheit mit der GEIST-SEELE verbinden wollen.

Seelen leben mit weniger ‚Lebensqualität‘, je mehr sie die eigene Lebenseinheit ‚egoistisch‘

gegenüber Gemeinschafts-Einheiten und gegenüber der Einheit mit der GEIST-SEELE distanzieren wollen,

je weniger sie die eigene Lebenseinheit mit Gemeinschaften und mit der GEIST-SEELE verbinden wollen.

Seelen **können** für ihr Wollen ihr Leben durch ihre Schwingungsfelder **selbst organisieren**,

wobei sie ihr Wollen mit geistigen Informationsprozessen verbinden.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Seelen entwickeln und organisieren ihre Schwingungsfelder

Seelen vervielfältigen aus ihren Ursprungs-Schwingungen vielfältige Schwingungen, und organisieren sie jeweils in spezifischen einheitlichen Schwingungsfeldern als Grundstrom von ‚vormateriellem‘ Leben, von Materie und materiellem Leben. Seelen sind von der GEIST-SEELE ‚eingeladen‘, an der umfassenden Einheit mitzuwirken.

Seelen entwickeln und organisieren ihre Schwingungsfelder aus der **Verbindung von spontanen Schwingungserfahrungen und geistigen Informationsprozessen:**

Sie vollziehen aus ihren Schwingungsfeldern spontane und geplante Schwingungen; Sie erfahren/erleben/fühlen dabei die Schwingungen und ihre direkten Rückwirkungen im ‚Seelenherzen‘ als angenehme harmonische rhythmische Bewegungs-Einheiten, vielleicht auch als neue Entfaltungen, oder als unangenehme zwiespältige disharmonische Bewegungsverläufe.

Sie nehmen ihr Erleben/Fühlen im ‚Seelenherzen‘ geistig als Informationen auf, sie werten sie als Informationen für ihre Ziele aus und speichern die Informationen ‚gedächtnismäßig‘ in ihren Schwingungsfeldern.

Aus dem Informations-Vergleich von angenehmen und unangenehmen Schwingungs-Erlebnissen entwerfen Seelen ‚Ideen‘ dazu, wie sie angenehme Schwingungen wiederholen können und ihre Schwingungsfelder zielorientiert entwickeln wollen.

Sie machen ihre Ideen **zu steuernden ‚In-formationen‘**, mit denen sie in ihren Schwingungsfeldern gezielt vielfältige Schwingungsprozesse aktivieren.

Seelen entwickeln und entfalten aus ihren Schwingungsfeldern vielfältige Schwingungsprozesse, meist als rhythmische Bewegungen mit pendelartigen Schwingungen von einem Pol zum anderen Pol. So verbinden sie zwei sich ergänzende Schwingungszustände zu einheitlichen Bewegungsprozessen. So verbinden sie vielfältige Zweitheiten von Schwingungszuständen zu jeweiligen Teilsystem-Einheiten. Sie organisieren die vielfältigen rhythmischen Schwingungsprozesse als Teilsysteme zu System-Einheiten.

Seelen können aus Schwingungsfeldern, die mit einem weiten Meer vergleichbar sind, herausragende, raum-zeitlich erscheinende Schwingungsmuster ‚materialisieren‘, die als Energie- und Masse-Teilchen bzw. als Grundbausteine einer sichtbaren Materie wirken.

Seelen aktivieren aus ihren Schwingungsfeldern mit mehrdimensionalen Schwingungen (11 Dimensionen?) stärkere Äußerungen von Schwingungsmustern, die dann die minimale Raum-Zeit-Grenze überschreiten und dadurch als Materie-Teilchen (mit naturwissenschaftlichen Mitteln) wahrnehmbar werden.

Seelen aktivieren dabei Schwingungsmuster als Energie-Teilchen und als Masse-Teilchen: Energie-Teilchen als Schwingungsmuster **mit ‚kreisend fließenden Fortbewegungen‘** als ‚Wege‘, Masse-Teilchen als Schwingungsmuster **mit ‚in sich kreisenden Bewegungen auf der Stelle‘** als ‚Orte‘. Sie bewirken Verbindungen und Wechselwirkungen zwischen Energie- und Masse-Teilchen, insbesondere Paarbildungen von Energie- und Masse-Teilchen, von ‚Wegen‘ und ‚Orten‘. So bewirken sie den Aufbau und die Veränderung von Materie-Systemen als wahrnehmbare Realitäten.

Seelen aktivieren also aus ihren Ideen über In-formationen, über ihre Schwingungsfelder, über rhythmische Schwingungsmuster **alle Arten von wahrnehmbaren Materie-Prozessen.**

Seelen nehmen aus allen Schwingungs- und Realisierungs-Prozessen **Informationen** auf. Sie **bewerten** dabei das ‚Wohl‘ und ‚Wehe‘ dieser Prozesse für ihr Streben zur Einheit, Sie **speichern** die Informationen und Bewertungen als Erfahrungen wiederum **gedächtnismäßig.**

Seelen nutzen **Materie-Systeme zur stabilen Speicherung von Informationen**, um ihre Ideen sozusagen in materialisierten Kunstwerken zu speichern.

Seelen vollziehen mit ihren zielorientierten Organisationsfähigkeiten beständig den Kreislauf: Ideen entwerfen, Informationen aussenden, Energien aktivieren, reale Materie-Prozesse bewirken, alle Änderungen als Informationen aufnehmen, bewerten, integrieren und gedächtnismäßig speichern sowie Materie-Systeme aufbauen und verändern, um sie zur Informationsspeicherung zu nutzen.

Seelen können aus ihren Schwingungsfeldern Materie-Systeme produzieren und so ihre Einheit erweitern. Sie existieren mit ihren Schwingungsfeldern unabhängig von den selbst produzierten Materie-Systemen; sie können ihre Schwingungsfeldern aus produzierten Materie-Systemen zurückziehen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Einheiten als organisierte Vielfalt sich ergänzender Zweitheiten

Seelen entfalten Leben durch rhythmische Schwingungen und entfalten daraus alle Wirklichkeiten. Daher **beruhen alle Wirklichkeiten** in uns und um uns, im Kleinen und im Großen, **auf Schwingungen**. Mehrdimensionale Schwingungen sind Einheiten aus rhythmischen Bewegungen, die – um GEIST in ihrer leeren Mitte – rhythmisch zwischen sich ergänzenden Polen hin- und herschwingen.

Seelen erzeugen vervielfältigte Schwingungen oftmals als sich ergänzende Schwingungsprozesse, die sie dann wieder zu höheren Einheiten systemisch zusammenführen.

Alle Wirklichkeiten erscheinen in ihrer tieferen inneren Organisation auf den verschiedenen Ebenen **als systemische dynamische Einheiten aus einer Vielfalt sich ergänzender Zweitheiten organisiert**.

Ausgewählte Beispiele für dieses Verstehen:

- Schwingungen sind ‚unterschwellige‘ Bewegungseinheiten, die sich als Materie-Teilchen zeigen können. Sie vollziehen sich als ein Hin- und Herschwingen zwischen sich ergänzenden gegensätzlichen Polen.
- Die makrokosmische System-Einheit der Materie des Universum beruht auf dem Gleichgewicht zweier sich ergänzender Energien: der Schwerkraft und der Expansionskraft.
- Die mikrokosmischen Einheiten der Materie beruhen primär auf Paarungsverbindungen von Energie- und Masse-Teilchen.
- Bakterienzellen als die ersten Lebens-Einheiten auf der Erde bestehen aus einem DNS-Molekül mit Genen, die Lebensprozesse steuern, und aus einer Membran, die ‚Selbst‘-Schutz gegenüber der Umwelt bietet. So organisieren sie ihr Leben in relativer Autonomie gegenüber der Umwelt.
- Ursprungszellen mehrzelliger Lebewesen entstehen als primäre Lebens-Einheiten durch die Symbiose zweier geschlechtsspezifischer Zellen.
- Mehrzellige Lebewesen wachsen und entfalten sich als Einheiten durch fortlaufende Zellteilungen und deren Organisation zu einer umfassenderen Einheit.
- Alle Lebewesen wollen in ihrer Lebensentwicklung, die sie als Einheit vollziehen, ihr Leben als individuelle Einheit erhalten und in Gemeinschaften als soziale Einheiten integrieren.
- Wir leben in unserem Organismus durch Schwingungen als rhythmische Bewegungseinheiten im Atmen, im Pulsieren des Herzens, in der Leitung von Nervenimpulsen, in Muskelbewegungen usw.
- Wir erleben die Einheit unseres Seelenleben durch vielfältige sich ergänzende Zweiseitigkeiten: seelisches Wollen und geist-begabtes Können, aufnehmen und abgeben, nach außen und nach innen leben, Einsamkeit und Gemeinsamkeit, sich wohl und unwohl fühlen, usw.
- Wir erleben unsere geistigen Fähigkeiten als rhythmische Bewegungen zwischen den Polen: Informationen aufnehmen, verarbeiten, speichern sowie Informationen gezielt steuernd veräußern.
- Im Sinne vieler Strömungen der menschlichen Geistesgeschichte aus vergangenen Jahrtausenden können wir unser Seelenleben verstehen als ein Seelenleben in/mit einem irdischen Körper und als ein Seelenleben aus Schwingungen, die weit über unseren Körper hinausgehen und nicht vollständig an den Körper gebunden sind.
- Wir können viele Wirklichkeiten als Einheiten von (relativem) Innen und (relativem) Außen verstehen: als (materielle) Äußerungen von (geistigen) inneren Informationsgehalten, sozusagen als geplante Kunstwerke geist-begabter Seelen.

Auch die zwei Teilprinzipien ergänzen sich:

Aus Eins werden Zwei:

Seelen äußern aus vervielfältigten Schwingungen sich ergänzende Energie- und Materie-Teilchen. Seelen verdoppeln DNS-Moleküle und bewirken so Verdoppelungen von Bakterien und Zellteilungen.

Aus Zwei werden Eins:

Seelen verbinden ergänzende Zweitheiten als Teilsysteme kooperativ zu höheren System-Einheiten. Sie verbinden Zweitheiten am deutlichsten in der sexuellen Verschmelzung von Ei- und Samenzelle zur Ursprungszelle eines neuen Lebewesens.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Von der Universums-Seele zu Materie-Systemen

Als ‚**unser**‘ **Universum** lässt sich das Universum betrachten, das wir Menschen **als umfassende Raum-Zeit-Materie-Einheit und Realität wahrnehmen** und verstehen.

Von der GEIST-SEELE ist eine Seele für ‚unser‘ Universum (Universums-Seele) erzeugt.

Die Universums-Seele ist von der GEIST-SEELE dazu begabt,

das Universum in einem einheitlichen Evolutionsprozess als beständige Einheit zu ver-wirklichen.

Die Universums-Seele erhält die Einheit des Universums als mikro- und makrokosmisches Materie-System.

Die Universums-Seele organisiert ein einheitliches ‚**universales**‘ ‚**vormaterielles**‘ **Schwingungsfeld**, vermutlich als unendliches mehrdimensionales Schwingungsfeld (mit mindestens 11 Dimensionen) mit minimalen ‚vormateriellen‘ Schwingungen,

die kleiner und kürzer sind als die elementaren Maße der Planck-Länge und Planck-Zeit.

Die Universums-Seele organisiert dieses Schwingungsfeld vielleicht auch als Ursprung mehrerer Universen.

Die Universums-Seele hat aus den Prozessen ihres ‚universalen‘ Schwingungsfeldes

eine plötzlich, maximal explosive ‚**materielle**‘ **Anfangs-Schwingung** (‚**Urknall**‘) bewirkt,

die in 4 Dimensionen die elementaren Maße der Planck-Länge und Planck-Zeit überschritt,

und hat so vor etwa 15 Milliarden Jahren ‚**unser**‘ **Universum als Raum-Zeit-Materie-System** ‚**geboren**‘.

Die Universums-Seele erzeugte die Anfangs-Schwingung mit einem Maximum an Hitze und Energie-Einheit

und vervielfältigte aus dem Schwingungsfeld blitzartig explosiv, wie ein ‚Sprühen von Funken‘,

Schwingungsmuster, die sich in den vier Dimensionen von Raum und Zeit materialisierten,

während weitere 6 Raum-Dimensionen aus der Perspektive der Raumzeit eingewickelt blieben.

Die Universums-Seele aktiviert **Schwingungsmuster als Energie-Teilchen und als Masse-Teilchen**:

Energie-Teilchen als Schwingungsmuster mit ‚kreisend fließenden Fortbewegungen‘ als ‚Wege‘,

Masse-Teilchen als Schwingungsmuster mit ‚in sich kreisenden Bewegungen auf der Stelle‘ als ‚Orte‘.

Sie bewirkt Verbindungen und Wechselwirkungen zwischen Energie- und Masse-Teilchen,

insbesondere Paarbildungen von Energie- und Masse-Teilchen, von ‚Wegen‘ und ‚Orten‘.

Aus Paarungen von Energie- und Masse-Schwingungen (z.B. Quarks mit Gluonen, Elektronen mit Photonen)

und aus weiteren systemischen Verbindungen der Energie- und Masse-Teilchen

bildete die Universums-Seele **Materie-Systeme**, zunächst Protonen, Neutronen, Elektronen, Atomkerne,

dann viele Jahre später (ca. 300 000 Jahre) Atome als relativ stabile geordnete Materie-Systeme

durch elektromagnetische Photonen-Schwingungen als Verbindungen zwischen Protonen und Elektronen.

Die Universums-Seele hat – angefangen mit Paarungen von Energie- und Masse-Schwingungen –

Materie-Systeme als geordnete Einheiten aus zusammenwirkenden Teil-Einheiten

auf vielen hierarchischen Ebenen mikrokosmisch und makrokosmisch entfaltet.

Sie organisiert dabei das Universum als umfassendes einheitliches Raum-Zeit-Materie-System.

Die Universums-Seele speichert die im Evolutionsprozess entstehenden Ergebnis-Informationen

in ihren Schwingungsfeldern und in Materie-Systemen;

Materie-Systeme dienen vorrangig als Verfestigung und Speicherung von Ergebnis-Informationen.

Menschen verfestigen und speichern z.B. geistige Inhalte durch Druckmedien, Kunstwerke, Computer-Anlagen als Materie-Systeme.

Die Universums-Seele organisiert zusammen mit weiteren Seelen Systeme **auf hierarchischen Ebenen**:

Systeme sind als sich aus **Teilsystemen** zusammensetzende Einheiten organisiert;

Systeme wirken auf ihre Teilsysteme, und Teilsysteme wirken zusammen auf ihr System;

Systeme sind selbst wiederum Teilsysteme in **Über-Systemen**;

sie wirken mit **Nachbar-Systemen** in Über-Systemen zusammen

und werden durch ihre Über-Systeme beeinflusst.

Seelen organisieren Materie-Systeme mit **Entwicklungs-, Prozess- und Struktur-Prinzipien** mit dem Ziel,

sie als Einheiten, als feste Speicherungen von Ergebnis-Informationen zu erhalten

und sie konstruktiv als Teileinheiten bzw. Teile höherer Einheiten weiterzuentwickeln.

Seelen erhalten Materie-Systeme in ihrer raum-zeitlichen Einheit aus verschiedenen Gründen nur begrenzt;

Sie lassen durch Veränderungsprozesse in Über-Systemen **System-Auflösungen** geschehen.

Sie beenden bei System-Auflösungen das Zusammenwirken von deren Teilsystemen.

Sie verbinden Teilsysteme gegebenenfalls dann mit anderen Systemen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Materie-Systeme und ihre übergreifenden System-Prinzipien

Die gesamte Wirklichkeit unseres Universums wird aus ‚vormateriellen‘ Schwingungsfeldern als ‚universale‘ Lebens-Einheit durch Seelen entwickelt und organisiert, durch die GEIST-SEELE, die Universums-Seele, die Erde-Seele, durch Menschen-Seelen, usw.

Seelen organisieren Materie-Systeme sozusagen als äußeres Kleid der gesamten lebendigen Wirklichkeit; sie ver-wirklichen Materie-Systeme als Äußerungen ihres Wollens und ihrer Ideen, auch um Informationen als jeweilige Ergebnisse ihres Wollens und ihrer Ideen zu speichern.

Seelen organisieren Materie-Systeme auf vielen hierarchisch geschachtelten Ebenen aus Teilsystemen. Dabei wenden sie wohl Entwicklungs-, Prozess- und Struktur-Prinzipien an, die sie auf spezifische hierarchische Ebenen oder übergreifend auf viele/alle Ebenen beziehen.

Für die Organisation von Materie-Systeme lassen sich folgende **übergreifenden Entwicklungs-, Prozess- und Struktur-Prinzipien** erschließen:

Seelen entwickeln **Materie-Systeme** aus ‚vormateriellen‘ Schwingungsfeldern über Schwingungen, und zwar **über sich wiederholende rhythmische Schwingungsbewegungen**, deren Schwingungsmuster raumzeitlich herausragen und zu Energie- und Masse-Teilchen werden. Energie-Teilchen wirken dabei mit ‚kreisend fließenden Fortbewegungen‘ als ‚Wege‘, und Masse-Teilchen mit ‚in sich kreisenden Bewegungen auf der Stelle‘ als ‚Orte‘.

Aus wiederholten rhythmischen Schwingungsbewegungen verfestigen sich Energie- und Masse-Teilchen. Aus sich wiederholenden Bewegungen und Verbindungen von Energie- und Masse-Teilchen, ergeben sich Materie-Systeme als verfestigte Strukturen.

Aus sich wiederholenden Bewegungs- und Verbindungsprozessen ergeben sich festere Strukturen.

Für viele hierarchische Systemebenen gilt das **Prozess- und Struktur-Prinzip eines Kreis(lauf)es**:

- In einem Mittelpunkt bzw. zentrierenden Teilsystem sind steuernde Informationen gespeichert,
- sie steuern räumliche und zeitliche Verbindungen zwischen Teilsystemen im Kreisraum bzw. Kreislauf.
- Ein Kreisrand bzw. eine Systemgrenze bewirkt Kontakt- und Abgrenzungsprozessen zur Umwelt.

Richtungen und Wirkungen von Energieprozessen sind übergreifende Prozess-Prinzipien auf allen Ebenen von Materie-Systemen und in allen Energiearten:

Aus der maximalen Energie-Einheit der ‚Urknall‘-Schwingung und -Explosion sind folgende Zweifheiten von Richtungen, Wirkungsarten und Reichweiten von Energien entstanden:

- zwei Energierichtungen: Anziehung und Abstoßung,
- unter Anziehungs-Energien zwei Wirkungsarten: Verbindungs- und Auflösungs-Wirkungen in Systemen,
- verschiedene Energiearten mit verschiedenen Reichweiten: mikro- und makrokosmische Wirkungen

Die Energien mit mikrokosmischen Nah-Wirkungen bewirken

- durch Anziehung-Verbindung die primären Materie-Systeme: Teilchen, Atomkerne, Atome, usw.;
- durch Distanzierung die Vielfalt primärer Materie-Systeme: Verschiedenheit von Atomen, usw.
- durch Zusammenstöße von Masse-Teilchen bzw. zwischen Elektronen und zugehörigen Anti-Elektronen die Verwandlung dieser Masse-Teilchen in Energie-Teilchen bzw. Photonen und spätere Verwandlung dieser Photonen wieder in Elektron/Anti-Elektron-Paare.

Die Energien mit makrokosmischen Fern-Wirkungen bewirken

- durch die Schwerkraft die Bildung der großen Materie-Systeme, z.B. Planeten und Planeten-Systeme,
- durch die Expansionskraft die weiter wirkende Ausdehnung des Universums,
- durch Zusammenstöße infolge der Schwerkraft die Auflösung von bestehenden Materie-Systemen und ihre Verwandlung in höhere Energien (z.B. bei Explosionen)

Die im Universum wirkenden **Energien zeigen** also zwei Richtungen und mit drei Wirkungsergebnissen:

- **Anziehungs-Verbindungs-Wirkungen** ermöglichen System-Einheiten der Materie-Systeme.
- **Abstoßungs-Trennungs-Wirkungen** ermöglichen die Vielfalt verschiedener Materie-Systeme.
- **Zusammenstoß-Auflösungs-Wirkungen** bedingen Auflösungseffekte in Materie-Systemen und Verwandlungseffekte über vermehrte Energiebildungen in neue Materie-Systeme.

Zusammenstoß-Auflösungs-Wirkungen verdeutlichen:

Im umfassenden Materie-System des Universums bleiben Energie-Wirkungsstärken summativ erhalten, während Materie-Systeme als Masse-Strukturen von Zeit zu Zeit aufgelöst und gewandelt werden.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Zur Evolution irdischen Lebens durch die Erde-Seele

Die von der GEIST-SEELE gezeugten **Seelen entwickeln** aus ihrem selbstbestimmten Willen über eigene spezifische Schwingungsfelder **Leben** als eigene **Lebens-Einheit**.

Leben lässt sich somit als **Aus-druck von Seelen** und Ergebnissen ihres Wollens verstehen.

Seelen leben, indem sie **Schwingungsfelder entfalten und als Einheit organisieren** wollen und können. In diesem Sinne ist das Universum lebendig, von der Universums-Seele als Lebewesen organisiert.

Die GEIST-SEELE hat neben der Universums-Seele auch eine **Erde-Seele** erzeugt.

Die Erde-Seele entwickelt ihr Leben und Schwingungsfeld im Leben und Schwingungsfeld des Universums; sie äußert seit ca. 4,5 Milliarden Jahren ihr Leben als Erde, als materielles Lebens-System und – mit ‚Erlaubnis‘ der Universums-Seele – als Teilsystem im Materie-System des Universums.

Die Erde-Seele will – zusammen mit der GEIST-SEELE und vielleicht auch mit weiteren Seelen – aus ihrem Schwingungsfeld und Materie-System evolutionär über spezifische beseelte Schwingungsfelder **irdische Lebens-Einheiten/Lebewesen entwickeln und als materielle Lebens-Systeme ausdrücken**; Sie ‚beseelt‘ irdische Lebewesen mit dem Wollen und Können, dass sie als **zentrale Lebensziele** ‚individuelle‘ **Einheit** durch **Kontakte mit der Umwelt** in ‚sozialer‘ **Einheit** mit (artgleichen) Lebewesen verwirklichen, erhalten, stabilisieren und erweitern und ‚soziale‘ **Einheiten** von (insbesondere artgleichen) Lebewesen erhalten, stabilisieren und erweitern.

Die Erde-Seele entwickelt aus ihrem Schwingungsfeld **beseelte Schwingungsfelder**; sie befähigt diese, irdische Lebewesen im Sinne der zentralen Lebensziele zu organisieren.

Für eine gezielte Entwicklung und Organisation materieller Lebens-Systeme produzierte die Erde-Seele mit beseelten Schwingungsfeldern aus vorhandenen Materie-Systemen spezifische Materie-Systeme als ‚Bausteine‘ für Zellen, für die grundlegenden materiellen Lebens-Systeme.

Sie produziert zunächst **Desoxyribonukleinsäure(DNS)-Moleküle** als doppelsträngige Stränge, zusammengesetzt aus einer langen Folge von vier unterschiedlichen Nucleotiden als Molekül-‚Buchstaben‘; unterteilt in Gene mit Codons als Folgen von drei Molekül-‚Buchstaben‘.

Sie speichert in den Genen genetische Informationen als steuernde Informationen.

Sie aktiviert die genetischen Informationen (genetische Informationen werden aktiviert, aktivieren nicht sich selbst), um Aminosäuren und Proteinen zu produzieren, um aus ihnen auch Membranen zu produzieren.

Sie belegt in DNS-Molekülen einige ‚Schlüssel‘-Gene mit besonders wichtigen steuernden Informationen: sie kann diese Gene vor allem dazu aktivieren, dass ein DNS-Molekül verdoppelt bzw. ‚kopiert‘ wird.

Dann produzierte die Erde-Seele aus den Proteinen Membrane als ‚Schutzhüllen‘ um DNS-Moleküle; dann erzeugte sie aus DNS-Molekülen mit Membranen auf der gesamten Erdoberfläche

Bakterien-Zellen als erste materielle Lebens-Systeme,

die als Lebens-Systeme durch die Membran gegenüber ihrer ökologischen Umwelt abgegrenzt sind.

Beseelte Schwingungsfelder organisieren Lebensprozesse in Bakterien-Zellen, indem sie mit Hilfe von DNS-Molekülen und Genen steuernde Informationen für Lebensprozesse aktivieren, Ergebnis-Informationen als Lebens-‚Erfahrungen‘ in Schwingungen und in RNS-Molekülen speichern und so für ihre Lebensziele lernen, Lebensprozesse zu optimieren.

Bakterien-Zellen regeln durch die Membran lebensnotwendige Kontakte mit ihrer ökologischen Umwelt so, dass sie fördernde Umwelteinflüsse aufnehmen und sich vor behinderten Umwelteinflüssen schützen. Sie ‚lernen‘, ihre Kontakte mit der Umwelt so zu regeln, dass sie ihr Lebens-System in ihrer Umwelt erhalten.

Die Erde aktivierte die Bakterien zur Verdoppelung über ihre DNS-Moleküle und somit zur Vermehrung, zur Bildung von Bakterien-Gemeinschaften und zur Ausbreitung über die gesamte Erdoberfläche.

Die Erde aktivierte die Bakterien zur Abgabe von Sauerstoff und baute so ihre Sauerstoff-Atmosphäre auf. Dies war ein notwendiger Schritt der Erde für die Evolution weiterer Lebewesen.

Vor ca. 2 Milliarden Jahren bewirkte die Erde-Seele als weiteren Schritt in der Evolution des Lebens **sympiotische Vereinigungen von je zwei Bakterien-Zellen zu Zellen mit Zellkern**; dabei bildete eine Bakterien-Zelle mit ihrem DNS-Molekül den Zellkern und die andere die Membran.

Die Erde-Seele befähigte diese neuen Zellen mit Zellkern über ihr DNS-Molekül zur **Zellteilung**.

So entstanden zunächst benachbarte Zellen, die als **Gemeinschaft artgleicher Zellen** zusammenblieben.

Die Erde-Seele evolvierte dann mit Hilfe ihrer beseelten Schwingungsfelder **vielzellige Lebewesen**, indem beseelte Schwingungsfelder über Zellteilungen vielzellige differenzierte Organismen organisieren.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Primäre Organisation irdischen Lebens in Zellen

Die Erde-Seele entwickelt mit beseelten Schwingungsfeldern Zellen als primäre materielle Lebens-Systeme: Bakterien-Zellen ohne Zellkern und ‚eukaryotische‘ Zellen mit Zellkern, Zellen als eigenständige Lebewesen und als Teilsysteme vielzelliger Organismen. Zellen lassen sich nicht von Menschen durch rein materielle Techniken produzieren.

Beseelte Schwingungsfelder stimulieren Zellen im Sinne der Wollens der Erde-Seele dazu, ihre materiellen Lebensprozesse durch die in den Genen angelegten Informationen so zu steuern, dass sie sich als individuelle System-Einheit über gewisse Zeit erhalten und stabilisieren sowie für die System-Einheit einer übergeordneten sozialen Zellen-Gemeinschaft wirken.

Beseelte Schwingungsfelder ermöglichen es Zellen,

in DNS-Molekülen als ‚genetische Anlagen‘ in materieller Form **steuernde In-formationen zu speichern** und aus den DNS-Molekülen **durch steuernde In-formationen primäre Lebensprozesse zu aktivieren**.

Zellen verdoppeln ihr DNS-Molekül mit ihren genetisch gespeicherten Informationen zu RNS-Molekülen; im DNS-Molekül sind steuernde In-formationen und wesentliche Ergebnis-Informationen zentral gespeichert; Zellen nutzen RNS-Moleküle als ‚Boten‘ für steuernde In-formationen und Ergebnis-Informationen sowie zur Speicherung von Ergebnis-Informationen für Lernprozesse.

Zellen aktivieren aus den resultierenden RNS-Molekülen steuernde Informationen für ihre Lebensarbeit: für Energie- und Stoffwechselprozesse durch Erzeugungen und Umwandlungen materieller Teilsysteme. Sie nehmen in den RNS-Molekülen auch Auswirkungen ihrer Lebensarbeit als Ergebnis-Informationen auf und **sie speichern auch Ergebnis-Informationen** in RNS-Molekülen **für Lernprozesse**, so dass sie ihre Lebensarbeit zugunsten der Lebensziele verbessern können.

In den vielen Stufen der zu irdischen Lebewesen hinführenden Evolution ist es ein wichtiger Schritt, dass Bakterien-Zellen als individuelle Lebens-Systeme in ihrer umgebenden Umwelt leben; sie regeln ihre Kontakte mit der Umwelt: sich öffnend und sich schützend, sich zu- und abwendend.

Zellen **regeln ihre Kontakte mit der Umwelt** über ihre Membran.

Dabei wechseln sie zwischen Austauschprozessen mit Leben fördernden Umwelteinflüssen und Abschirmungsprozessen gegenüber Leben behindernden Umwelteinflüssen.

Sie nutzen ihre genetischen, in DNS-Molekülen gespeicherten Informationen und ihre erlernten, in RNS-Molekülen gespeicherten Informationen dazu, zwischen fördernden und behindernden Umweltkontakten ‚wissend‘ auszuwählen.

Sie steuern durch In-formationen ihre Fortbewegungen gegenüber Umwelteinflüssen; dabei wenden sie sich fördernden Umwelteinflüssen zu und von feindlichen Umwelteinflüssen ab.

Für ihre Lebensarbeit vollziehen Zellen mit ihrer Umwelt Austauschprozesse:

- Sie empfangen über ihre Membran Stoffe und Energien aus der Umwelt; als Informationen prüfen und bewerten sie, ob Umwelteinflüsse lebensfördernd oder -hinderlich sind.
- Sie verarbeiten positiv bewertete Stoffe und Energien in Umwandlungsprozessen im Zellplasma.
- Sie geben über ihre Membran ‚überflüssige‘ Stoffe und Energien weiter.

Zellen verdoppeln DNS-Moleküle zu weiteren DNS-Molekülen, so aktivieren sie Zellteilungen bzw. die Produktion identischer Zellen.

Mutter- und Tochter-Zellen bleiben dann meist in einer Zellgemeinschaft verbunden, die sozusagen eine primäre Form sozialer Einheit artgleicher Lebewesen darstellt.

In der Nutzung von DNS-Molekülen zur Steuerung primärer Lebensprozesse in Zellen etabliert die Erde-Seele über ihre beseelten Schwingungsfelder also zwei wichtige Lebens-Prinzipien: **Arbeit für die Selbsterhaltung** und den **Aufbau einer generativen Gemeinschaft**.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Zur Organisation irdischen Lebens bei höheren Lebewesen (Tieren)

Die Erde-Seele will im Laufe der irdischen Evolution über spezifische beseelte Schwingungsfelder **irdische Lebewesen entwickeln**, sie **als materielle Lebens-Systeme ausdrücken** und ihre materiellen System-Einheiten durch Umweltkontakte verwirklichen, erhalten und stabilisieren.

Die Erde-Seele realisiert in der Evolution vielzelliger Lebewesen über beseelte Schwingungsfelder die universellen Entwicklungsprinzipien „Aus Zwei werden Eins“ und „Aus Eins werden Zwei“: Sie bewirkt ein **Vereinigungs-Potenzial (Liebe-Potenz) zur Erzeugung neuer Lebewesen**: sowie ein **Wachstums-Potenzial (Wachstums-Potenz) zum Aufbau neuer Lebewesen**.

Höhere Lebewesen entwickeln sich mehrstufig **aus sozialen Verbindungen artgleicher Lebewesen**, vermittelt durch das organisatorische Wirken eines beseelten Schwingungsfeldes:

- Nach einer körperlich-sexuellen Begegnung eines männlichen und weiblichen Lebewesens
- vereinigen sich zwei geschlechtsspezifischen Zellen zu einer Ursprungszelle mit einer neu zusammengesetzten System-Anlage von individuellen genetischen Informationen.
- Durch fortlaufende, über Gene aktivierte Zellteilungen vermehren sich Zellen zu embryonalem Wachstum, wobei alle Zellen die vollständigen genetischen Informationen der Ursprungszelle erhalten, in ihnen aber differenzierend nur ausgewählte Gene für gewebetypische Zellprozesse aktiviert werden
- Das embryonale Wachstum vollzieht sich in körperlicher Verbindung mit dem mütterlichen Lebewesen.
- Das Lebewesen löst sich in der Geburt vom mütterlichen Lebewesen körperlich ab;
- es entwickelt sich dann durch die soziale Integration in eine umsorgende familiäre Gemeinschaft weiter.

Die Erde-Seele will Lebewesen über beseelte Schwingungsfelder durch **zentrale Lebensziele** organisieren, dass sie in **sozialen Einheiten** mit (meist artgleichen) Lebewesen und durch **Kontakte mit der Umwelt** ihre **individuellen Einheiten** verwirklichen, erhalten, stabilisieren und erweitern und ihre **sozialen Einheiten** von (meist artgleichen) Lebewesen erhalten, stabilisieren und erweitern.

Durch ein beseeltes Schwingungsfeld organisieren Lebewesen ihr Lebens-System, indem sie in materiellen Teilsystemen Steuerungs- und Ergebnis-Informationen speichern und aktivieren. Sie organisieren Informationsprozesse zunächst in allen Zellen über DNS- und RNS-Moleküle.

Lebewesen organisieren ihr materielles Lebens-System als vielzelligen Organismus vor allem **durch Steuerungs- und Ergebnis-Informationen in Nervensystemen** als Netzwerke, in denen Millionen verschiedenartige Nervenzellen ‚lebenslänglich‘ systemischen zusammenwirken. Lebewesen empfangen Informations-Impulse an einzelnen Nervenzellen, verarbeiten sie in ihren Molekülen, fangen die Informations-Impulse ab oder leiten sie zur nächsten Nervenzelle weiter. Lebewesen organisieren in Nervensystemen durch sich wiederholende Impulsleitungen und Schwingungen physiologische Muster und Gewohnheiten von informationsrelevanten Impuls-Weiterleitungen; so bewirken sie auch Ausformungen von anatomischen Nervenstrukturen in ihrem Nervensystem. Lebewesen lernen und festigen Steuerungs- und Ergebnis-Informationen in Nervensystemen also dadurch, dass sie sie oft wiederholen, sich gedächtnismäßig einprägen und zu spontanen Gewohnheiten ausbilden.

Lebewesen lernen über wiederholte Informations-Weiterleitungen in Nervensystemen gezieltes Verhalten für ihre Ziele, die individuelle Einheit und soziale Einheiten zu erhalten, zu stabilisieren und zu erweitern.

Lebewesen ‚fühlen‘ individuelle Einheit und soziale Gemeinschaftsintegration als Gefühl bzw. als vertiefte Steuerungs- und Ergebnis-Informationen in Zellen und spezifischen Nervensystem-Arealen.

Sie erleben positive Gefühle bei wohltuender individueller und/oder sozialer Einheit und negative Gefühle bei Mängeln und Störungen individueller und/oder sozialer Einheit. Sie werten ihr Gefühl als Ergebnis-Information zu vorhergehenden Prozessen: zu inneren Prozessen, positiven und negativen Umwelt-Einflüssen und ihrem gezielten Verhalten.

Lebewesen äußern Gefühle differenziert **durch kommunikative Gesten** des Wohl- oder Unwohlfühlers; so informieren sie anwesende Lebewesen über ihr positives oder negatives Erleben von Einheit.

Die Erde-Seele bewirkt auch, dass **vielzellige Lebewesen sterben** bzw. ihre materielle Einheit auflösen und ihre beseelten Schwingungsfelder in größeren umgebenden Schwingungsfeldern aufgehen; materielle Lebens-Systeme werden – wie alle Materie-Systeme im Universum - von Zeit zu Zeit aufgelöst; ihre bewirkenden Schwingungsfelder bleiben – ebenso wie Wirkungsstärken von Energien – erhalten.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

System-Prinzipien irdischen Lebens: Einheiten in ihrer Umwelt

Lebewesen organisieren ihre Materie-Systeme als System-Hierarchie von Zellen, Organen und Organismus; Sie nutzen dazu übergreifende System-Prinzipien, die in vielen Arten von Lebens-Systemen wirken.

Seit der Entwicklung von Bakterien-Zellen als erste materielle Lebens-Systeme existiert irdisches Leben durch **Abgrenzung von ‚individuellen‘ Lebens-Einheiten gegenüber ihrer ökologischen Umwelt; Lebewesen steuern ‚individuell‘ ihre Kontakte zur Umwelt, um ihre Einheit zu erhalten. Sie lernen im Laufe ihrer individuellen Entwicklung, ihre Kontakte zur Umwelt zu verbessern.**

Lebewesen entwickeln ihre materiellen Lebens-Systeme mit **Kontaktflächen** (z.B. Membran, Haut), durch die sie einerseits die ‚individuelle‘ Einheit als Lebens-System von der Umwelt abgrenzen, und andererseits ‚eigen-sinnige‘ flexible lebens-notwendige Kontakte mit der ökologischen Umwelt regeln.

Lebewesen erfahren in Kontakten mit ihrer Umwelt **lebensfördernde und lebensfeindliche Einflüsse**. Als ökologische Umwelt gelten alle fördernden und störenden Einflüsse für das Leben von Lebewesen.

Lebewesen **organisieren ihre Kontakte mit der ökologischen Umwelt**, um durch die Kontaktfläche lebensnotwendige lebensfördernde Einflüsse aufzunehmen, z.B. Nahrung, und so die ‚individuelle‘ Einheit ihres materiellen Lebens-Systems zu stabilisieren und um ihre Kontaktfläche gegenüber lebensfeindlichen Einflüssen zu verschließen und so die ‚individuelle‘ Einheit ihres materiellen Lebens-Systems vor Gefährdungen zu schützen.

Sie organisieren auch Bewegungen und Verhaltensweisen der Lebewesen gegenüber Umwelteinflüssen; so dass diese sich fördernden Einflüssen zuwenden und von feindlichen Einflüssen abwenden.

Lebewesen organisieren Austauschprozesse ihrer materiellen Lebens-Systeme mit ihrer jeweiligen Umwelt: durch gezielt steuernde Informationen und durch die Verarbeitung von Ergebnis-Informationen.

Lebewesen steuern durch gespeicherte Informationen ihre Kontaktfläche und Bewegungen in der Umwelt: Sie nehmen lebensfreundliche Einflüsse aus der Umwelt auf, indem sie sich solchen Einflüssen zuwenden und ihre Kontaktfläche für sie öffnen; sie schützen sich gegenüber lebensfeindlichen Einflüssen, indem sie sich von solchen Einflüssen durch Bewegungen abwenden und ihre Kontaktfläche verschließen.

Lebewesen erleben Einflüsse aus der Umwelt als Einwirkungen in ihr materielles Lebens-System; sie spüren, wie weit die Einwirkungen die Einheit ihres materiellen Lebens-Systems fördern oder stören; sie werten dieses Erleben und Spüren als Informationen aus und speichern sie als Ergebnis-Informationen.

Lebewesen entwickeln eine ausgeprägte Lernfähigkeit, um für ihr materielles Lebens-System die Kontaktprozesse mit der Umwelt fortlaufend erfolgreicher so zu organisieren, dass sie ihre ‚individuellen‘ und ‚sozialen‘ Einheiten erhalten, stabilisieren und erweitern können.

Lebewesen speichern ihre Kontakterfahrungen mit der Umwelt als Ergebnis-Informationen zu lebensfördernden und lebensfeindlichen Einflüssen aus der ökologischen Umwelt; sie leiten dann aus den gespeicherten Ergebnis-Informationen wieder steuernde Informationen ab, um ihre Austauschprozesse mit der Umwelt besser zu organisieren.

In der evolutionären und individuellen Entwicklung, durch genetische Anlagen und individuelle Lernprozesse haben Lebewesen vielfältige Wahrnehmungs- und Fortbewegungs-Fähigkeiten entwickelt und verbessert, vor allem um ihre Organisationsprozesse für Kontakte mit der ökologischen Umwelt zu verbessern.

Die Erde-Seele organisiert in ihrem umfassenden irdischen Lebens-System Lebewesen als Teilsysteme so, dass **Lebens-Systeme verschiedener hierarchischer Ebenen und verschiedener Gattungen zueinander als freundliche oder feindliche Umwelten wirken:**

- Zur Ernährung verspeisen Tiere (und Menschen) Pflanzen-Früchte und schwächere Tiergattungen; dazu lösen sie die fremden Körper-Systeme bis auf ihre molekularen Teilsysteme auf und assimilieren die in ihnen gespeicherten Energien zur Stärkung der eigenen Lebensenergien.
- Für die Ernährung überwältigen Tiere (und Menschen) oft den Lebenswillen schwächerer Tiergattungen; dadurch können stärkere Tiergattungen für schwächere ökologisch zu potentiellen Feinden werden.

Die Erde-Seele bewirkt also in der evolutionären Entwicklung ihrer umfassenden irdischen Lebens-Einheit keine harmonische Einheit zwischen allen Lebewesen, sondern auch Kämpfe um individuelle Einheiten und die systemische Auflösung individueller Einheiten in größeren individuellen und sozialen Einheiten. In der Bibel heißt es: „*Wenn das Weizenkorn in die Erde fällt und stirbt, bringt es viel Frucht.*“

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

System-Prinzipien irdischen Lebens: Entfaltung durch Sozialisation

Das Leben in sozialen Beziehungen und Gemeinschaften artgleicher Lebewesen

Höhere Lebewesen entwickeln sich mehrstufig aus sozialen Verbindungen artgleicher Lebewesen, vermittelt durch das organisatorische Wirken eines beseelten Schwingungsfeldes.

Vielzellige Lebewesen leben in sozialen Beziehungen und Gemeinschaften mit artgleichen Lebewesen. Sie fühlen ihr Leben als ein Zusammenleben in einer Gemeinschaft; sie fühlen dabei auch harmonische Einheit als Wohlgefühl und Disharmonien als Unwohlgefühl. Sie entwickeln durch das Gemeinschaftsleben ihre Gefühle als Form psychischen Erlebens.

Lebewesen pflegen und fördern ihr Zusammenleben durch viel nachahmendes Verhalten. So entwickeln sie Fähigkeiten des Mitfühlens mit nahestehenden Lebewesen in ihren Gemeinschaften.

Lebewesen werten individuelle Erfahrungen in sozialen Beziehungen und Gemeinschaften spontan aus; sie fühlen, welche sozialen Erfahrungen für ihr eigenes Leben lebens-förderlich und -hinderlich sind. Sie verarbeiten ihre Beziehungs-/Gemeinschafts-Erfahrungen als angenehme und unangenehme Gefühle; sie äußern ihre positiven und negativen Gefühle durch kommunikative Gesten und verständigen sich dadurch untereinander über positive und negative Gemeinschafts-Erfahrungen.

Sie speichern soziale Erfahrungen und gefühlsmäßige Bewertungen als Informationen im Gedächtnis; so ‚lernen‘ sie viel, z.B. Umweltkontakte besser zu gestalten, sich in Gemeinschaften besser zu integrieren. Sie fördern durch das gefühlsmäßige Werten und Lernen in Gemeinschaften ‚geistige‘ Fähigkeiten. Sie vollziehen und ‚lernen‘ in ihren Gefühlen sozialbezogene Selbstorganisations-Prozesse (‚Sozialisation‘).

Gemeinschaften artgleicher Lebewesen bilden Sozial-Systeme mit System-Zielen und Selbstorganisation. Sie wollen ihre Lebensfähigkeit als Gemeinschaft in der ökologischen Umwelt erhalten und verbessern.

Gemeinschaften bewirken durch ihre Selbstorganisation Sozialisationsprozesse für individuelle Lebewesen, d.h. sie beeinflussen bei individuellen Lebewesen gefühlsmäßige Selbstorganisationsprozesse, da individuelle Lebewesen gefühlsmäßig die Integration in solchen Gemeinschaften anzielen.

Entwicklungs-/Sozialisations-Prozesse in Lebensgemeinschaften

Höhere Lebewesen durchlaufen in ihren Gemeinschaften individuelle Entwicklungen und Sozialisationen.

Lebewesen beginnen ihr Leben als soziale Einheit im embryonalen Zustand und als ‚Kinder‘ mit ihren ‚Eltern‘ mit einer starken Wachstums- und Lernphase im Rahmen einer elterlich betreuenden Gemeinschaft.

Sie lernen durch das Zusammenleben mit Erwachsenen in Gemeinschaften,

- wie sie die lebensnotwendigen Kontakte mit der ökologischen Umwelt regeln können,
- wie sie sich in die Gemeinschaft integrieren können,
- wie sie wohltuende Gemeinschaftserfahrungen mit positiven Gefühlen erleben können,
- wie sie nachteilige Gemeinschaftserfahrungen mit negativen Gefühlen erleben und bewältigen können.

Lebewesen entwickeln dann als ‚Erwachsene‘ eine eigenständige stabile Selbstorganisation.

Damit können sie sich heterosexuell paaren, neue Lebewesen erzeugen und gebären,

sowie als ‚Eltern‘ ‚Kinder‘ mit Fürsorge betreuen und ihnen Lernmöglichkeiten anbieten.

Weiterhin setzen sie ihre Fähigkeiten kooperativ für die Weiterentwicklung der Lebensgemeinschaft ein.

Lebewesen erfahren Abbauprozesse für ihren Organismus durch ‚Altern‘, ‚Sterben‘ und ‚Tod‘;

Ihr ‚materielles‘ Körper-System bleibt dann nicht als Einheit erhalten, sondern löst sich allmählich auf;

Die zugehörige Seele erhält dann nicht weiter die Lebens-Einheit des Körper-Systems,

sondern zieht Lebensschwingungen aus dem Körper in ein elementares Schwingungsfeld zurück.

Vielzellige Lebewesen erleben die Zweiheit von Aufbau- und Abbauphasen zwiespältig als ‚Schicksal‘:

Sie erleben einerseits ‚eigen-sinnigen‘ Lebenswillen zur Erhaltung der System-Einheit ihres Körpers;

andererseits können sie den Lebensenergie-Verlust und Tod ihres Körpers nicht verhindern.

Die Erde-Seele ermöglicht ihren Lebewesen nur eine begrenzte Dauer ihrer individuellen Körper-Einheit.

Sie ermöglicht den Gemeinschaften artgleicher Lebewesen eine länger dauernde soziale Einheit.

Die Erde-Seele will durch Reproduktions- und Gemeinschaftsprozesse größere soziale Einheiten wohl langzeitiger erhalten, stabilisieren und erweitern als die individuellen Körper-Einheiten von Lebewesen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Menschen-Seelen wollen menschliches Leben entwickeln

Wir Menschen leben durch unsere von der GEIST-SEELE gezeugten Menschen-Seelen. Als Menschen-Seelen entfalten wir unser Seelenleben durch ein individuelles Schwingungsfeld. Wir realisieren dann als Ausdruck unseres Seelenlebens unser zeitlich begrenztes irdisches Leben als materielles Lebens-System mit unserem menschlichen Körper.

Unsere Menschen-Seele entwickelt durch ihr Schwingungsfeld unser irdisches Menschenleben: Sie steuert die Zeugung der Urzelle durch Ei- und Samenzelle und bildet die genetischen Informationen. Sie entwickelt durch eine Auswahl genetischer und gelernter Informationen unser körperliches Leben. Sie beendet unser körperliches Leben, wenn sie ihre Schwingungen aus der Körpermaterie zurückzieht.

Die GEIST-SEELE erzeugt uns Menschen-Seelen – wie andere Seelen auch – als Initial-Schwingungen. Als Menschen-Seelen entwickeln wir unser Seelenleben als individuelles ‚vormaterielles‘ Schwingungsfeld.

Offen bleiben die Fragen, wann in der ‚Vorzeit‘ die GEIST-SEELE

- die ersten Menschen-Seelen für die phylogenetische Entwicklung der Menschheit gezeugt hat
- und jeweils eine Menschen-Seele für die individuelle Entwicklung eines Menschen zeugt.

Die GEIST-SEELE erhält mit uns Menschen-Seelen eine beständige ‚liebende‘ Verbindung, sowie gute Eltern eine beständige ‚liebende‘ Verbindung mit ihren Kindern halten wollen.

Wir leben unser Seelenleben als einheitliches Schwingungsfeld mit Schwingungen.

Wir leben unser Seelenleben in allen Facetten durch **Schwingungen als Bewegungs-Einheiten**, die in vielen Dimensionen rhythmisch zwischen zwei sich ergänzenden Polen/Seiten hin- und herschwingen. Wir leben in allen Lebensprozessen mit Zweiheiten als zwei Seiten von rhythmischen Schwingungen.

Wir integrieren in unserem Seelenleben und Schwingungsfeld

vielfältige sich ergänzende Zweiheiten von Schwingungs-Zuständen und -Verläufen.

Die GEIST-SEELE **begabt uns** als Seelen mit **selbstbestimmtem bewussten Wollen und Können**, damit wir **Einheiten** auf verschiedenen Ebenen **entwickeln, erhalten, stabilisieren und erweitern**.

Wir sind als Seelen von der GEIST-SEELE in unserer Selbstbestimmung dazu ‚eingeladen‘, unser Leben mit dem Leben anderer Seelen zu Gemeinschaften und höheren Einheiten zu verbinden, unser lebendiges Schwingungsfeld in die umfassende Einheit aller Schwingungsfelder zu integrieren, **und durch unser Leben an der all-umfassenden Einheit aller Schwingungsfelder mitzuwirken**.

Wir bestimmen als Seelen selbst unsere Lebensziele, die wir verwirklichen wollen.

Wir organisieren unser Seelenleben und unser körperliches Leben für unsere selbstbestimmten Lebensziele.

Für unser Seelenleben wollen wir meistens uns als selbstbewusste individuelle Einheit erleben und dabei in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften harmonische Gemeinsamkeit erleben und in menschlichen Gemeinschaften an gemeinsam angezielten Verbesserungen kooperativ mitwirken.

Wir wählen auch aus einem **Gesamtumfang von zentralen menschlichen Lebenszielen** aus:

die ‚individuelle‘ Einheit erhalten, stabilisieren und erweitern

- sich als Seele mit ihrem Schwingungsfeld erhalten, stabilisieren und erweitern;
- das Materie-System des Körpers möglichst lange lebendig erhalten, stabilisieren und schützen;
- sich in mitmenschliche soziale Einheiten als Alltagsgemeinschaften sozial integrieren, da für die individuelle Lebenserhaltung die soziale Integration lebens-notwendig ist;
- eigene Lebensfähigkeiten erweitern und weiter entwickeln.

‚soziale‘ Einheiten erhalten, stabilisieren und erweitern

- „die Nächsten lieben“: mit Mitmenschen mitfühlen und sie in ihrer individuellen Einheit fördern;
- menschliche Lebens- und Arbeitsgemeinschaften durch kooperative Mitarbeit erhalten und stabilisieren;
- Lebens- und Arbeitsgemeinschaften in höheren Sozialeinheiten (Gemeinden, Nation, Kultur) integrieren;
- die Fähigkeiten von menschlichen Gemeinschaften kooperativ erweitern und weiter entwickeln.

‚globale‘ Einheiten erhalten, stabilisieren und erweitern

- die Einheit der gesamten Menschheit sowie Frieden und Menschenwürde für alle Menschen fördern;
- die Einheit der Erde erhalten und stabilisieren;
- eine religiös-spirituelle Einheit mit der GEIST-SEELE bewusst pflegen;
- aus einer bewussten Einheit mit der GEIST-SEELE positiv zur all-umfassenden Einheit beitragen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Menschen-Seelen bewirken evolutionär irdisches Menschenleben

Zu einer unbestimmten Zeit in dem von der Erde-Seele ausgehenden Evolutionsprozess irdischen Lebens begannen Menschen-Seelen mit der Erde-Seele eine Kooperation für die Evolution menschlichen Lebens.

Die Erde-Seele und die Menschen-Seelen befähigten Lebewesen in fortschreitender Evolution dazu,

- einen differenzierten Organismus zu entwickeln,
- miteinander ein differenziertes Gemeinschaftsleben zu entfalten,
- Informationen durch Stimmen und Bewegungsgesten auszutauschen,
- dadurch die Fähigkeiten zur Informationsverarbeitung bzw. des Lernens zu erweitern
- und dazu mehr Nervenzellen zu bilden und das Gehirn anatomisch zu vergrößern.

In dieser Evolution begann vor ca. 7 Millionen Jahren, vor allem im heutigen Gebiet von Ostafrika, eine Gattung hochdifferenzierter Lebewesen, **spezifisch menschliche Potenziale** zu entfalten.

Sie entwickelten 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; dadurch erweiterten sie ihre biologischen Gehirn-Aktivitäten und bewirkten mehr Gehirn-Wachstum.

Als Menschen **lebten, lernten, spielten und arbeiteten** sie in (**mikrosozialen**) **Lebensgemeinschaften**. In Gemeinschaften nutzten sie ihre Bewegungen, Wahrnehmungen und Handlungen für Umweltkontakte.

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

Die Menschen verbesserten in ihren Gemeinschaften ihre **Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeiten von gestischen zu sprachlichen Äußerungen** über ihr Wollen, Wahrnehmen, Fühlen und Handeln.

Sie lernten in Gemeinschaften, **Informationen durch Sprache und Bilder auszutauschen**;

sie lernten dadurch **bessere Verständigungsmöglichkeiten in ihren Gemeinschaften**.

So entwickelten sie in ihren menschlichen Gemeinschaften differenzierte Verständigungen.

Sie entwickelten dadurch ihre Fähigkeiten zur Informationsverarbeitung weiter.

Sie wurden sich **ihrer geistigen Fähigkeiten** bei allen Prozessen der Informationsverarbeitung **bewusst**, und zwar bei Wahrnehmungen und Ergebnis-Informationen zur Umwelt und zum individuellen Erleben sowie bei steuernden Informationsprozessen gemäß ihres individuellen und gemeinsamen Wollens,

Sie lernten und übten gemeinsam, ihre Lebenssituation ‚geistig‘ zu verstehen, um sie zu verbessern.

So verstanden sie **ihre Lebenssituation** als ein System von Potenzen des Wollens und Könnens,

von individuellen Einheiten („Ich“) mit materiell-körperlichen Organismen

im Kontext von sozialen Beziehungen („Du“), Gemeinschaften („Wir“) und ökologischer Umwelt („Es“).

Sie verstanden geistig bewusst ihre durch Wollen und Selbstorganisation gebildete individuelle Einheit;

sie entfalteten **Selbst-Bewusstsein** als Bewusstsein von Wollen, Geistbegabung und persönlicher Einheit.

Sie verstanden sich ‚selbst‘ als „Ich“, als Person mit gezielter Lebensgestaltung, als Seele.

Sie vertieften ihre Verständigungsprozesse und -fähigkeiten in Gemeinschaften, übten **Sozial-Bewusstsein** und erweiterten persönliche Fähigkeiten, **über das eigene Leben hinaus zu denken**, und verstanden so:

- Jeder von uns hat ein ‚Selbstbewusstsein‘ mit einem selbstbestimmten persönlichen Lebenswillen.
- Wir können weit über unser Leben hinaus denken und phantasieren, in die Vergangenheit und Zukunft, in die Weite der Menschheit und des Universums.
- Unser irdisches Körper-Leben hat einen Anfang (Geburt) und ein Ende (Tod).
- Wir glauben, dass wir nach dem Tod des Körpers als Seelen weiter leben können.

Sie erkannten durch vielfältige Aktivitäten Vielseitigkeiten und Reichweiten menschlicher Gemeinschaften;

sie bildeten **Organisationen, Gemeinden und kulturelle Gesellschaften** als makrosoziale Systeme, und sie bildeten geistige **Informations-, Ethik- und Weltanschauungs-Systematiken**.

Mit den geistigen Fähigkeiten erforschten sie durch Erkundungs-/Gestaltungs-Aktivitäten Raum und Zeit, die Erde und das Universum sowie die Geschichte mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunftschancen.

In der Evolution irdischen Lebens mit ihren vielen Stufen lässt sich bisher kaum bestimmen,

ab wann Tiere/Menschen Informationsfähigkeiten zu Bewusstseins-Fähigkeiten weiterentwickelten,

ab wann sie Bewusstsein durch Gesten und Sprache in Gemeinschaften klar verständlich ausdrückten.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Von der Menschen-Seele zum bewussten Leben mit der Seele

Wir Menschen-Seelen sind von der GEIST-SEELE mit **selbstbestimmtem bewusstem Wollen begabt**, so dass wir individuelle und soziale Einheiten erhalten, stabilisieren und erweitern wollen.

Wir haben als Seelen einen **Anteil am Wollen der GEIST-SEELE zu einer all-umfassenden Einheit**.

Wir haben als Seelen einen (bescheidenen) **Anteil an der All-Bewusstheit des GEISTES**, die Ursprung und Quelle aller geistigen Fähigkeiten (und Informationen) und allen Bewusstseins ist.

Die GEIST-SEELE wirkt ‚in-mitten‘ unserer Seele als Impuls von Geist, Schwingung, Leben, ‚liebendem‘ Streben zu Einheit.

Als Seelen verbinden wir unsere von der GEIST-SEELE ‚von oben‘ erhaltenen Begabungen mit konkreten menschlichen Lebensmöglichkeiten ‚von unten‘ im Rahmen der irdischen Materie.

Die Erde-Seele will die Einheit des eigenen materiellen Lebens-Systems erhalten.

Sie will ihre System-Einheit durch die Entwicklung vielfältiger Lebewesen als Teilsysteme erweitern.

Sie will **Lebewesen** als materielle Lebens-Systeme **als individuelle und soziale Einheiten stabilisieren**.

Dieses Wollen überträgt die Erde-Seele auf ihre irdischen Lebewesen, und zwar im Laufe der irdischen Evolution über viele Schritte zunehmend deutlicher.

Lebewesen übernehmen sozusagen ‚gehorsam‘ und ‚unbewusst‘ das Wollen der Erde-Seele, in ihren materiellen Lebens-Systemen individuelle und soziale Einheiten zu stabilisieren und zu erweitern.

Lebewesen äußern in der Evolution fortschreitend deutlicher und wahrnehmbarer ein spontanes gefühlsmäßiges Erleben von wohlthuender Einheit oder störendem Mangel an Einheit durch ihre materiellen Lebens-Systeme bzw. durch spontane ‚unbewusste‘ Gesten, die in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen als kommunikative Ausdrucksweisen wirken.

Ebenso äußern sie zunehmend deutlicher ihr Wollen zum positiven Erleben wohlthuender Einheit durch zielorientiertes Verhalten, z.B. nach Nahrung suchen, sich von Gefahren schützen.

So lassen sie sozusagen das Wollen der Erde-Seele deutlicher zu eigenem Wollen werden.

In der großen Evolutionsgeschichte und in individuellen Lebensentwicklungen **entwickeln Menschen-Seelen** zusammen mit der Erde-Seele und der GEIST-SEELE ihre **Möglichkeiten irdisch-körperlichen Lebens als Menschen zunehmend weiter**; **sie verbessern** im irdisch-körperlichen Leben über körperliche, insbesondere zentralnervöse Prozesse die **Informations-, Lern- und Organisationsprozesse des Erlebens, Wollens und Könnens**.

Dadurch können Menschen individuelle Einheit und soziale Einheiten zunehmend deutlicher erleben, z.B. durch aufmerksames Spüren, wohlthuende Gefühle, Erinnerungen, innere Bilder, innere Aussagen, und das Erleben deutlich, materiell wahrnehmbar durch Gesten, Laute, Sprache, Bilder und Schrift äußern.

Durch ihr Erleben von Einheit entwickeln Menschen auch ihr Wollen und Können, individuelle Einheit und soziale Einheiten zu erhalten, zu stabilisieren und zu erweitern, bis hin zu klaren wahrnehmbaren Äußerungen ihres selbstbestimmten bewussten Wollens.

Menschen-Seelen ermöglichen es also im Laufe der Evolution und in individuellen Lebensentwicklungen, dass **Menschen Bewusstsein** über ihr Erleben und Wollen **entfalten** und es **sprachlich äußern**.

Sprachliche Bewusstseinsäußerungen gelten als deutliche Kennzeichen für vorhandenes Bewusstsein. In den vielen Stufen der Evolution entwickelten Menschen irgendwann sprachlich geäußertes Bewusstsein. In individuellen Entwicklungen lernen Menschen als zweijährige Kinder selbst-bewusste Aussagen mit „Ich“.

Durch ihre Menschen-Seelen entwickeln Menschen ihr Bewusstsein und sprachliche Äußerungen dazu:

- ein **Selbstbewusstsein** als „Ich“ mit einem ‚**Selbst‘ als Zentrum des Bewusstseins**;
- **selbstbewusstes Erleben** von Einheit: „Ich fühle mich wohl / eins mit mir / verbunden mit ...“;
- **selbstbestimmtes bewusstes Wollen** zu Einheit: „Ich will ... für mich haben / mit dir zusammen sein“;
- **Sozialbewusstsein**: Interesse und Einfühlung für Mitmenschen: „Wie geht es dir?“, „Ich wünsche dir ..“;
- **Transzendenz-Bewusstsein** durch das Zulassen, Speichern, Aussprechen, geistige Reflektieren von außergewöhnlichen Traum-, Phantasie- und Meditations-Erfahrungen zu immateriellem Geschehen;
- ein **Seelen-Bewusstsein** als intuitiven, ahnenden, offenen spürenden Geist für die immaterielle Seele und für ihre ur-sprüngliche **Verbindung zur GEIST-SEELE**.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Verbindungen von GEIST-SEELE und Menschen-Seelen als Religion

Die GEIST-SEELE hat Menschen-Seelen gezeugt und mit Entwicklungspotenzialen begabt, dass Menschen in der Evolution irdischer Lebewesen spezifische geistige Fähigkeiten entfalten und aus menschlich geistigen Fähigkeiten ihr Leben und Zusammenleben gestalten wollen und können:

- ‚Selbst-Bewusstsein‘: sich selbst bewusst als ‚Ich‘, Person und Seele mit persönlichen Ideen und persönlichem Wollen und Können zur Lebensgestaltung verstehen;
- Sozial-Bewusstsein: bewusst andere Menschen als ‚Du‘ mit einem ‚Ich‘ und einer Seele verstehen sowie das Zusammenleben mit anderen Menschen in der Gemeinschaft als ‚Wir‘ verstehen;
- transzendierendes Bewusstsein: in vielfältigen Richtungen über das eigene Leben hinaus denken, insbesondere in ‚Liebe‘ an das Wohl von Mitmenschen denken;
- religiöses Bewusstsein: die Rück-Verbindung mit der GEIST-SEELE („Re-ligion“) verstehen;
- geistige Freiheiten: für/gegen das eigene Leben und das Leben anderer Menschen, für/gegen Gemeinschaftsbildungen und Einheit unter Menschen, für/gegen religiöses Bewusstsein.

Die GEIST-SEELE erhält mit jeder Menschen-Seele eine beständige ‚liebende‘ Verbindung, sowie gute Eltern eine beständige ‚liebende‘ Verbindung mit ihren Kindern halten wollen, diese Verbindung ist nicht von geistig bewussten Verstehensmöglichkeiten eines Menschen abhängig.

Offenbarungen der GEIST-SEELE

Die GEIST-SEELE offenbart sich uns Menschen als geist-begabten Seelen durch ‚heiligen Geist‘ in vielfältigen Formen, unseren begrenzten Verständnis-Horizonten angepasst.

Sie ermöglicht uns Menschen, uns als gezeugte Seele zu verstehen, und zu verstehen, dass unsere Seele über Lebensprozesse des körperlichen Organismus hinausreicht.

Sie legt uns Menschen eine Ethik der Nächstenliebe nahe, unser Leben so zu verstehen und zu gestalten, dass wir unter uns Menschen positive Verbindungen, ‚Liebe‘, Frieden und Einheit pflegen können.

GEIST lässt sich von uns Menschen auch in innerster Stille erfahren, z.B. in Meditationen, als leere Mitte innerhalb aller existierenden Wirklichkeiten zwischen all ihren sich ergänzenden Zweifeln.

Die GEIST-SEELE legt uns Menschen nahe, im Sinne der GEIST-SEELE aktiv an der Einheit der Menschheit, der Erde und alles Seienden mitzuwirken.

Religionen der Menschen

Menschen haben glaubend **Rück-Verbindungen mit der GEIST-SEELE als ‚Re-ligion‘** erschlossen; sie haben in ihren begrenzten Verständnis-Horizonten vielfältige religiöse Weltanschauungen entfaltet.

Menschen erschlossen, dass ihre immaterielle Seele mit einem ‚Selbstbewusstsein‘ über Lebensprozesse des körperlichen Organismus in Raum und Zeit hinausreicht.

Menschen leben seit der Entwicklung der Menschheit in verschiedenen Erdteilen und Kulturen; sie pflegen in verschiedenen Religionen kulturspezifische Verstehensformen von der GEIST-SEELE.

Die deutlichste Gemeinsamkeit in allen Religionen ist der Glaube von Menschen daran, dass Menschen-Seelen nach dem Lebensende des körperlichen Organismus weiterleben.

Wir Menschen verstehen – in verschiedenen Religionen – etwas ‚Wahres‘ von der GEIST-SEELE, wenn wir

- uns als Seelen regelmäßig bewusst mit der GEIST-SEELE verbinden, z.B. durch Gebet,
- dabei in ‚Demut‘ unsere Begrenztheiten und Unvollkommenheiten verstehen und anerkennen,
- uns nicht in ‚Hochmut‘ der GEIST-SEELE gleichsetzen wollen,
- unser begrenztes religiöses Verstehen nicht als ‚alleinige Wahrheit‘ betrachten,
- ebenso auch eine spezifische Religionsform nicht als ‚alleinige Wahrheit‘ absolut setzen,
- sondern lernen, in verschiedenen Religionen Gemeinsamkeiten und positive Ergänzungen zu erkennen.

Menschen erleben zeitweise in besonderen Erlebnissen Verbindungen mit der GEIST-SEELE, vor allem als wohltuende meditative Erfahrung, in einer all-umfassenden Einheit zu sein.

Solche Erlebnisse sind mit ausgeglichenen Schwingungszuständen (EEG-Wellen) im Gehirn verbunden.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Ethische Ziele und Probleme: Einheiten wollen, Uneinigkeiten erleben

Aus dem – hier erläuterten – Verstehen des menschlichen Seelenlebens im Rahmen der Evolution lassen sich ethische Perspektiven zum Wollen und Sollen unseres Menschseins ableiten:
als Ziele: umfassende Einheiten wollen; als Probleme: oft Uneinigkeiten erleben. (zur Lösung im nächsten Kapitel)

Die GEIST-SEELE erzeugt und bewirkt all-umfassend Einheit mit Vielfältigkeit

durch ein all-umfassendes einheitliches Schwingungsfeld mit einer Vielfalt von zweiseitigen Schwingungen, und durch eine Vielfalt von gezeugten Seelen mit jeweils selbstbestimmtem bewusstem freiem Wollen, die selbst wiederum aus einheitlichen Schwingungsfeldern mit vielfältigen Schwingungen leben.

Die GEIST-SEELE vereint – in ‚Liebe‘ – alle Wirklichkeiten und Seelen-Leben zu all-umfassender Einheit. Sie wirkt ‚in-mitten‘ von Allem als Impuls von Geist, Schwingung, Leben, ‚liebendem‘ Streben zu Einheit. Es gibt keine Wirklichkeit außerhalb dieses Wirkens der GEIST-SEELE, die all-umfassende Einheit bewirkt.

Die GEIST-SEELE lädt alle erzeugten Seelen in ihrem selbstbestimmten Wollen zur Mitwirkung ein, die all-umfassende Einheit zu verbessern und in ihrer Vielfältigkeit zu erweitern.

Die GEIST-SEELE begabt uns Menschen in unserer Seele mit Streben zu Einheit mit Vielfältigkeit.

Wir **Menschen wollen** als Seelen **in vielfältigen Schwingungen Einheit erleben** und **aktiv bewirken**.

All unser Wohlfühlen besteht darin, dass wir vielfältige Schwingungen als **Einheit erleben**:

- individuelle Einheit im Seelenleben, in der Systematik geistiger Vorstellungen und im materiellen Körper,
- soziale Einheit in unseren Gemeinschaften durch Integrationsgefühle und gemeinsames Erleben,
- Einheit mit der ökologischen Umwelt (‚Natur‘) und mit der materiellen Umwelt (Nutzung von Dingen),
- religiös-spirituelle Einheit mit der GEIST-SEELE.

Wir Menschen wünschen uns sehnlichst als ‚Paradies‘, alle Arten von Einheit zugleich erleben zu können. Aber wir **Menschen erleben** fast alltäglich **Uneinigkeit** in verschiedenen Schwingungsebenen.

Alles Unwohlfühlen besteht aus dem Erleben und Erleiden von Uneinigkeit, Disharmonie, Zwietracht: Krankheiten im Körper; in Gemeinschaften Konflikte durch verschiedene Willens-Orientierungen; Konflikte zwischen Nationen, Kulturen, Religionen; schädliche Einflüsse aus der Natur (z.B. Unwetter); usw.

Die Universums-Seele und die Erde-Seele organisieren viele Prozesse und Prozess-Prinzipien, deren Auswirkungen wir Menschen oftmals als Disharmonien erleben, meist aus begrenztem Verständnis. Aus folgenden (weiter oben näher erläuterten) Prozessen können wir Menschen Disharmonien erleben:

- So wie **Schwingungen** als Bewegungs-Einheiten über-all **zu zwei sich ergänzenden Polen** schwingen, so erleben wir Menschen im Seelenleben ebenfalls vielfältige sich ergänzende Zweieinheiten: z.B. Wohlfühlen + Unwohlfühlen, Freude + Leid, Gemeinsamkeit + Einsamkeit, Handeln + Erleben, Gesundheit + Krankheit, Stärken + Schwächen, Geburt und Wachstum + Altern und Sterben. Oftmals erleben wir Zweieinheiten leidvoll und zwiespältig, können sie jedoch als Ergänzungen verstehen.
- **In Materie-Systemen** bewirken Energien Zusammenstöße von Masse-Strukturen; Masse-Strukturen werden aufgelöst und gewandelt, Energiemengen bleiben summativ erhalten.
- Alle irdischen Lebewesen erleben in Umweltkontakten fördernde und störende Einflüsse; sie erleben dementsprechend Wohlfühlen und Unwohlsein.
- Lebens-Systeme verschiedener Gattungen wirken zueinander als freundliche oder feindliche Umwelten: Für die Ernährung überwältigen Tiere (und Menschen) oft den Lebenswillen schwächerer Tiergattungen; Zwischen Lebewesen gibt es **Konkurrenzkämpfe um Energien aus materiellen Lebens-Einheiten**.
- Alle mehrzelligen Lebewesen wollen ihre Körper-Einheit erhalten, erleiden aber deren Auflösung im Tod. Ihre Schwingungsfelder und Energien wirken jedoch weiter, z.B. als Nahrung für höhere Lebewesen. Wir Menschen sind ebenso vom **Zwiespalt** betroffen: **irdisch ‚leben‘ wollen und ‚sterben‘ müssen**. Jedoch: unser immaterielles Leben als Seelen mit unserem Schwingungsfeld **bleibt erhalten**.

Auf häufig erlebte **Disharmonien reagieren wir oft mit mehr egoistischem als sozialem Wollen**:

Wir wollen dann unsere Individualität erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern und suchen dafür Gemeinschaftsintegration, sozusagen als Geborgenheit und Schutz vor Einsamkeit, demgegenüber tun wir dann weniger dafür, primär unsere Gemeinschaften als soziale Einheiten zu fördern.

Oftmals erweitern wir dann auch unsere Individualität so, dass es Individualitäten von Mitmenschen einengt. So vermehren wir Menschen oftmals egoistisches Wollen und soziale Disharmonien wechselseitig. Egoistisches Wollen mit Minderung höherer sozialer Einheiten bewirkt viele mitmenschliche Disharmonien.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Ethische Lösung: Einheit gemeinsam mit der GEIST-SEELE anstreben

Aus dem – hier erläuterten – Verstehen des menschlichen Seelenlebens im Rahmen der Evolution lassen sich ethische Perspektiven für uns Menschen als Ziele, Probleme und Lösungen ableiten:
als Ziele: umfassende Einheiten wollen; als Probleme: oft Uneinigkeiten erleben; (vgl. vorheriges Kapitel)
als Lösung: umfassende Einheit gemeinsam mit der GEIST-SEELE anstreben.

Dem Verständnis aller Religionen nach lädt die GEIST-SEELE uns Menschen ein, eine bewusste ‚liebende‘ Verbindung zur GEIST-SEELE durch Gebet u.ä. zu pflegen (‚Gottesliebe‘) sowie eine globale Einheit für die ganze Menschheit mit Frieden für alle Menschen und Respekt vor ihren Menschenrechten in ‚Wort und Tat‘ auf der Erde zu fördern. In diesem Sinne haben alle Religionen gemeinsam eine „Weltkonferenz für den Frieden“ aktiviert und ein „Weltethos“ formuliert.

Wir Menschen können aus den genannten Zielen und Problemen im gemeinsamen Sinne aller Religionen folgende Erkenntnisse und Lösungswege zum Streben nach umfassender Einheit verstehen lernen:

- Wir erleben in unserem irdisch-materiellen Leben viele Disharmonien als ‚natürliche‘ Konsequenz umfassender Evolutions-Prozesse auf materieller Ebene, teilweise dadurch verstärkt, dass Menschen Evolutions-Prozesse zu wenig und ‚egoistisch‘ verstehen.
- Unser eigentliches Lebensziel, Einheit auf möglichst vielen Ebenen zu bewirken und zu erleben, können wir vor allem als immaterielle Seelen mit unseren Schwingungsfeldern erreichen, weniger aber in Bezug auf unsere irdischen Materie-Systeme: auf unseren Körper und seine Umwelt.
- Die GEIST-SEELE ermöglicht uns als immateriellen Seelen ein Leben in der Einheit, vielleicht auch eine ersehnte ‚paradiesische Einheit‘, aber weniger für die von unseren Seelen entwickelten Körper und Materie-Systeme.
(vgl. die biblische Aussage von Jesus: „Mein Reich ist nicht von dieser Welt.“; mit dieser Aussage enttäuschte er jüdische Messias Hoffnungen und erlitt vielleicht deshalb Verurteilung und Kreuzestod.)
Wir können unsere Verbindungen mit der GEIST-SEELE und ihrem Wirken bewusst pflegen.
- Wir Menschen verbessern als Seelen das Erleben von Einheit dann, wenn wir – trotz erlebter irdischer Disharmonien – Einheit in Gemeinschaften anstreben, nicht primär als Selbstschutz vor Einsamkeit, sondern primär zum Wohl der Gemeinschaften und zum Wohl aller Menschen, mit denen wir in Gemeinschaften zusammenleben.
(vgl. die christliche Empfehlung: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“)
- Wir Menschen verbessern als Seelen das Erleben von Einheit weiterhin dann, wenn wir in unseren Gemeinschaften und durch sie aktiv zur Einheit der Menschheit beitragen, damit alle Menschen auf dieser Erde in Frieden und mit ihren Menschenrechten leben können.

Einheit für und als Gemeinschaften gemeinsam anstreben

Wir Menschen leben als Seelen in (immateriellen) Seelen-Gemeinschaften und mit unserem irdisch-körperlichen Dasein in irdischen Gemeinschaften bzw. in sozialen Systemen.

Wir Menschen sind von der GEIST-SEELE als Seelen mit selbstbestimmtem bewusstem Willen begabt, und zwar für unser umfassendes Seelen-Leben und unser irdisch-materielles Leben.

In unseren Gemeinschaften mit Mit-Seelen und Mitmenschen orientieren wir unser Wollen abwechselnd

- zeitweise primär auf die eigene individuelle Einheit, vor allem um Disharmonien zu bewältigen,
- zeitweise primär auf die individuelle Einheit unserer Mitmenschen in den Gemeinschaften, vor allem um die Mitmenschen in ihrer individuellen Einheit zu fördern und in ihrer Bewältigung von Disharmonien zu unterstützen,
- zeitweise primär auf soziale Einheit in unseren Gemeinschaften, vor allem um die soziale System-Einheit selbst und ihre Integrationsfähigkeiten zu fördern.

Wir Menschen können soziale Einheiten auf den verschiedenen Ebenen sozialer Systeme, im Kleinen (z.B. in Familien) sowie im Großen (z.B. internationaler Prozess der ‚Globalisierung‘), nur gemeinsam, durch Kooperationen bzw. miteinander abgestimmtes Handeln stabilisieren und erweitern.

Wir Menschen kooperieren dann sinnvoll und erfolgreich für unsere sozialen Einheiten, wenn wir – so wie die GEIST-SEELE – untereinander das individuelle selbstbestimmte Wollen tolerieren. Falls wir das selbstbestimmte Wollen von Mitmenschen nicht tolerieren, fördern wir Disharmonie, ein Erleben von Disharmonie bei uns selbst und bei Mitmenschen, was sich oft wechselseitig steigert.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Menschliches Seelenleben umfassend verstehen

Ethische Fragen zum Verstehen von GEIST, Geist und Materie

Das Wirken der GEIST-SEELE für das Universum anerkennen?

Da wir als Seelen von der GEIST-SEELE mit selbstbestimmtem bewusstem Willen begabt sind, können wir die GEIST-SEELE und ihr Wirken in unserem Bewusstsein anerkennen oder ablehnen und bewusst zum Wirken der GEIST-SEELE positiv beitragen oder es ignorieren.

Wir können uns zu einer geisteswissenschaftlichen philosophisch-religiösen Weltanschauung bekennen, wie sie durch die Philosophie von Platon bis Hegel und durch die christliche Religion über mehr als 2000 Jahre im ‚Abendland‘ zum Zeitgeist gehörte (und wie ich sie hier in meinen geistigen Erörterungen konsequent verfolge), oder mehr zu einer naturwissenschaftlichen materialistischen Weltanschauung, wie sie seit etwa 200 – 400 Jahren mehr zum abendländischen Zeitgeist gehört und mit großen Fortschritten in naturwissenschaftlich-technologischen Entwicklungen verbunden ist.

(Dies ist auch dadurch bedingt, dass im ‚Abendland‘ zwischen katholischer Kirche und Naturwissenschaften seit ca. 1600, als die katholische Kirche das heliozentrische Weltbild leider ‚auf dem Scheiterhaufen‘ verurteilte, ein Kampf um weltanschauliche Vorherrschaft mit Mangel an wechselseitiger Anerkennung begann, wobei die Kirche - stellvertretend für die Religionen – deutlich unterlag, was bis heute nachwirkt.)

Im naturwissenschaftlichen Zeitgeist ist ‚man‘ stolz auf naturwissenschaftlich-technologische Fortschritte, darauf, dass wir Menschen (fast) alle Materie-Systeme durch unseren Geist verstehen können und durch ein daraus abgeleitetes technologisches Handeln beherrschen können.

‚Man‘ ist stolz auf die Vorherrschaft des Menschen-Geistes gegenüber Materie-Systemen und betrachtet alle technologisch produzierten Materie-Systeme als Ausdruck menschlicher Fähigkeiten, als Ausdruck der geistigen Ideen und daraus konsequent abgeleiteten Handlungen von Menschen.

Paradoxerweise vergisst oder leugnet ‚man‘ im Zeitgeist aus (‚luziferischem‘?) Stolz über den Menschen-Geist, dass ein GEIST (bzw. die GEIST-SEELE oder eine immaterielle Seele) als Ausdruck geistiger Ideen die Evolution des Universums als umfassendes Materie-System bewirkt und als Einheit erhält. Am liebsten würde man in diesem Zeitgeist wohl glauben, dass Menschen mit ihren Fähigkeiten das Universum, die Erde und alles Leben auf der Erde technisch produzieren können.

Wenn wir Menschen unsere geistige Vorherrschaft gegenüber Materie-Systemen verstehen und technologisch produzierte Materie-Systeme als Ausdruck menschlicher Ideen betrachten, müssten wir konsequent auch die Vorherrschaft eines GEISTES gegenüber dem Universum anerkennen.

Mit menschlichem Geist Materie-Systeme beeinflussen oder beherrschen?

Wir Menschen be-handeln alle Arten von Materie-Systemen (anorganische Systeme und Lebens-Systeme) angemessen, wenn wir ihre inneren System-Prinzipien verstehen, respektieren und produktiv nutzen. Wir können beispielsweise anorganische Materie-Systeme nur dann technisch produktiv nutzen, wenn wir deren System-Strukturen und –Prozesse verstehen und berücksichtigen.

Wir können keine materiellen Lebens-Systeme, z.B. Zellen und ihre DNS-Moleküle, technisch produzieren, aber die Körper von Lebewesen mit technischen Mitteln massenhaft zerstören.

Wir Menschen streben in unseren technischen Interessen zur Förderung unserer Lebens-Einheiten dazu, Materie Systeme technisch zu beherrschen, zu kontrollieren und für eigene Ziele zu steuern.

Im naturwissenschaftlich-technologischen Zeitgeist neigen Menschen in sozialen Organisationen dazu, Energien von Mitmenschen und vielen irdischen Lebewesen aus technologischem Denken zu nutzen, dabei deren selbstbestimmtes Wollen als zentrale System-Prinzipien des Lebens zu missachten, durch geschickte Manipulationen zu umgehen oder in anderen Formen zu ‚vergewaltigen‘.

In vielen Wirtschafts-Organisationen sind technische Ziele materieller Produktivität oft so vorrangig, dass das selbstbestimmte Wollen der in ihnen arbeitenden Menschen zu individueller Einheit und zur selbstbestimmten Kooperation in überschaubaren sozialen Einheiten kaum berücksichtigt wird.

Wenn wir Menschen uns in allen Lebens- und Arbeitsbereichen bemühen, untereinander die Prinzipien selbstbestimmten Wollens zu respektieren, können wir in allen Bereichen besser miteinander kooperieren, mit weniger Disharmonien, und so erfolgreicher individuelle und soziale Einheiten stabilisieren und erweitern.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Wir leben als Seele

(In diesem Kapitel werden wesentliche Aussagen zum menschlichen Leben als Seele zusammengefasst, als Rückblick zum vorherigen Abschnitt und als Überblick zu diesem Abschnitt.)

Wir Menschen leben als **geist-begabte** (immaterielle) **Seele**, irgendwann **mit geist-begabter individueller Ur-Schwingung von der GEIST-SEELE gezeugt**, begabt mit dem **Entwicklungs-Potential** eines selbstbestimmten Willens und entsprechenden Fähigkeiten.

Als Seelen wollen und können wir Menschen

- aus der Ur-Schwingung ein **Schwingungsfeld als Einheit mit vielfältigen Schwingungen** entfalten,
- aus unserem Schwingungsfeld ein **zeitlich begrenztes iridisch-körperliches Leben** materialisieren,
- durch unser iridisch-körperliches Leben geistige Informationen schöpferisch materialisiert ausdrücken,
- unser Schwingungsfeld positiv mit den Schwingungsfeldern anderer Seelen verbinden
- und unser individuelles Schwingungsfeld positiv in ein all-umfassendes Schwingungsfeld eingliedern.

Als Seelen entfalten wir aus einem einheitlichen Schwingungsfeld vielfältige Schwingungen als rhythmische **Bewegungseinheiten**, die **zwischen zwei sich ergänzenden Polen** hin- und herpendeln. So entfalten wir als Seelen die rhythmischen Schwingungen unseres Lebens und unserer Entwicklungen. Als Seelen entfalten wir aus Einheiten vielfältige sich ergänzende Zweiheiten und verbinden vielfältige sich ergänzende Zweiheiten wiederum zu höheren Einheiten.

Durch unsere Seele erleben wir uns **als individuelle Einheiten** in einer natürlichen und materiellen **Umwelt** und **in sozialen Einheiten** mit Mitmenschen, in alltäglichen sozialen Beziehungen und Gemeinschaften.

Durch unsere Seele erleben und organisieren wir Menschen uns als individuelle Einheiten.

Unsere Seele bewirkt und umschließt alle Formen des Erlebens und der Selbstorganisation: Antrieb und Motivationen als selbstbestimmtes Wollen und Wünsen, Empfinden und Fühlen als Erleben, Denken als geistige Aktivität zur Verarbeitung von aufgenommenen und steuernden Informationen, Verhalten als spontaner Ausdruck von Wünsen, Handeln als durch Willen gesteuerte bewusste Aktivität.

Wir Menschen **wollen und können** als Seelen unser Leben durch **zentrale Lebensziele** organisieren.

Als zentrale Lebensziele wollen wir auf allen Ebenen **Einheiten erleben, stabilisieren und erweitern.**

Wir wählen selbstbestimmt individuelle Lebensziele aus folgenden zentralen Lebenszielen aus:

- die **individuelle Einheit** fördern: in körperlichen und geistigen Lebensbewegungen, durch positive Verbindungen mit unserer natürlichen und materiellen Umwelt sowie durch Integration in soziale Einheiten mit Mitmenschen, insbesondere in Alltagsgemeinschaften;
- **soziale Einheiten** fördern: mitmenschliche Beziehungen, Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, Gemeinden, Nationen, usw. bis hin zur Bildung positiver friedvoller Einheit für die gesamte Menschheit,
- **geistige Einheit** fördern: durch bewusste Verbindung mit dem GEIST als all-umfassende Bewusstheit und religiös-spirituelle Einheit durch bewusste Verbindung mit dem Wirken der GEIST-SEELE.

In der Mitte unserer Seele leben wir mit unserem **Seelenherzen**.

Mit ihm **fühlen wir** sehr sensibel **Einheit und Uneinigkeiten**; mit ihm wollen wir überall Einheit fördern.

Es meldet über intuitive Eindrücke als ‚innere Stimme‘, was für unsere Seele stimmig und unstimmig ist. Es ist in unserer Seele vielleicht auch ein ‚Ort‘ einer direkteren Verbindung mit der GEIST-SEELE.

Wir organisieren als Seele unsere Lebensprozesse durch **Selbstorganisation** für unsere Lebensziele.

Wir organisieren unser Leben **als Lebewesen** durch **spontane lebensorientierte Selbstorganisation**, so wie alle Lebewesen ihr irdisches Leben durch ein Schwingungsfeld der Erde-Seele organisieren.

Durch spontane ‚unbewusste‘ Prozesse organisiert unsere Seele in jeder Lebensminute

- Verbindungen mit der natürlichen und materiellen Umwelt sowie Integration in soziale Einheiten,
- spontanes Verhalten als zielorientiertes Verhalten im Sinne unserer Lebensziele
- und unsere Gefühle als erlebte Wünsche und Antworten zu unseren Lebenszielen.

Wir organisieren unser Leben **als Personen** durch **selbstbewusste geistige Selbstorganisation**.

Wir wollen unser Leben mit vielen spontanen Organisationsprozessen selbstbewusst geistig verstehen.

Wir wählen aus allen sinnvollen menschlichen Lebenszielen individuelle Lebensziele selbstbestimmt aus.

Wir wollen aus unserem Verstehen selbstbewusst und zielorientiert für unsere Lebensziele handeln.

Unsere Seele reicht immer viel weiter, als wir mit unserem irdischen Bewusstsein verstehen können; deshalb können wir ‚nur‘ ein intuitiv ahnendes, unvollständiges **Bewusstsein zur Seele** entwickeln sowie ein **Bewusstsein zur existenten Verbindung unserer Seele mit der GEIST-SEELE** pflegen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Wir leben in Einheit mit vielfältigen sich ergänzenden Zweiheiten

Wir Menschen leben als Seelen in individueller Einheit und sozialen Einheiten.

Als Ur-Einheit aller Wirklichkeit lassen sich **Schwingungen** betrachten:

Schwingungen sind rhythmische **Bewegungseinheiten**,

die jeweils zwischen **zwei sich ergänzenden polaren Schwingungszuständen** hin- und herpendeln.

Als nächst höhere Einheit lassen sich Schwingungsfelder aus vielfältigen Schwingungen betrachten.

Alle Wirklichkeiten erscheinen in ihrer tieferen inneren Organisation auf den verschiedenen Ebenen **als systemische dynamische Einheiten aus einer Vielfalt sich ergänzender Zweiheiten organisiert.**

Als Seelen entfalten wir aus einem einheitlichen Schwingungsfeld vielfältige Schwingungen

als rhythmische Bewegungseinheiten, die zwischen zwei sich ergänzenden Polen hin- und herpendeln.

Wir entfalten und organisieren als Seelen individuelle Schwingungsfelder;

wir leben und entwickeln uns durch vielfältige rhythmische Schwingungen

mit vielfältigen sich ergänzenden Zweiheiten, die wir zu Einheiten verbinden (können).

Unsere **Lebenskunst** besteht auf allen Ebenen darin,

unser **Leben als Einheit** durch vielfältige **Schwingungen mit sich ergänzenden Zweiheiten** zu entfalten.

Wir starten als Seelen aus unserem Schwingungsfeld die Verkörperung unseres irdischen Lebens,

indem wir als Auswirkung einer sexuellen Begegnung von Eltern

Ei- und Samenzelle als zwei sich ergänzende Zellen zu neuer Einheit als Ursprungszelle verschmelzen.

Wir leben im irdischen Organismus durch Schwingungen als rhythmische Bewegungseinheiten

im Atem, im Pulsieren des Herzens, in der Leitung von Nervenimpulsen, in Muskelbewegungen, usw.

durch Rhythmen von Anspannung und Entspannung, Energiestärke und –schwäche, Wachen und Schlafen,

beeinflusst durch die planetarischen Bewegungsrhythmen der Erde um sich selbst und um die Sonne,

durch den Rhythmus von Tag und Nacht, durch den Rhythmus der Jahreszeiten,

durch die Umkreisung des Mondes um die Erde und daraus folgenden Mondphasen-Rhythmen.

Wir erleben alle **Rhythmen als Bewegungen in der Zeit**:

ein Herzschlag in ca. einer Sekunde, ein Atemrhythmus in ca. 3-6 Sekunden,

ein Energierhythmus in einigen Stunden, die planetarischen Rhythmen als Tag, Monat und Jahr.

All unsere **körperliche Gesundheit** beruht vor allem darauf,

dass wir in **ausgeglichenen Bewegungsrhythmen leben**, sie bewusst wahrnehmen und gezielt fördern.

Wir erleben die **Einheit unseres Seelenlebens** durch vielfältige sich ergänzende Zweiseitigkeiten:

sich als und in Einheit wohl fühlen und durch Uneinigkeiten unwohl fühlen,

seelisches Wollen und geist-begabtes Können empfangen und geben,

nach außen und nach innen leben, in Einsamkeit und Gemeinsamkeit leben, usw.

als Seelenleben mit ‚diesseitig‘ körperlichen Schwingungen und ‚jenseitig‘ immateriellen Schwingungen.

Wir erleben unsere geistigen Fähigkeiten als rhythmische Bewegungen zwischen den Polen:

Informationen aufnehmen, verarbeiten, speichern sowie Informationen gezielt steuernd veräußern.

Wir können viele Wirklichkeiten als Einheiten von (relativem) Innen und (relativem) Außen verstehen:

als (materielle) Äußerungen von (geistigen) inneren Informationsgehalten,

sozusagen als geplante Kunstwerke geistig-begabter Seelen.

Viele **Probleme unseres körperlichen, seelischen und geistigen Lebens**

erleben wir als Uneinigkeiten und Zwiespältigkeiten,

wenn wir **einseitig leben** und eine **zugehörige zweite Seite abspalten** oder zu wenig leben,

wenn wir beide Seiten nicht als sich ergänzende Zweiheiten verstehen und bejahen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Wir leben in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften

Wir Menschen leben und erleben uns als Seelen sowie in unserer Existenz als Lebewesen und Personen **in sozialen Einheiten mit unseren Mitmenschen**, in sozialen Systemen verschiedener Ebenen: in mitmenschlichen Beziehungen, in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, in Gemeinden und Nationen, usw.

So wie vielzellige **Lebewesen** ihr Leben **in sozialen Einheiten mit artgleichen Lebewesen** entwickeln und dadurch gemeinsam Lebenschancen verbessern und ihre Umwelt lebensfreundlicher gestalten, so entwickeln wir Menschen unsere Existenz als irdische Lebewesen in mitmenschlichen sozialen Einheiten, wir lernen in ihnen, unser Leben als individuelle Einheit zu gestalten und in soziale Einheiten zu integrieren.

Als irdische Lebewesen erleben und fühlen wir das Ausmaß unserer Integration in soziale Einheiten; wir fühlen uns bei positiver sozialer Integration wohl und bei mangelnder sozialer Integration oft unwohl. Als Lebewesen äußern wir unsere Gefühle oft spontan als kommunikative Gesten in sozialen Einheiten.

Wir Menschen **entwickeln uns zu Personen** mit geistig selbstbewusstem Wollen und Können **durch unsere Integration in soziale Einheiten** und durch sprachliche Kommunikationsprozesse in ihnen.

Wir erleben in unseren sozialen Einheiten Gemeinsamkeiten und individuelle Verschiedenheiten; wir äußern und verständigen uns in sozialen Einheiten darüber durch spontane und überlegte, durch gestische und sprachliche Kommunikationen; so erlernen wir als Personen in der Kindheit ein Bewusstsein von „Ich“, „Du“ und „Wir“.

Wir Menschen erleben, gestalten und pflegen **stabile mitmenschliche Beziehungen**:

- Wir erleben, gestalten und pflegen Beziehungen zwischen „Ich“ und „Du“ als ein „Wir“: ‚Ich‘ beziehe mich auf dich; ‚du‘ beziehst dich auf mich; zusammen bilden wir ein „Wir“.
- Wir pflegen regelmäßige **Begegnungen, Kommunikationen und Verständigungen**. Wir entwickeln **gewohnheitsmäßige Kommunikations- und Verständigungsmuster**.
- Wir verständigen uns darüber, wie wir uns als „Ich“, „Du“ und „Wir“ verstehen im Rahmen unserer sozialen, natürlichen und materiellen Umwelt. Dabei wollen wir uns als „Ich“, „Du“ und „Wir“ angemessen bejahen, verstehen und ausdrücken.
- Wir verständigen uns darüber, was wir als „Ich“, „Du“ und „Wir“ wünschen und wollen. Wir wollen **aus selbstbestimmtem Wollen als „Ich“ und selbstbestimmtem Wollen des „Du“** regelmäßig **ein gemeinsames Wollen als „Wir“** finden und aktiv gestalten.
- Wir wollen uns **in Beziehungen wohl fühlen** in unseren individuellen Einheiten als „Ich“ und „Du“ sowie in unserer sozialen Einheit als „Wir“.
- Wir können die Beziehungseinheit des ‚Wir‘ durch **liebende Zuwendungen** erleben und fördern: ‚Ich‘ will dein Wohl aktiv fördern; ich wünsche mir, dass ‚Du‘ mein Wohl aktiv förderst.
- Wir erleben in unseren Beziehungen viele **Gefühle** zueinander, oft auch sehr intensive Gefühle: ein Mitfühlen in konkreten Beziehungssituationen, teilweise gefördert durch nachahmendes Verhalten, wohltuende Gefühle, wenn wir liebevolle Zuwendung empfangen und geben, unangenehme Gefühle, wenn wir liebevolle Zuwendung vermissen oder uns verletzt fühlen.
- Wir erleben in Beziehungen **Unterschiede** zwischen „Ich“ und „Du“, u.a. zwischen ‚Mann‘ und ‚Frau‘, dies besonders in heterosexuellen Partnerschaften, jedoch auch in der Familie, im Berufsleben, usw.
- Wir erleben Ich-Du-Unterschiede aufgrund spezifischer **Beziehungsrollen** füreinander, z.B. Ehemann - Ehefrau, Eltern - Kinder, Geschwister, LehrerInnen - SchülerInnen, usw.. Die meisten Beziehungen sind durch eines der beiden Rollen-Modelle strukturiert: durch ein hierarchisches Eltern-Kind-Modell oder ein partnerschaftliches Geschwister-Modell.

Wir Menschen leben meist in **Alltagsgemeinschaften** (Familie, Schule, Arbeitsplatz, Freizeitvereine usw.), d.h. in überschaubaren, nahezu alltäglich erlebten sozialen Gemeinschaften erleben wie ein „Wir“. Wir fühlen uns wohl, wenn wir uns im „Wir“ von Alltagsgemeinschaften gut aufgehoben und integriert fühlen, wenn wir liebende Zuwendung erfahren und positiv am Gemeinschaftsleben mitwirken können.

Wir Menschen lassen uns deshalb durch das „Wir“ unserer Alltagsgemeinschaften stark beeinflussen: in unseren individuellen Gewohnheiten des Wahrnehmens, Erlebens, Denkens, Handelns und im ‚Selbst‘ mit Selbstverständnis, Selbstachtung, Selbstvertrauen, Selbstbestimmung, Selbststeuerung.

Wir sind in unseren Alltagsgemeinschaften wiederum von größeren Gemeinschaften beeinflusst: insbesondere von Gemeinden, Arbeitsorganisationen, Nation, Gesellschaft und Kultur.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Lebensziele: Wir wollen Einheit erleben, stabilisieren und erweitern

Die GEIST-SEELE hat die Seele der Erde mit dem Evolutions-Potenzial des Wollens und Könnens begabt, Lebens-Systeme und Lebewesen als Einheiten zu entwickeln, zu erhalten, zu stabilisieren und zu erweitern. Aus diesem Wollen der GEIST-SEELE und der Erde hat sich die Evolution des irdischen Lebens entfaltet. Alle Lebewesen wollen und können Einheiten entwickeln, erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern.

Wir Menschen wollen und können menschliches Leben als Einheit erleben und entwickeln.
Wir wollen durch alle Lebensprozesse **Einheit erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern**;

Diese **zentralen Lebensziele** bewegen und motivieren uns

- als **Seelen** in der Seelenmitte, dem ‚Seelenherzen‘, als anregende Einladung von der GEIST-SEELE,
- als **Lebewesen** im spontanen Erleben und Verhalten
- sowie als **Personen** zu selbstbestimmtem bewusstem Wollen und gezieltem Handeln.

Unsere zentrale Lebensziele sowie die Lebensziele aller Lebewesen beziehen sich darauf, sowohl die Einheit individuellen Lebens als auch soziale Einheiten bzw. Lebensgemeinschaften einerseits zu erhalten und zu stabilisieren sowie andererseits auch weiter zu entwickeln und zu erweitern.

Als Menschen und Personen können wir nachfolgende Lebensziele mit Selbstbewusstsein wählen:

1. Individuelle Einheit erleben, stabilisieren und erweitern – egozentrische Ziele

Wir wollen **als Seele** ein einheitliches individuelles Schwingungsfeld erleben, stabilisieren und erweitern.
Wir wollen **als Lebewesen** ‚instinktiv‘ unser körperliches Leben möglichst lang erhalten.
Wir wollen uns in unserem Leben sicher fühlen und dazu die Lebenserhaltung gut sichern.
Wir wollen Verbindungen mit der natürlichen und materiellen Umwelt lebenssichernd gestalten.
Wir wollen **als Personen** Selbstvertrauen und positive Selbstachtung erleben und stabilisieren.

Wir wollen uns in **in soziale Einheiten mit unseren Mitmenschen** integrieren, nämlich in mitmenschliche Beziehungen, in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, in Gemeinden, usw., weil wir dadurch unsere individuelle Einheit besser erhalten und stabilisieren können.

Wir wollen eigene **Lebensfähigkeiten entfalten**, erweitern und weiter entwickeln: unsere Lebensenergie, unsere körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten, unsere Selbstachtung als Personen, unsere personale ‚Selbst-verwirklichung‘.

Wir möchten **Erweiterungen unserer individuellen Einheit erleben**, z.B. durch Verbundenheit mit der Natur, durch Verbundenheit mit der GEIST-SEELE.

Wir möchten unsere individuelle Einheit auch oft dadurch erweitern, dass wir unseren Einfluss bzw. unsere ‚Macht‘ in der Umwelt und in sozialen Einheiten vergrößern: in mitmenschlichen Beziehungen, in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, in Gemeinden, Nationen, usw.

2. Soziale Einheiten erleben, stabilisieren und erweitern – soziale Ziele

Wir wollen mit Mitmenschen Gemeinschaft erleben und uns mit ihnen zusammen wohlfühlen.

Wir wollen **Mitmenschen** in unseren Beziehungen und sozialen Einheiten als **unsere „Nächsten lieben“**, d.h. mit ihnen mitfühlen, dadurch spüren, was für ihr Wohlfühlen gut ist, und ihr Wohl fördern, wir wollen ihre Menschenwürde achten und ihr selbstbestimmtes Wollen respektieren; wir wollen uns Mitmenschen in dem Maße zuwenden, wie wir uns Zuwendung von ihnen wünschen.

Wir wollen mit Mitmenschen in sozialen Einheiten kooperieren, dabei selbstbestimmtes Wollen beachten. So wollen wir auch unsere sozialen Einheiten erleben, erhalten und stabilisieren: unsere mitmenschlichen Beziehungen, Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, Gemeinden, Nationen, usw..

Wir wollen unsere sozialen Einheiten in ihren Fähigkeiten kooperativ weiter entwickeln und dazu mit den Mitmenschen in unseren sozialen Einheiten zusammenarbeiten.

3. Globale Einheiten erhalten, stabilisieren und erweitern – globale Ziele

Wir wollen die **Einheit der gesamten Menschheit** auf der Erde erhalten, stabilisieren und erweitern sowie Frieden und Menschenwürde für alle Menschen fördern.

Wir wollen die **Einheit der Erde** erhalten und stabilisieren.

Wir wollen eine **religiös-spirituelle Einheit mit der GEIST-SEELE** bewusst pflegen.

Wir wollen aus dieser Einheit mit der GEIST-SEELE positiv zur all-umfassenden Einheit beitragen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Wir fühlen Einheit und Uneinigkeit in Gefühlen

Wir fühlen als Seele im Schwingungsfeld der Seele und im Seelenherzen Einheit und Uneinigkeit,

- Einheit und Zwietracht in uns selbst,
- Einheit und Störungen in Verbindungen mit unserer natürlichen und materiellen Umwelt,
- soziale Einheit und Disharmonie in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften.

Beim Fühlen von Einheit fühlen wir uns wohl und ausgeglichen, vielleicht auch Freude, Lust, Erweiterung.
Beim Fühlen von Uneinigkeit fühlen wir uns unwohl, gestört, vielleicht auch Schmerz, Angst, Trauer, Ärger.

Wir fühlen Verbindungen mit der natürlichen und materiellen Umwelt wohltuend,
wenn sie unser Erleben der Einheit mit uns selbst unterstützen;
wir fühlen Verbindungen mit der natürlichen und materiellen Umwelt störend,
wenn sie unser Erleben der Einheit mit uns selbst behindern.

Wir fühlen vor allem unsere sozialen Verbindungen in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften.
Wenn wir in Situationen sozialer Verbindungen soziale Einheit bzw. wohltuende Gemeinsamkeit erleben,
erleben wir angenehme Gefühle: Freude, Lust, Erweiterung.
Wenn wir in Situationen sozialer Verbindungen Disharmonien und unangenehme Unterschiede erleben,
erleben wir unangenehme Gefühle: Leiden, Trauer, Ärger, Angst, Schmerz.

In unseren Gefühlen erleben wir vielschichtige komplexe lebendige Bewegungen:

- Wir fühlen unsere Wünsche zum Erleben von Einheit und Harmonie mit Mitmenschen.
- Wir fühlen unsere Verbindungen mit Mitmenschen und mit Umweltdingen.
- Gefühle tauchen bei uns meist spontan in aktuellen sozialen Situationen auf.
- In Gefühlen bewerten wir unser Erleben sozialer Situationen im Sinne unserer Harmonie-Wünsche.
- Beim erwünschten Erleben von Harmonie erleben wir wohltuende Gefühle wie Freude, Glück, usw.;
beim unerwünschten Erleben von Alleinsein oder Disharmonie erleben wir unangenehme Gefühle
wie z.B. Trauer, Ärger, Frustration.
- Gefühle verknüpfen wir mit Phantasievorstellungen und seelisch-geistigen Bedeutungen.
- Gefühle können wir durch eine Folge von spontanen Gefühlen zu Phantasien und Gedanken erleben
oder auch durch eine Folge von spontanen oder gezielten Phantasien und Gedanken zu Gefühlen.
- Gefühle sind mit körperlichen Empfindungen und mehreren physiologischen Prozessen verbunden.
(vegetatives Nervensystem, Kreislauf, Herzbewegung, Atmung, Muskeltonus).
- Gefühle äußern wir meist durch spezifische Bewegungen (Mimik, Gesten, Tonfall, usw.).
- Wir können Gefühle auch durch deutliche Gefühlsäußerungen bzw. Affekte ausdrücken.

Unsere Gefühlsstrebungen können zwischen zwei Polen hin- und herschwingen,
zwischen einer ich-betonten Bedürfnisorientierung und einer du-/wir-betonten Verbindungsorientierung.

Bedürfnisorientierte Strebungen erleben wir als Gefühle des "Hungers" in allen Formen,
als Wünsche des Haben-wollens, des Empfangens, der Sicherheit,
als Bedürfnisse nach naher Zuwendung (Wärme, Schutz, Geborgenheit).

Verbindungsorientierte Gefühle erleben wir in mitmenschlichen Begegnungen,
wenn wir in ihnen Sympathie und Freundschaftsgefühle erleben,
'Schwingungen von gleicher Wellenlänge' spüren,
uns vom Herzen dem 'Du' gefühlsmäßig und liebevoll zuwenden und mit dem 'Du' mitfühlen.

Partnerschaftliches "Verliebtsein" besteht aus starken Verbindungsgefühlen mit heterosexueller Anziehung.
Die höchste Stufe der verbindungsorientierten Gefühle sind Liebesgefühle, die vom Herzen ausgehen
(nicht zu verwechseln mit 'Liebes'-Wünschen, die von eigenen Bedürfnissen nach Zuwendung ausgehen).

Wir erleben angenehme und unangenehme Gefühle:
angenehme Gefühle wie Freude, Harmonie in Begegnungen, Ausgeglichenheit, Erweiterungsgefühle;
unangenehme Gefühle wie Enttäuschungen, Ärger, Trauer, Angst, seelischer Schmerz ('Herzeleid').

Im Rahmen unserer lebensgeschichtlichen Entwicklung **speichert unsere Seele alle wichtigen Gefühle im Seelenherzen** als unserem **unbewussten seelischen Verarbeitungs- und Bewertungssystem**.

In unserer Lebensgeschichte und unseren Familienerfahrungen erleben wir einige Gefühle häufiger;
dadurch gewöhnen wir uns an bestimmte Gefühlsneigungen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Wir erleben und vollziehen Selbstorganisationsprozesse

Wir Menschen erleben und organisieren als Seelen unser Leben

- als vielfältige Schwingungen, die jeweils zwischen zwei sich ergänzenden Seiten hin- und herschwingen,
- in Verbindungen mit der natürlichen und materiellen Umwelt,
- in sozialen Einheiten mit Mitmenschen: in Beziehungen, Alltagsgemeinschaften und größeren Einheiten
- durch ausgewählte individuelle Lebensziele,
mit denen wir die individuelle Einheit und soziale Einheiten stabilisieren und erweitern wollen.

Als Seelen wollen wir durch **Selbstorganisation** unserer Lebensprozesse unsere Lebensziele anstreben.

Dazu nutzt unsere Seele vielfältige **Informationsprozesse**:

- Sie nimmt in allem individuellen Erleben den Bezug zu Lebenszielen als Information wahr;
- ebenso nimmt sie Auswirkungen von Selbstorganisationsprozessen als Informationen wahr;
- sie bewertet solche Informationen in Bezug auf die Lebensziele als positiv oder negativ;
- sie vergleicht die Informationen mit einem bisher entwickelten Informationssystem (s.u.);
- sie speichert die Informationen gedächtnismäßig und gliedert sie ins bisherige Informationssystem ein;
- sie entwickelt weiterhin steuernde Informationen für konkretes zielorientiertes Verhalten und Handeln.

Als Seelen vollziehen wir beständig solche Selbstorganisationsprozesse

- auf den verschiedenen Systemebenen unserer individuellen Einheit,
z.B. in unserem Körper-System, in unseren sozialen Beziehungen, in unseren geistigen Orientierungen,
- zu jeder Zeit, – täglich, stündlich, ja auch minütlich –
- mit verschiedenen Ausmaßen von Bewusstheit, von Spontaneität oder besinnlichem Nachdenken.

Aus den fortlaufenden Selbstorganisationsprozessen und den damit verbundenen Informationsprozessen entwickeln wir als Seele ein **seelisches Verarbeitungssystem**, das sich als **‘Selbst’** bezeichnen lässt, aus dem wir Erlebnisse in bezug auf unsere Lebensziele verarbeiten, bewerten und weiteres Verhalten und Handeln zielorientiert steuern.

Als Seelen entwickeln wir die Charakteristika der individuellen Einheit unseres irdischen Lebens, indem wir geschehene Selbstorganisationsprozesse in Bezug auf Lebensziele verarbeiten, ihre Ergebnisse im seelischen Verarbeitungssystem des Selbst speichern und dadurch lernen, künftige Selbstorganisationsprozesse gezielter zu steuern.

Wir neigen dann dazu, angenehme und erfolgreiche Selbstorganisationsprozesse zu wiederholen sowie unangenehme und Misserfolg bewirkende Selbstorganisationsprozesse zu vermeiden. So vollziehen wir unsere **Lernprozesse**, um unser Leben im Sinne unserer Zielsetzungen zu gestalten.

Durch die häufigere **Wiederholung von spezifischen Selbstorganisationsprozessen**

bilden wir ein **Gedächtnis** für wiederholte prozessuale Verknüpfungen

zwischen Umweltverbindungen, gefühlten Bedeutungen, Lebenszielen und Handlungen.

Dabei entwickeln wir in unserem ‚Selbst‘ auch **gewohnheitsmäßige Muster** von Selbstorganisation, wodurch wir die Wiederholungen von spezifischen Selbstorganisationsprozessen vermehren.

Wir erleben als Seele unser Leben als Lebewesen (Organismen) und als selbstbewusste Personen. Dementsprechend erleben und vollziehen wir in unserer Seele Selbstorganisationsprozesse sowohl als Lebewesen (Organismen) wie auch als selbstbewusste Personen.

Als **Lebewesen** vollziehen wir **spontane lebensorientierte Selbstorganisationsprozesse**, um Einheit mit uns selbst und soziale Einheit durch Integration in Gemeinschaften zu erleben, und zwar Selbstorganisationsprozesse, die auch bei sonstigen irdischen Lebewesen vorkommen;

Lebensorientierte Selbstorganisationsprozesse können bei uns sehr spontan und sehr schnell ablaufen; in Sekundenschnelle können wir oft verschiedene Teilprozesse (siehe unten) verknüpfen.

Als **Personen** vollziehen wir **reflektierte selbst-bewusste Selbstorganisationsprozesse** für personale Lebensziele wie z.B. ‚Selbstachtung‘, ‚Selbstverwirklichung‘, positives Gemeinschaftsleben.

Bei selbst-bewussten Selbstorganisationsprozessen ersetzen wir als Personen den spontanen schnellen Ablauf durch reflektiertes Nachdenken zu den Teilprozessen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Selbstorganisation als Kreislauf von Teilprozessen

In unseren spontanen und reflektierten Selbstorganisationsprozessen vollziehen wir eine **kreislaufartige Folge von Teilprozessen**, wobei wir die einzelnen Teilprozesse jeweils spontan oder auch reflektiert vollziehen.

- **Aufmerksamkeit**

Wir richten unsere **Aufmerksamkeit** auf ein Ereignis in uns selbst oder in unserer Umwelt.

- **Wahrnehmung**

Durch die Aufmerksamkeit **nehmen** wir ein Ereignis in uns selbst oder in unserer Umwelt **wahr**, indem wir aus der Wahrnehmung eine Information als inneres Abbild des Ereignisses machen. Bei reflektierten Selbstorganisationsprozessen nehmen wir uns auch 'selbst' wahr.

- **Bewertung**

Mit unserem Seelenherzen bewerten wir ein Ereignis manchmal spontan, gefühlsmäßig und intuitiv, ob es unserem Streben zu Einheit bzw. unseren Lebenszielen entsprechen oder nicht. Wir fühlen das Ereignis dementsprechend als angenehm oder unangenehm. Bei reflektierten Selbstorganisationsprozessen bewerten wir auch uns selbst: Bei positiven Bewertungen erleben und fördern wir Selbstwertgefühl, Selbstachtung und Selbstvertrauen. Wir erleben **Selbstvertrauen** vor allem dann, wenn wir positive Verbindungen zwischen unseren Handlungen und ihren Resultaten erkennen wenn wir unsere Handlungen und ihre Wirkungen als Fortschritte zu unseren Zielen erkennen.

- **Verstehen**

Wir wollen das wahrgenommene und bewertete Ereignis **verstehen**, und es in unser seelisches Verarbeitungssystem, in unser bewusstes ‚Selbst‘ einordnen, das wir in der persönlichen Lebensgeschichte aus der Verarbeitung von Erlebnissen entwickelt haben. Manche neuartigen Ereignisse können wir nicht ins bisherige Informationssystem einordnen; durch solche Ereignisse sind wir aufgefordert, unser seelisches Verarbeitungssystem zu erweitern. Bei reflektierten Selbstorganisationsprozessen verarbeiten wir unsere Selbstwahrnehmungen auch zu **Selbst-Bewusstsein** bzw. zu Selbsterkenntnis. Bei reflektierten Selbstorganisationsprozessen nutzen wir auch unseren bewussten Verständnishorizont: unser Selbstverständnis, unser Lebensverständnis, unser Sozialverständnis, unser Weltbild.

- **Selbstbestimmung**

Wir **entscheiden selbstbestimmt** unsere Reaktions- und Zielrichtungen, um unseren Lebenszielen näher zu kommen; dazu leiten wir aus den Lebenszielen konkrete, an das Ereignis angepasste Zielsetzungen ab. Wenn wir uns selbstbestimmt konkrete Ziele gesetzt haben, um einem Lebensziel näher zu kommen, können wir im Selbststeuerungsprozess als zielorientierte Wege Handlungen planen und verwirklichen. Bei reflektierten Selbstorganisationsprozessen vollziehen wir bewusste **Selbstbestimmungen**: Wir wählen reflektiert aus unseren Lebenszielen konkrete Zielsetzungen und zielorientierte Wege aus.

- **Selbststeuerung**

Wir **planen** unser Handeln als Fortschritte auf zielorientierten Wegen und als Reaktion auf das Ereignis. Bei reflektierten Selbstorganisationsprozessen üben wir gezielte **Selbststeuerung**. Dabei planen wir zielorientierte Handlungsabläufe.

- **Handlung**

Wir führen das geplante **Handeln** durch.

- **Wirkungen der Handlung**

Unser Handeln hat **Auswirkungen** in uns selbst, bei unseren Mitmenschen und in unserer Umwelt.

Der Kreislauf der Selbstorganisation beginnt dann von neuem:

- Die Auswirkungen unseres Handelns nehmen wir aufmerksam wahr,
- wir wollen sie verstehen, und wir bewerten sie in Bezug auf unsere Zielsetzungen,
- und wir leiten daraus selbstbestimmt weitere Zielsetzungen und Handlungen ab.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Leben erleben und organisieren – spontane Selbstorganisation

Die Erde-Seele befähigt irdische Lebewesen, ihre vielfältigen Lebensprozesse so zu organisieren, dass sie ihre individuelle Einheit und ihre soziale Einheiten in den Lebensbedingungen ihrer Umwelt erleben, stabilisieren und erweitern wollen und können.

Unsere Seele will ihr Leben durch ein irdisches Leben mit materiellem Körper-System ausdrücken. Sie beginnt das irdische Leben vielleicht damit, dass sie die Bildung einer Ursprungszelle bewirkt und dabei vielleicht auch die genetischen Anlagen in der DNS der Ursprungszelle organisiert.

Unsere Seele organisiert in unserem körperlichen Erdenleben durch **spontane Selbstorganisation** vielfältige spontane, schnell ablaufende Lebensprozesse auf vielen Ebenen **für die Lebensziele, individuelle Einheit und soziale Einheiten im Kontext der Umwelt zu erleben, zu stabilisieren, zu erweitern.**

Sie organisiert fast alle Lebensprozesse durch enge systemische Verbindungen folgender Teilprozesse: psychische Informationsprozesse, physische Energieprozesse und anatomische Strukturierungsprozesse. Fast alle Lebensprozesse enthalten zugleich einen Informations-, Energie- und Strukturierungs-Aspekt.

Unsere Seele organisiert **körperlich-biologische Regulationsprozesse** auf mehreren Ebenen mit unbewussten Informationsprozessen, mit Energie- und Formbildungsprozessen, z.B. auf folgenden Ebenen:

- molekulare Prozesse in Zellen über Steuerungen durch Gene, DNS- und RNS-Moleküle,
- physiologische Energieprozesse vor allem über Herz, Blutkreislauf, Atmung und Muskelprozesse,
- vielfältige Informationsprozesse mit Hilfe der Nervensysteme.

Durch spontane Selbstorganisation vollzieht die Seele viele **spontane psychische Informationsprozesse**, die schnell ablaufen, oft mit Gewohnheitsmustern und selten mit reflektiertem Nachdenken verbunden sind:

- spontanes Wollen und Wünschen im Sinne der Lebensziele als Antriebe und steuernde Informationen,
- spontane Empfindungen und Wahrnehmungen als Aufnahme von Informationen,
- spontane Gefühle als Bewertungen von Erlebnissen in Bezug auf die Lebensziele,
- spontane Einordnungen aufgenommener Informationen ins seelische Verarbeitungssystem des Selbst,
- spontane Bilder als Phantasien und Träume, spontane Blitzgedanken,
- spontanes Verhalten zur gezielten Annäherung an Lebensziele.

Spontane psychische Informationsprozesse nehmen wir Menschen teilweise spontan bewusst wahr; die meisten spontanen Informationsprozesse verlaufen unter unserer menschlichen Bewusstseinschwelle.

Unsere Seele organisiert durch spontane Selbstorganisation

- unsere Verbindungen mit der natürlichen und materiellen Umwelt, die wir lebensfördernd und lebensbehindernd erleben können,
- unsere Verbindungen und Integrationen in mitmenschliche Beziehungen und Gemeinschaften, die in unserem Leben aufbauend förderlich sowie störend hinderlich wirken können,

Wir fühlen spontan unsere Verbindungen mit der natürlichen, materiellen Umwelt und mit Mitmenschen als Einigkeiten und Uneinigkeiten, Harmonien und Disharmonien.

Wir erleben **Harmonien** als angenehm, Leben fördernd, beglückend, also **mit guten Gefühlen**;

Wir erleben **Disharmonien** als unangenehm, Leben behindernd, also **mit negativen Gefühlen**.

In unseren **Gefühlen** erleben wir vielfältige lebendige Bewegungen mit inneren systemischen Verbindungen:

- Sie tauchen spontan in aktuellen Situationen auf.
- Sie werden durch erlebte Verbindungen mit Mitmenschen und mit natürlicher Umwelt ausgelöst.
- Sie sind mit Wünschen zum Erleben von Einheit und guten Verbindungen mit der Umwelt verbunden.
- Wir erleben sie als angenehm oder unangenehm, wohltuend oder behindernd.
- Wir bewerten mit ihnen das Situationserleben in Bezug auf unsere Wünsche zum Erleben von Einheit.
- Wir verknüpfen sie mit Phantasievorstellungen zum Erleben von Harmonie oder Disharmonie.
- Sie sind mit körperlichen Empfindungen und physiologischen (vegetativen) Prozessen verbunden,
- Wir drücken sie spontan durch spezifische Bewegungen (Mimik, Gesten, Tonfall, usw.) aus.

In der lebensgeschichtlichen Entwicklung speichert unsere Seele spontane Selbstorganisationsprozesse, insbesondere Gefühlserlebnisse, ‚unbewusst‘ im seelischen Verarbeitungssystem des ‚Selbst‘.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Dadurch vollzieht sie für die spontane Selbstorganisation **vielfältige Lernprozesse** für die Lebensziele, individuelle Einheit und soziale Einheiten im Kontext der Umwelt zu erleben, zu stabilisieren, zu erweitern.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Sich zu einer Person mit Selbst-Bewusstsein entwickeln

Wir Menschen sind **als Seelen** von der GEIST-SEELE mit Geist begabt, und mit **geistigem Bewusstsein** und **bewusstem selbstbestimmtem Wollen**.

Wir Menschen können durch unsere Seelen im irdischen Leben **zu Personen werden**, indem wir **geistiges Bewusstsein** und **bewusstes selbstbestimmtes Wollen** entwickeln, und unser irdisches Leben durch **selbstbewusste geistige Selbstorganisation** gezielt gestalten.

Als Personen möchten wir Menschen uns in unserem ‚Selbst‘ als seelisches Verarbeitungssystem **bewusst als Einheit erleben** – über Selbstbesinnung, Selbsterkenntnis, Selbstachtung, Selbstvertrauen, - und **bewusst als Einheit handeln** – mit Selbstbestimmung und Selbststeuerung.

Als Personen möchten wir unser Leben und Menschsein **geistig bewusst verstehen**:

- unser spontanes Wollen und Wünschen mit den entsprechenden Lebenszielen,
- unsere spontanen Selbstorganisationsprozesse mit psychischen Informationsprozessen,
- unser seelisches Verarbeitungssystem des Selbst.

Als Personen möchten wir unser Leben und Menschsein **geistig bewusst gestalten** und dazu

- aus allen sinnvollen menschlichen Lebenszielen individuelle Lebensziele selbstbestimmt auswählen,
- aus unserem Verstehen selbst-bewusst und zielorientiert für unsere Lebensziele handeln,
- durch bewusste Selbstorganisation Lebensprozesse zielorientiert steuern.

Wir entwickeln uns zu Personen in unseren sozialen Einheiten mit Mitmenschen.

Von Beginn unseres individuellen irdischen Lebens in der Ursprungszelle entwickelte unsere Seele durch spontane Selbstorganisation mit Hilfe eines seelischen Verarbeitungssystems, des Selbst, zielorientiert unser irdisches Leben als individuelle Einheit in sozialer Einheit mit der Mutter.

In der Kindheit entwickelten wir durch unsere Seele früh ein spontanes Erleben, Wollen und Verhalten in Bezug auf unsere individuelle Einheit und ihre Einbettung in eine Lebensgemeinschaft bzw. Familie.

In der Kindheit erlebten wir **in der Lebensgemeinschaft** mit Mitmenschen **vielfältige Kommunikationen** mit wechselseitigen Mitteilungen über Erlebnisse, Wünsche, Verhaltensweisen und Umweltwahrnehmungen.

Dabei erlernten wir in der Lebensgemeinschaft die **sprachliche Kommunikation** mit unseren Mitmenschen; Wir lernten, sprachliche Mitteilungen der anderen über Erlebnisse, Wünsche, usw. zu verstehen; und wir lernten, eigene Erlebnisse, Wünsche, Wahrnehmungen usw. sprachlich verständlich mitzuteilen.

Durch die sprachliche Kommunikation in der Lebensgemeinschaft mit Mitmenschen erlernten wir auch ‚inneres Sprechen mit uns selbst‘ und darüber **bewusstes Denken**.

Da wir uns durch Sprache verständlicher mitteilen können und Mitteilungen leichter speichern können, erleichtert uns Sprache das Erlernen bewussten Denkens.

Über die Kommunikation in der Lebensgemeinschaft und über Sprache erlernten wir **bewusstes Verstehen** zu Erlebnissen, Wünschen, Verhaltensweisen und Wahrnehmungen von Mitmenschen und von uns selbst.

So erweiterten wir unser seelisches Verarbeitungssystem **zu einem bewussten Verarbeitungssystem** als Grundlage bewusster Einstellungen zu uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt.

In der Lebensgemeinschaft lernten wir durch die sprachliche Kommunikation und bewusstes Denken, Gemeinsamkeiten und Unterschiede individuellen Erlebens, Wollens, Verhaltens, usw. zu verstehen. So lernten wir die **Verschiedenheit von ‚Ich‘ und ‚Du‘** sowie die **Gemeinsamkeit des ‚Wir‘** verstehen.

Darüber verstanden wir dann unsere individuelle Einheit als ‚Ich‘ mit individuellem Erleben, Wollen, usw.; so entwickelten wir ein **Selbst-Bewusstsein als Person**: ‚Ich wünsche‘, ‚ich fühle‘, ‚ich denke‘ mit dem **‚Selbst‘ als Zentrum unseres Bewusstseins**, das wir in der Lebensgeschichte weiter entwickelten.

Zugleich entwickelten wir in unserer Lebensgemeinschaft auch ein **Sozial-Bewusstsein** zum ‚Du‘ unserer Mitmenschen und ihrem individuellen Erleben, Wollen, Wahrnehmen, usw. sowie zum ‚Wir‘ als Kennzeichen gemeinsamen Erlebens, Wollens, Verhaltens und Wahrnehmens, usw..

So können wir auch – in der Kindheit und später – unser **Selbst-Bewusstsein als Person stabilisieren**, indem wir bewusst sagen: „Ich will ...“, „Ich fühle ...“, „Ich denke ...“, usw.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Als Person sich selbst bewusst organisieren

Wir organisieren als Seele vielfältige Lebensprozesse durch **spontane Selbstorganisation** für Lebensziele, vor allem auch durch die Seelenmitte, das Seelenherz, als inneres geistiges Informationszentrum; wir verbinden dabei psychische Informationsprozesse mit Energieprozessen und Strukturierungsprozessen. Wir führen dabei viele psychische Informationsprozesse spontan mit Gewohnheitsmustern durch, z.B. das Wollen, Wahrnehmen, Fühlen, spontane Verstehen, Phantasie-Abläufe, Träume, Verhalten.

Wir können als Seele, sobald wir zu Personen mit Bewusstsein und Selbst-Bewusstsein geworden sind, spontane Selbstorganisationsprozesse durch **selbst-bewusste Selbstorganisationsprozesse** ergänzen, indem wir psychische Informationsprozesse mit reflektiertem Nachdenken vollziehen, vor allem durch unser ‚Selbst‘ als Zentrum unseres lebensgeschichtlich entwickelten Bewusstseins.

Während fast alle Lebewesen ihre Lebensprozesse durch spontane Selbstorganisation steuern, können wir als Personen durch reflektierte selbst-bewusste Selbstorganisation unsere spezifisch menschlichen Fähigkeiten zur gezielten Gestaltung unseres Lebens einsetzen.

Als **zentrale Lebensziele** wollen wir individuelle Einheit und soziale Einheit erleben, stabilisieren, erweitern; wir setzen dazu spontane und selbst-bewusste Selbstorganisationsprozesse ein.

Durch selbstbestimmtes Wollen und reflektierte selbst-bewusste Selbstorganisation können wir aus dem Umfang zentraler Lebensziele jeweils **konkrete Ziele für unsere Lebensgestaltung auswählen** und als **zielorientierte Wege** Handlungsabläufe planen und verwirklichen.

Um unser Leben bewusst und gezielt zugunsten unserer selbstbestimmten ausgewählten Ziele zu organisieren, können wir **üben und lernen, eigene Lebensprozesse durch bewusste Selbstorganisation zu steuern**.

Wir üben und lernen, eigene Lebensprozesse in Verbindungen mit der materiellen Umwelt zu steuern. Wir lernen und erwerben im Laufe unseres Lebens **viele neue Fähigkeiten**, indem wir neue Aktivitäten **zunächst durch selbstbewusste Organisation** gezielt einüben und trainieren, z.B. Gehen, Sprechen, Radfahren, Lesen, Schreiben, mit Computer umgehen, Auto fahren, bis wir die einzelnen Aktivitätsabläufe verinnerlichen und **dann durch spontane Organisation** einsetzen.

In unseren sozialen Einheiten üben und lernen wir durch vielfältige Kommunikationsprozesse, psychische Informationsprozesse für spontane und selbst-bewusste Selbstorganisation zu verbessern und so unsere Fähigkeiten im Wahrnehmen, Fühlen, Verstehen und Handeln zu erweitern.

Als Personen können wir unser **geistiges Bewusstsein** über die individuelle Körper-Einheit ausdehnen. Wir können **weit über die individuelle Existenz hinausdenken**: in die Vergangenheit und Zukunft, an unsere Mitmenschen, an unsere Nachkommen, an die gesamte Menschheit und an das Universum.

Viele Menschen wollen sich bewusst in die weite soziale Einheit der Menschheitsgeschichte eingliedern und dazu die Menschheitsgeschichte mit ihren verschiedenen Kulturen verstehen und bewusst und gezielt für positive Zukunftschancen der Menschheit handeln.

Da wir mit unserem geistigen Bewusstsein weit über die eigene Körper-Einheit hinausdenken können und da Menschen dadurch seit Jahrtausenden bewusst die Weiterentwicklung der Menschheit fördern, entspricht es aus philosophischer Sicht höchst wahrscheinlich einem ‚geistigen‘ Wollen der Evolution, dass wir mit unserem individuellen geistigen Bewusstsein auch unsere körperliche Existenz überleben.

Als Personen können wir ein intuitives Bewusstsein zu unserer Seele als **Seelen-Bewusstsein** entfalten und dabei auch ein vage gespürtes Bewusstsein zum Seelenherzen im ‚Selbst‘-Bewusstsein aufnehmen. Wir können die Tiefen und Höhen unserer Seele bewusst ahnen, sie aber niemals vollständig verstehen.

Im Seelen-Bewusstsein können wir den Ursprung unserer Seele in der GEIST-SEELE erahnen, die im Universum, in Allem bewegend, verbindend und ordnend wirkt. Wir können unseren zu Bewusstsein fähigen Geist als Gabe der GEIST-SEELE anerkennen.

Im Seelen-Bewusstsein können wir unsere allzeitige Verbundenheit mit der GEIST-SEELE anerkennen und durch Bewusstsein und Handeln regelmäßig die Verbundenheit mit der GEIST-SEELE pflegen.

Im Seelen-Bewusstsein können wir ahnen und verstehen, dass wir unsere Seele im Tod vom Körper lösen, dass wir in unserer Seele dann unsere Verbundenheit mit der GEIST-SEELE vielleicht deutlich erkennen und dass wir dann mit unserer Seele zur GEIST-SEELE als unserem Ursprung ‚heimkehren‘.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Als Personen bewusst in sozialen Einheiten leben

Wir wollen als Personen **Einheit und Harmonie mit unseren Mitmenschen**

in unseren sozialen Einheiten erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern,
in unseren stabilen Beziehungen, Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, Gemeinden, Nationen, usw..

Wir gestalten als Personen bewusst und selbstbestimmt unser mitmenschliches Handeln und Denken,
meistens mit dem Ziel, Harmonie in unseren sozialen Einheiten zu erleben und zu fördern.

Zunächst **wachsen wir als Kinder in eine Lebensgemeinschaft hinein**, wie alle höheren Lebewesen.
Kinder wollen sich spontan als Lebewesen in ihre Lebensgemeinschaft integrieren und sich dort anpassen,
denn sie verstehen in ihrer spontanen Selbstorganisation,
dass sie ihre individuelle Einheit nur durch gute soziale Integration in die Gemeinschaft stabilisieren können.

Wir erleben schon als Kinder in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften
Gemeinsamkeiten und Verschiedenheiten in persönlichen individuellen Willens-Orientierungen,
Harmonien durch gemeinsames Wollen und Konflikte durch unterschiedliches Wollen.

Durch die Unterschiede individuellen Wollens lernen Kinder zu unterscheiden: ‚ich will‘ und ‚du willst‘;
dadurch ‚begreifen‘ sie ihre individuelle Einheit als ‚Ich‘ im Unterschied zum Mitmenschen, zum ‚Du‘;
dadurch **entwickeln Kinder ihr Selbst-Bewusstsein als Personen** mit selbstbestimmtem Wollen.

Als Personen wollen wir oft zuerst **unsere individuelle Einheit stabilisieren und erweitern** („Selbstliebe“).
Dazu wollen wir dann Einheit und Harmonie mit unseren Mitmenschen erleben;
dazu wünschen wir uns, von unseren Mitmenschen liebende Zuwendung zu erhalten;
dazu wollen wir auch unsere Mitmenschen veranlassen, auf unsere individuellen Wünsche einzugehen.
Manchmal wollen wir dann auch unsere Wünsche bei unseren Mitmenschen ‚durchsetzen‘.

Menschen wollen in sozialen Einheiten auch oft Verschiedenes und tragen dadurch auch Konflikte aus;
dann erleben sie einen Unterschied zwischen dem Streben zu individueller Einheit und zu sozialer Einheit.
In Konflikten kommt es darauf an, ob Menschen ihr individuelles Wollen ‚durchsetzen‘ wollen
oder für die soziale Einheit unterschiedliches Wollen durch Toleranz und Kompromiss harmonisieren wollen.

Wir werden in unseren sozialen Einheiten aber **nur dann echte Harmonie mit Mitmenschen** erleben,
wenn wir **Mitmenschen als ‚Du‘ und Personen verstehen** und **als unsere „Nächsten lieben“**,
das heißt:

- unsere Mitmenschen in ihrer Menschenwürde genauso achten wie uns selbst,
- ihr selbstbestimmtes individuelles Wollen vollständig respektieren und nicht missachten,
- mit ihrem Fühlen mitfühlen, mit ihrem Denken mitdenken,
- ihr Wohl und ihre individuelle Einheit ebenso unterstützen und fördern wie bei uns selbst;
- Zuwendung zu ihnen in dem Maße zeigen, wie wir uns Zuwendung von ihnen wünschen.

Menschen können als Personen miteinander **soziale Einheit stabilisieren** und Harmonie-Erleben fördern,
wenn sie in sozialen Einheiten wechselseitig individuelles selbstbestimmtes Wollen respektieren
und auf der Grundlage dieses Respektes **gemeinsames Wollen** entdecken, entfalten und verwirklichen.
So entwickeln Menschen in ihren sozialen Einheiten ein ‚Wir wollen‘ und ein **Wir-Bewusstsein**;
So können sie dann **kooperatives Handeln** für ihr gemeinsames Wollen entfalten und verwirklichen.

Durch gemeinsames Wollen, Wir-Bewusstsein und kooperatives Handeln können Menschen dann
ihre sozialen Einheiten nicht nur stabilisieren, sondern auch fördern und erweitern.

Wir wollen als Personen in mitmenschlichen Gemeinschaften auch Wollen und Bewusstsein vereinen.
So entwickeln wir in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften und ebenso in höheren sozialen Einheiten
gemeinsame Willens- und Bewusstseins-Orientierungen, z.B. durch Sprache, Bilder und Gesten,
durch Normen, Regeln und Ethik, durch Phantasiegeschichten, Mythen und Weltanschauungen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Liebende Beziehungen mit Mitmenschen pflegen

Wir möchten liebende Beziehungen mit unseren Mitmenschen erleben und pflegen – dies ist ein sehr zentrales Lebensziel, um soziale Einheit zu erleben, zu stabilisieren und zu erweitern.

Wir möchten liebende mitmenschliche Beziehungen als Liebe zwischen ‚Ich‘ und ‚Du‘ erleben und pflegen

- mit Lebenspartnern, Eltern, Kindern, Geschwistern und weiteren Angehörigen,
- mit Freunden und Freundinnen, auch mit ArbeitskollegInnen,
- eventuell auch mit Menschen, die wir familiär, ehrenamtlich und/oder beruflich betreuen.

Wir erleben und pflegen **liebende Beziehungen** mit anderen Personen als Liebe zum „Du“, wenn wir

- Personen als „Du“ mit der Haltung liebender wohlwollender Zuwendung und Wertschätzung begegnen,
- zu Personen als „Du“ wohlwollende Herzensgefühle empfinden,
- auf Personen als „Du“ oftmals wohlwollend zugehen,
- Personen als „Du“ liebende wohlwollende Zuwendung und Wertschätzung deutlich zeigen,
- Personen als „Du“ deutliches Interesse an ihrem Wohlbefinden zeigen,
- Begegnungen mit Personen als „Du“ so gestalten, dass es für beide angenehm ist,
- mit Personen als „Du“ regelmäßige Begegnungen erleben und gestalten,
- mit Personen als „Du“ gute Kommunikationen und Verständigungen erleben und gestalten,
- mit Personen als „Du“ angenehme gemeinsame Unternehmungen durchführen und dabei die Gemeinsamkeit des „Wir“ erleben,
- uns die personalen Lebensziele von Personen als „Du“ vertraut machen und dann für die gesunden Lebensziele des „Du“ aktiv handeln (ohne ungesunde Sucht-, Angst- und Depressionstendenzen zu unterstützen),
- mit Personen als „Du“ in ihrem Erleben von Freude und von Leiden mitfühlen und mitdenken,
- bei Personen als „Du“ das Erleben von Leiden zu lindern versuchen,
- mit Personen als „Du“ einige Lebensziele als „Wir“ gemeinsam anstreben,
- Personen als „Du“ in wichtigen Aspekten ihrer Lebensgestaltung Freiheit lassen.

Wir begegnen unseren Mitmenschen als „Du“ liebend, wenn wir darauf verzichten,

- von ihnen Zuwendung für sich selbst zu fordern und ‚Liebe‘ von ihnen zu verlangen, da Liebe immer ein freiwilliges Geschenk ist,
- sie in ihrer Freiheit und Selbstbestimmung für ihre (gesunden) Lebensziele einzuengen,
- sie in ihren Kontakten und Beziehungen (aus Eifersucht) einzuschränken,
- sie zugunsten der eigenen Lebensziele ‚bemächtigen‘ bzw. dominieren zu wollen,
- uns zugunsten eigener Lebensziele gegenüber ihnen durchsetzen zu wollen,
- unser Handeln für eigene Lebensziele deutlich von ihrem Handeln abhängig zu machen.

In unserer persönlichen Entwicklung können wir – oftmals über Umwege und eigenes Leiden – lernen, Bereitschaften und Fähigkeiten zur Gestaltung liebender Beziehungen zu entfalten und zu stärken.

Wir können lernen, liebende Beziehungen zu Mitmenschen als „Du“ zu entfalten,

- wenn wir daran glauben, vom GEIST-SEELE geliebt und zu Liebe befähigt zu sein,
- wenn wir uns in mitmenschlichen Beziehungen geliebt fühlen, geliebt wissen, uns daran erinnern, wie wir geliebt werden, geliebt wurden,
- wenn wir auf unsere Fähigkeiten zur Selbsterhaltung als Person vertrauen können,
- wenn wir positive Selbstachtung und Selbstvertrauen pflegen können,
- wenn wir zu Mitmenschen Herzensgefühle spüren können und ihnen ‚von Herzen‘ Wohlbefinden und Lebenserfüllung wünschen,
- wenn wir in Beziehungen deutliches Vertrauen investieren, mehr als Kontrollstreben,
- wenn wir in Beziehungen die Einstellung üben: „Geben ist seliger als Nehmen“
- wenn wir in Beziehungen mehr danach streben, selbst zu lieben als geliebt zu werden.
- wenn wir in Beziehungen auf Dominanz und Durchsetzungsstreben verzichten können.

Durch liebende Beziehungen fördern wir Verbindungsenergien der Liebe in der Menschheit.

Nach religiösem Verständnis unterstützen wir so auch das positive Wirken der GEIST-SEELE für unsere eigene Seele, für die Seelen der Mitmenschen und für die gesamte Menschheit.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Heterosexuelle Mann-Frau-Partnerschaften erleben und pflegen

Als besondere mitmenschliche Beziehung erleben und pflegen Menschen Mann-Frau-Partnerschaften. Sie erleben ihr Seelenleben besonders intensiv in Mann-Frau-Partnerschaften und durch Wünsche zu und in Mann-Frau-Partnerschaften.

Dynamiken in heterosexuellen Partnerschaften

„Mutter Erde“ ‚begabt‘ vielzellige Lebewesen mit geschlechtsspezifischen Anlagen und Potenzen; so bewirkt sie das Weiterleben vielzelliger Lebewesen über individuelle Tode hinaus.

Vielzellige Lebewesen entwickeln sich aus ihren genetischen Anlagen geschlechtlich; sie erleben Potenzen (Antriebe und Fähigkeiten) zu heterosexuellen Begegnungen; durch die Zeugung von Ursprungszellen bewirken sie die Fortpflanzung artgleicher Lebewesen.

Wir Menschen entwickeln uns durch die genetischen Anlagen in vielen Facetten geschlechtsspezifisch; Geschlechts-Gene beeinflussen ganzheitlich eine männlich-weibliche Entwicklung menschlichen Erlebens.

Wenn Menschen in der geschlechtlichen Prägung ihrer Entwicklung ausgereift sind, erleben viele Menschen Wünsche zu männlich-weiblicher Ergänzung in vielen Lebensaspekten, und sie streben danach, eine Mann-Frau-Partnerschaft aufzubauen, zu erhalten, weiter zu entwickeln.

In Mann-Frau-Partnerschaften erleben Menschen Wünsche zu heterosexuellen Begegnungen (Sexualität) und können sie als sehr belebende erotische Begegnungen und sexuelle Vereinigungen erleben; Durch sexuelle Vereinigungen können sie Nachkommen zeugen, sozusagen als genetische Verlängerung des eigenen Lebens.

Menschen beginnen Mann-Frau-Partnerschaften oft mit individuellen Partnerschaftszielen: Sie wollen durch eine Partnerschaft oftmals ihre individuelle Einheit als „Ich“ stabilisieren und erweitern, z.B. statt eines Alleinlebens ein Zusammenleben als „Wir“ erleben, Zuwendung vom „Du“ bekommen, männlich-weibliche Ergänzung erleben, Wünsche als „Ich“ zu sexuellen Begegnungen verwirklichen, usw.

Menschen üben in Mann-Frau-Partnerschaften oft **eine liebende Einstellung zum Anderen als „Du“** ein, indem sie **die Partnerperson als „Du“ in ihrem Wohl und in ihrer Einheit unterstützen und fördern**.

Menschen können eine **Mann-Frau-Partnerschaft zu einer längeren sozialen Einheit stabilisieren**, wenn sie sich wechselseitig als „Du“ lieben, d.h. jeweils das Wohl und die Einheit des „Du“ fördern wollen und wenn sie ihre Mann-Frau-Partnerschaft als soziale Einheit des „Wir“ stabilisieren und erweitern wollen, wenn sie also Partnerschaftsziele des „Wir“ wichtiger nehmen als individuelle Partnerschaftsziele des „Ich“. (Oftmals kommen Menschen erst durch Krisen zu einer sozialen Verlagerung ihrer Partnerschaftsziele.)

Menschen stabilisieren und erweitern ihre Mann-Frau-Partnerschaften auch oftmals dadurch, dass sie in der Partnerschaft als „Wir“ **für über-partnerschaftliche Lebensziele kooperieren** wollen, z.B. Betreuung und Erziehung von Kindern, Stabilisierung von Familien, gemeinsame berufliche Aufgaben. Partnerschaften können durch „Wir wollen und wir kooperieren“ zu positiven Kooperationssystemen werden.

Wirkung von geschlechtsspezifischen Unterschieden

Wir Menschen entwickeln uns durch die genetischen Anlagen in vielen Facetten geschlechtsspezifisch; Frauen und Männer erleben ihr Leben daher auf vielen Ebenen jeweils unterschiedlich.

Wir Menschen erleben in unserer Lebensdynamik auf vielen Ebenen männlich-weiblicher Anziehungen; Menschen streben in Mann-Frau-Begegnungen und -Beziehungen daher zu gegenseitigen Ergänzungen.

Menschen können die Dynamik von Mann-Frau-Partnerschaften daher vor allem als Wünsche zu gegenseitigen Ergänzungen auf vielen Ebenen des Lebens erleben.

Andererseits erleben Menschen Mann-Frau-Unterschiede auch oft als unvertraut, verunsichernd; Sie können konkrete Mann-Frau-Begegnungen, -Beziehungen und -Partnerschaften dann positiv gestalten, wenn sie die Mann-Frau-Unterschiede wechselseitig verstehen und bejahen lernen.

Menschen erleben in Mann-Frau-Begegnungen, -Beziehungen und -Partnerschaften viele Probleme, wenn sie die Mann-Frau-Unterschiede zu wenig verstehen und zu wenig bejahen.

Oft kommen Menschen auch durch die Mann-Frau-Unterschiede zu einem ‚Geschlechter-Kampf‘, wenn sie sich in einer Mann-Frau-Beziehung und -Partnerschaft gegenüber dem „Du“ durchsetzen wollen, wenn sie die „Ich“-Einheit als Mann/Frau gegen die soziale Einheit des „Wir“ behaupten wollen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Einheit und Disharmonie, Freude und Leid – Zweiheiten des Lebens

Wir Menschen erleben als Seelen, Lebewesen und Personen **die evolutionäre Fülle des Lebens** immer wieder **als vielfältige Zweiheiten**, die sich **in einer umfassenderen Einheit** jeweils ergänzen.

Im Sinne dieser Zweiheiten erleben wir in verschiedenen Richtungen jeweils **Einheit und Disharmonie**, oftmals als Wechsel von Wohlühlen und Unwohlfühlen, Freude und Leid, Glück und Unglück.

Wir Menschen wollen – als **Seelen, Lebewesen** und **Personen** – im Leben als zentrale Lebensziele **Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern.**

Wir Menschen leben beständig in unvollkommener Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen:
Beispiele:

- Wir leben in unserem Körper beständig mit viel gesunder Einheit und etwas mit störender Disharmonie.
- Wir erleben wohltuende Verbindungen mit unserer Umwelt und störende Einflüsse aus unserer Umwelt.
- Wir erleben sozusagen natürliche Rhythmen von viel und wenig Energie, von ‚Hoch‘ und ‚Tief‘.
- Wir erleben mit Mitmenschen angenehme Verbindungen durch gemeinsames Wollen und Erleben sowie auch disharmonische Kontakte durch Unterschiede im jeweils individuellen Wollen und Erleben.
- Wir fühlen uns wohl beim Erleben von Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen und fühlen uns unwohl beim Erleben von Disharmonien.
- In unseren Gedanken, Vorstellungen und Phantasien vollziehen wir öfters systematische Einigkeit und manchmal Zwietracht, wenn wir in einem Lebensbereich eine Seite missachten und abwehren, da wir dann missachten, dass sich in der Fülle des Lebens zwei Seiten als Schwingungspole ergänzen.
- Wir Menschen pflegen manchmal ein Bewusstsein zu einer Einheit mit der GEIST-SEELE, und manchmal vergessen, verkennen oder verleugnen wir eine Einheit mit der GEIST-SEELE.

Das **Leben in unvollkommenen Einheiten** gehört zum irdischen Leben; denn wir „leben nicht im Paradies“; zur umfassenden Einheit unseres irdischen Lebens gehört das Leben in unvollkommenen Einheiten.

Daraus können wir Menschen **zwei geistige Grundhaltungen** ableiten, die in der chinesisch-taoistischen Philosophie als ‚Yin‘ und ‚Yang‘ bezeichnet werden:

- **‚Yin‘**: Wir **können** unser Leben jederzeit bewusst als (unvollkommene) **Einheit erleben** mit Gelassenheit und Zufriedenheit.
Denn letztlich leben wir immer – mit allen Rhythmen und wechselnden Zuständen, mit allen Schicksalen - in der Einheit unserer Seele, in der Einheit von Erde und Universum, in Einheit mit der GEIST-SEELE.
- **‚Yang‘**: Wir **wollen** in unserem Leben oftmals **mehr Einheit erleben**, z.B. Disharmonie vermindern, erlebte Einheit stabilisieren, erlebte Einheit im Umfeld erweitern.
Mit all unserem gezielten Handeln streben wir das Erleben von mehr Einheit an.

Wir entscheiden immer wieder,
wie weit wir mit dem Erleben von Einheit zufrieden sind
und wie weit wir durch gezieltes Streben und Handeln mehr Einheit erleben wollen.

Im irdischen Leben erleben wir Wechsel von Einheit und Disharmonie auch vermittelt durch Energien, die mit denselben Richtungen und Wirkungen wie im gesamten materiellen Universum wirken:

- Durch Anziehungs-Verbindungs-Wirkungen erleben wir Einheiten und positive Verbindungen.
- Durch Abstoßungs-Trennungs-Wirkungen erleben wir körperliche Ausdifferenzierungen, zwischenmenschliche Unterschiede im Wollen und Können als ‚Ich‘ und ‚Du‘, als ‚Wir‘ und ‚Ihr‘
- Durch Zusammenstoß-Auflösungs-Wirkungen erleben wir Auswirkungen von Unglücken, Aggressionen, insbesondere unsere ‚Aggressionen‘ gegenüber Pflanzen und Tieren für unsere Ernährung, auch zwischenmenschliche Aggressionen mit Verletzungswirkungen.

Im Zeitverlauf des irdischen Lebens erleben wir neben alltäglichen Einheit-Disharmonie-Kombinationen manchmal in Lebensphasen zufriedenstellender Harmonie einen **dramatischen Verlust von Einheit**, z.B. plötzliche Erschöpfung, unfallartige Verletzung, akuter Beginn einer Krankheit, geistige Verwirrung, verletzende Aggression von Mitmenschen, Trennung/Verlust von bisherigen Bezugspersonen, usw.

Wir fühlen dann Trauer und/oder Ärger über den Verlust von Einheit;
in Trauer und Ärger wünschen wir uns dann oftmals vergangene verlorene Einheit vergeblich zurück;
sinnvoller ist es dann meist, dass wir für die Zukunft ein erneuertes Erleben von Einheit anstreben.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Als Seele bewusst leben

Aus der Evolution bedingte Probleme im Menschenleben

Wir Menschen wollen unsere individuelle Einheit und soziale Einheiten erleben, stabilisieren und erweitern. Aber es gelingt uns im irdischen Leben niemals so, wie wir es uns wünschen, teilweise auch, weil die Evolution des Menschseins die Erfüllung mancher Wünsche zu behindern scheint.

Daher erleben wir oftmals unerfüllte Wünsche zum Erleben von mehr Einheit sowie Probleme dadurch, dass wir Einheit nicht so viel erleben können, wie wir es wollen und wünschen.

Leben wollen – sterben müssen

Die Erde-Seele hat in der Evolution irdischen Lebens alle mehrzelligen Lebewesen mit einem Lebenswillen begabt, so dass sie ‚leben wollen‘, ermöglicht ihnen aber nur eine begrenzte Lebensdauer, so dass sie ‚sterben müssen‘.

Mehrzellige Lebewesen können ihr materielles Lebens-System für begrenzte Zeit als Einheit organisieren; nach der Lebenszeit verliert das materielle Lebens-System seine Einheit und zerfällt in Teilsysteme. Dieses Schicksal betrifft auch uns Menschen, da wir als Lebewesen aus der irdischen Evolution stammen.

So leiden wir Menschen als Seelen, die sich in einem irdisch-materiellen Lebens-System verkörpern, darunter, dass wir unseren irdischen Körper nur begrenzt als System-Einheit stabilisieren können, dass wir in unserem irdischen Körper das Schicksal von Krankheit, Sterben und Tod erleben.

Menschen haben als Personen mit ihrem geistigen Bewusstsein das Schicksal des Todes verstanden; sie haben ein religiöses Bewusstsein vom Weiterleben als Seele nach dem Tod des Körpers entwickelt.

Wir Menschen können also die irdische Evolution sozusagen in einer geistigen Ebene weiter entwickeln, indem wir als Seelen geistig ein Seelen-Leben ‚jenseits‘ des Körper-Lebens ‚glaubend‘ erschließen und dabei unsere unbegrenzte Verbindung mit der GEIST-SEELE ‚glaubend‘ erahnen.

Wir Menschen werden in unseren Seelen wohl erst nach dem Tod unseres Körpers die immateriellen Dimensionen unseres Seelenlebens deutlicher erleben und verstehen und dabei auch unsere Verbindung mit der GEIST-SEELE deutlicher erleben und verstehen.

Konkurrenz um Lebensmittel oder Kooperation

Zur irdischen Evolution gehört leider eine Disharmonie zwischen verschiedenen Gattungen von Lebewesen.

Verschiedene Gattungen von Lebewesen wirken zueinander als freundliche oder feindliche Umwelten: Für die Ernährung überwältigen Tiere (und Menschen) oft den Lebenswillen schwächerer Tiergattungen. Sie lösen die Körper-Systeme schwächerer Gattungen auf, um zur Ernährung aus deren Teilsystemen Energie in das eigene Energie-System zu übernehmen. So gibt es zwischen Lebewesen Konkurrenzkämpfe um Energien aus materiellen Lebens-Einheiten.

Aus dem Kampf zwischen verschiedenen Lebens-Gattungen um Nahrung ist in der Menschheit sozusagen der Konkurrenzkampf zwischen Menschen, Gemeinschaften, Nationen, Kulturen um ‚Lebensmittel‘ wie z.B. Landbesitz, Nahrung, Behausung, Finanzen, usw. entstanden.

Sind wir in der **Entwicklung der Menschheitsgeschichte** so weit, dass die Menschheit **den großen Konkurrenzkampf durch eine friedliche gerechte ‚Globalisierung‘ überwinden** kann?

Individuelle Einheit stabilisieren – mit oder gegen soziale Einheit

Wir Menschen wollen in harmonischer Gleichzeitigkeit individuelle Einheit und soziale Einheit erleben.

Dieser Wunsch bleibt oft unerfüllt, wir erleben in unseren sozialen Einheiten oft auch Disharmonie; denn wir erleben auch oft Unterschiede in Lebensstrukturen, Gewohnheiten, im Wollen und Können, so dass wir dadurch Konflikte durch unterschiedliche Wünsche erleben.

In solchen Situationen können wir entweder eher die soziale Einheit fördern, indem wir zu einer Einigung zwischen verschiedenen Wünschen streben, oder eher die individuelle Einheit gegen die soziale Einheit betonen – aus Angst um individuelle Einheit? –, indem wir den individuellen Wunsch gegen den Wunsch von Mitmenschen mit Macht ‚durchsetzen‘ wollen. Wir Menschen können uns in vielen sozialen Einheiten oftmals fragen, ob und wann wir eher ‚Kooperation‘ oder eher ‚Konkurrenz‘ anstreben.

Wir Menschen können lernen, aus bewusstem Streben zu Nächstenliebe und Kooperation primär unsere sozialen Einheiten zu fördern und dadurch auch unsere individuelle Einheit zu stärken. Dann wirken wir als Seele für unser Seelenleben positiv, ganz im Sinne der GEIST-SEELE.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Bewusst als Seele in Einheit leben

Wenn Sie sich sagen:

„Als Seele lebe ich in Einheit.“

wie wird es in Ihrem Fühlen und Denken wirken?

Wenn Sie sich in stillen Minuten in meditativer Weise wiederholt wie eine Selbstsuggestion sagen:

„Als Seele lebe ich in Einheit.“

wie wird es in Ihrem Fühlen und Denken wirken?

Erläuterungen

Als Seelen leben wir in Einheit.

In unseren Seelen erleben wir Einheit.

Unsere Seelen leben in Einheit.

Dies ist zunächst einmal eine grundlegende, eher philosophische Aussage in dieser ganzen Schrift.

Diese Aussagen spielen in unserem alltäglichen Bewusstsein kaum eine Rolle.

Sie entsprechen eher einem intuitiv ahnenden Bewusstsein von unserer Seele,

die wir in ihren Höhen und Tiefen im irdischen Sinne niemals vollständig verstehen.

Wie moderne Physiker bestätigen, ist unser Universum als eine großartige Einheit geordnet. Beispielsweise sind umfassende Energiewirkungen in jeweils zwei Richtungen fein abgestimmt: Der verbindend zusammenfügend wirkenden Schwerkraft/Gravitationsenergie entspricht im Universum eine mindestens gleich große distanzierend wirkende Expansionsenergie.

Die geordnete Einheit im Universum lässt sich physikalisch nicht nur aus Materie-Systemen und ihren sichtbaren Aufbau- und Energieprozessen erklären, sondern eher aus einer geistigen Selbstorganisation, die Informationen in Materie-Systemen speichert und das Universum durch die in Materie-Systemen gespeicherten Informationen organisiert.

Aus religiöser Sicht lässt sich sagen:

Eine GEIST-SEELE erhält, ordnet, umschwingt und beschwingt Alles in Einheit.

Wir Menschen leben in einer Einheit.

Wir wollen und können unser Leben als eine Einheit erhalten und stabilisieren.

Wir wollen und können unser Leben oftmals als Einheit erweitern,

z.B. durch das Erleben von Einheit in sozialen Beziehungen, von kreativen Entfaltungen, usw.

Durch unsere Seele organisieren wir unser körperlich-seelisch-geistiges Leben als Einheit; durch unsere Seele vollziehen wir alle Selbstorganisation in körperlichen und geistigen Prozessen.

Wer diese Aussagen geistig mitvollziehen möchte und kann,

der kann sein Bewusstsein im Sinne dieser Aussagen durch einen prägnanten suggestiven Satz fördern:

„Als Seele lebe ich in Einheit.“ oder

„In meiner Seele erlebe ich Einheit.“ oder

„Meine Seele lebt in Einheit.“

Anregungen zur Selbsthilfe

Sie können sich in den nächsten Tagen täglich regelmäßig in stillen Minuten wiederholt leise sagen:

„Als Seele lebe ich in Einheit.“ oder

„In meiner Seele erlebe ich Einheit.“ oder

„Meine Seele lebt in Einheit.“

und diese wörtliche Aussage wie eine Suggestion oder Meditation in ihrem Bewusstsein wirken lassen. Wenn Sie diese Suggestions-/Meditationsübung wohltuend erleben, können Sie sie täglich durchführen.

Vielleicht könnten Sie nach mehreren Wochen oder einigen Monaten folgende Wirkungen merken:

- Sie fördern Ihr Selbst-Bewusstsein und Selbstvertrauen für die Einheit mit sich selbst.
- Sie spüren ein vertieftes bzw. erhöhtes Bewusstsein für die eigene Seele.
- Sie werden aufmerksamer und sensibler für alles, was Ihre Seele angeht.
- Sie wollen und können Ihr Leben besser so gestalten, wie es Ihrer Seele entspricht.
- Sie ‚verkaufen Ihre Seele weniger‘ zugunsten einer Anpassung an die Umwelt und Gesellschaft.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Sich als Einheit fühlen – sich wohlfühlen

Fühlen Sie sich als Einheit?

Haben Sie sich schon mal die Frage gestellt, ob Sie sich als Einheit fühlen?

Sie können sich in stillen Minuten in meditativer Weise die Frage wiederholt stellen:
„Fühle ich mich als Einheit?“

Würden Sie für sich auch sagen:

„Wenn ich mich in einigen Stunden meines Lebens bewusst in einer positiven Einheit fühle in mir selbst und mit Mitmenschen, vielleicht auch mit der Natur, vielleicht auch mit ‚Gott‘ dann erlebe ich ‚Glück‘ und Freude.“

„Wenn ich in einigen Stunden meines Lebens ‚Glück‘ und Freude erlebe, dann fühle ich mich eigentlich auch in einer positiven Einheit in mir selbst und mit Mitmenschen, vielleicht auch mit der Natur, vielleicht auch mit ‚Gott‘.“

Erläuterungen

Wenn wir als Menschen in unserem Seelenleben Wohlfühlen, Glück und Freude erleben, erleben wir auch immer, meistens wohl unbewusst, Einheit:
Einheit mit uns selbst, mit nahen Mitmenschen, vielleicht auch mit der Natur, usw.

Wenn wir Menschen Freude und Lust erleben, erleben wir meistens eine erweiterte Einheit:
z.B. als wohltuende soziale Einheit mit Mitmenschen, als wohltuende Einheit mit der Umwelt.

Gesundheit gilt als ein Zustand körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.
So ist Gesundheit von der Weltgesundheitsorganisation seit 1946 definiert.

Gesundheit erleben heißt: Einheit und Zufriedenheit mit sich selbst erleben:
Einheit in der Seele, Einheit im eigenen Körper, Einigkeit mit dem eigenen Willen.

Wir erleben Wohlbefinden, wenn wir uns mit uns selbst eins fühlen –
als Seele, im Körper, in wohltuenden Verbindungen mit der Umwelt und mit den Mitmenschen.

Sich als Einheit erleben – Wohlfühlen erleben –
meistens machen wir uns solches Erleben nicht bewusst und belassen es beim unbewussten Erleben.

Demgegenüber fühlen wir uns von Unwohlgefühlen oft stärker betroffen;
bei Unwohlgefühlen spüren wir oft deutlicher, dass wir Disharmonien als unangenehm erleben, z.B.

- körperliche Disharmonien durch körperliche Beschwerden,
- seelische Disharmonien durch Unzufriedenheit mit realen Ereignissen,
- soziale Disharmonien durch unterschiedliche Wünsche in Beziehungen und Gemeinschaften.

Einige Minuten Unwohlsein und Disharmonien nehmen wir oftmals stärker wahr und bewerten sie mehr als einige Stunden des Erlebens von Einheit und Wohlfühlen.

Wir fördern unser Seelenleben und unsere seelische Gesundheit sehr,
wenn wir bewusst üben, das Erleben von Einheit und Wohlfühlen bewusst wahrzunehmen
und es dadurch besser im Gedächtnis zu speichern.

Anregungen zur Selbsthilfe

Sie können sich täglich in stillen Minuten meditativ fragen:

„Fühle ich mich im Moment wohl?“

Fühle ich mich in Einheit – mit mir selbst und mit Mitmenschen?“

Wenn Sie sich die zweite Frage wiederholt meditativ stellen,
wird Ihre Seele aus unbewussten Bereichen vielleicht den Eindruck und die Ideen einer Antwort vermitteln.

Wenn Sie sich bei einigen Gelegenheiten wohlfühlen, können Sie üben,
für das Wohlfühl-Erleben bewusst zwei Minuten lang aufmerksam zu sein.
So prägen Sie sich Erfahrungen des Wohlfühlens eher ins Gedächtnis ein.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Sich bewusst und aktiv wohlfühlen – Wellness

Wann haben Sie sich zuletzt bewusst wohlgefühlt?

Wann haben Sie zuletzt ganz bewusst und aktiv etwas für Ihr Wohlfühlen getan?

Hoffentlich heute oder gestern.

Erläuterungen

Gesundheit gilt als ein Zustand körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. So ist Gesundheit von der Weltgesundheitsorganisation seit 1946 definiert.

Seit ca. 1990 ist in Deutschland auch der aus Amerika importierte Begriff „Wellness“ bekannt. „Wellness“ heißt eigentlich: sich bewusst wohlfühlen und aktiv etwas für sein Wohlfühlen tun.

Im Bereich der Touristik, in Hotels, Kurorten und bei Reiseveranstaltern, gibt es viele Wellness-Angebote. Der ‚Wellness-Markt boomt‘: Menschen investieren zunehmend mehr Geld, um sich durch Fitness-Center, Badelandschaften, usw. ‚Gutes zu tun‘ und gesund zu erhalten.

Wir erleben Wohlbefinden, wenn wir uns mit uns selbst eins fühlen – als Seele, im Körper, in wohltuenden Verbindungen mit der Umwelt und mit den Mitmenschen.

Im Alltag machen wir uns ein Wohlfühlen selten bewusst; oft erleben wir erst durch ein Unwohlgefühl, dass uns Wohlfühlen fehlt. Leider nehmen wir öfters einige Minuten Unwohlgefühl ‚tragischer‘ als einige Stunden unbewussten Wohlbefindens.

Deshalb ist es für unsere Gesundheit zunächst sehr wertvoll, wenn wir bewusst ein Wohlbefinden, ein Wohlfühlen erleben, wenn wir regelmäßig bewusst unser Wohlfühlen wahrnehmen und uns dann innerlich und nach außen sagen können: *„Jetzt fühle ich mich wohl.“*

Wenn wir uns bei einigen Gelegenheiten wohlfühlen, können wir üben, für das Wohlfühl-Erleben bewusst zwei Minuten lang aufmerksam zu sein. So prägen wir uns Erfahrungen des Wohlfühlens eher ins Gedächtnis ein.

Mit dem folgenden Motto können wir uns zum Handeln für das eigene Wohlfühlen anregen:

***„Ich tue täglich bewusst etwas dazu,
dass ich mich körperlich, seelisch und im Zusammensein mit Menschen wohlfühle.“***

Wir fördern unser Wohlfühlen, wenn wir regelmäßig, bewusst, selbstverantwortlich und aktiv etwas dafür tun. Wir können nicht warten, bis uns ein Wohlfühlen von außen geschenkt wird.

Wir brauchen uns auch nicht von vielfältigen Werbe-Suggestionen einreden lassen, dass man sich erst durch Nutzung von käuflichen Produkten oder Wellness-Angeboten wohlfühlen könne.

Anregungen zur Selbsthilfe

Sie können Ihre Aufmerksamkeit auf das Wohlfühlen orientieren und sich regelmäßig fragen:

***„Fühle ich mich im Moment wohl:
in meiner Lebendigkeit, mit meiner Selbsteinschätzung, in meiner Seele?“***

Sie können sich öfters gezielt an Gelegenheiten und Stunden des Wohlfühlens erinnern:

„Bei welchen Gelegenheiten fühle ich mich im Allgemeinen wohl?“

so prägen Sie Ihr Wohlfühlen mehr im Gedächtnis und in Ihrem bewussten Selbstverständnis ein.

Sie können sich jeden Abend fragen:

***„Bei welchen Gelegenheiten habe ich mich heute wohlgefühlt?“
„Was habe ich selbst dazu getan, um mich heute wohlzufühlen?“***

Sie können jeden Morgen planen:

***„Was will ich heute bewusst und gezielt dazu tun,
dass ich mich körperlich, seelisch und im Zusammensein mit Menschen wohlfühle.“***

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Bewusste und positive Einheit mit dem Körper erleben

Spüren Sie sich im Körper nur dann bewusst, wenn er 'weh' tut oder mit Beschwerden reagiert?
Verstehen Sie unter körperlichem Wohlfühlen nur, dass Sie Ihren Körper nicht (ohne Beschwerden) spüren?

Oder haben Sie schon gelernt und geübt, sich bewusst im Körpererleben wohl zu fühlen?
Können Sie auch ein körperliches Wohlfühlen positiv beschreiben?

Erläuterungen

Für uns Menschen ist bewusstes körperliches Wohlfühlen ein wichtiger Aspekt von Lebensqualität.

Leider spüren viele Menschen ihren Körper nur, wenn er Beschwerden bereitet.
Ansonsten betrachten sie ihren Körper fast nur als Maschine, die gute Leistungen erbringen soll;
wenn die Maschine dann defekt reagiert, wird sie zum Arzt gebracht, damit er sie repariert.

Vielleicht aktiviert unsere Seele manchmal Beschwerden des Organismus, um sich zu ‚beschweren‘,
um uns zu mehr Aufmerksamkeit und Fürsorge für den Organismus anzuregen.

Wir fördern die innere Einheit unseres Geistes mit unserem Körper,

- wenn wir unsere geistige Aufmerksamkeit bewusst mit körperlichen Empfindungen verbinden,
- wenn wir also **körperliche Empfindungen bewusst wahrnehmen**,
- wenn wir **körpereigene Rhythmen bewusst spüren und erleben**,
z.B. das Atmen, das Pulsieren des Kreislaufes, das Pulsieren des Herzens
rhythmische Bewegungen mit unserem Körper (gehen, laufen, schwimmen, tanzen, usw.)
- wenn wir die bewusst erlebten körperlichen Empfindungen und Rhythmen **wohlwollend bejahen**.

Wir können durch regelmäßiges Üben trainieren und lernen,
körperliche Empfindungen und körpereigene Rhythmen bewusst und wohlwollend wahrzunehmen.

Dazu gibt es eine große Vielfalt von Übungsmöglichkeiten, z.B.

- **Bewegungsübungen** mit bewusster Körperwahrnehmung, insbesondere mit Atemwahrnehmung:
z.B. Gymnastik, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, usw.
- **Bewegungsaktivitäten** im Sinne des Ausgleichssports mit bewusster Körper- und Atemwahrnehmung,
z.B. Gymnastik, Gehen, Schwimmen, Radfahren, Fitness-Übungen, usw.
- **Wasseranwendungen**: Kalt-Warm-Duschen, Wassertreten, Saunen, usw.
- **Entspannungsübungen** in der Ruhe mit bewusster Körperwahrnehmung:
das Atmen wahrnehmen, 2 Minuten lang jeden Atemzug spüren,
die Muskeln in verschiedenen Bereichen (kurz) anspannen und (mit dem Austatmen) entspannen,
die körperliche Lebendigkeit in verschiedenen Bereichen als Pulsieren, Wärme, u.ä. spüren,
die Herzbewegung bzw. das Pulsieren des Herzens bewusst spüren.

Körperliches Wohlfühlen spüren wir besonders dann, wenn wir **nach Bewegungsaktivitäten entspannen**
und in der Ruhe die innere Lebendigkeit des Körpers (Pulsieren, Wärme, usw.) spüren.

Wenn wir regelmäßig täglich Körperempfindungen bewusst und wohlwollend wahrnehmen, können wir

- unser **körperliches Wohlfühlen** besonders gut **fördern**,
- insgesamt mit unserem körperlichen Leben vertrauter werden,
- dadurch **unser Selbstvertrauen** für alles körperliche Geschehen deutlich **verbessern**
- unser **Verständnis von körperlichen Prozessen** und Empfindungen deutlich **erweitern**
- und auch leichter lernen, **körperliche Beschwerden** zu **überwinden**.

Anregungen zur Selbsthilfe

Sie können folgende Übung zur Körperwahrnehmung und Entspannung täglich ca. 15 Minuten durchführen:

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin; nehmen Sie bewusst eine bequeme Haltung ein.
Spüren Sie dabei bewusst, in welcher Haltung sich ihre Muskeln am ehesten lockern.
- Spüren Sie, wie Sie mit Ihrem Körper (Rücken, Arme, Beine) die Unterlagen (Sitz, Boden) berühren.
- Nehmen Sie Ihr Atmen wahr, ohne es verändern zu wollen,
und versuchen Sie, etwa 5 - 10 Minuten lang jeden Atemzug bewusst zu spüren.
- Üben Sie dann, im Körper Pulsbewegungen, Wärmeempfindungen und sonstige Bewegungen zu spüren.
So nehmen Sie Ihre Lebendigkeit bewusst wahr und fördern Ihre Lebendigkeit.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Mit der Natur und natürlichen Rhythmen bewusst leben

Bei welchen Gelegenheiten erleben Sie Ihre Verbindungen mit der Natur?

Erleben Sie im Alltag Ihre natürlichen Rhythmen bewusst, z.B. Atmen, Anstrengung und Erholung, usw.?

Erläuterungen

Einheit mit der Natur erleben

Unsere Verbindungen mit der Natur und ökologischen Umwelt können wir bewusst erleben und gestalten. So können wir bewusst unsere Einheit mit der Natur und ökologischen Umwelt fördern.

Wir können z.B. die Wirkungen der Sonne, der Luft, des Wassers, landschaftlicher Gerüche spüren; wir können uns am Blick in eine Landschaft ergötzen.

Wir können viele Bewegungsaktivitäten und auch Entspannungsübungen in der freien Natur durchführen. Dabei können wir zugleich unser Körper- und Naturbewusstsein fördern und in unserem Bewusstsein die Einheit mit dem Körper und mit der Natur stabilisieren.

Als Ur-Einheit aller Wirklichkeit wirken rhythmische **Schwingungen** als Bewegungseinheiten, die jeweils zwischen **zwei sich ergänzenden polaren Schwingungszuständen** hin- und herpendeln.

Das Leben auf der Erde und in der Natur ist durch vielfältige Rhythmen bestimmt ist:

Tag und Nacht, Jahreszeiten, Klima/Wetter, Mond-Umlauf, Wachsen und Vergehen von Lebewesen.

Diese Rhythmen bilden eine wichtige Grundlage für unsere menschliche Zeitstrukturierung.

Wir können uns bewusst machen, wie wir diese ‚natürlichen‘ Rhythmen in unserem Leben erleben.

Mit Rhythmen bewusst leben

Ebenso wie die Natur ist auch **unser ‚natürliches‘ Leben durch vielfältige Rhythmen bestimmt:**

- durch die unwillkürlichen kleinen Rhythmen des körperlichen Lebens, z.B. Herzbewegung, Atmung, An- und Entspannungen der Muskeln, Bewegungsrhythmen, usw.
- durch unwillkürliche Reaktionen des körperlichen Lebens auf Tages-, Wetter- und Jahres-Rhythmen, z.B. Wachen, Schlafen, Träumen; Wetter-Empfindungen, stärkere und schwächere Lebensenergie, usw.
- durch die unwillkürlichen Reaktionen auf die körperliche Entwicklung im gesamten Lebenslauf: Lebensbeginn/Geburt, Kindheit, Jugendzeit, Erwachsenenzeit, Wechseljahre, Altern, Sterben und Tod.

Um körperlich gesund zu leben und um im Alltag gesund und produktiv zu handeln, ist es wichtig, dass wir **bewusst mit diesen Rhythmen umgehen** und rhythmische Prinzipien im Tages-, Wochen- und Jahresablauf angemessen berücksichtigen.

Im Alltag brauchen wir einen angemessenen **Tages-Rhythmus von Wachsein und Schlaf:**

Wachsein als Zeit bewussten Erlebens und Handelns, Schlaf als körperliche und seelische Erholung.

Weiterhin brauchen **wir im Alltag vor allem einen angemessenen Tages-, Wochen-, Jahres-Rhythmus** von produktiver Anstrengung und Erholung durch ausgleichende Bewegungsaktivitäten und Entspannung:

- **gesunde produktive Anstrengung** mit eigenen Leistungen durch Arbeit und Sport, wobei wir Leistungen mit guten Gefühlen, positivem Sinn-Denken und Erfolgserleben verbinden können, und dadurch in einen positiven stimulierenden ‚Leistungsfluss‘ kommen können;
- **ausgleichende Bewegungsaktivitäten** im täglichen Umfang von 30 Minuten, z.B. Spaziergänge, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik, Yoga-Übungen, Tanzen, usw., wodurch wir uns in Schwung halten und leib-seelisch-geistig beweglicher bleiben, wodurch wir uns auch von Spannungen und Belastungsgefühlen aller Art erleichtern können.
- **Entspannung** als Zeit des Ruhens und Nichts-tuns (ohne Fernsehen), möglichst täglich 30 Minuten, eventuell vertieft durch ein Entspannungsverfahren, z.B. Autogenes Training, wobei wir innere Körperprozesse ohne Anstrengungen geschehen lassen, so dass sie sich regulieren.

Anregungen zur Selbsthilfe

Tun Sie täglich etwas, um Ihre Verbindungen mit der Natur bewusst zu spüren.

Gehen Sie bewusst mit den Rhythmen des Tages, der Woche, des Jahres und Ihres Lebenslaufes um.

Vollziehen Sie täglich produktive Anstrengung und Leistung, Bewegungsaktivitäten und wache Entspannung.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Den Atemrhythmus bewusst spüren

Spüren Sie Ihren Atemrhythmus öfters bewusst, vielleicht täglich?

Erläuterungen

Der Atemrhythmus ist in unserem körperlichen Leben der unwillkürliche kleine Rhythmus, den wir gut spüren und bewusst wahrnehmen können.

Wir können unseren **Atemrhythmus bewusst wahrnehmen**, das Ein- und Ausatmen spüren und das Atmen dabei einfach geschehen lassen, ohne es zu bewerten oder verändern zu wollen.

Das bewusste Wahrnehmen des Atmens hat sehr viele Vorteile in unserer alltäglichen Lebensführung, und zwar auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene:

Wenn wir unser Atmen bewusst spüren, dann

- werden wir mit einem wichtigen Eigenrhythmus mehr vertraut,
- erhöhen wir unser Körperbewusstsein als wichtigen Teil des Selbstvertrauens,
- können wir besser ‚zu uns kommen‘ und eher ein inneres Gleichgewicht spüren,
- können wir viele Arten von Bewegungen mit dem Atemrhythmus kombinieren und harmonisieren, z.B. Gehen, Treppen steigen, Laufen, Schwimmen, Gymnastik, Yoga,
- können wir anstrengende Bewegungsaktivitäten besser und ausdauernder durchführen, z.B. bergauf wandern, Dauerlauf/Jogging, Walking, Schweres heben, Fitness-Übungen
- können wir besser in Ruhe überlegen, wie wir in verschiedenen Situationen handeln wollen,
- können wir besser in Ruhe überlegen, welche nächsten Aufgaben und Aktivitäten wir durchführen wollen,
- kommen wir nicht in Hektik bzw. lösen uns aus einer vorherigen Hektik,
- können wir ruhiger und konzentrierter nachdenken und dadurch unsere geistige Leistungsfähigkeit besser einsetzen,
- können wir Selbstsuggestionen mit prägnanten positiven Sätzen wirksamer aussprechen und dadurch besser wirken lassen,
- können wir in nervösen Zuständen unsere Nervosität glätten und eher ‚in Griff behalten‘,
- können wir in konflikthaften Kommunikationen mit Mitmenschen besser ‚die Ruhe wahren‘ und unsere Antworten und Handlungen überlegter auswählen.

Wir können durch regelmäßiges tägliches Üben bewusste Atemwahrnehmung trainieren und lernen, und zwar in folgenden Stufen:

1. den Atemrhythmus täglich 5 Minuten bewusst spüren, am besten im Rahmen einer erweiterten Übung zur Körperwahrnehmung und Entspannung,
2. das Atmen mit 2 - 5 bewussten Atemzügen öfters zwischendurch spüren, z.B. in Pausen,
3. das bewusste Atmen mit 2 - 5 Atemzügen als Denkpausen einsetzen und dabei kurz, aber gezielt überlegen, was Sie in den nächsten Minuten/Stunden tun will,
4. das Atmen bei Bewegungen spüren bzw. das Atmen bewusst mit Bewegungen kombinieren, insbesondere bei leichten Gymnastikübungen, Dehnübungen, beim Gehen,
5. das Atmen bewusst mit ausdauernden Bewegungsaktivitäten kombinieren, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern,
6. das Atmen in unangenehmen Situationen bewusst spüren, z.B. um sich von Hektik zu lösen, um Nervosität zu mildern, um Beschwerden zu vermindern.

Anregungen zur Selbsthilfe

Beginnen Sie, Ihr Atmen täglich mindestens 5 Minuten bewusst zu spüren.

Nutzen Sie das Spüren des Atmens auch in vielen Pausen, um besser ‚zu sich zu kommen‘ und gezielt zu überlegen, wie Sie danach handeln wollen.

Üben Sie dann, viele Bewegungsaktivitäten mit bewusstem Atmen zu verbinden.

Dann können Sie auch das bewusste Spüren des Atmens nutzen, um aus Hektik herauszukommen, um Nervosität zu mildern, um Beschwerden zu vermindern.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Lebensenergie und Immunsystem

Bei welchen Gelegenheiten erleben Sie Ihre Lebensenergie positiv?

Schaffen Sie sich täglich die Möglichkeit, Ihre Lebensenergie positiv zu erleben?

Erläuterungen

Als Seele entfalten wir Menschen ein einheitliches Schwingungsfeld; wir leben aus diesem Schwingungsfeld mit einer einheitlichen persönlichen Lebensenergie.

Die Vorstellung einer individuellen Lebensenergie gibt es in vielen Kulturen unter verschiedenen Begriffen, z.B. chinesisches „Chi“, indisch „Prana“, „elan vital“, W.Reich „Orgon“, allgemein: „Leistungsfähigkeit“.

Nach ostasiatischen Vorstellungen ist die Lebensenergie durch Energiebahnen („Meridiane“) und Energiezentren („Chakren“) strukturiert.

Lebensenergie lässt sich wohl durch Naturheilverfahren und alternative Heilmethoden positiv beeinflussen, z.B. durch Naturheilmittel, homöopathische Mittel, Bachblüten, Handauflegen, Düfte, Farben, Edelsteine, ...

Im menschlichen Organismus ist die Lebensenergie auch mit dem Immunsystem verbunden, das im menschlichen Organismus Bakterien, Viren und entartete Zellen/Krebszellen überwinden kann.

Die Wirksamkeit des Immunsystems lässt sich – wie psychoneuroimmunologische Forschungen zeigen – durch Ausprägung und Orientierung des Lebenswillens und durch positive Lebenseinstellung beeinflussen.

Eine gute Lebensenergie und ein starkes Immunsystem besteht aus systemhaften Zusammenwirken von:

- bewusstem körperlich-seelischem Wohlfühlen,
- gutem Erleben von Verbindungen mit der Natur,
- bewussten rhythmischen Wechseln zwischen Anstrengung, Ausgleichsbewegungen und Entspannung,
- ausreichend gesundem Schlaf,
- guter Ernährung,
- gutem Umgang mit den eigenen Gefühlen,
- Kreativität,
- Lebensbejahung und Zufriedenheit,
- Selbstvertrauen und Selbstbestimmung,
- gezielter sinnorientierter Lebensgestaltung.

Anregungen zur Selbsthilfe

Seien Sie regelmäßig für ihre Lebensenergie aufmerksam.

Probieren Sie neugierig und selbstverantwortlich aus, wie Sie Ihre Lebensenergie stärken können.

Denn Sie selbst können am besten spüren, wie Sie Ihre Lebensenergie fördern können.

Vertrauen Sie also auf Ihr eigenes Gespür für das, was Ihrer Lebensenergie bekommt, mehr als auf äußere Versprechungen zu den sehr vielen Angeboten zur Förderung der Lebensenergie.

Achten Sie bei der Förderung Ihrer Lebensenergie mehr auf das Zusammenwirken verschiedener Einflüsse als auf die Förderung eines einzelnen Einflussbereiches.

Beispiele:

Wenn Sie regelmäßig bewusst für Ihr Wohlfühlen sorgen in Verbindung mit der Natur und durch ausgeglichenen Tagesrhythmus, fördern Sie Ihre Lebensenergie eher, als wenn Sie nur bestimmte Ernährungsregeln einhalten oder spezifische energiefördernde Mittel nutzen.

Wenn Sie sich selbstbestimmt, kreativ, sinnorientiert, erfolgreich für soziale Lebensziele einsetzen, sorgen Sie vermutlich besser für Ihre Lebensenergie, als wenn Sie sich auf lebensbejahende Selbstaussagen beschränken.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Gesunde Anstrengungen

Vollziehen Sie täglich gesunde Anstrengungen und Leistungen?

Erleben Sie dabei angenehme Gefühle, positive Sinngedanken und Erfolgsphantasien?

Erläuterungen

Durch Arbeit und Sport können wir gesunde Anstrengungen und Leistungen erleben.

Während einer Anstrengung löst unser Nervensystem innere Anspannungen aus; dadurch stellt unser Körper Energie zur Verfügung, damit wir aktive Leistungen zeigen können.

Wenn wir Leistungen mit angenehmen Gefühlen, positiven Sinngedanken und Erfolgsphantasien verbinden, können wir in einen positiven stimulierenden 'Leistungsfluss' kommen; d.h. unsere Kräfte fließen längere Zeit von innen nach außen, und angenehme Gefühle, positive Sinngedanken und Erfolgsphantasien wirken dabei wie eine starke Quelle.

Wenn wir uns angenehm, sinnvoll und erfolgreich anstrengen, fördern wir unser Energiepotential.

Weiterhin können wir dadurch auch positive Selbstanerkennung, Selbstachtung und gesunden Stolz fördern.

Es gibt viele Menschen, die sich zu wenig angenehm, sinnvoll und erfolgreich anstrengen und dadurch einen Mangel an Energie erleben.

Wir können austesten, welche Anstrengungen uns gut tun, uns Spaß machen und die Selbstachtung steigern.

Wir können austesten, wieviel Anstrengungen wir ohne Ermüdungserscheinungen verkraften können.

Bei länger dauernden Anstrengungen erleben wir nach einiger Zeit natürlicherweise Erschöpfung mit körperlich-seelischen Signalen, z.B. Müdigkeit, Beschwerden, wenig Elan, Konzentrationsmängel. Wenn wir Erschöpfung wahrnehmen, brauchen wir also möglichst bald Phasen der Erholung und des Ausgleiches.

Solche Erschöpfungssignale signalisieren, dass gesunde Anstrengung in Überanstrengung umschlägt und dass weitere Anstrengung dann zu einer körperlichen Belastung, zu Stress werden könnte.

Anregungen zur Selbsthilfe

Machen Sie sich durch Selbstbesinnung bewusst:

Bei welchen Gelegenheiten spüren Sie gesunde Anstrengungen, die mit Gefühlen von Spaß, Sinn und Erfolg verbunden sind?

Sorgen Sie dafür, sich regelmäßig täglich in gesunder Weise anzustrengen.

Nehmen Sie Ihre Erschöpfungssignale aufmerksam wahr. Reagieren Sie darauf, indem Sie Ihre Anstrengung vermindern und bald eine Erholungspause einlegen.

*Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?*

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Bewegungsaktivitäten und Ausgleichssport

*Pflegen Sie regelmäßig gesunde Bewegungsaktivitäten im Sinne von Ausgleichssport?
täglich etwa 30 Minuten?*

Erläuterungen

Spaziergänge, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik, Yoga-Übungen, Tanzen sind beispielhafte Möglichkeiten dafür, wie wir uns körperlich ausgleichend und rhythmisch bewegen können.

Mit viel Bewegung halten wir uns in Schwung und bleiben leib-seelisch-geistig beweglicher. Wenn wir Bewegungsaktivitäten mit Spaß und Lust durchführen, führen wir sie oftmals eher, leichter und länger durch.

Bewegungsaktivitäten in Gemeinsamkeit mit Mitmenschen machen uns oft mehr Spaß; Viele Menschen tun sich bei gemeinsamen Bewegungsaktivitäten ‚leichter‘.

Lebewesen leben durch Bewegungen;
Lebendigkeit ist immer mit inneren und äußeren Bewegungen verbunden;
Bewegungslosigkeit führt dagegen zu Leblosigkeit.

Der Weltgesundheitsorganisation nach sind für die Stabilisierung der körperlichen Gesundheit ausgleichende Bewegungsaktivitäten im täglichen Umfang von 30 Minuten wichtig.

Wenn wir bei Bewegungsaktivitäten das Atmen (zumindest zeitweise) wahrnehmen, können wir dadurch den Energieeinsatz biologisch ökonomischer gestalten und insbesondere Ausdauerfähigkeiten fördern.

Durch viel Bewegung erleichtern wir uns von Spannungen und Belastungsgefühlen aller Art. Diese Einsicht können wir immer wirkungsvoll einsetzen, um uns bei unangenehmen Gefühlen -wie z.B. Nervosität, Angst, Trauer, usw. - zu erleichtern.

Anregungen zur Selbsthilfe

Testen Sie aus, welche Bewegungs- und Sportarten Ihnen Spaß machen und Ihr Wohlbefinden fördern.

Streben Sie an, regelmäßig täglich 30 Minuten Bewegungs- und Sportaktivitäten durchzuführen. Dann können Sie - Untersuchungen nach - Ihre Gesundheit eher langfristig stabilisieren.

Entdecken Sie, wie Sie unangenehme Gefühle durch aktive Bewegungen erleichtern können.

*Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?*

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Entspannung

Führen Sie manchmal oder regelmäßig Entspannungsübungen durch, um sich zu sammeln und zur inneren Ruhe zu kommen?

Wir entspannen uns, wenn wir im Sitzen oder Liegen ruhen und uns dem Nichts-tun überlassen.

Wir können uns besonders gut nach vorhergehenden Bewegungsaktivitäten entspannen, weil wir durch Bewegungsaktivitäten unseren Körper deutlicher beleben und das bewusste Empfinden dieser körperlichen Belebungen wohltuende Entspannung fördert.

Wir können unsere Entspannung auch durch besondere Verfahren vertiefen:

- **In der progressiven Muskelentspannung** entspannen wir verschiedene Muskelbereiche durch rhythmischen Wechsel von kurzer intensiver Anspannung zu längerer Entspannung und spüren dann bewusst die veränderten Körperempfindungen in der Entspannungsphase. Durch progressive Muskelentspannungen nutzen wir bewusst das Lebensprinzip der unwillkürlichen kleinen Rhythmen und können dabei die unterschiedlichen Körperempfindungen bewusst wahrnehmen.
- Durch Körperwahrnehmung sind wir als für Körperempfindungen in der Ruhe bewusst aufmerksam und werden so mit unserem Körpererleben mehr vertraut, womit wir auch Selbst-vertrauen fördern; Die Körperwahrnehmung wird besonders **in der Eutonie** als Entspannungsverfahren betont.
- Wenn wir Körperempfindungen von Schwere, Wärme, Atmung usw. bewusst wahrnehmen können, können wir sie **im Autogenen Training** als Selbstsuggestion durch suggestive Sätze verstärken, z.B. „Meine Arme sind schwer.“, „Meine Beine sind warm.“, „Es atmet mich.“ Werden suggestive Sätze im Ausatmen wiederholt (6 mal) leise ausgesprochen, wirken sie vertiefter.
- Die **Atemwahrnehmung** als bewusstes Spüren des Atmens gehört zu allen Entspannungsverfahren und lässt sich sehr gut als Kurzform von Entspannung nutzen.

Im Zustand der Entspannung lassen wir die inneren körperlichen 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 gelöst und ausgeglichener, können Gedanken und Phantasien freien Lauf lassen, und kreative Impulse und Ideen tauchen eher auf.

Im Entspannungszustand erneuert sich unsere Lebensenergie körperlich, seelisch und geistig.

Zu Entspannungsverfahren im weiteren Sinne gehören auch:

- Durch **gezielte Bewegungsübungen** mit bewusster Empfindung, wie z.B. **Yoga, Tai Chi, Qigong**, können wir unsere Muskeln durch leichte lockernde ausgleichende Bewegungen entspannen.
- Durch die **Wahrnehmung des Herzrhythmus** können wir vertiefte konzentrierte Ruhe bewirken.
- Durch **Meditation** üben wir geistige Konzentration auf wenige meditative Konzentrationselemente und fördern so in geistiger Art Entspannung, Konzentration und innere Ruhe.

Anregungen zur Selbsthilfe

Streben Sie an, sich regelmäßig täglich tagsüber mindestens 30 Minuten zu entspannen, um sich zu erholen und im Alltag Ihre Lebensenergie frisch zu halten.

Vielleicht ist für Sie die Teilnahme an einem Entspannungstraining sinnvoll.

Sie können Körperwahrnehmung und Entspannung folgendermaßen relativ einfach einüben:

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin; nehmen Sie bewusst eine bequeme Haltung ein. Spüren Sie dabei bewusst, in welcher Haltung sich ihre Muskeln am ehesten lockern.
- Spüren Sie, wie Sie mit Ihrem Körper (Rücken, Arme, Beine) die Unterlagen (Sitz, Boden) berühren.
- Nehmen Sie Ihr Atmen wahr, ohne es verändern zu wollen, und versuchen Sie, etwa 5 - 10 Minuten lang jeden Atemzug bewusst zu spüren.
- Sie können in Ihrem Körper Pulsbewegungen, Wärmeempfindungen und sonstige Bewegungen spüren. So nehmen Sie Ihre Lebendigkeit bewusst wahr und fördern Ihre Lebendigkeit.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Den Herzrhythmus bewusst und wohlwollend spüren

Spüren Sie manchmal Ihre Herzbewegungen, das Pulsieren Ihres Herzens?

Begrüßen Sie dann diese Wahrnehmungen Ihres Herzens, das viel für Ihre Gesundheit arbeitet?
Oder bewerten Sie das Spüren dann nur als ‚zu starkes Herzpochen‘, als unerwünschte Nervosität?

Erläuterungen

Von den unwillkürlichen kleinen Rhythmen unseres körperlichen Lebens können wir neben dem Atemrhythmus auch den Herzrhythmus als Pulsieren des Herzens bewusst wahrnehmen.

Wir Menschen können unser Körperbewusstsein und unser Selbstbewusstsein deutlich fördern, indem wir **unseren inneren Herzbewegungen wohlwollende bewusste Aufmerksamkeit schenken**.

Denn unser Herz ist ein wichtiges Tätigkeitszentrum unseres körperlichen Lebens. In der körperlichen Entwicklung ist das Herz wohl das erste Organ, das sich aus eigenem Rhythmus bewegt, und es ist im Sterbensprozess oftmals das letzte Organ, das sich selbsttätig bewegt. Unsere allgemeine körperliche Gesundheit ist vor allem von der Funktionstätigkeit des Herzens bestimmt.

Eine bewusste wohlwollende Aufmerksamkeit für die Bewegungen des eigenen Herzens lässt sich mit einer bewussten wohlwollenden Aufmerksamkeit für ein spielendes Kind vergleichen; ein spielendes Kind fühlt sich durch freundliche Aufmerksamkeit eines Erwachsenen meist seelisch gestärkt.

Viele Menschen betrachten es als störend, das Pochen ihres Herzens bewusst zu spüren, weil sie es oft in einer unangenehmen nervösen Phase als beschleunigtes Herzpochen spüren oder weil sie beim Spüren beschleunigten Herzpochens Herzbeschwerden und -erkrankungen befürchten.

Besonders für diese Menschen ist es sinnvoll, wohlwollende Aufmerksamkeit für Herzbewegungen zu üben, damit sie lernen, beschleunigte Herzbewegungen eher als ‚gesunde‘ Herzbewegungen zu bewerten, und so Furchtvorstellungen vor Herzbeschwerden und -erkrankungen eher überwinden können.

Wir können eine wohlwollende konzentrierte Wahrnehmung des Pulsierens des Herzens einüben, was eine sehr sinnvolle Konzentrationsübung zur Körperwahrnehmung ist.

Wir können in dieser Konzentrationsübung auch **die Pulsschläge des Herzens zählen**, und zwar die Pulsschläge **beim Einatmen** und die Pulsschläge **beim Ausatmen**.

Diese simultane Konzentration auf den Atem- und Herzrhythmus ist wohl die intensivste Form konzentrierter körperlicher Selbstwahrnehmung.

Nach einer leichteren sportlichen Bewegungsaktivität gelingt es in einer anschließenden Ruhephase eher, das Pulsieren des Herzens zu spüren und die Pulsschläge beim Herzen zu zählen und so eine wohlwollende bewusste Konzentration auf die Herzbewegung einzuüben.

In einer Ruhephase gelingt es uns vielleicht eher, das Pulsieren des Herzens zu spüren, wenn wir mit den Fingern das Brustbein leicht berühren und dort das Pulsieren spüren oder wenn wir mal phantasieren, als würden wir beim Brustbein ein- und ausatmen.

Im erweiterten Sinne lässt sich eine **Verbindung des Körperherzens mit dem Seelenherzen** vorstellen.

In vielen volkstümlichen Vorstellungen und in der jüdisch-christlichen Tradition gilt **das Herz als körperliches, seelisches, geistiges und religiöses Zentrum im Menschen**.

„In jedem Ding heißt der innerste Teil Herz.“

So wird auch im Menschen die innerste, tiefste, intimste Seite der Seele Herz genannt.“

Durch wohlwollendes Spüren körperlicher Herzbewegungen können wir auch Aufmerksamkeiten einüben

- für Bewegungen unseres Seelenherzens,
- für unsere Herzensgefühle als Verbindungsgefühle zu unseren Mitmenschen
- für geistige Intuitionen des Herzens, für eine ‚Herzensstimme‘

„Mit dem Herzen sieht man mehr als mit dem Verstand.“

„Das Herz hat seine eigene Logik, die Logik der Liebe.“ (Pohlmann)

- für die Verbindung unserer Seele mit der GEIST-SEELE im Sinne der zentralen jüdisch-christlichen Empfehlung „Liebe Gott, den Herrn, aus ganzem Herzen, ...“

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Meditation als Weg zur vertieften Konzentration

Was wissen Sie über Meditation? Was halten Sie von Meditation?
Üben Sie manchmal oder regelmäßig Meditation?

Als Meditation gelten verschiedenartige **Konzentrationsübungen** mit dem Ziel, zur geistigen Ruhe zu kommen und innere Mitte zu erleben.

Meditation gilt im psychologischen Sinne als eine Bemühung und Übung, die ganze **Aufmerksamkeit auf ein einziges Konzentrationselement** zu lenken, sei es ein körperliches Geschehen, ein Wort, ein Satz, ein Bild, einen Gegenstand.

Da die vollständige Konzentration auf ein Element selten gelingt, ist Meditation eine Übung, die Konzentration immer wieder von neuem auf das eine Element zu lenken und andere Gedanken und Empfindungen ohne verlängerte Aufmerksamkeit vorbeiziehen zu lassen.

Für die Meditation ist eine dem Boden nahe **aufrechte Sitzhaltung** sinnvoll, im Unterschied zu einer möglichst bequemen Haltung bei entspannungsorientierten Verfahren. Zu einer aufrechten Sitzhaltung hilft die Vorstellung, ein Lot würde vom Scheitelpunkt mitten durch den Körper in den Boden und die Erde hineingehen.

Zur Einleitung der Meditation können wir die Verbindung zum Boden mit Beinen und Füßen spüren und weiterhin uns eine Verbindung vom Scheitelpunkt durch einen Faden nach oben vorstellen. Zu Beginn einer Meditation ist es sinnvoll, sich körperlich auf eine aufrechte Sitzhaltung zu konzentrieren.

Dann können wir **das Atmen** als Einatmen und Ausatmen durch die Nase **spüren** und uns im Atmen auf die Verbindung von "unten" und "oben" besinnen.

Dann können wir in konzentrierter Aufmerksamkeit beim Atmen im unteren Brustbereich verweilen. Vielleicht können wir dabei auch das Pulsieren des Herzens spüren.

Als sehr wertvolle Meditation lässt sich auch eine **Herzmeditation** einüben: sich auf das Pulsieren des Herzens im Brustraum konzentrieren und dabei konzentriert verweilen.

Durch die Gewohnheit vielen Denkens in der abendländischen Kulturtradition gelingt es uns selten, die meditative Konzentration auf körperliches Empfinden im Atmen ohne Gedankenaktivität einzuschränken. Daher ist zusätzlich zur Atemwahrnehmung die **geistige Konzentration auf ein Wort, einen Satz** sinnvoll, indem man ein Wort oder einen kurzen Satz durch inneres Sprechen (mit den Lippen) beständig wiederholt.

Für Inhalte einer geistigen Konzentration bieten sich mehrere Bereiche an, z.B.

- die Körper-Konzentration ergänzen, z.B. „*Es atmet mich.*“, „*Ich lebe im Atmen.*“, „*Mein Herz lebt in mir.*“
- einen allgemeinen Einklang fördern, z.B. „*OM*“ im Einatmen und „*Amen*“ im Ausatmen
- das bewusste ‚Selbst‘ stärken, z.B. „*Ich lebe mein Leben.*“, „*Ich lebe als Seele in Einheit.*“
- liebende Beziehungen zu Mitmenschen stärken, z.B. „*Ich liebe Dich.*“ „*Ich bin mit Dir verbunden.*“
- zu wichtigen persönlichen Lebensphilosophien einen Satz bilden,
- eine bewusste Verbindung mit der GEIST-SEELE in Form eines ‚Gebetes‘ fördern, z.B.: „*Ich bin mit DIR verbunden.*“ „*Ich bin in DEINER Liebe.*“ „*DEINE Liebe wirkt in mir.*“

Zur Einschränkung der geistigen Konzentration sind auch kurze Worte für die genannten Bereiche sinnvoll: z.B. „*Atmen*“, „*Mein Herz*“, „*OM*“, „*Amen*“, „*DU*“, „*lieben*“, „*Jesus*“, „*Allah*“, „*Mein Gott*“

Eine der ältesten überlieferten Meditationsformen (seit ca. 500 n. Chr.) ist das **christliche Herzensgebet**: sich körperlich auf die Herzbewegung im Brustraum bzw. das Pulsieren des Herzens konzentrieren und dabei als Gebet beständig wiederholen: „*Jesus*“ oder „*Herr, erbarme DICH unser.*“

Anregungen zur Selbsthilfe

Erlernen und üben Sie Meditation, möglichst im täglichen Umfang von 10 – 30 Minuten:

- Setzen Sie sich in aufrechter Sitzhaltung hin.
- Spüren Sie aufmerksam Ihr Atmen, ohne es verändern zu wollen.
- Wählen Sie sich zunächst Worte oder einen kurzen Satz aus, der Ihnen zusagt, in dem Sie wichtige Inhalte Ihres Geistes ausdrücken können, und sprechen Sie diesen Satz leise mit dem Mund formulierend aus.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Von der Entspannung zur Trance

Durch Übungen zur körperlichen Entspannung und Atemwahrnehmung können wir auch in einen vertieften Entspannungszustand kommen, in eine **Trance** als **Bewusstseinszustand leichten ‚Dösens‘ zwischen Wachsein und Schlafen**.

Dabei können wir unsere Aufmerksamkeit von der Außenwelt etwas abwenden.

Wir können dann **für innere Lebensprozesse unserer geist-begabten Seele** mehr **aufmerksam** sein, für innere Prozesse unserer Seele, die weiter, höher und tiefer reichen können, als wir mit unserem alltäglichen Bewusstsein verstehen können.

In der Trance können eher **eine umfassende Einheit** aus unserer Seele **erleben bzw. intuitiv erahnen**, eine Einheit von Körperempfindungen, Gefühlen, Phantasien, geistigem Denken und äußerem Verhalten.

In der Trance können wir unserer Seele die spontane Steuerung von Empfinden, Fühlen, Denken und Verhalten überlassen; dabei können wir das von der Seele gesteuerte Geschehen bewusst wahrnehmen.

In der Trance können aus unserer Seele oftmals schlummernde Potentiale wach werden, z.B. vertieftes Fühlen, Phantasie, Erinnerungen, intuitive Erkenntnisse, schöpferische Impulse.

In der Trance können wir in unserer Seele auch eher tiefere spontane Prozesse beeinflussen.

In der Trance können wir **durch Selbstsuggestionen positive Gedanken aktivieren**, und in das unterbewusste Geschehen hineinfließen lassen, indem wir z.B. positive Gedanken durch positive prägnante Sätze formulieren und wiederholt aussprechen.

In der Trance können wir uns **an positives Erleben früherer Lebenserfahrungen erinnern** und durch lebhaftere Erinnerung positives Wollen und Können aus früheren Lebenserfahrungen erleben. So können wir aus früheren Lebenserfahrungen schlummernde Potentiale des Wollens und Könnens für unsere gegenwärtige und künftige Lebensgestaltung reaktivieren.

In der Trance können wir uns **positive Phantasien für unsere Zukunft machen**; wir können das, was wir uns wünschen und in der Zukunft als Ziel erreichen möchten, deutlich phantasieren, d.h. in der Phantasie ausmalen 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.

In der Trance können wir durch die Phantasie vielleicht auch **körperliche Prozesse**, die mit dem vegetativen Nervensystem verbunden sind, in gewünschter Richtung **beeinflussen**. Die menschliche Fähigkeit, durch Phantasie physiologische Körperprozesse gesund zu beeinflussen, reicht vermutlich sehr viel weiter, als bisher erforscht ist.

Wenn wir für unsere Gesundheit wissen, welche physiologischen Prozesse zur Besserung beitragen, können wir diese durch unsere Phantasie im Trance-Erleben heilsam fördern.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Schlafen und Träumen

Sind Sie mit Ihrem Schlafen und den Erholungswirkungen zufrieden?

Behalten Sie manchen Träume, und können Sie diese verstehen?

Erläuterungen

Wir brauchen im alltäglichen Rhythmus in der Regel **täglich etwa 6 - 8 Stunden Schlaf**, um unsere Lebensenergie aufzufrischen.

Der Schlaf selbst unterliegt einem Rhythmus von leichten und tiefen Schlafphasen.

Das Schlafen können wir nicht kontrolliert machen, sondern nur über die Herbeiführung eines Entspannungszustandes geschehen lassen.

Wir können gutes Schlafen durch unsere Tages- und Abendgestaltung erleichtern:

- bewegungsmäßig und sportlich aktiv sein, am besten bis zu 4 Stunden vor dem Schlafengehen,
- spätestens 2 - 3 Stunden vor dem Schlafengehen mit leichter Kost zu Abend essen,
- in den letzten 30 Minuten vorm Einschlafen ruhige und positive Gedanken pflegen, z.B. sich an positive Tageserlebnisse erinnern, positive Vorstellungen und Suggestionen pflegen, bei religiöser Haltung die Tradition des Abendgebetes pflegen,
- in den letzten 30 Minuten vorm Einschlafen auf geistige Reizüberflutung verzichten, z.B. auf Fernsehen, Computerarbeit und Lesen anstrengender Bücher,
- das Schlafzimmer vor dem Schlafengehen lüften.

Wir träumen in jedem Schlaf.

Zu den Phasen des Schlafes gehören auch die Traumphasen, oftmals 3 - 5 Traumphasen pro Nacht. Wir brauchen Träume zur Erhaltung unserer seelisch-geistigen Stabilität.

In den Träumen wirkt ein traumhaftes Unterbewusstsein durch Phantasiefilme mit bunter Mischung von Tageserinnerungen, früheren Erlebnissen und Gefühlen, Zukunftsvorstellungen, Wünschen, Ängsten sowie zeitweise auch mit Phantasiebildern, die auf telepathischen Wahrnehmungen beruhen.

Die allermeisten Träume behalten wir nicht.

Wenn wir Träume wahrnehmen, behalten und verstehen können, können wir die Selbsterkenntnis vertiefen.

Schlaf- und Beruhigungstabletten scheinen den Schlaf zu erleichtern.

Sie blockieren aber im Gehirn Verbindungen zwischen gefühls- und gedankenorientierten Bereichen, so dass bei längerer regelmäßiger Einnahme Selbsterkenntnis und Selbst-Bewusstsein vermindert werden, ebenso Gehirnleistungen, seelische Stabilität und ein vertieftes Gefühlserleben; eine suchtarartige Medikamentenabhängigkeit kann eintreten.

Nehmen Sie in kritischen Zeiten Beruhigungstabletten höchstens für 2 Wochen ein und verzichten Sie ganz auf Schlaftabletten.

Anregungen zur Selbsthilfe

Wenn Sie besser schlafen möchten, können Sie bewusst eine entsprechende Tages- und Abendgestaltung pflegen.

Wenn Ihr Einschlafen oder Durchschlafen gestört ist bzw. wenn Sie länger als 30 Minuten aufs Einschlafen warten oder länger als 30 Minuten in der Nacht wach sind, dann empfehle ich Ihnen folgendes:

Stehen Sie nach 15 Minuten Wachsein im Bett auf,
tun Sie etwa 15 - 30 Minuten irgendetwas Produktives, was Ihnen leichtfällt und eher angenehm ist,
z.B. Träume und Gedanken aufschreiben oder ein Hobby durchführen;
danach sind sie vermutlich müde und können dann besser einschlafen.

Wenn Sie Ihre Träume zwecks besserer Selbsterkenntnis verstehen möchten, können Sie morgens vor dem Aufstehen Ihre Traumerinnerungen in ein Traumtagebuch schreiben.

Sie können die Träume einer vertrauten Beziehungsperson erzählen und mit ihr gemeinsam nach Deutungsmöglichkeiten zu suchen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Mit der Zeit bewusst umgehen

Gehen Sie mit Ihrer Zeit bewusst um?

Oder lassen Sie sich zu Hektik, der großen Zeitkrankheit der Gegenwart, verleiten?

Erläuterungen

Für viele Menschen ist heutzutage der Umgang mit ihrer alltäglichen Zeit schwierig; das Gefühl von Hektik und Aussagen wie „ich habe keine Zeit“ sind weit verbreitet.

Mit der alltäglichen Zeit gezielt und zufriedenstellend umzugehen, ist eine wichtige Aufgabe für unsere bewusste positive Lebensgestaltung.

Wir erleben Zeit zunächst durch vielfältige planetarische, naturgegebene und körperliche Rhythmen:

- durch Makrorhythmen als Tage, Monate, Jahreszeiten und Jahre,
- durch alltägliche Phasen von Energiestärke und Energieschwäche, von Wachsein und Schlafen,
- durch Mikrorhythmen des Atems (ca. 3 - 10 Sekunden) und des Herzschlages (ca. 1 Sekunde).

Wir gehen dann mit unserer Zeit gut um, wenn wir all diese verschiedenen Rhythmen bewusst wahrnehmen und in unserer alltäglichen Lebensgestaltung berücksichtigen.

Wir fördern einen guten Umgang mit der alltäglichen Zeit, wenn wir in unserer alltäglichen Lebensgestaltung

- den Atemrhythmus öfters als Begleitbewegung zu vielen kleinen Handlungen wahrnehmen, (In den Minuten der Atemwahrnehmung sind wir vermutlich frei von Hektik.)
- für Bewegungsaktivitäten täglich etwa 30 Minuten Zeit einsetzen (s.o.),
- für Entspannungsphasen täglich etwa 15 - 30 Minuten Zeit einsetzen,
- uns zur Einübung neuer Denk- und Handlungsweisen täglich etwa 10 Minuten Zeit nehmen,
- uns öfters für ein ruhiges Nachdenken ca. 2 - 5 Minuten Zeit nehmen, vor allem für wichtige Fragen und nach spontanen unangenehmen Gefühlen und Vorstellungen,

Da wir Menschen viel schneller denken, Ideen entwickeln, planen und reden als handeln, planen wir oftmals für die Erfüllung selbstgesetzter und fremdgegebener Aufgaben weniger Zeit ein, als es einem rhythmusbetonten Umgang mit der Zeit entspricht.

Vielleicht lassen wir uns auch durch die heutige Zeitströmung verleiten, wo es nicht heißt „Zeit = Rhythmus“, sondern die Devise „Zeit = Geld“ zur hektischen Atmosphäre beiträgt.

Nur wenn wir aus unsere Erfahrungen häufig auswerten, wieviel Zeit wir für Tätigkeiten brauchen, können wir im Laufe der Zeit unseren Zeitbedarf zur Erfüllung häufiger Aufgaben angemessen einschätzen.

Bei der Übermenge von Aufgaben, die wir fast ständig vor uns sehen, müssen wir täglich Prioritäten setzen, d.h. bewusst auswählen, welche Aufgaben wir der Wichtigkeit und Dringlichkeit nach zuerst bearbeiten.

Für eine angemessene Bewältigung unserer vielen täglichen Aktivitäten und Aufgaben können wir sozusagen von Aktivität zu Aktivität mit ruhigem Nachdenken bis zu 2 Minuten gezielt planen, welche Aktivität wir konzentriert in den nächsten Minuten bzw. Stunden durchführen wollen, ob wir uns dafür von vornherein eine Zeitgrenze festlegen wollen (wegen vereinbarter anderer Termine) oder ob wir die Aktivität zuerst sinnvoll zu Ende führen, egal wieviel Zeit wir dazu benötigen.

Anregungen zur Selbsthilfe

Wenn Sie Ihren Umgang mit der Zeit verbessern möchten, können Sie über 2 Wochen lang eine tägliche Bestandsaufnahme zu Ihrem Umgang mit Zeit durchführen.

Dazu können Sie bei einem abendlichen Rückblick in Stichworten notieren,

- was Sie wann und wie lange getan haben,
- wie weit Sie natürliche Rhythmen genügend berücksichtigt haben
- und ob Sie mit Ihrer Zeiteinteilung und den Handlungsergebnissen des Tages zufrieden sind.

Dann können Sie konkret überlegen, ob und wie Sie Ihren Umgang mit der Zeit ändern möchten, ob sie sich für einige Bereiche mehr oder weniger Zeit einsetzen möchten.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Kontrolle des Konsums an Suchtmitteln

Wie gehen Sie mit Nikotin, Alkohol, Beruhigungs- und Schmerztabletten um?
Konsumieren Sie eine dieser ‚Alltagsdrogen‘ regelmäßig oder sporadisch?

Erläuterungen

Nikotin, Alkohol und Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerztabletten gelten als ‚Alltagsdrogen‘. Durch sie wollen wir uns oft angenehm beleben oder beruhigen oder von unangenehmen Gefühlen erleichtern. Diese Wirkungen treten häufig kurzfristig ein.

In unserem Organismus wirken all diese Alltagsdrogen nachteilig; seine Fähigkeiten werden beeinträchtigt und gebremst.

Oft erleben wir mit der Einnahme der Alltagsdrogen auch vermehrte Nervosität und Schwäche.

Viele Menschen, die Suchtmittel im Übermaß konsumieren, bemerken kaum eingetretene gesundheitliche Verschlechterungen und seelische Veränderungen und neigen deswegen dazu, den Suchtmittelmissbrauch zu verharmlosen.

Anregungen zur Selbsthilfe

Wenn Sie Suchtmittel konsumieren, können Sie sich selbstkritisch folgende Fragen stellen:
Spüren Sie manchmal ein süchtiges Verlangen nach dem Suchtmittel, und kontrollieren Sie deshalb den Konsum weniger, als Sie eigentlich möchten?

Spüren Sie als Nachwirkungen des Suchtmittelkonsums Veränderungen in Ihrem Verhalten, Ihrem Fühlen und Ihren geistigen Fähigkeiten?

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie Ihren Suchtmittelkonsum noch genügend kontrollieren:
Haben Sie den Mut, mit vertrauten Personen über den Suchtmittelkonsum und Ihre Bedenken zu sprechen. Suchen Sie gegebenenfalls Hilfe bei entsprechenden Beratungsstellen und vor allem in Selbsthilfegruppen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Gefühle wahrnehmen, annehmen, verstehen und ausdrücken

Wie erleben Sie Ihre Gefühle?

Wie bejahen und verstehen Sie Ihre Gefühle?

Erläuterungen

Wir fühlen als Seele im Schwingungsfeld der Seele und im Seelenherzen Einheit und Uneinigkeit,

- Einheit und Zwietracht in uns selbst,
- Einheit und Störungen in Verbindungen mit unserer natürlichen und materiellen Umwelt,
- soziale Einheit und Disharmonie in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften.

Beim Fühlen von Einheit fühlen wir uns wohl und ausgeglichen, vielleicht auch Freude, Lust, Erweiterung.
Beim Fühlen von Uneinigkeit fühlen wir uns unwohl, gestört, vielleicht auch Schmerz, Angst, Trauer, Ärger.

Wir erleben unsere Gefühle vor allem in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften.

In unserem Leben erleben wir Wechsel von harmonischen und disharmonischen Verbindungen zur Umwelt; daher erleben wir im Gefühlsleben 'normale' Schwankungen zwischen 'Hochs und Tiefs', Freude und Leid; angenehme und unangenehme Gefühle gehören zum Leben.

Wir können **als selbstbewusste Personen gut mit unseren Gefühlen umgehen**,

wenn wir unsere Gefühle bewusst wahrnehmen, bejahen, dann verstehen und angemessen ausdrücken.

- a) Wir erleben unsere Gefühle oftmals sehr spontan;
dadurch bleiben uns gedankliche Vorstellungen und körperlichen Empfindungen oftmals ‚unbewusst‘.

Wir können üben, **Gefühle bewusst wahrzunehmen**, angenehme und unangenehme Gefühle, mit ihren spontanen Gedanken und Körperempfindungen sowie mit ihrem Bezug zu den Lebenszielen.

- b) Wir können zunächst alle aktuellen **Gefühle annehmen und bejahen**, denn jedes Gefühl ist berechtigt und hat einen inneren Grund, auch wenn wir den Grund nicht erkennen.

Wir können üben und lernen, auch unangenehme Gefühle zu bejahen; denn nur Gefühle, die wir bejahen, können wir angemessen verstehen.

Wenn Menschen unangenehme Gefühle nicht bejahen oder sofort beseitigen wollen, neigen sie zur Verdrängung, Verleugnung, oberflächlichen Ablenkung und Betäubung durch Suchtmittel; dadurch wirken unangenehme Gefühle im Unterbewusstsein weiter, werden aber nicht überwunden.

- c) Wir können unsere spontan auftauchenden **Gefühle durch ausführliches Nach-denken verstehen**.

Da wir Gefühle vor allem im Rahmen mitmenschlicher Beziehungen und Gemeinschaften erleben, den Bezug unserer Gefühle zu unseren Wünschen zu mitmenschlicher Harmonie bewusst zu verstehen.

Dazu können wir uns zunächst die blitzschnelle Reihenfolge des Erlebens bewusstmachen: äußere Ereignisse, gedankliche Vorstellungen, körperliche Empfindungen, eigenes Verhalten usw.. Dabei geht es vor allem um die sekundenschnelle Reihenfolge von Vorstellungen und Empfindungen: Wann bewirken wir durch gedankliche Vorstellungen gefühlsmäßige und körperliche Empfindungen? Wann reagieren wir auf spontane Gefühls- und Körper-Empfindungen mit gedanklichen Vorstellungen?

Dann können wir – vor allem bei negativen Gefühlen – zwei Minuten darüber nachdenken,
– aus welchen eigenen Grundgedanken unsere spontanen negativen Vorstellungen kommen,
– wie sie auf unsere Lebensziele bezogen sind und ob sie für die Lebensziele sinnvoll sind,
– ob und wie lange wir die negativen Vorstellungen beibehalten wollen,
– ob wir sie durch positive Vorstellungen ersetzen oder ergänzen wollen.

Wir können über körperliche Gefühlsempfindungen und physiologische Prozesse nachdenken und dadurch sinnvolle Selbstregulationsprozesse unseres Organismus besser verstehen.

- d) Wir können **Gefühle** in einer geeigneten Weise äußern, **ausdrücken**, denn körpernahe Gefühlsempfindungen neigen im 'natürlichen Geschehen' zum Ausdruck.

Durch Bewegungsaktivitäten können wir meistens gut Gefühlsenergien ausdrücken; vor allem können wir dadurch auch Energien unangenehmer Gefühle nach außen ‚abfließen‘ lassen.

Wir können über Gefühle mit vertrauten Bezugspersonen reden; das kann uns das Verstehen und Umgehen mit unseren Gefühlen besonders erleichtern.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Als Person sich selbst besinnen und das Wollen selbst bestimmen

Wie sehr haben Sie es sich zur Gewohnheit gemacht, sich als Person selbstbewusst auf ihr Wollen zu besinnen und ihr Wollen bewusst selbst zu bestimmen?

Wir Menschen erleben und organisieren uns durch unsere Seele als individuelle Einheiten; Durch die Seele vollziehen wir vielfältig **spontane unbewusste Organisationsprozesse** für die Lebensziele, unser Leben als individuelle Einheit und in sozialer Einheit mit Mitmenschen erleben zu wollen, auch mit Hilfe unserer Seelenmitte, einem Seelenherzen, als inneres geistiges Informationszentrum.

Wir vollziehen dabei viele psychische Informationsprozesse durch spontane Gewohnheitsmuster, z.B. das Wollen, Wahrnehmen, Fühlen, spontane Verstehen, Phantasie-Abläufe, Träume, Verhalten. Diese Gewohnheitsmuster haben wir im Laufe unseres Lebens teilweise bewusst und gezielt eingeübt, wie z.B. Gehen, Sprechen, Radfahren, Lesen, Schreiben, mit Computer umgehen, Auto fahren, usw.

Als Personen entwickeln wir mit Hilfe unserer Seele Bewusstsein und Selbst-Bewusstsein. Als Personen möchten wir Menschen uns bewusst als Einheit erleben und bewusst als Einheit handeln. Wir möchten unsere Einheit bewusst als **'Selbst'** erleben und daraus handeln; wir wollen Selbstbesinnung, Selbsterkenntnis, Selbstachtung und Selbstvertrauen pflegen.

Als Personen wollen und können wir zur Gestaltung unseres Leben spontane Selbstorganisationsprozesse durch **selbst-bewusste Organisationsprozesse** ergänzen.

Während fast alle Lebewesen ihre Lebensprozesse durch spontane Selbstorganisation steuern, können wir als Personen zusätzlich reflektierte selbst-bewusste Organisation einsetzen, dazu psychische Informationsprozesse öfters mit reflektiertem Nachdenken vollziehen und so unsere spezifisch menschlichen Fähigkeiten zur Lebensgestaltung nutzen.

In unserer Lebensgestaltung pendeln wir Menschen oft zwischen diesen beiden Organisationsarten: Einerseits lassen wir uns wie Lebewesen von spontanen unbewussten Organisationsprozessen treiben; andererseits nutzen wir als Personen die Chancen reflektierter selbstbewusster Organisationsprozesse, indem wir überlegt darüber nachdenken, wie wir Erlebnisse verstehen, was wir wollen und können.

In unserem Denken tauchen oft spontane Gedanken aus dem Unterbewusstsein im Bewusstsein auf. Wir lassen uns oft vom Fluss spontaner Gedanken treiben – durch unterbewusste Organisationsprozesse; wir können nach dem Auftauchen spontaner Gedanken aber auch nach einigen Sekunden mit konzentriertem Nachdenken beginnen und dabei für unser weiteres Denken bewusst wählen, ob wir die spontan aufgetauchten Gedanken, z.B. spontane Furchtgedanken, weiter pflegen wollen oder ob wir selbstbewusst bessere alternative Gedanken suchen und entfalten wollen.

Wir Menschen können als Personen **selbstbewusste Organisationsprozesse** immer wieder **üben**. Dazu können wir in verschiedenen Situationen aus unserem Selbstbewusstsein überlegt nachdenken,

- wie wir die Situationen deuten und verstehen,
- was wir selbstbestimmt wollen,
- was wir können
- und welches Wollen wir in den jeweiligen Situationen in den Vordergrund stellen wollen.

Wir können beispielsweise in vielen verschiedenen, vor allem in sozialen Situationen üben, uns bis zu **zwei Minuten Zeit zum Nachdenken** zu nehmen: „Was will ich? Was kann ich?“

Leider scheint es dem Trend in unserer ‚schnell lebigen‘ Gesellschaft zu widersprechen. sich öfters zwei Minuten Zeit zum Nachdenken über das eigene Wollen und können zu lassen.

Denn wenn in Gemeinschaften Menschen über ihre Mitmenschen dominieren und ‚herrschen‘ wollen, neigen sie öfters zu manipulativen Tricks, ihre Mitmenschen unter Zeitdruck zu setzen und ihnen zu wenig Zeit zu ruhigem selbstbewussten überlegten Nachdenken zu lassen.

Anregungen zur Selbsthilfe

Sie können mal täglich bewusst etwa zwei Minuten darüber nachdenken: „Was will ich heute? Was kann ich heute?“

Dabei können Sie bewusst verschiedene Richtungen Ihres Wollens abwägen und sich für eine vorrangige richtung Ihres Wollens entscheiden.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Das Leben bewusst als Einheit erleben können – ‚positiv denken‘:

Können Sie Ihr Leben als eine Einheit erleben?

Bejahen Sie Ihr Leben als eine erlebte Einheit, auch mit unangenehm erlebten Schicksalen?

Erläuterungen

Wir Menschen wollen und können – als **Seelen** und **Personen** – in unserem Leben als zentrale Lebensziele **Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern.**

Wir fühlen uns wohl, angenehm, ja auch glücklich, wenn wir unser Leben als Einheit erleben: als Einheit mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen, mit der Umwelt und Natur, auch mit der GEIST-SEELE.

Wir Menschen leben beständig in unvollkommener Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen; z.B. im Körper beständig mit viel gesunder Einheit und mit etwas störender Disharmonie. mit wohltuenden Verbindungen mit unserer Umwelt und mit störenden Einflüsse aus unserer Umwelt. mit Energie-Rhythmen von Stärke und Schwäche, mit Empfindungs-Rhythmen von ‚Hoch’s‘ und ‚Tief’s‘, usw. mit angenehmen und disharmonischen Kontakten mit unseren Mitmenschen.

Das Leben in unvollkommenen Einheiten gehört zum irdischen Leben; denn wir „leben nicht im Paradies“; zur umfassenden Einheit unseres irdischen Lebens gehört das Leben in unvollkommenen Einheiten.

Daher **können** wir Menschen unser Leben jederzeit als (unvollkommene) **Einheit erleben.**

und daher **wollen** wir Menschen in unserem Leben oftmals **mehr Einheit erleben,** z.B. erlebte Einheit mehr stabilisieren, erlebte Einheit auf ein größeres Umfeld erweitern.

Wir entscheiden immer wieder, ob wir mit dem Erleben von Einheit zufrieden sind oder ob wir mehr Einheit erleben wollen.

Wir Menschen leben jederzeit in einer Einheit.

Unsere Seele erhält unser irdisches Leben als Einheit, was eine große Leistung unserer Seele ist.

Wir leben unser irdisches Leben – mit allen Rhythmen und wechselnden Zuständen, mit allen Schicksalen – beständig in den sich materiell ausdrückenden Einheiten der Erde und des Universums.

Als Seelen leben wir beständig in Einheit und erleben wir beständig Einheit, vor dem irdischen Leben, während und mit dem irdischen Leben sowie nach dem irdischen Leben. Wir bleiben beständig in der Einheit unserer Individualität ermöglichenden und umfassenden Seele.

In religiöser Sicht: Wir leben als Seelen auch immer in einer Einheit mit der GEIST-SEELE.

Die GEIST-SEELE bewirkt und erhält das Leben unserer Seele als beständige Einheit.

Mit unserer Seele leben wir beständig „aus der Liebe Gottes“ und „in der Liebe Gottes“.

Wir Menschen machen uns aber selten bewusst, wie wir Einheit je gegenwärtig erleben können.

Wir spüren demgegenüber deutlich Formen von Uneinigkeit und Disharmonie auf verschiedenen Ebenen.

Wir können als Personen jederzeit unsere **bewusste Aufmerksamkeit** darauf richten,

dass wir in einer Einheit leben und dass wir **Einheit bewusst erleben** können:

Einheit mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen, mit der Umwelt und Natur, auch mit der GEIST-SEELE.

So können wir in unserem Bewusstsein und Selbst-Bewusstsein gedächtnismäßig vertieft einprägen, dass wir in einer Einheit leben und dass wir Einheit bewusst erleben können.

„Als Seele lebe ich in Einheit.“ Oder **„Ich lebe in Einheit mit mir selbst und mit ...“**

So können wir ‚positiv‘ denken, d.h. Formen von Einheit im Leben bewusst wahrnehmen und positiv werten.

So können wir im Selbst-Bewusstsein unser Leben bejahen, zufrieden sein, in innerem Frieden sein.

Dann steuern wir durch ein positives Bewusstsein über die Einheit unseres Lebens

in gesunder Weise viele innere und äußerer Prozesse unserer Lebensgestaltung:

unsere Gefühle, darüber auch körperliche Prozesse, unser Denken, unser Verhalten und Handeln.

Wir können in unserem Selbst-Bewusstsein üben und lernen,

Rhythmen in unserem Leben von Harmonien und Störungen, von Hoch’s und Tief’s

als Anteile der umfassenden Einheit unseres irdischen Lebens zu erkennen und zu bejahen.

Dann können wir auch für positive Umweltkontakte, Stärken und ‚Hoch‘-Gefühle bewusst dankbar sein;

dann können wir auch das Erleben negativer Umwelteinflüsse, eigener Schwächen und Tief’s bejahen

aus der Hoffnung, dass sich natürliche Rhythmen von Tief’s zu Hoch’s bewegen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Wege zum positiven Denken: Selbstsuggestionen und Phantasien

Üben Sie manchmal bewusst ‚positives Denken‘ im Sinne einer allgemeinen Lebenszufriedenheit?

Reden Sie sich manchmal gezielt durch kurze Sätze positive Lebenseinstellungen ein?

Malen Sie sich manchmal in Ihrer Phantasie angenehme Vorstellungen für Ihr Leben aus?

Kennen Sie Trance-Zustände?

Erläuterungen

Selbstsuggestionen

Um positives Denken für allgemeine Lebenszufriedenheit und zur Überwindung von Problemen zu üben, können wir uns durch Selbstsuggestionen mit kurzen prägnanten Sätze positive Gedanken einreden und tiefer in unser Bewusstsein und Gedächtnis einprägen.

Wir können Selbstsuggestionen planen, indem wir folgende Fragen durch Nachdenken beantworten:

- „Was will ich?
Will ich mir ein positives Erleben mehr bewusst machen?
Will ich in nächster Zeit etwas verbessern?“
- „Was rede ich mir mit Hilfe eines kurzen prägnanten Satzes ein?“
- „Wie rede ich es mir in einem entspannten Zustand ein?“

Durch Selbstsuggestionen können wir uns ein **positives Erleben** mehr **bewusst machen**, z.B.

„Ich lebe, auf dieser Erde, atmend, mit meinem Herzen,
geboren, weil meine Seele und meine Eltern es so wollten,
aufgewachsen mit Hilfe positiver Zuwendungen von Mitmenschen.“

Durch Selbstsuggestionen können wir ein **zukunftsorientiertes Wollen** in unserem Bewusstsein **vertiefen**: die innere Bereitschaft zu positivem Handeln stärken, Zielsetzungen vertiefen, Probleme überwinden, usw.

Für **Selbstsuggestionen** können wir positives Erleben und zukunftsorientiertes Wollen **in kurzen prägnanten Sätzen** formulieren, **mit positiven Formulierungen ohne Verneinungen**.

Um durch Selbstsuggestionen negative Hindernisse auf Wegen zu weiteren Zielen zu überwinden, ist es in Suggestionssätzen besser, die Wegziele anzusprechen als die Hindernisse auf den Wegen; z.B. statt „Ich will mir keine Angst machen.“ besser „Ich will mehr Vertrauen (oder Mut) üben.“

Wir können dann mit einem ausgewählten prägnanten Satzes **Selbstsuggestionen durchführen**, indem wir uns in einen entspannten ruhigen gesammelten Zustand begeben, den Atemrhythmus bewusst spüren

und im Atemrhythmus den Satz etwa 6 – 10 mal bei jedem zweiten Ausatmen wiederholt leise aussprechen, und die Suggestion dann in einer inneren Ruhe in unserer Seele nachklingen und nachwirken lassen.

Phantasien zu erwünschten Zielen

Wir können uns in einem entspannten ruhigen gesammelten Zustand das, was wir uns wünschen und in der Zukunft als Ziel erreichen möchten, deutlich phantasieren, d.h. in der Phantasie 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 einen Fluss von Lebensenergie im eigenen Organismus vorstellen,
- sich die innere Mitte mit einem farbigen Symbol vorstellen,
- sich konkret vorstellen, wie im Organismus heilsame Prozesse ablaufen,
- 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 bislang unentdeckten Schätzen ausmalen,
- sich das Zusammensein mit einem geliebten Menschen vorstellen,
- sich einen Dialog mit einer Person vorstellen, von der man lernen kann.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Kreativität

Kennen Sie Ihre kreativen Begabungen?

Setzen Sie Ihre kreativen Begabungen regelmäßig in Ihrem Alltag ein?

Erläuterungen

Wir alle leben in unseren Seelen mit schöpferischen Begabungen und Fähigkeiten, mit schöpferischen Potentialen, die uns vermutlich 'von oben' gegeben sind, damit wir aktiv an der Weiterentwicklung der gesamten Menschheit und Schöpfung mitwirken können.

Schöpferische Impulse entstehen und wachsen in uns selbst; sie sind vermutlich täglich in uns wirksam, bewusst oder unbewusst. Wir können sie ausdrücken, 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 ein schöpferisches Werk.

Wenn wir ein schöpferisches Werk gestaltet haben, können wir uns selbst dafür anerkennen. Wenn auch andere Menschen unser schöpferisches Werk anerkennen, können wir uns freuen.

Für unsere ganzheitliche Gesundheit und zur Pflege unserer Lebensqualität ist es sehr wichtig, dass wir unsere kreativen Begabungen aktiv verwirklichen.

Kinder und Jugendliche erleben in ihrer Entwicklung zwei wichtige Phasen mit schöpferischen Aktivitäten:

- Im Alter von 4 bis 7 Jahren entfalten sich Kinder im spielerischen Lernen mit viel Neugierde, Interesse und Lernbereitschaft sowie mit Spielen, in denen sie spontan schöpferisch aktiv sind.
- Im Alter von 14 bis 20 Jahren entwickeln Jugendliche Vorstellungen, mit eigenen Interessen und schöpferischen Fähigkeiten die Welt mitzugestalten.

Anregungen zur Selbsthilfe

Sie können sich erinnern, wie Sie als Kind gespielt und durch spielerisches Lernen die Welt entdeckt haben und welche schöpferischen Fähigkeiten Sie Ihrer Jugendzeit genutzt haben.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Außergewöhnliche Erfahrungen verstehen

Haben Sie auch schon – wie viele andere Menschen – außergewöhnliche Erfahrungen erlebt, die Sie als sehr beeindruckend und bedeutsam erlebt haben, aber vielleicht mit einem gewöhnlichen Denken und Weltbild nicht verstanden hätten?

Erläuterungen

Viele Menschen erleben besondere Bewusstseinserebnisse bzw. außergewöhnliche intuitive Erfahrungen auf der Ebene von Phantasien, Träumen, Visionen, z.B.

- telepathische Wahrnehmungen,
- Nahtoderlebnisse in lebensbedrohlichen Situationen,
- Visionen von "Erfahrungen aus früheren Leben",
- mediale kommunikative Verbindungen mit „jenseitigen Wesen“,
- meditativ-mystische Erfahrungen von innerer Einheit mit der Umgebung.

Solche Erfahrungen erleben sie als spontane, unbegreifliche, jedoch stimmige und bedeutsame Einblicke, sozusagen als "Eingebungen".

Für die betroffenen Menschen und ihre ganzheitliche Gesundheit ist es wichtig, außergewöhnliche intuitive Erfahrungen ernst zu nehmen und zu verstehen versuchen, sie als Hinweise auf wesentliche Aspekte des Lebens zu betrachten und sie vielleicht als Anstoß zu nehmen, das bisherige Selbstbewusstsein und Weltbild zu erweitern.

Zum Verstehen außergewöhnlicher Erfahrungen haben mir wissenschaftliche Studien zu den Bereichen Religionswissenschaft, christliche Theologie, Mystik und Parapsychologie geholfen.

Anregungen zur Selbsthilfe

Wenn Sie von außergewöhnlichen Erfahrungen betroffen sind, empfehle ich Ihnen, solche Erfahrungen in ein Tagebuch aufzuschreiben.

Ich wünsche Ihnen eine positive Einstellung zu solchen Erfahrungen.

Suchen Sie verständnisvolle Gesprächspartner, was in diesem Bereich nicht immer leicht ist, um mit ihnen über Ihre besonderen Erfahrungen zu sprechen.

Versuchen Sie, Ihre außergewöhnlichen Erfahrungen in Ihr Selbstverständnis und Ihr Weltbild einzuordnen; vielleicht ist es dafür auch sinnvoll, Ihr Selbstverständnis und Ihre bisherige Weltanschauung zu erweitern.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Sich mit Mitmenschen gut verständigen

Wie bewirken Sie es, dass Sie mit ihrem Mitmenschen sich gut verständigen können?

Wie gehen Sie mit den vielfältigen Verständigungsproblemen um, die wir Menschen miteinander erleben?

Erläuterungen

In Begegnungen und Beziehungen mit den Mitmenschen möchten wir soziale Harmonie und Einheit erleben.

Dazu möchten wir uns mit den Mitmenschen durch Kommunikationsprozesse gut gegenseitig verständigen und durch gute Verständigung auf der Ebene geistigen Bewusstseins Gemeinsamkeit bewirken und erleben.

In Kommunikationsprozessen miteinander teilen wir uns gegenseitig Botschaften mit

- indem wir Botschaften als Sprecher **senden**
- mit vielfältigen Inhalten:
über unser Verstehen, über unser Wünsen und Wollen,
über uns selbst als Personen, über unser Erleben der gegenseitigen Beziehung,
über unsere soziale, natürliche und materielle Umwelt,
- dabei vielfältige Ausdrucksweisen nutzen: Körperhaltungen, -bewegungen (nonverbal), Worte (verbal),
- indem wir Botschaften als Zuhörer und Zuschauer **empfangen**,
- über unser Hören und Sehen, mit einem deutenden Verstehen dessen, was wir hören und sehen,
- sowie mit persönlichen Bewertungen dessen, was wir hören, sehen und deutend verstehen.

In **Kommunikationsprozessen** wollen wir uns miteinander meistens inhaltlich **darüber verständigen**,

a) **wie wir uns und unsere Umwelt verstehen:**

uns gegenseitig als individuelle Personen, als ‚Ich‘ und als ‚Du‘, unsere Beziehung miteinander als ‚Wir‘, die uns umgebenden sozialen Systeme sowie die uns umgebende natürliche und materielle Umwelt;

b) **was wir uns wünschen und erreichen wollen:**

für uns selbst als ‚Ich‘, für unsere Kommunikationspartner und ihr Wohl als ‚Du‘, für unsere Beziehung miteinander als ‚Wir‘,

in den uns umgebenden sozialen Systemen sowie unserer natürlichen und materiellen Umwelt.

Wir vollziehen gute Verständigungen,

wenn wir unsere Botschaften **klar senden**, indem **Inhalte und Ausdrucksweisen übereinstimmen**

und wenn wir **im Empfangen** der Botschaften Inhalte und Ausdrucksweisen **klar wahrnehmen**,

wahrgenommene Botschaften **angemessen deutend verstehen** und sie **positiv oder tolerant bewerten**.

In Kommunikationsprozessen erleben wir mehr Aspekte, als wir bewusst wahrnehmen und steuern können;

Wir senden Botschaften mit bewussten (meist verbalen) und unterbewussten (meist nonverbalen) Anteilen.

Wir empfangen Botschaften wahrnehmend und deutend mit bewussten und unterbewussten Anteilen.

Wenn bei Sendern und Empfängern verschiedene Anteile bewusst und unterbewusst wirken,

treten leicht Missverständnisse in der Kommunikation und Verständigung auf.

In den meisten Kommunikationsprozessen wollen wir gegenseitig **Wünsche austauschen**

und zu **Gemeinsamkeiten im Wünsen und Wollen** kommen.

Wir können gute kommunikative Verständigungen über Wünsche herstellen,

- wenn wir das Wünsen und Wollen als ‚Ich‘ **im Senden** klar und eindeutig ausdrücken, und zwar in Worten und Ausdrucksweisen wirklich als Wünsche („ich möchte“) und nicht als Forderungen, Vorwürfe, Gebote und Kritik („ich fordere“, „du musst“, „man soll“);
- wenn wir ausgedrückte Wünsche des ‚Du‘ **im Empfangen** klar wahrnehmen und angemessen deuten, dabei die Wünsche des ‚Du‘ verstehen und tolerieren sowie unser Verstehen positiv äußern;
- wenn wir nach dem Empfangen und Verstehen von ausgedrückten Wünschen des ‚Du‘ klar entscheiden, ob wir zu den ausgedrückten Wünschen als ‚Ich‘ ‚ja‘ oder ‚nein‘ sagen und dies klar mitteilen;
- wenn wir, nachdem wir Wünsche als ‚Ich‘ ausgedrückt und gesendet haben, auch ein ‚Nein‘ des ‚Du‘ zu unseren ausgedrückten Wünschen akzeptieren, unter Verzicht auf größeres Durchsetzungsstreben;
- wenn wir aus wechselseitiger (druckfreier) Selbstbestimmung uns gemeinsam auf Wünsche einigen und dann weiter planen, wie wir gemeinsame Wünsche zufriedenstellend umsetzen können.
- wenn wir gegenseitig Verständnis für das Verstehen, Erleben und Wollen des Anderen äußern,
- wenn wir gegenseitig Anerkennungen und Wertschätzungen mitteilen.
- wenn wir gegenseitig das Geben und Nehmen, das Danken und Bitten pflegen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Gute Beziehungen mit Mitmenschen pflegen

Wie weit wollen und können Sie gute Beziehungen zu Mitmenschen pflegen?

Wie weit gelingt es Ihnen, Wollen und Können in mitmenschlichen Beziehungen in Einklang zu bringen?

Erläuterungen

Wir leben aus und in Beziehungen mit Mitmenschen, insbesondere mit nahestehenden Bezugspersonen.

Wir wachsen in unserem irdischen Leben zuerst aus der körperlichen Beziehung mit der Mutter auf, dann als Kinder aus der Beziehung zur Mutter und weiteren Bezugspersonen in einer Lebensgemeinschaft.

Wir lernen als Kinder, Beziehungen mit nahen Bezugspersonen zu erleben, uns mit ihnen zu verständigen und durch regelmäßige Verständigung Beziehungen bewusst zu erleben und zu gestalten.

So haben wir als Kinder durch Verständigungen in Beziehungen mit Bezugspersonen

ein Bewusstsein von „Ich“, „Du“ und beziehungsmäßigem „Wir“ erlernt;

so sind wir auch zu selbst-bewussten Personen mit selbstbestimmtem Wollen geworden.

In unserem Streben zu sozialer Einheit und Harmonie mit Mitmenschen

möchten wir vor allem gute Beziehungen mit Mitmenschen erleben, gestalten und pflegen.

Wir erleben, gestalten und pflegen Beziehungen zu unseren Mitmenschen vor allem dadurch, dass wir uns **mit Mitmenschen** regelmäßig über folgende Fragen **verständigen**:

a) Wie wir verstehen wir uns und unsere Umwelt?

- Wie verstehen wir gegenseitig unsere individuellen Einheiten des „Ich“ und des „Du“?
- Wie verstehen wir miteinander unsere sozialen Einheiten als „Wir“?
- Wie verstehen wir die uns umgebende soziale, natürliche und materielle Umwelt?
- Wie klären wir unterschiedliches Verstehen? Wie finden wir gemeinsames Verstehen?

b) Was wünschen wir uns, und was wollen wir erreichen?

- Was wünschen wir in der Beziehung für uns selbst als „Ich“ und für die Bezugsperson als „Du“?
- Was wünschen wir uns in der Beziehung für das Miteinander des „Wir“?
- Wie finden wir bei Konflikten durch unterschiedliche Wünsche von „Ich“ und „Du“ ein gemeinsames Wollen als „Wir“?
- Was wollen wir in den uns umgebenden sozialen Gemeinschaften und in der Umwelt erreichen für das „Ich“, für das „Du“ und für das „Wir“ sowie für eine gemeinsame kooperative Verbesserung der Gemeinschaften und der Umwelt?

Wir können gute Beziehungen zu unseren Mitmenschen gestalten und pflegen, indem wir

- **das „Ich“, das „Du“, das „Wir“** in der Beziehung angemessen **bejahen, verstehen und ausdrücken**:

„Ich bin o.k. – Du bist o.k.“, „Wir sind in einer Beziehung verbunden.“

„Ich will dich verstehen.“, „Du willst mich verstehen.“, „Ich/Du/Wir verstehen unsere Verbindung.“

„Ich mag dich und zeige es dir.“, „Du magst mich und zeigst es mir.“, „Wir mögen uns und zeigen es.“

- **aus dem selbstbestimmten Wollen des „Ich“ und dem selbstbestimmten Wollen des „Du“** regelmäßig **ein gemeinsames Wollen als „Wir“** finden und aktiv gestalten:

„Ich wünsche von/mit dir ...“ „Du entscheidest, ob du zu meinem Wunsch ‚ja‘ oder ‚nein‘ sagst.“

„Ich akzeptiere deine Entscheidung.“

„Du wünschst von/mit mir ...“ „Ich entscheide, ob ich zu deinem Wunsch ‚ja‘ oder ‚nein‘ sage.“

„Du akzeptierst meine Entscheidung.“

„Wir einigen uns so auf Wünsche, entdecken gemeinsame Wünsche und führen sie aus.“

„Wenn wir durch verschiedene Wünsche einen Konflikt erleben, finden wir auch Kompromisse.“

Wir können in unseren mitmenschlichen Beziehungen das beziehungsmäßige **„Wir“-Bewusstsein fördern**:

- durch positive Verständigungsprozesse und durch **Gleichsinnigkeit im gegenseitigen Verstehen**,
- durch das **Erleben und Verwirklichen gemeinsamen Wünschens und Wollens**,
- durch die Hervorhebung des „Wir wollen“ gegenüber einem „Ich will“
- durch das Erleben des „Wir“ in angenehmen gemeinsamen Erlebnissen,
- durch das Erleben des „Wir“ im gemeinsamen (Mit-)Leiden von negativen schicksalhaften Erlebnissen,
- durch ein gemeinsames „Wir“-Handeln als Mitwirken in umgebenden sozialen Gemeinschaften.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Gute Gemeinschaften mit Mitmenschen erleben und pflegen

In welchen Gemeinschaften mit Mitmenschen fühlen Sie sich wohl und angenehm integriert?

In welchen Gemeinschaften mit Mitmenschen möchten Sie sich mehr integriert fühlen?

In welchen Gemeinschaften möchten Sie zu gemeinsamen Zielen aktiv positiv beitragen?

Erläuterungen

Wir Menschen leben in mitmenschlichen Gemeinschaften, insbesondere in Alltagsgemeinschaften:

Wir leben in primären Lebensgemeinschaften mit anderen alltäglich zusammen (Familien u.ä.) und pflegen in weiteren überschaubaren Gemeinschaften regelmäßige Kontakte und wichtige Beziehungen (Nachbarschaft, Schule, Arbeitsplatz bzw. Arbeitsabteilungen, Freizeitorganisationen, usw.).

Überschaubare, nahezu alltäglich erlebte soziale Gemeinschaften gelten hier als „Alltagsgemeinschaften“.

Für uns Menschen ist es ein zentrales Lebensziel, uns in Alltagsgemeinschaften gut eingebettet zu erleben, da wir in unserer Lebensentwicklung sehr auf die Integration in Alltagsgemeinschaften angewiesen sind.

Wir fühlen uns wohl, wenn wir uns in Alltagsgemeinschaften gut aufgehoben fühlen, wenn wir liebende Zuwendung erfahren und positiv am Gemeinschaftsleben mitwirken können.

Wir fühlen uns unwohl und leiden, wenn wir uns in Alltagsgemeinschaften ausgegrenzt erleben, weil wir Zuwendung vermissen und nicht wissen, wie wir positiv am Gemeinschaftsleben mitwirken können.

Wir Menschen lassen uns durch den Kontext unserer Alltagsgemeinschaften stark beeinflussen:

in unseren individuellen Gewohnheiten des Wahrnehmens, Erlebens, Denkens, Handelns und auch in unserem 'Selbst': Selbstverständnis, Selbstachtung, Selbstbestimmung, Selbststeuerung

Alltagsgemeinschaften durchlaufen als Einheiten Entwicklungsprozesse.

Dabei entwickeln sie gemeinsame systemische Ziele:

- stabile vertrauensvolle Beziehungen der Mitglieder untereinander,
- fruchtbare systemische Integration,
- Selbsterhaltung und Wachstum,
- Dienst in übergeordneten sozialen Einheiten.

Zur Verwirklichung dieser Ziele kooperieren Menschen in Alltagsgemeinschaften miteinander.

In Alltagsgemeinschaften können wir gute systemische Integrationen erleben und vollziehen, wenn wir als Individuen, in wechselseitigen Beziehungen und durch einheitsfördernde Gewohnheiten für individuelle, beziehungsorientierte und einheitsorientierte Ziele aktiv zusammenwirken.

Wir können uns darin üben, Alltagsgemeinschaften als Einheiten systemisch zu verstehen, d.h. zu verstehen, wie verschiedene soziale Prozesse in Alltagsgemeinschaften zu ihrer Einheit beitragen.

Dazu können wir über folgende dynamischen Prozesse in einer Alltagsgemeinschaft nachdenken:

- über die soziale Entwicklung der Alltagsgemeinschaft als soziale Einheit,
- über wesentliche Ziele einer Alltagsgemeinschaft, d.h. über Ziele, die mit Worten und auch schriftlich explizit ausgesprochen sind, sowie über Ziele, die durch vorherrschende Einstellungen und Verhaltensgewohnheiten bestehen,
- über Stärken und Schwächen in der Alltagsgemeinschaft und ihre Wirkungen auf die Gemeinschaftsentwicklung und Verwirklichung gemeinsamer Ziele,
- über die verschiedenen wechselseitigen mitmenschlichen Beziehungen in der Alltagsgemeinschaft sowie ihre Wirkung auf die Entwicklung und auf gemeinsame Ziele,
- über die Integration der Alltagsgemeinschaft als Ganze in umgebende soziale Systeme und über die Beziehungen der Alltagsgemeinschaft als Ganze zur weiteren sozialen Umwelt.

Wenn wir uns im systemischen Verstehen von Alltagsgemeinschaften üben, können wir

- uns leichter und erfolgreicher in Alltagsgemeinschaften integrieren,
- soziale Konflikte in ihnen besser verstehen,
- Erfolgchancen für eigene soziale Handlungen besser einschätzen,
- soziale Prozesse in Alltagsgemeinschaften konstruktiver und mit weniger 'Reibungsverlusten' gestalten.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Aus kreativer und kooperativer Gemeinsamkeit handeln

Wir Menschen können für Lebensziele in unseren Alltagsgemeinschaften handeln.
Wir können aus kreativer und kooperativer Gemeinsamkeit handeln.
Kreativität und Kooperation sind hervorgehobene menschliche Arten des Handelns.

Kreativität

Wir alle leben in unseren Seelen mit schöpferischen Begabungen und Fähigkeiten, mit schöpferischen Potentialen, die uns vermutlich 'von oben' gegeben sind, damit wir aktiv an der Weiterentwicklung der gesamten Menschheit und Schöpfung mitwirken können.

Schöpferische Impulse entstehen und wachsen in uns selbst; sie sind vermutlich täglich in uns wirksam, bewusst oder unbewusst. Wir können sie ausdrücken und zu äußeren Gestaltungen formen. So können wir schöpferisches Handeln in das Leben unserer menschlichen Gemeinschaften einbringen.

Wenn wir schöpferisch aktiv sind, vollziehen wir meist eine innere Kooperation: wir kombinieren zwei oder mehr Fähigkeiten zu einem kooperativen Zusammenwirken und gestalten daraus ein schöpferisches Werk.

Wir pflegen unsere ganzheitliche Gesundheit und Lebensqualität viel besser, wenn wir unsere kreativen Begabungen aktiv verwirklichen. (Menschen können daran ‚kranken‘, dass sie ihre kreativen Begabungen zu wenig in Aktivität umsetzen.)

Kinder und Jugendliche erleben in ihrer Entwicklung zwei wichtige Phasen mit schöpferischen Aktivitäten:

- Im Alter von 4 bis 7 Jahren entfalten sich Kinder im spielerischen Lernen mit viel Neugierde, Interesse und Lernbereitschaft sowie mit Spielen, in denen sie spontan schöpferisch aktiv sind.
- Im Alter von 14 bis 20 Jahren entwickeln Jugendliche Vorstellungen, mit eigenen Interessen und schöpferischen Fähigkeiten die Welt mitzugestalten.

Um ‚schlummernde‘ kreative Begabungen wiederzuentdecken, können wir uns deshalb erinnern,

- wie wir als Kind gespielt und durch spielerisches Lernen die Welt entdeckt haben
- und welche schöpferischen Fähigkeiten wir in unserer Jugendzeit genutzt haben.

Kooperation

Wir Menschen können in kooperativer Gemeinsamkeit für Lebensziele handeln.

Dadurch können wir im Handeln wohltuende Gemeinsamkeit erleben und so das Leben in unseren Gemeinschaften besonders gut verbessern und produktiv gestalten.

Wir können unsere individuellen Fähigkeiten, insbesondere unsere kreativen Fähigkeiten zu einem kooperativen gemeinschaftsbezogenen Handeln miteinander kombinieren.

Kooperationspartner können wohltuend und erfolgreich in Gemeinsamkeit für Lebensziele handeln, wenn sie folgende Schritte vollziehen:

- Sie verständigen sich in gegenseitiger Wertschätzung auf Zielsetzungen, für die sie kooperieren wollen.
- Sie gehen von einer Wertschätzung der jeweiligen persönlichen Fähigkeiten und Interessen aus.
- Sie erkennen den Bezug der persönlichen Fähigkeiten und Interessen zu den Zielsetzungen, insbesondere der persönlichen kreativen Fähigkeiten.
- Sie planen kooperative Handlungswege, indem sie Möglichkeiten persönlichen kreativen Handelns in kreativer Verständigung kombinieren.
- Sie führen dann persönliche Handlungen aus, vielleicht in wohlwollender wechselseitiger Wahrnehmung.
- Sie bewerten anschließend gemeinsam ihre Handlungen, ihre Kooperation und deren Ergebnisse.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Sinnerfüllt leben – mit sich, mit den Mitmenschen und mit ‚Gott‘

Fragen Sie sich manchmal nach dem ‚Sinn‘ Ihres Lebens?

Machen Sie sich in Ihrem Alltag öfters bewusst, wie Sie sinnvoll leben (können)?

Erläuterungen

Wir Menschen streben als Personen mit unserer geistigen Selbstbestimmung dazu, sinnerfüllt zu leben bzw. unsere bewusste Lebensgestaltung an einem ‚Lebenssinn‘ zu orientieren.

Unter dem ‚Lebenssinn‘ lässt sich eine Gruppe höchster persönlicher Lebensziele verstehen, für deren Verwirklichung eine Person ihre wichtigsten Fähigkeiten und ‚ihr Leben‘ einsetzt.

In unserer Lebensgestaltung im Rahmen von Alltagsgemeinschaften und in den Handlungsmöglichkeiten erleben wir viele Grenzen, und teilweise erleiden wir auch die Grenzen.

Aus Erfahrungen unserer vielfach begrenzten Lebensmöglichkeiten können wir uns fragen:

„Wofür möchte ich eigentlich leben?“ „Wofür will ich ‚mein Leben einsetzen‘?“

„In welchen Richtungen fühle ich mich ‚in meinem Herzen‘ gerufen, für Mitmenschen positiv zu wirken?“

Unser Lebenssinn bzw. unsere höchsten Lebensziele können sich auf vier Bereiche erstrecken:

- Wir können unsere Begabungen und Fähigkeiten kreativ und produktiv entfalten (‚Selbstverwirklichung‘), mit denen wir (von der GEIST-SEELE) ‚begabt‘ sind, um an der Evolution des Universums mitzuwirken, und auf den kreativen Ausdruck von Erlebnissen und Erkenntnissen des persönlichen Lebens,
- Wir können liebende Beziehungen zu Mitmenschen in unseren Alltagsgemeinschaften gestalten und positive integrative Gestaltungsprozesse in unseren Alltagsgemeinschaften fördern.
- Wir können aktiv zur positiven Weiterentwicklung des Lebens auf der Erde beitragen und ebenso zur positiven Weiterentwicklung der Menschheit zu einer Einheit ‚in der Einen Welt‘, damit alle Menschen Frieden, Liebe, Freiheit, Einheit, Gerechtigkeit und Gesundheit erleben können,
- Wir können eine bewusste Verbindung mit der GEIST-SEELE des Universums pflegen und anstreben, mit der GEIST-SEELE für die Evolution des Universums mitzuwirken.

Wir können eine Sinnerfüllung im persönlichen Leben besonders dadurch anzielen, dass wir kombinierte Lebensziele aus diesen Bereichen anstreben.

Jugendliche entwickeln im Alter von 14 - 20 Jahren oft Ideen und Ideale, wie sie sinnvoll leben möchten und wie sie mit eigenen Interessen und schöpferischen Fähigkeiten die Welt mitgestalten möchten.

Im Erwachsenenalter können wir uns fragen, welche Ideen und Ideale wir im Jugendalter gepflegt haben, wie weit wir sie bisher verwirklicht haben und wie weit wir sie in Zukunft verwirklichen können.

Besonders wichtig und besonders schwierig ist es für Menschen, einen positiven Lebenssinn in Leiderfahrungen und Schicksalsschlägen zu suchen und zu finden.

Folgende Fragen können vielleicht zur Suche nach einem Lebenssinn in Leiderfahrungen beitragen:

- Können Menschen mit ihrer persönlichen Geist-Begabung lernen, Leiderfahrungen und Schicksalsschlägen als ‚sinnvoll‘ zu bejahen, nämlich als Weg zu neuen Lebenserkenntnissen und Lebensmöglichkeiten?
- Hilft es Menschen, ihren Geist mit dem GEIST-SEELE und seinem Wirken zu verbinden, um einen positiven Lebenssinn in Leiderfahrungen und Schicksalsschlägen zu finden?
- Können Menschen aus Leiderfahrungen und Schicksalsschlägen lernen, dass das höchste persönliche Ziel nicht in einer Sicherung des irdischen Lebens besteht, sondern in einer auf Ewigkeit angelegten geistigen Verbindung mit dem GEIST-SEELE?
- Können Menschen aus Leiderfahrungen und Schicksalsschlägen universelle Prinzipien erkennen: Im Leben fließt alles; nichts bleibt, wie es ist; nur die GEIST-SEELE ist ewig. Die GEIST-SEELE ist anders ‚gerecht‘, als wir Menschen vermuten.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Mit der Seele das Leben positiv gestalten

Hoffnungen aus einem christlichen Glauben an Gott erkennen?

Wie ich in dieser Schrift bisher erläutere, ist es aus geisteswissenschaftlicher Sicht sehr sinnvoll, eine GEIST-SEELE als tiefsten, obersten, beständigen, ewigen Grund allen Seins anzunehmen.

Jede Person kann sich aus ihrer freien geistigen Selbstbestimmung persönlich entscheiden,

- ob sie von einer Existenz einer GEIST-SEELE ausgeht und ‚an einen Gott glaubt‘,
- ob sie Wirkungsprinzipien einer GEIST-SEELE im persönlichen Leben berücksichtigen möchte,
- ob sie ihren eigenen Geist mit einer GEIST-SEELE verbinden möchte,
- ob sie ihr persönliches Wirken mit dem Wirken einer GEIST-SEELE verbinden möchte.

Sind für Menschen religiöse Einstellungen aus psychologischer Sicht ‚gesund‘ und lebensfördernd? Wirkt es aus psychologischer Sicht für Menschen positiv,

- wenn sie an ‚Gott‘ glauben,
- wenn sie ihr alltägliches Leben bewusst im Sinne ‚Gottes‘ gestalten,
- wenn sie in religiösen Gemeinschaften ein gemeinsames Glauben an ‚Gott‘ erleben und pflegen?

Aus psychologischer Sicht wirken religiöse Einstellungen und Aktivitäten ‚gesund‘ und lebensfördernd, wenn sie in Wort und Tat mit folgenden Prinzipien verbunden sind:

- **Hoffnung**, beständig von einer liebenden Gottheit umgeben und durchdrungen zu sein;
- **Liebe** zu allen Menschen, unabhängig von religiösen Einstellungen, Nationalität und sozialer Schicht;
- **Freiheit** als Recht, über religiöse Einstellungen und religiöse Gemeinschaften selbst zu bestimmen,
- **Lebensbejahung** als Förderung einer gesunden Lebensgestaltung und Heilung von Krankheiten und als Glaube an die Möglichkeit eines ‚erlösten‘ Lebens nach dem Tode;
- **Menschliche Unvollkommenheit und göttliche Gnade** („Schuld“ und „Schuldvergebung“): Menschen leben vor Gott unvollkommen, vor allem durch Mangel an Liebe; Gottes Liebe gleicht eingestandene Unvollkommenheiten von Menschen aus.

Abweichungen von diesen Prinzipien gibt es in vielen religiösen Gemeinschaften:

in der Geschichte und Gegenwart der großen christlichen Kirchen, in ‚Sekten‘, in vielen anderen Religionen.

Eine religiös aktive Lebensführung kann deutlich dazu beitragen,

- die Lebensqualität in körperlicher, seelischer und geistiger Hinsicht zu erhöhen,
- mit der Seele gesunder zu leben,
- in gesunder Weise das Alltagsleben zu gestalten,
- Krankheiten vorzubeugen,
- Heilungsprozesse bei Krankheiten zu unterstützen.

(Dies ist das Ergebnis wissenschaftlicher Untersuchungen in den USA, nachzulesen im Buch „*Glaube macht gesund*“ von DALE A. MATTHEWS, Herder-Verlag Freiburg 2000)

Folgende christlichen Botschaften können aus psychologischer Sicht hilfreich sein:

- Viele Menschen betrachten sich als zuwenig geliebt und leiden darunter.
Christlich: Gott ist die Liebe; alle Menschen sind von Gott geliebt; wir sind von Gott vollständig geliebt.
- Oftmals wissen wir nicht recht weiter; unsere Gegenwart und Zukunft erscheinen uns etwas verdunkelt.
Christlich: Gott ist das Licht; wir können unser Bewusstsein für das göttliche Licht in uns öffnen; wir können zu Gott beten und ihn bitten, dass Er uns Erleuchtungen für unseren Lebensweg schenkt.
- Auf der Erde gibt es unter uns Menschen viel Ungerechtigkeit, Gewalt und Leid.
Christlich: Wer eigenes Leid im christlichen Sinne bejaht, wirkt an der göttlichen Erlösung mit.
- Wir erleben, dass es uns an Liebe zu den Mitmenschen mangelt; so werden wir „schuldig“; wir wollen uns von „Schuld“ und Schuldgefühlen befreien.
Christlich: Gott ist in seiner Liebe immer bereit, die „Schuld“ zu vergeben, die wir erkennen und bekennen und durch ein Streben zur ‚Umkehr‘ bereinigen möchten.
Wir können uns von „Schuld“ befreien, indem wir an die vergebende Liebe Gottes glauben.
- Uns Menschen fällt es sehr schwer, Ohnmacht, Machtlosigkeit und Misserfolge zu ertragen.
Jesus hat uns den Weg von tiefer menschlicher Machtlosigkeit zur Erlösung nach dem Tode vorgelebt.
Gottes Liebe zu uns zeigt sich nicht nur durch irdisches Glück und durch irdische Erfolge, sondern noch mehr durch die Hoffnung, dass irdisches Scheitern auch ein Weg zur Erlösung sein kann.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Probleme: mehr Einheit erleben wollen, aber nicht können

*Fühlen Sie sich von belastenden Erlebnissen betroffen,
durch die Sie einen deutlichen Verlust des Erlebens von Einheit erlitten haben?
So sehr, dass Sie das Erleben von Einheit noch nicht wieder zufriedenstellend erneuern konnten?*

*Erleben Sie gegenwärtig genügend Einheit mit sich selbst und/oder mit Mitmenschen
oder weniger Einheit, als Sie erleben möchten?*

*Können Sie durch Ihr Denken und Handeln bewirken, dass Sie so viel Einheit erleben, wie Sie wollen?
Oder erleben Sie als Problem, dass Sie trotz Mühen nicht so viel Einheit erleben können, wie Sie wollen?*

Erläuterungen

Wir Menschen wollen – als **Seelen, Lebewesen** und **Personen** – im Leben als zentrale Lebensziele **Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern.**

Wir Menschen leben beständig in unvollkommener Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen:
Beispiele:

- Wir leben in unserem Körper beständig mit viel gesunder Einheit und etwas mit störender Disharmonie.
- Wir erleben wohltuende Verbindungen mit unserer Umwelt und störende Einflüsse aus unserer Umwelt.
- Wir erleben sozusagen natürliche Rhythmen von viel und wenig Energie, von ‚Hoch‘ und ‚Tief‘.
- Wir erleben mit Mitmenschen angenehme Verbindungen durch gemeinsames Wollen und Erleben sowie auch disharmonische Kontakte durch Unterschiede im jeweils individuellen Wollen und Erleben.
- Wir Menschen pflegen manchmal ein Bewusstsein zu einer Einheit mit der GEIST-SEELE, und manchmal vergessen, verkennen oder verleugnen wir eine Einheit mit der GEIST-SEELE.

Das **Erleben unvollkommener Einheit** kennzeichnet also meist unsere Lebenssituation als **Ist-Zustand**.

Im irdischen Lebenslauf erleben wir neben den alltäglichen Wechseln von Einheit und Disharmonie manchmal in relativ positiv erlebten Lebensphasen einen **dramatischen Verlust von Einheit**, z.B. plötzliche Erschöpfung, unfallartige Verletzung, akuter Beginn einer Krankheit, geistige Verwirrung, verletzende Aggression von Mitmenschen, Trennung/Verlust von bisherigen Bezugspersonen, usw.

Wir Menschen streben in all unserem Wollen, planendem Denken und Handeln als **Ziel-Zustand** an, **mehr Einheit** mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen als bisher **zu erleben**, z.B. Disharmonie vermindern, verlorene Einheit erneuern, Einheit mehr stabilisieren, Einheit erweitern.

Wir erleben es als **Probleme**, wenn wir **mehr Einheit erleben wollen, als wir können**, wenn wir durch Teilprozesse unserer Selbstorganisation nicht so viel Einheit erleben können, wie wir wollen, wenn z.B. Fähigkeiten des Denkens und Handelns nicht genügen, um erwünschte Einheit zu erleben.

Wir Menschen erleben Probleme oftmals durch folgenden mehrstufigen Prozess:

1. **Positiver Ausgangs-Zustand:** Lebensphase mit bewusstem Erleben von Einheit und Zufriedenheit
Wir erleben (hoffentlich) Lebensphasen, in denen wir bewusst so viel Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen erleben, dass wir uns oftmals wohl fühlen und zufrieden sind.
2. **Negativer Ist-Zustand:** Schmerzlicher Verlust an vorher erlebter Einheit
Manchmal erleiden wir durch dramatische Erlebnisse deutlichen Verlust an bisher erlebter Einheit.
3. **Angestrebter Ziel-Zustand:** Streben zu erneuertem bzw. vermehrtem Erleben von Einheit
Nach einem schmerzlichen Verlust von Einheit wünschen und wollen wir meistens unser Erleben von Einheit wieder erneuern oder als Ausgleich in anderen Formen mehr Einheit erleben.
4. **Auf dem Weg vom Ist- zum Ziel-Zustand**
Wir begeben uns auf einen Weg vom Ist-Zustand zum künftigen Ziel-Zustand, mehr Einheit zu erleben, indem wir durch unser Können bzw. durch planendes Denken und aktives Handeln auf dem Weg Fortschritte versuchen und machen.
5. **Probleme als Hindernisse auf dem Weg vom Ist- zum Ziel-Zustand**
Wir erleben Probleme (im engeren Sinn) als Hindernisse auf dem Weg vom Ist- zum Ziel-Zustand, so dass wir nicht so gut zu mehr Einheit voranschreiten können, wie wir wollen, so dass wir trotz unserer Bemühungen nicht so viel Einheit erleben können, wie wir wollen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Unerfüllte Wünsche zu Einheit als Probleme mehr verstehen

Wenn wir Menschen Verlust von Einheit, unerfüllte Wünsche zu Einheit und Probleme erleben, fragen wir uns oftmals danach:

- Wie können wir Verlust von Einheit, unerfüllte Wünsche zu Einheit und Probleme verstehen?
- Auf welchen Wegen können wir von Ist-Zuständen mit unerfüllten Wünschen zu mehr Einheit durch die Überwindung von Problem-Hindernissen zu den Zielen kommen, mehr Einheit zu erleben?

Wir wollen dann meistens die verschiedenen Stufen im mehrstufigen Problem-Prozess verstehen:

1. Ein Verlust an Einheit als Einbruch im zurückliegenden Lebensweg – als Ist-Zustand

In Lebensphasen, in denen wir Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen positiv erleben, erleiden wir manchmal durch dramatische Erlebnisse deutlichen Verlust an bisher erlebter Einheit.

Dann wollen wir oftmals verstehen:

- Welches Erleben von Einheit habe ich durch dramatische Erlebnisse verloren?
- Wie fühle ich in mir den Verlust an Einheit? Welche Gefühle empfinde ich zum Verlust an Einheit? Welche Vorstellungen zum Selbstbewusstsein mache ich mir nach dem Verlusterlebnis? Mache ich mir Furchtvorstellungen, dass ich wiederholt solche Verluste erleben könnte?
- Wie kam es zu dramatischen Erlebnissen des Verlustes in meinem Erleben von Einheit?
- Wie ist der erlebte Verlust von Einheit mit meiner bisherigen Lebensgeschichte verbunden?
- Wie weit gelingt es mir in der selbstbewussten Einstellung zum eigenen Leben, das Erlebnis des Verlustes als Schicksal zu bejahen und es dadurch auch besser zu verstehen?
- Enthält der erlittene Verlust von Einheit vielleicht die Chance, Einheit neuartig erweitert zu erleben?

2. Einheit erneuert oder vermehrt erleben wollen – als Suche nach einem Ziel

In einem negativen Ist-Zustand suchen wir oftmals schnell danach, wie wir mehr Einheit erleben wollen. Oftmals sehnen wir uns vergeblich danach, die verlorene Art, Einheit zu erleben, wiederherzustellen.

Sinnvoll ist es, Zielsetzungen zu mehr Einheit mit sich selbst und mit den Mitmenschen mit bewusster nachdenklicher Selbstbesinnung zu suchen und dabei die bisherigen Erfahrungen und vorhandenen Möglichkeiten angemessen einzuschätzen.

3. Versuche und Erfahrungen auf dem Weg zum Ziel

Wir versuchen auf Wegen zum künftigen Ziel, mehr Einheit zu erleben, durch unsere Selbstorganisation mit planendem Denken und aktivem Handeln Fortschritte zu machen. Dabei machen wir Erfahrungen des Erfolges und des Misserfolges.

Wir können dann durch bewusste nachdenkliche Selbstbesinnung unsere Erfahrungen und Selbstorganisationsprozesse mit Erfolgen und Misserfolgen auswerten und insbesondere unser Können im planenden Denken und aktiven Handeln bewerten.

4. Problem-Hindernisse auf dem Weg

Wir erleben Probleme als Hindernisse auf dem Weg vom Ist- zum Ziel-Zustand dadurch, dass wir trotz unserer Bemühungen nicht so viel Einheit erleben können, wie wir wollen.

Das Erleben von Problemen ist meist Ausdruck problematischer Selbstorganisationsprozesse.

Wir können die konkreten Problemsituationen und -hindernisse mit den Selbstorganisationsprozessen genauer analysieren und verstehen:

- Durch welche Folge von äußeren Ereignissen und spontanen inneren Selbstorganisationsprozessen kommt es zum Problem?
- Was nehme ich in meinem spontanen Erleben wahr? Wie bewerte ich mein Erleben spontan?
- Welche Aspekte meines bewussten Wollens und Könnens sind durch das Problem behindert?
- Welches ‚unterbewusste‘ Wollen und Können drückt meine Seele durch das Problem vielleicht aus?
- Welchen unbewussten Weg zu mehr Einheit strebt meine Seele durch das Problem vielleicht an?
- Wie ist das Problem-Hindernis mit meiner bisherigen Lebensgeschichte verbunden?
- Ist das Auftreten des Problems durch einen Mangel an eigenem Können bedingt, genauer: durch Mängel im planenden Denken und/oder im aktiven Handeln?

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Durch bewusste Selbstorganisation Probleme überwinden

Wir Menschen verbinden unser Erleben und Handeln immer mit Selbstorganisationsprozessen:

- **mit ‚unbewussten‘ spontanen lebensorientierten Selbstorganisationsprozessen** durch spontane Wahrnehmungen, Bewertungen, Gefühle, Vorstellungen, Ziele und Verhaltensweisen, mit ‚unbewussten‘ spontanen lebensorientierten Selbstorganisationsprozessen, die unsere Seele als Ausdruck ihres ‚unbewussten‘ Willens zu mehr Einheit einsetzt und die wir auch oftmals im Laufe unseres Lebens gewohnheitsmäßig eingeschliffen haben,
- **sowie mit bewussten reflektierten personalen Selbstorganisationsprozessen als Personen** durch bewusstes Nachdenken und Planen unseres Wollens und Könnens, durch bewusste nachdenkliche Denkprozesse und geplantes gezieltes Handeln.

Bei seelischen Problemen lassen wir uns oft von spontanen Selbstorganisationsprozessen ‚treiben‘, von spontanen Wahrnehmungen, Bewertungen, Gefühlen, Vorstellungen, Zielen und Verhaltensweisen, vielleicht auch von gewohnheitsmäßig eingeschliffenen Selbstorganisationsprozessen; dabei fühlen wir uns dann aber öfters unwohl und/oder erreichen nicht die angestrebten Ziele.

Wenn wir uns von ‚problematischen‘ Selbstorganisationsprozessen spontan ‚treiben‘ lassen, dann fehlt es uns an bewusst reflektierten Selbstorganisationsprozessen als Personen, dann setzen wir die spezifisch menschlichen Fähigkeiten besinnlichen Denkens und Handelns zu wenig ein.

Wir können fast alle seelischen Probleme und Störungen überwinden oder zumindest mildern, wenn wir im Alltag in sehr verschiedenen Lebenssituationen üben, unser Leben als Personen selbstbewusst und selbstbestimmt zu gestalten.

Dazu können wir **Selbstorganisationsprozesse bewusst und reflektiert vollziehen**, nämlich:

- konkrete Lebenssituationen in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften wahrnehmen und sie in bezug auf unsere Lebensziele, mehr Einheit zu erleben, bewusst bewerten,
- bei ‚problematischen‘ spontanen Selbstorganisationsprozessen reflektierend darüber nachdenken:
 - Was nehmen wir als spontanes Erleben wahr?
 - Wie verstehen wir unser spontanes Erleben? Wie bewerten wir unser spontanes Erleben?
 - Welchen ‚unbewussten‘ Willen bekundet unsere Seele durch die spontanen Organisationsprozesse?
 - Welche Hindernisse erleben wir durch spontane Prozesse auf Wegen zu bewusst gewollten Zielen?
 - Welche Ziele zu mehr Einheit wollen wir dann bewusst anstreben, wenn wir das ‚unbewusste‘ Wollen der Seele und das bisherige bewusste Wollen verbinden?
- zu spontan auftauchenden negativen Gedanken und Vorstellungen (z.B. ängstliche Befürchtungen) einerseits die ‚Botschaften‘ unserer Seele verstehen (z.B. Hinweise auf künftige Gefahren), andererseits ergänzende positive Vorstellungen zur Zukunft und ‚positives Denken‘ suchen, (was beides viel mehr ist, als nur ‚negative Gedanken abzuschalten‘)
- dabei **unser Erleben** mit Körperempfindungen, Gefühlen und Vorstellungen **bewusst wahrnehmen**,
- unser Erleben sowie das Wollen und die ‚Botschaften‘ unserer Seele verstehen und so unsere Selbsterkenntnis und unser **Selbst-Bewusstsein** fördern,
- auf die Einheit unserer weit reichenden Seele bewusst vertrauen, was meist weit über unser bewusstes Verstehen hinausgeht,
- unser Erleben und Handeln bejahen, und so unsere **Selbstachtung** und unser **Selbstvertrauen** stärken,
- uns für bestimmte **Lebensziele** reflektiert, bewusst und **selbstbestimmt entscheiden**, eventuell auch aus bewusster Verbindung mit der GEIST-SEELE, und daraus jeweils konkrete situationsbezogene **Ziele ableiten**,
- unsere **Handlungen** im Sinne der selbstbestimmten Ziele **selbststeuernd** planen und durchführen
- und die Wirkungen unserer Handlungen wahrnehmen und in bezug auf unsere Zielsetzungen bewerten.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Ziele neu bestimmen – zur Überwindung von Problemen

Wenn wir die verschiedenen Stufen im mehrstufigen Problem-Prozess verstehen, können wir uns dann in erneuter Weise auf unser Wollen und Können nachdenklich besinnen und **Ziele zum Erleben von mehr Einheit** mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit ... bestimmen

Wir können **mehr Einheit mit uns selbst durch angemesseneres Selbstbewusstsein** anzielen, z.B.:

- im Selbstbewusstsein für das persönliche Leben eine größere Einheit verstehen und anerkennen wollen: die persönliche umfassende Einheit der Seele, die Einheit der Erde, die Einheit mit der GEIST-SEELE;
- im Selbstbewusstsein die dramatischen Erlebnisse von Verlust von Einheit sowie Problem-Hindernisse in eine größere Einheit geistig integrieren wollen und als Anteile bejahen wollen;
- im Selbstbewusstsein mehr Selbstachtung und Selbstvertrauen anstreben wollen;
- im Selbstbewusstsein mehr positive Zukunftshoffnungen anstreben wollen;
- im Bewusstsein das Verständnis für sich selbst, für Mitmenschen, für die Umwelt usw. erweitern wollen;
- im Selbstbewusstsein mehr Sinnorientierung für die eigene Lebensgestaltung entdecken wollen.

Wir können **mehr Einheit mit uns selbst durch verbesserte aktive Handlungen** anzielen, z.B.:

- das körperliche Wohlfühlen durch entsprechende Handlungen aktiver verbessern wollen;
- Unsicherheiten und Befürchtungen für die persönliche Lebensgestaltung durch mutige Aktivitäten, insbesondere Durchgänge durch Befürchtungssituationen, überwinden wollen;
- das eigene Handeln und Können im Sinne von mehr Selbstentfaltung verbessern wollen, z.B. durch Bewegungs-, Kreativitäts- und Sozial-Aktivitäten, durch Trainingskurse, Bildungsmaßnahmen.

Wir können **mehr Einheit mit den Mitmenschen** anzielen, z.B.:

- das Zusammenleben mit Mitmenschen in Beziehungen und Gemeinschaften besser verstehen wollen, insbesondere durch mehr Verständnis für Beziehungsprozesse, für Unterschiede im Wollen und Können, für „Wir“-Ziele und Systemprozesse in Gemeinschaften;
- angenehm erlebtes Zusammensein durch mehr gemeinsame wunschgemäße Aktivitäten fördern wollen;
- in Beziehungen dem „Du“ mehr liebevolle Zuwendungen zeigen;
- bisherige Konflikte und wechselseitige Enttäuschungen etwas mehr bereinigen und ausgleichen wollen;
- konfliktrelevante Situationen künftig besser bewältigen durch mehr Verständnis, Überlegung und ruhiges Handeln (an Stelle von Spontaneität).

Dann können wir durch folgende Frage vorrangige Ziele bestimmen:

Welches Wollen und Wünschen zu mehr Einheit mit sich selbst und den Mitmenschen will ich in der nächsten Zeit vorrangig anstreben?

Wenn wir aus unserer Selbstbestimmung vorrangige Ziele ausgewählt und bestimmt haben, können wir die **Ziele im Bewusstsein durch Suggestions- und Phantasieübungen vertieft einprägen**.

Für die **Selbstsuggestionen** können wir die ausgewählten vorrangigen Zielsetzungen **in kurzen prägnanten Sätzen** formulieren, **mit positiven Formulierungen ohne Verneinungen**.

Um durch Selbstsuggestionen negative Hindernisse auf Wegen zu weiteren Zielen zu überwinden, ist es in Suggestionssätzen besser, die Wegziele anzusprechen als die Hindernisse auf den Wegen; z.B. statt „Ich will mir keine Angst machen.“ besser „Ich will mehr Vertrauen (oder Mut) üben.“

Mit diesen Sätzen können wir **Selbstsuggestionen** in der nächsten Zeit regelmäßig täglich durchführen: indem wir in einem entspannten ruhigen Zustand den Atemrhythmus bewusst spüren, im Atemrhythmus den Satz etwa 6 – 10 mal bei jedem zweiten Ausatmen wiederholt leise aussprechen, und die Suggestion dann in innerer Ruhe in unserer Seele nachklingen und nachwirken lassen.

Weiterhin können wir Ziele durch **Phantasieübungen** im Bewusstsein tiefer einprägen, indem wir uns das, was wir wollen und wünschen, in einem entspannten Zustand im Sinne eines alltagsnahen Phantasiefilmes in der Phantasie möglichst bildhaft und konkret ausmalen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Für neue Zielen neue Handlungen testen und trainieren

Wie ist es Ihnen bisher gelungen, Zielsetzungen in zielorientierte Handlungen umzusetzen?
Welche Zielsetzungen haben Sie in welche Handlungen umgesetzt?
Mit welchen inneren Selbstaussagen haben Sie sich dazu motiviert?

Selbstbestimmte Zielsetzungen können wir durch Selbstorganisation verwirklichen und erfolgreich erreichen,

- wenn wir mit realitätsnahem Denken konkrete situationsangemessene zielorientierte Handlungen planen,
- die geplanten Handlungen dann in der Alltagsrealität ausprobieren und konkret umsetzen,
- die vielfältigen inneren und äußeren Auswirkungen unserer Handlungen bewusst wahrnehmen
- und in Bezug auf die Ziele als Erfolg oder Misserfolg bewerten.

Neue Handlungen ausprobieren und einüben

Wenn wir neue Ziele erreichen wollen, ist es oftmals sinnvoll, dass wir neue Handlungen ausprobieren und testen, wie weit wir uns damit den neuen Zielen nähern. und dass wir positiv getestete Handlungsweisen einüben, trainieren und zu Gewohnheiten machen.

Zur Einübung neuer Handlungen brauchen wir Vorsätze, die wir im Alltag auch einhalten können. Wir kennen wohl zur Genüge Vorsätze, die wir nicht oder nur für eine kurze Zeit konkret verwirklichen.

Wir kommen mit unseren Vorsätzen eher zum Erfolg, wenn wir sie

- auf konkrete Handlungen beziehen,
Beispiel: Der allgemeine Vorsatz, mehr Ausgleichssport zu betreiben, kann konkret lauten: 20 Minuten zu schwimmen.
- mit einem positiven Satz zur Selbstsuggestion formulieren,
Beispiel: Vorsatz zum Nichtrauchen: nach dem Frühstück an die frische Luft gehen und tief atmen anstatt zu rauchen.
- Regelmäßigkeit betonen, um uns an neue Handlungsweisen zu gewöhnen,
z.B. sie in den regelmäßigen Zeitplan (täglich, wöchentlich) einbauen.

Neue Handlungen zu Gewohnheiten machen

Wir gestalten unser Leben kaum durch einzelne Handlungen, sondern mehr durch regelmäßige Handlungsgewohnheiten. Ein positiver Lebensstil besteht aus einer geordneten Vielfalt mehrerer gesunder Handlungsgewohnheiten.

Wir Menschen verwirklichen alle Formen positiver Lebenseinstellungen und positiven Denkens nur dann, wenn wir sie durch aktive Handlungsgewohnheiten verwirklichen.

Besonders wichtige tägliche Gesundheitshandlungen sind:
gesunde Ernährung, gesunde Anstrengung, ausgleichende Bewegungsaktivitäten und Entspannung.

Wenn wir uns für Bewegungsaktivitäten und Entspannung täglich jeweils 30 Minuten Zeit nehmen, können wir unsere Gesundheit langfristig besser stabilisieren.

Angemessene Regelmäßigkeiten für Gesundheitshandlungen können sein:
täglich etwa 5 - 10 Minuten, wöchentlich etwa 1 - 2 Stunden, monatlich etwa 1 Tag, jährlich etwa 1 Woche.

Wir können neue positive Gewohnheiten des Handelns regelmäßig einüben und pflegen

- durch den Vorsatz,
konkrete, positiv erlebte Handlungen regelmäßig, am besten täglich durchzuführen,
- durch tägliche positive Selbstsuggestion zu den ausgewählten Handlungen,
indem wir zu den einzelnen Handlungen jeweils prägnante positive Sätze formulieren und diese im Tagesverlauf öfters für uns aussprechen,
- durch eine Kontrolle,
indem wir die Durchführung der Handlung auf einer Karte bzw. im Kalender kurz notieren,
- durch wöchentliche oder monatliche Auswertung zu den Notierungen mit folgenden Fragen:
 - *Bin ich zufrieden damit, wie ich die Handlungsgewohnheit durchgeführt habe?*
 - *Was hat mir geholfen, eine Handlung regelmäßig durchzuführen?*
 - *Könnte ich in der nächsten Woche etwas besser machen?*

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Mehr Einheit mit sich selbst: Das Selbstbewusstsein erweitern

Wenn wir Menschen weniger Einheit mit uns selbst erleben können als wir wollen, erleben wir oftmals einen Mangel an positivem Selbstbewusstsein und Zwietracht in uns selbst als Problem.

Im irdischen Lebenslauf erleben wir manchmal einen dramatischen Verlust von Einheit in uns selbst, z.B. plötzliche Erschöpfung, unfallartige Verletzung, akuter Beginn einer Krankheit, geistige Verwirrung, starke Selbstunsicherheit nach Trennung/Verlust von Bezugspersonen und bei Isolation in Gemeinschaften.

Wir erleben Mangel an Selbstbewusstsein, oft auch als Mangel an Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen,

- wenn wir keinen Einklang mit uns selbst erleben oder verstehen,
- wenn wir uns im ‚Selbst‘, unserem Verständnissystem, unserer Einheit mit uns selbst nicht bewusst sind,
- wenn wir Zwietracht zwischen zwei sich ergänzenden Seiten in uns spüren und diese nicht als sich ergänzende Pole in den vielfältigen Schwingungen unseres Leben verstehen,
- wenn wir nicht solch ein Erleben an Einheit mit uns selbst bewirken können, wie wir es wollen,
- wenn wir uns zu sehr von spontanen Selbstorganisationsprozessen ‚treiben‘ lassen, von gewohnheitsmäßig eingeschliffenem spontanen Wahrnehmen, Fühlen, Wollen, Denken, Verhalten.

Wir können die **Einheit mit uns selbst mehr erleben, stabilisieren und erweitern.**

wenn wir unser bisheriges **Selbstbewusstsein angemessen erweitern**, z.B.:

- im Selbstbewusstsein verstehen und anerkennen, dass wir unser persönliches Leben beständig und immer als Einheit erleben und verstehen können, da unsere Seele beständig und immer die Einheit unseres persönlichen Lebens bewirkt, auch aus ihrer Einheit mit der Seele der Erde, der Seele des Universums und mit der GEIST-SEELE;
- aus dem Selbstbewusstsein unser Leben oftmals bewusst, besonnen und selbstbestimmt organisieren, indem wir bewusst, besonnen und selbstbestimmt wahrnehmen, fühlen, wollen, denken und handeln und uns nicht nur von spontanem Wahrnehmen, Fühlen, Wollen, Denken, Verhalten ‚treiben‘ lassen;
- im Selbstbewusstsein zwieträchtiges Wollen, Erleben und Denken durch das Verständnis überwinden, dass wir unser Leben als vielfältiges zweiseitiges Schwingen mit zwei sich ergänzenden Polen erleben;
- im Selbstbewusstsein ein einseitiges einengendes Wollen, Erleben und Denken dadurch überwinden, dass wir die vielfältigen zweiseitigen Schwingungen unseres Lebens mit jeweils zwei Polen bejahen, und keinen Pol unserer vielfältigen Lebens-Schwingungen ablehnen, ignorieren oder ‚verteufeln‘;
- im Selbstbewusstsein neben vielen spontanen negativen Zukunftsvorstellungen immer wieder entsprechende positive Zukunftshoffnungen auf dem anderen Schwingungspol aufsuchen;
- im Selbstbewusstsein aus dramatischen Erlebnissen des Verlustes von Einheit mit uns selbst eine größere, umfassendere Einheit mit uns selbst geistig verstehen wollen und können und die Verlusterlebnisse in diese größere Selbst-Einheit integrieren und als Anteile bejahen wollen;
- unser Selbstbewusstsein als Person um ein Selbstbewusstsein als (unsterbliche) Seele erweitern, und dadurch ein umfassenderes Leben über das Leben im irdischen Körper hinaus erahnen können;
- im Selbstbewusstsein als Seele auch eine Einheit mit der GEIST-SEELE anerkennen und verstehen und aus einem Bewusstsein über die Verbindung mit der GEIST-SEELE unser gesamtes umfassendes Dasein mit allen Facetten als Einheit verstehen können.

Zur Pflege unserer selbstbewussten Lebensorganisation können wir uns oftmals besinnlich fragen:

- „Was erlebe ich?“ „Wie verstehe ich mein Erleben? Wie ordne ich es in mein Selbstverständnis ein?“
- „Was will ich aus meiner Selbstbestimmung?“ „Wie will ich selbstbestimmt denken und handeln?“
- „Was kann ich?“

Wir können unser Selbstbewusstsein auch durch Meditationsübungen mit geeigneten Sätzen erweitern: aufrecht sitzen, das Atmen wahrnehmen, im Ausatmen öfters einen geeigneten Satz leise aussprechen.

Es gibt eine Vielzahl geeigneter Sätze, um das Selbstbewusstsein im obigen Sinne zu erweitern; Beispiele:

- „Ich bestimme mein Wollen, Denken und Handeln selbst.“
- „Mein Leben schwingt vielfältig zwischen Polen hin und her.“ „Ich bejahe meine Lebenspole.“
- „Als Seele lebe ich in Einheit.“ „Als Seele bin ich beständig eine Einheit.“
- „In meiner Mitte bin ich mit ‚Gott‘ verbunden.“ „Ich lebe aus der Liebe Gottes.“

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Durch mehr Körperbewusstsein körperliche Störungen mildern

Unsere Seele organisiert mit Hilfe von Schwingungsfeldern die körperlichen Prozesse unseres Erdenlebens.

Wir üben **Körperbewusstsein**, wenn wir **Körperempfindungen bewusst wahrnehmen und verstehen**.
Durch Körperbewusstsein fördern wir die Geist-Körper-Verbindung und somit die Einheit in uns selbst.

Durch bewusste Körperempfindungen nehmen wir einen kleinen Anteil der körperlichen Prozesse wahr.
Wir erleben bewusste Körperempfindungen oft mit einem spontanen Wohl- oder Unwohlgefühl,
und zwar körperliche Harmonie als Wohlgefühl und körperliche Disharmonie als ‚Beschwerde‘ und Schmerz.

Wir können regelmäßig, bei verschiedenen Gelegenheiten, **bewusst körperliches Wohlfühlen spüren**.

Bewusste Körperempfindungen wollen wir in unserem Vorstellungssystem von Körperprozessen verstehen.

Wir können unser **Körperbewusstsein durch regelmäßige Körperwahrnehmungsübungen verbessern**:
in denen wir für vielfältige Körperempfindungen bewusst aufmerksam sind.

Dabei können wir unser Vorstellungssystem zu Körperprozessen erweitern

und unsere Fähigkeiten zum Verstehen von Körperempfindungen und Körperprozessen erweitern.

Wenn wir Körperempfindungen bewusst wahrnehmen und mit der Aufmerksamkeit bei ihnen verweilen,
dann spüren wir Körperempfindungen manchmal deutlicher, stärker und intensiver werdend.

Durch bewusste geistige Zuwendung zum Körper verstärken und vermehren wir
das Wirken von Nervenimpulse aus dem Zentralnervensystem auf vegetative physiologische Prozesse.

Wir Menschen können **durch bewusste geistige Zuwendung** also **Körperempfindungen steigern**.
und ebenso auch ihre zu Grunde liegenden vegetativen **physiologische Prozesse anregen und fördern**.

In Körperwahrnehmungsübungen können wir biologisch angemessene **Phantasien einsetzen und nutzen**.
So können wir uns zunächst existierende innere körperliche Bewegungen und Zustände bildhaft vorstellen.
Weiterhin können wir uns auch erwünschte körperliche Gesundungsprozesse bildhaft vorstellen.

So können wir durch unser Bewusstsein manchmal unsere Seele darin unterstützen,
dass sie in den körperlichen Prozessen mehr Gesundungsprozesse organisiert.

Diese geistigen Chancen können wir im Umgang mit unserer körperlichen Gesundheit vielseitig nutzen
und dadurch die körperliche Gesundheit in vielen Bereichen steigern.

Wir Menschen haben in diesen Bereichen wohl noch viel mehr geistige Möglichkeiten zur Gesundung,
als durch die gegenwärtig vorherrschende Medizintradition erforscht sind.

Oftmals erleben wir Menschen **körperliche Beschwerden und Schmerzen**.

Dann spüren wir Körperempfindungen unfreiwillig, unangenehm und/oder unverständlich.

Die meisten körperlichen Beschwerden und Schmerzen erleben wir durch physiologische Bewegungen
des Herzens, der Kreislaufes, der Atmung, der Muskeln, der Verdauungsvorgänge, der Nervenleitungen.

Wir wollen – oftmals mit Hilfe medizinischer Diagnosen – verstehen,
ob sie von krankhaft veränderten Körperprozessen stammen oder nicht,
oder ob sie unangenehme, nicht krankhafte Prozesse ausdrücken, wie z.B viele ‚nervöse‘ Beschwerden.

Wenn Menschen nicht üben, häufiger Empfindungen in ihrem Körper bewusst wahrzunehmen,
verstehen sie gespürte körperliche Beschwerden seltener und sind mehr verunsichert;
sie stellen sich dann noch stärker vor, körperlichen Beschwerden hilflos ausgeliefert zu sein,
da sie mit dem positiven Gegenpol bewusster angenehmer Körperempfindungen kaum vertraut sind;
teilweise reagieren sie dann auch stärker mit Angstvorstellungen und Angstempfindungen.

Durch regelmäßige Übungen zur Verbesserung unseres Körperbewusstseins können wir lernen,
körperliche Beschwerden und Schmerzen und ihre physiologischen Bewegungen besser zu verstehen.

Dann können wir viel eher **Wege** entdecken, **körperliche Beschwerden und Schmerzen zu lindern**, z.B.

- geeignete gymnastische lockernde Bewegungsübungen bewusst mit dem Atemrhythmus koordinieren,
- das Atmen bewusst im Bereich der Beschwerden spüren,
vielleicht mit günstigen Vorstellungen zum Einatmen (als ‚Gegenkraft‘) und Ausatmen (als ‚Loslassen‘),
- Körperwahrnehmungsübungen mit biologisch angemessenen Phantasien verbinden
und biologisch angemessene Heilungsprozesse phantasieren und dadurch fördern.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Wege vom negativen zum positiven Denken

Wir Menschen wollen und können – als **Seelen** und **Personen** – in unserem Leben als zentrale Lebensziele **Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern.**

Wir fühlen uns wohl, angenehm, ja auch glücklich, wenn wir unser Leben als Einheit erleben: als Einheit mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen, mit der Umwelt und Natur, auch mit der GEIST-SEELE.

Wir Menschen leben beständig in unvollkommener Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen.

Wir können jederzeit bewusst daran denken und darüber zufrieden sein, dass wir Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen positiv erleben. Ebenso können wir jederzeit bewusst daran denken und darüber unzufrieden sein, dass wir Disharmonien mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen negativ erleben.

Im irdischen Lebenslauf erleben wir neben den alltäglichen Wechseln von Einheit und Disharmonie manchmal in relativ positiv erlebten Lebensphasen einen **dramatischen Verlust von Einheit**, z.B. plötzliche Erschöpfung, unfallartige Verletzung, akuter Beginn einer Krankheit, geistige Verwirrung, verletzend Aggression von Mitmenschen, Trennung/Verlust von bisherigen Bezugspersonen, usw.

Wenn wir einen dramatischen Verlust an Einheit erlebt haben, kann das Verlusterleben in unserem spontanen und bewussten Fühlen und Denken lange Zeit nachwirken, vor allem indem wir uns an das Verlusterleben von Zeit zu Zeit erinnern und dabei vielleicht Enttäuschung, Trauer, Ärger und/oder Angst vor Wiederholung fühlen und/oder denken.

Es fällt uns oft schwer, bei Erinnerungen an Verlusterlebnisse negatives Denken und Fühlen zu überwinden. Es fällt uns dann auch schwer, auf eine beständige Einheit in uns selbst und mit Mitmenschen zu vertrauen, darauf zu vertrauen, dass unsere Seele stärker Einheit als Verluste und Disharmonien erleben kann.

Wir Menschen erleben immer wieder, dass bei uns **Gedanken und Vorstellungen spontan auftauchen**, die angenehm positiv sein können, die oftmals jedoch auch **aus negativen Inhalten** bestehen, z.B. Angst vor dem Eintreten eines negativen Ereignisses, Zweifel in der Selbstachtung, usw.

In solchen spontanen negativen Gedanken tauchen oftmals Zukunftsängste auf, Befürchtungen, einen schon einmal erlebten Verlust an Einheit in Zukunft erneut zu erleben.

Wenn wir uns dann in negativen Gedanken minuten-/stundenlang ‚treiben lassen‘ und bei ihnen verweilen, fühlen wir uns unangenehm, oftmals auch im Körper unangenehm, ‚beschwert‘, unausgeglichen, ‚nervös‘, zeitweise spüren wir auch deutliche Zustände seelisch-körperlicher Unausgeglichenheit z.B. Angstzustände. Wenn wir dann ‚abschalten‘ bzw. weniger denken wollen, gelingt es uns oft nicht, oder nur mit Suchtmitteln.

Wir Menschen sind in wachen Zuständen prinzipiell dazu **fähig, unser Denken bewusst zu wählen**, durch bewusste Selbstorganisation als Person unsere Gedanken und Vorstellungen zu steuern.

Wenn spontane Gedanken auftauchen, können wir jederzeit in der nächsten Minute bewusst überlegen:

- „**Was will ich jetzt denken? Welche Gedanken und Vorstellungen will ich mir jetzt machen?**“
- „*Will ich bei den spontanen negativen Gedanken verweilen?*“
- „*Will ich die negativen Gedanken bewusst mit meiner Vernunft klären?*“
z.B. sich zu spontanen Zukunftsängsten real mögliche und wahrscheinliche Gefahren klar machen und diesen Gefahren mit klarer Vernunft ‚ins Auge schauen‘, um sie besser zu überwinden
- „*Will ich mich auf anderes Denken konzentrieren, z.B. auf alternative positive Gedanken?*“

Wir können auf folgenden Wegen in unserem Bewusstsein **positive Gedanken wählen und vertiefen**:

- Wir können zu den negativen Gedanken **alternative positive Gedanken suchen**, die in unseren zweiseitigen Lebensschwingungen dem positiven Gegenpol entsprechen können, z.B. nach einem Spontangedanken an einen Autounfall sich auf vorsichtiges Fahren konzentrieren, z.B. zu spontanen Angstgedanken Gedanken des Vertrauens, der Hoffnung, des Mutes suchen.
- Wir können die ausgewählten positiven Gedanken **in prägnanten positiven Sätzen formulieren**.
- Wir können prägnante positive Sätze **durch Selbstsuggestionsübungen im Bewusstsein vertiefen**, indem wir in einem entspannten ruhigen Zustand den Atemrhythmus bewusst spüren, dann einen positiven Satz etwa 6 – 10 mal bei jedem zweiten Ausatmen wiederholt leise aussprechen, und die Suggestion dann in einer inneren Ruhe in unserer Seele nachklingen und nachwirken lassen.
- Wir können uns im Sinne der positiven Gedanken **in der Phantasie möglichst konkret ausmalen**, was wir konkret **positiv erleben** und positives Erleben **durch das Handeln gezielt bewirken** könnten.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Alltäglichen Stress bewältigen

Da wir nicht im Paradies leben, erleben wir im Alltag viele Anforderungen, Belastungen und auch Bedrohungen; wir reagieren darauf mit Gedanken, Gefühlen, körperlichen Reaktionen und Verhalten; diese Reaktionen führen dann wiederum zu verschiedenen Konsequenzen. Diese Prozesse werden meist mit den Begriffen 'Stress' und 'Stressbewältigung' umschrieben.

Stress erleben wir meist als ein persönliches **Gefühl von Überforderung und/oder Belastung** mit gedanklichen Vorstellungen und körperlichen Reaktionen.

Wir fühlen uns gestresst, wenn wir in konkreten Lebenssituationen im Rahmen unserer Lebens- und Arbeitsgemeinschaften unser Wollen zu mehr Einheit mit uns selbst und mit Mitmenschen nicht verwirklichen können, z.B.

- wenn wir alltägliche Aufgaben nicht so schnell, so viel und so gut erledigen können, wie wir wollen, sei es für eigene Leistungsansprüche, um mehr Einheit mit uns selbst zu erleben, oder für Leistungserwartungen in einer Arbeitsgemeinschaft, um mehr soziale Einheit zu erleben,
- wenn wir in mitmenschlichen Konflikten in der Lebens- und/oder Arbeitsgemeinschaft, insbesondere in Beziehungen zwischen Partnern, Eltern und Kindern, Vorgesetzten und Untergebenen Disharmonien durch unterschiedliches Wollen erleben.

Wir fühlen uns meist **durch Konflikte zwischen Wünschen, zwischen Wollen und Können gestresst**,

- wenn wir verschiedene eigene Wünsche zu innerer Einheit nicht in einen Einklang bringen, z.B. zwischen Verstand und Körper, ‚Kampf‘- und ‚Flucht‘-Neigungen, Müssen und Nicht-wollen,
- wenn wir innere Konflikte zwischen Wollen und Können erleben, z.B. gewollte Arbeitsaufgaben nicht so schnell, so viel und so gut bewältigen können, wie wir wollen,
- wenn wir in sozialen Beziehungen und Gemeinschaften Konflikte durch verschiedenes Wollen erleben, z.B. in Partnerschaft, Lebensgemeinschaften, Arbeitsorganisationen, oder auch innere Konflikte zwischen den Wünschen zu innerer Harmonie und zu sozialer Harmonie.

Solange wir uns durch solche Konflikte zwischen Wünschen, zwischen Wollen und Können gestresst fühlen, erleben wir uns vielleicht unzufrieden, in der Lebensenergie geschwächt, in Körperempfindungen nervös.

Oftmals reagieren wir auf unsere Stressgedanken und -gefühle körperlich im vegetativen Nervensystem,

- entweder mit dem anspannungsorientierten (sympathikotonen) Reaktionsmuster: vermehrtes Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, beschleunigte Atmung, vermehrte Muskelanspannung; es liefert dem Organismus Energie zu aktiver Bewältigung mit Anforderungen und Belastungen.
- oder mit dem erholungs-/erschöpfungsorientierten (parasympathikotonen) Reaktionsmuster: verlangsamte Atmung, erniedrigter Blutdruck, ‚nervöser Magen‘, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen; es wirkt dann als schockartige Lähmung und Energieverlust.

Für uns Menschen ist es wichtig, diese physiologischen Reaktionen in angemessener Weise einzuschätzen.

Wir können unser **Stresserleben** oftmals durch folgende drei Schritte **bewältigen**:

1. Wir klären als Personen durch bewusste Selbstbesinnung eindeutig unsere (unerfüllte) Wünsche, unsere Wunschkonflikte und unser Können; wir entscheiden uns klar für ein Wollen, das wir im sozialen Alltag verwirklichen können.
2. Wir planen für die Umsetzung unseres Wollens konkrete Wege des Handelns, Übens und Trainierens.
3. Wir setzen geplante Aktivitäten des Handelns, Übens, Trainierens konkret im Alltag (regelmäßig) um.

Weiterhin können wir unser Stresserleben auch durch **gesunde alltägliche Lebensrhythmen** bewältigen mit folgenden täglichen Phasen:

- mit gezieltem Wollen unsere Leistungs- und Arbeitsfähigkeit sinnvoll und produktiv einsetzen,
- bewegungsmäßige Ausgleichaktivitäten, z.B. Spazieren, Rad fahren, mindestens 30 Minuten einsetzen,
- sich entspannen, besonders nach Ausgleichsaktivitäten, und sich dabei bewusst im Körper wohlfühlen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Konflikte in mitmenschlicher Verständigung bewältigen

In Begegnungen und Beziehungen mit den Mitmenschen möchten wir am liebsten in harmonischer Gleichzeitigkeit sowohl individuelle Einheit als auch soziale Einheit erleben.

In Begegnungen und Beziehungen mit Mitmenschen erleben wir **Unterschiede und Gemeinsamkeiten**: sowohl Unterschiede zwischen ‚Ich‘ und ‚Du‘ im Verstehen, im Wollen und Können, in Lebensgewohnheiten, als auch Gemeinsamkeiten des ‚Wir‘ im Verstehen, im Wollen und Können, in Lebensgewohnheiten.

Die Lebenskunst in guten Begegnungen und Beziehungen mit Mitmenschen besteht meist darin, **Unterschiede zwischen ‚Ich‘ und ‚Du‘** jeweils als zwei Schwingungspole zu erleben und zu gestalten, die sich **in den Lebensschwingungen eines gemeinsamen ‚Wir‘ wechselseitig ergänzen**.

Vor allem erleben wir in heterosexuellen Beziehungen (nicht nur in Partnerschaften) positive Möglichkeiten, geschlechtsspezifische Unterschiede als Pole in Schwingungen eines gemeinsamen ‚Wir‘ zu erleben und aus geschlechtsspezifischen Unterschieden kooperativ ein gemeinsames ‚Wir‘ zu gestalten.

Wir wollen uns mit den Mitmenschen durch Kommunikationsprozesse gut gegenseitig verständigen und durch gute Verständigung auf der Ebene geistigen Bewusstseins Gemeinsamkeit bewirken und erleben.

Wir erleben, gestalten und pflegen Beziehungen zu unseren Mitmenschen vor allem dadurch, dass wir mit ihnen regelmäßig zusammentreffen und Verständigung suchen und dass wir mit ihnen gemeinsames Wollen und ein „Wir“-Bewusstsein pflegen.

Wir erleben in mitmenschlichen Begegnungen und Beziehungen **Distanzen, Disharmonien und Konflikte**, wenn wir **Unterschiede zwischen ‚Ich‘ und ‚Du‘**, im Verstehen, Wollen, Können, in Lebensgewohnheiten, **nicht** als sich ergänzende Pole **kooperativ zu einem gemeinsamen ‚Wir‘ nutzen** wollen oder können.

Wir können **Konflikte** in mitmenschlichen Begegnungen und Beziehungen nur **überwinden**, wenn wir **Unterschiede zwischen ‚Ich‘ und ‚Du‘**, im Verstehen, Wollen, Können, in Lebensgewohnheiten, als sich ergänzende Pole **kooperativ zu einem gemeinsamen ‚Wir‘ nutzen** wollen und können.

Dazu brauchen wir **klare Verständigungsprozesse**

- über die Unterschiede zwischen ‚Ich‘ und ‚Du‘:
Was verstehe ich? Was will ich? Was verstehst du? Was willst du?
- und über die Bereitschaft zu einem gemeinsamen Wollen als ‚Wir‘:
Wollen und können wir Unterschiede als Ergänzungen kooperativ zur Gemeinsamkeit des ‚Wir‘ nutzen?

In unseren Verständigungsprozessen nutzen wir viele Facetten des Sendens und Empfangens und tauschen wir viele Botschaften über Inhalte des Verstehens und des Wollens aus, wobei wir meist mehr spontane, unbewusste Prozessanteile als bewusst reflektierte Anteile einsetzen.

Daher verlaufen Verständigungsprozesse meistens sehr komplex, was oftmals nicht durchschaut wird; dadurch wiederum kommt es häufig zu Missverständnissen.

Leider lernen Menschen in Bildungsprozessen wenig über angemessene faire Verständigungsprozesse.

Wir erleichtern klare, positive und faire Verständigungsprozesse durch folgende ‚Regeln‘:

- **Rechte in Begegnungen und Beziehungen aus beiderseitiger Selbstbestimmung** von ‚Ich‘ und ‚Du‘:
 - Jeder darf sich Vieles wünschen, ist aber nicht zu fixen Erwartungen, Druck und Vorwürfen berechtigt.
 - Jeder darf zu den Wünschen des Anderen ‚ja‘ oder ‚nein‘ sagen.
 - Keiner ist berechtigt, sich gegenüber dem anderen mit Tricks und Manipulationen durchzusetzen.
- **Gute und stabile Gemeinsamkeiten des ‚Wir‘ entstehen nur dann, wenn beide in bewusster Freiwilligkeit etwas Gemeinsames wollen und es auch können.**
- **Klarheit im Senden und Ausdrücken:**
 - Der Sender teilt das, was er möchte und will, möglichst klar und eindeutig als Wunsch mit; er achtet darauf, dass Worte und gestische Ausdrucksweisen zueinander passen; er verzichtet darauf, dem Anderen gegenüber Erwartungen, Vorwürfe und Kritik auszusprechen.
 - Der Sender teilt möglichst klar und eindeutig mit, ob er zu Wünschen des Anderen ‚ja‘ oder ‚nein‘ sagt; er achtet darauf, dass Worte und gestische Ausdrucksweisen zueinander passen; er verzichtet darauf, dem Anderen gegenüber Erwartungen, Vorwürfe und Kritik auszusprechen.
- **Klarheit im Empfangen und Verstehen:**
 - Der Empfänger hört und sieht genau zu; er nimmt die Wunsch-Aussage/-Antwort des Anderen auf;
 - Er kann deutlich unterscheiden zwischen dem, was er hört und sieht, und dem, was er daraus deutet.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Lebenskrisen bewältigen

Wir alle erleben in unserem irdischen Lebenslauf **Lebenskrisen**, in denen wir **eine bisher erlebte Einheit mit uns selbst und/oder mit Mitmenschen verlieren** und uns durch solch einen Verlust an Einheit enttäuscht, leidend, traurig, bedroht, ärgerlich fühlen.

Wir erleben in unserem biologischen und sozialen Leben normale Entwicklungssprünge als Wechsel von einer Entwicklungsphase zur nächsten Entwicklungsphase:

- 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",
- Pensionierung,
- Sterben.

In solchen Entwicklungssprüngen verlieren wir manchmal ein bisheriges Erleben von Einheit, und wir sollen/wollen ein neues Erleben von Einheit mit uns selbst und/oder mit Mitmenschen entwickeln.

Manchmal erleben wir solche Entwicklungssprünge in unserem biologischen und sozialen Leben als Krisen, wenn wir den Verlust des bisheriges Erlebens von Einheit deutlich spüren, z.B. in der zweiten Lebenshälfte, und uns im Denken und Fühlen deutlich unsicher gegenüber neuen Möglichkeiten Einheit zu erleben sind.

Dazu erleben wir im irdischen Lebenslauf meist auch weitere Krisen: z.B.

- Trennung von nahestehenden Mitmenschen,
- berufliche und örtliche Umstellungen,
- Krankheiten,
- Todesfälle in der Familie.

Viele Menschen erleben auch

- lebensbedrohliche Erkrankungen,
- lebensbedrohliche Unfälle,
- chronische Behinderungen und Erkrankungen in der Familie.

Wir erleben Lebenserfahrungen als Krisen, wenn wir bisher erlebte Einheit mit uns selbst und/oder mit Mitmenschen verlieren, und den Verlust an Einheit mit bisherigen Denk- und Handlungsgewohnheiten nicht ausgleichen können, wenn wir uns also gegenüber dem erlebten Verlust an Einheit 'ohnmächtig' fühlen und denken und uns dadurch längere Zeit deutlich enttäuscht, leidend, traurig, bedroht, ärgerlich fühlen.

Wir können **Lebenskrisen als konstruktive Herausforderungen** in unserem Lebenslauf betrachten,

- wenn wir die Dynamik unseres Lebens und des vielfältigen Erlebens von Einheit vertiefter verstehen,
- wenn wir erlebte Wechsel von Verlust an Einheit und Gewinn an Einheit im irdischen Leben im Rahmen einer umfassenden Einheit unserer ‚unsterblichen‘ Seele verstehen können,
- wenn wir ein **Erleben von Einheit** mit uns selbst und mit Mitmenschen **in neuer Art stabilisieren** wollen,
- wenn wir dazu neue Möglichkeiten des Denkens und Handelns suchen und aktivieren oder auch frühere ‚eingeschlafene‘ positive Möglichkeiten des Denkens und Handelns erneuern
- wenn wir also neue Möglichkeiten des Denk- und Handlungsweisen einüben wollen und können,
- wenn wir also bisherige Denk- und Handlungsgewohnheiten um neue erweitern wollen und können.

In Krisen erleben wir, dass wir auf die Unterstützung und Hilfe anderer Menschen angewiesen sind. Wir Menschen leben auch in Beziehungen und Gemeinschaften zusammen, damit wir einander in Lebenskrisen helfen.

Durch Krisen erleben wir auch oftmals eine Erschütterung unserer heimlichen Illusionen persönlicher Unabhängigkeit, 'Allmacht' und Unfehlbarkeit.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Mit ‚seelischen Wunden‘ und Traumawirkungen umgehen

Im Materie-System des Universums wirken Energien auf allen Ebenen mit drei Wirkungsergebnissen: Anziehung und Verbindung, Abstoßung und Trennung, Zusammenstoß und Auflösung.

Zusammenstoß-Auflösungs-Wirkungen bewirken in Materie-Systemen einen Verlust der bisherigen Einheit; durch sie können bisherige Teilsysteme gestört, auch zerstört und aufgelöst werden, die Einheit eines betroffenen Materie-Systems wird verwandelt, zeitweise auch neu gebildet.

Auch wir Menschen werden manchmal von plötzlichen massiven Verlusten an bisheriger Einheit überwältigt, z.B. durch Naturkatastrophen, Unfälle, aggressive Gewalt von Menschen, Tod von Bezugspersonen, usw.; wir erleben dann **traumatische Verluste an Einheit** mit uns selbst und/oder mit Mitmenschen.

Manche Menschen erleben verlängerte traumatische Verluste und Bedrohungen der Einheit mit sich selbst, wenn sie sich über längere Zeit aggressiver Gewalt von Mitmenschen hilflos ausgeliefert fühlen, z.B. Phasen sexuellen Missbrauchs in der Kindheit/Jugendzeit, ungerechte Gefängnisaufenthalte, usw..

Menschen erleben in solchen plötzlichen traumatischen Erfahrungen oftmals einen Schock, in dem sie Anteile ihres schrecklichen Erlebens aus ihrem Bewusstsein ausblenden, sozusagen auch als Selbstschutz, damit ihre traumatische Erfahrung im Bewusstsein erträglich bleibt.

Wenn Mitmenschen die traumatisch betroffenen Menschen wie ‚Samariter‘ bzw. als HelferInnen begleiten, erleben sie öfters ein spontanes Mitfühlen mit den betroffenen Menschen, ein Zeichen für die gefühlsmäßige Verbundenheit von Menschen in traumatischen Situationen.

In traumatischen Erfahrungen brauchen betroffene Menschen als erste Hilfe ‚Samariter‘-Personen, die mitmenschliche Zuwendung sowie geeignete Umsorgung, Geborgenheit, Trost, Verständnis vermitteln.

Menschen, die von traumatischen Verlusten an Einheit betroffen sind, erleben oftmals über längere Zeit **traumatische Nachwirkungen als ‚seelische Wunden‘** bzw. ‚posttraumatische Belastungsstörungen‘:

- Nachhall-Erlebnisse mit filmartigen realitätsnahen Erinnerungen an die traumatischen Erlebnisse, wohl als Tendenz, das im Schock partiell ausgeblendete Bewusstsein zu vervollständigen,
- Angstzustände mit Ängsten vor Wiederholungen solcher traumatischer Erlebnisse,
- ein körperliches Leiden unter nicht ausgeheilten körperlichen Wunden sowie ein seelisches Leiden unter nicht ausgeheilten ‚seelischen Wunden‘.

Für betroffene Menschen und ihre Gemeinschaften ist es zunächst wichtig, dass sie die traumatischen Nachwirkungen als ‚seelische Wunden‘ verstehen und zulassen können, egal wie häufig und wie lang sie die ‚seelischen Wunden‘ spüren, dass sie die traumatischen Nachwirkungen nicht ignorieren oder deshalb ihre Selbstachtung vermindern.

Für betroffene Menschen sind Gespräche mit anderen ‚LeidensgenossInnen‘ darüber meist sehr hilfreich, wie sie die traumatischen Erfahrungen erlebt haben und welche traumatischen Nachwirkungen sie spüren.

Wenn betroffene Menschen und ihre Gemeinschaften traumatische Nachwirkungen verstehen und zulassen, finden sie eher gemeinsame **Wege, die ‚seelischen Wunden‘ zu lindern**, z.B.

- bei erlebten ‚seelischen Wunden‘ aus der Gemeinschaft verständnisvolle tröstende Zuwendung erfahren;
- bei erlebten körperlichen Wunden im Sinne geeigneter körperlicher Linderungen handeln;
- immer wieder die Einheit des eigenen Lebens, die Einheit mit sich selbst und mit Mitmenschen bewusst spüren, bewusst wahrnehmen und sich als ein bewusstes Wissen einprägen;
- bei nachhallenden Erinnerungen in der ersten Phase die dabei erlebten Gefühle und Körperreaktionen möglichst genau wahrnehmen und möglichst frei ausdrücken;
- bei nachhallenden Erinnerungen im späteren Verlauf sich vorstellen, sie wie einen Film über Erlebnisse der Vergangenheit zu betrachten, sozusagen als eine weniger gefühlsmäßige, eher mehr geistige Erinnerung des Bewusstseins: ‚Das Schicksal habe ich erlebt, es gehört zu meinem Leben.‘
- bei Angststörungen den befürchteten Bedrohungen ‚ins Auge sehen‘ und sie mit Vernunft abschätzen, anstatt sich von unklaren Bedrohungsgefühlen treiben zu lassen und dabei ‚wegzuschauen‘;
- Angstsituationen und Ängsten mit Klarsicht, Vernunft und Mut konfrontativ begegnen, anstatt sich von Spontanphantasien und -empfindungen treiben zu lassen und vor möglichen Angstsituationen wegzulaufen;
- sich bewusst machen, dass es mehrere ‚LeidensgenossInnen‘ mit ähnlichen Schicksalen gibt;
- an Selbsthilfegruppen mit ‚LeidensgenossInnen‘ teilnehmen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Wege zur Überwindung von Ängsten

Viele Menschen leiden heutzutage unter Angstzuständen.

Viele von ihnen suchen wegen Angstzuständen psychologische Hilfe und Psychotherapie.

Wir Menschen erleben **Angstzustände** als **Verbindung von geistigen und körperlichen Prozessen**:

- Wir lassen dann in unserem Denken **Furchtvorstellungen** von Gefahren wirken, dass wir eine schützende Einheit mit uns selbst und/oder mit Mitmenschen verlieren könnten.
- Wir fühlen uns dann im Körper **von nervösen Prozessen überfallen**, die wir unangenehm erleben, kaum verstehen und kaum beherrschen können, z.B. Schwindel, Herzklopfen, kurzes Atmen, Brustenge, Übelkeit, ‚flauer Magen‘, angespannte Muskeln.

In Angstzuständen sind wir meist von einer blitzschnellen spontanen, nicht bewusst gesteuerten Folge von Vorstellungen als Phantasiefilmen, nervösen Körperreaktionen und Rettungs-Verhalten betroffen.

Wenn wir von konkreten Angstzuständen betroffen sind und danach streben, sie besser zu beherrschen, wollen wir oftmals zunächst das unverständene, dynamisch erlebte Geschehen besser verstehen.

Dazu können wir konkret erlebte Angstzustände im Nachhinein wie in einem Zeitlupenfilm betrachten und dabei die Reihenfolge der blitzschnellen Gedanken-, Körper- und Verhaltensprozesse beachten.

Aus der Reihenfolge von Gedanken- und Körperprozessen ergeben sich **drei Arten von Angstzuständen**:

- In der **primären Angst** erinnert sich unsere Seele unbewusst an ein früheres Verlustleben von Einheit; sie drückt diese Erinnerung durch spontane nervöse Körperreaktionen aus; darauf reagieren wir dann mit einer Furchtvorstellungen vor dem (erneuten) Verlust von Einheit.
- In der **Körper-Angst** erleben wir zunächst spontane, unangenehme, unbegreifliche Körperreaktionen; darauf reagieren wir mit Furchtvorstellungen vor dem Verlust körperlicher Einheit bzw. vor Krankheit.
- In der **Angst vor der Angst** stellen wir uns zunächst im Denken vor, Einheit zu verlieren; durch solche Furchtvorstellungen bewirken wir dann unangenehme nervöse körperliche Reaktionen; dabei erleben wir meist unangenehm, wie wir durch Gedanken Körperreaktionen bewirken können.

In allen drei Arten von Angstzuständen reagieren wir nach störenden Gedanken- und Körperprozessen oft mit spontanem Flucht- und Vermeidungsverhalten, um vor dem Hindernis vermuteter Gefahr auszuweichen. Durch spontanes Vermeidungsverhalten erkennen wir kaum die Wahrscheinlichkeit vermuteter Gefahren; dadurch können wir dann weder an eine wahrscheinliche Gefahr gezielt herangehen und sie überwinden noch unsere Vorstellungen von einer unwahrscheinlichen Gefahr bewusst prüfen und korrigieren.

Wenn wir unsere Angstzustände besser verstehen und dann überwinden wollen, ist es sinnvoll, dass wir durch unser Denken **Furchtvorstellungen genauer klären** und dabei bedenken:

- Leben ist immer mit Risiken verbunden, mit Gefahren zum Verlust von Einheit, ohne volle Sicherheit. Für unser Seelenleben ist es daher wichtiger, Vertrauen anzustreben als mehr Sicherheit.
- Für unsere Zukunft können wir die Wahrscheinlichkeiten von Gefahren abschätzen, Einheit zu verlieren. In unseren Zukunftsvorstellungen schwanken wir zwischen Hoffnungen und Befürchtungen.
- Wenn wir auf neue Lebenssituationen zugehen, spüren wir meistens eine Unsicherheit, die wir sowohl als spannende Abenteuerlust wie auch als ‚Angst vor Neuem‘ deuten können.
- Wenn wir über unsere Furchtvorstellungen klar nachdenken, dann erkennen wir eher, wie wir mutig, vertrauend, vorbeugend, schützend, denken und handeln können. Wenn wir unsere Furchtvorstellungen im Bereich spontanen, nicht überlegten Denkens lassen, dann bewirken unsere Furchtvorstellungen oftmals vermehrt nervöse körperliche Reaktionen.

Bei Angstzuständen empfinden wir unangenehme, teils ‚dramatische‘ **nervöse Körperreaktionen**, entweder Anspannungsreaktionen, z.B. Herzrasen, Engegefühle, kurzes Atmen, Muskelanspannung, usw. oder Schwächereaktionen, z.B. Schwindel, Gleichgewichtsstörung, Übelkeit, ‚nervöser Magen‘, usw. Nervöse Körperreaktionen bei Angstzuständen sind meist nicht mit organischen Erkrankungen verbunden.

Wir können üben und lernen, **mit den nervösen Körperreaktionen konstruktiv umzugehen**, indem wir

- sie bewusst und ohne Krankheitsfurcht ertragen, anstatt sie zu befürchten oder zu bekämpfen,
- sie durch bewusstes Spüren des Atemrhythmus und/oder durch aktive Bewegungsübungen mildern,
- bewusst durch Angstsituationen ‚hindurchgehen‘, um den Umgang mit nervösen Reaktionen zu üben.

Wir können **Mut und Vertrauen** als **Gegenpole von Angst** bewusst und gezielt fördern und üben.

Wir können Angstzustände auf einem längeren Weg überwinden, wenn wir ihnen mit Mut begegnen, wenn wir Angstsituationen deutlich mehr begegnen und überwinden wollen, als vor ihnen zu fliehen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Wege aus einem ‚depressiven Tal‘

Viele Menschen erleben in ihrem Lebenslauf auch Phasen von Depression, von gelähmter Energie, niedergeschlagener Stimmung, resignativen Zukunftsvorstellungen, usw.

Wir alle erleben in unserem irdischen Lebenslauf **Lebenskrisen**, in denen wir **eine bisher erlebte Einheit mit uns selbst und/oder mit Mitmenschen verlieren** und uns durch solch einen Verlust an Einheit enttäuscht, leidend, traurig, bedroht, ärgerlich fühlen.

Viele Menschen reagieren auf einen schmerzlich erlebten Verlust von Einheit mit einer **depressiven Phase**, indem sie positive Lebenseinstellungen vermindern und mehr depressive Zukunftsvorstellungen pflegen: Vorstellungen von Resignation, Hilflosigkeit, Sinnlosigkeit, vom Steckenbleiben in einem ‚depressiven Tal‘.

Für unser menschliches Seelenleben gilt **Depression** als eine komplexe Störung, die meistens **aus mehreren miteinander verbundenen, gleichzeitigen Teilprozessen** besteht:

- aus einem Prozess geschwächter **Lebensenergie** mit Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit,
- aus dem gefühlsmäßigen Prozess einer depressiv-resignativen **Stimmung** mit Mangel an Lebensfreude,
- aus dem geistigen Prozess ausgeprägter negativer resignativer **Zukunftsvorstellungen** mit Versagens- und Hilflosigkeits-Vorstellungen, dass man eigenes Wollen nur wenig umsetzen könne, teilweise auch mit Gedanken, dass das eigene Leben sinnlos sei,
- aus verhaltensmäßigem **Aktivitätsmangel**: wenig Bewegungsaktivitäten, Hobbys und Sozialkontakte, insbesondere auch mit einer Verhaltenstendenz zu sozialem Rückzug
- teilweise auch aus begleitenden Veränderungen von Neurotransmitter-Prozessen im Nervensystem.

Um eine konkrete depressive Phase genauer zu verstehen, sind die Folge ihrer Teilprozesse zu betrachten: Lebensbelastungen vorher, den ersten depressiven Teilprozess und daraus folgende Teilprozesse.

Wir Menschen können für die verschiedenen Teilprozesse in depressiven Phasen

Wege nutzen, um **aus einem ‚depressiven Tal‘** zu einer positiven Lebenseinstellung aufzusteigen.

Wir können in unserem Selbstverständnis üben, **Phasen geschwächter Lebensenergie bejahen**; denn zu unseren Lebensrhythmen gehören Energieschwankungen und so auch Energieschwäche-Phasen, vor allem nachdem wir Verluste von Einheit mit uns selbst oder mit Mitmenschen erlitten haben.

Wir brauchen also auf Energieschwäche-Phasen nicht mit deprimierenden Einstellungen reagieren.

Wir können in Phasen geschwächter Lebensenergie wieder bewusster darauf achten, einen gesunden Tagesrhythmus mit Ernährung, Anstrengung, Bewegungsaktivitäten, Entspannung zu leben und damit unsere Lebensenergie wieder langsam und geduldig steigern.

Wir können im Selbstverständnis **Stimmungen von Trauer, Frustration, Ärger zulassen und bejahen**, insbesondere als natürliche seelische Reaktionen auf ein schmerzliches Erleben von Verlust an Einheit.

Zu unserem Gefühlsleben gehören Stimmungsschwankungen zwischen ‚Hoch‘- und ‚Tief‘-Stimmungen. Demnach können wir für Hochstimmungen dankbar sein, ohne sie als ‚selbstverständlich‘ zu bewerten; wir können in Tiefstimmungen vertrauen, dass wir künftig auch Aufschwünge zu Hochstimmungen erleben.

Erst wenn wir Trauer- und Ärger-Stimmungen nicht zulassen, nicht bejahen und unterdrücken wollen, geraten wir in Gefahr, durch solche Stimmungen zu depressiven lähmenden Stimmungen zu kommen.

Positive Zukunftsvorstellungen suchen, einüben und wieder zu einer wichtigen Lebenseinstellung machen und damit negative Zukunftsvorstellungen ergänzen, ohne sie voll zu beseitigen – dies ist als ein geistiger Weg der wichtigste Weg aus einer depressiven Phase.

Wir können – auch nach verschiedenen Schicksalsschlägen und Leiderfahrungen – immer wieder neu unser Wollen und Können im Leben aktiv einsetzen und so uns selbst und Mitmenschen bereichern.

Der zentrale Weg zu einem Leben ohne Depressionen besteht in einem beständigen Selbstverständnis, dass wir aus unserer Seele heraus das persönliche Leben als Einheit mit allen Schicksalsschlägen bejahen, bewusst in der Einheit mit Mitmenschen leben und bewusst auch die Einheit mit der GEIST-SEELE pflegen.

Wege aus einem ‚depressiven Tal‘ können wir auch durch **vielfältige Aktivitäten** beschreiten, durch vielfältige Bewegungsaktivitäten, durch Aktivitäten zu gezieltem Wohlfühlen, durch Hobbys und vor allem durch soziale Aktivitäten, Mitmenschen zu begegnen und Beziehungen mit ihnen zu pflegen.

Durch **antidepressive Medikamente** lassen sich Energie- und Neurotransmitterprozesse verbessern, aber keine geistigen Änderungen zu einem positiven Selbstverständnis verursachen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Chronische Erkrankungen und Behinderungen bewältigen

Viele Menschen erleben und erleiden einen Verlust an körperlicher Einheit mit sich selbst, indem sie von chronischen körperlichen Erkrankungen und Behinderungen betroffen sind.

Sie erleben eine der folgenden **Arten chronischer körperlicher Erkrankungen und Behinderungen**:

- dauerhafte körperliche Behinderungen mit verminderter körperlicher Bewegungs- und Leistungsfähigkeit, z.B. Blindheit, Taubheit, Verlust von Gliedmaßen, usw.
- dauerhafte körperliche Erkrankungen mit vermindertem körperlichem Wohlbefinden, mit häufigeren körperlichen Beschwerden, teilweise auch mit häufigeren Schmerzen, z.B. Rheuma, Asthma, Diabetes, Krebserkrankungen im fortgeschrittenen Stadium, usw.
- chronische körperliche Erkrankungen, in denen sich ‚stille‘ Phasen relativ guter Gesundheit und akute Krankheitsphasen mit Beschwerden und Beeinträchtigungen abwechseln, z.B. viele Krebserkrankungen, Herzerkrankungen, usw.

Menschen erleben durch chronische körperliche Erkrankungen und Behinderungen oftmals folgende **Verluste an Einheit mit sich selbst und an persönlicher Lebensqualität**:

- weniger körperliches Wohlbefinden, mehr körperliche Beschwerden und auch Schmerzen,
- deutliche Beeinträchtigungen in ihren Bewegungs- und Leistungsfähigkeiten,
- verminderte Aktivitätsmöglichkeiten in Kontakten und Beziehungen mit Mitmenschen,
- in geistigen Zukunftsvorstellungen vermehrte Furcht vor weiteren Verminderungen an Lebensqualität.

Wenn Menschen von chronischen körperlichen Erkrankungen und Behinderungen betroffen sind, wollen sie ihre Erkrankungen und Behinderungen möglichst weitgehend überwinden, vor allem ihre körperlichen Beschwerden, Schmerzen, Bewegungs- und Leistungsbeeinträchtigungen. Sie wollen möglichst weitgehend ihre Lebensqualität erhalten mit körperlichem Wohlbefinden und mit Bewegungs- und Leistungsfähigkeiten; sie wollen ihre Beschwerden, Schmerzen, Bewegungs- und Leistungsmängel zumindest vermindern.

Dazu setzen sie oft vielfältige **Aktivitäten der Selbsthilfe und Suche nach mitmenschlicher Hilfe** ein:

- Sie versuchen, durch Aktivitäten körperlicher und geistiger Selbsthilfe Beeinträchtigungen auszugleichen. Oft versuchen Menschen erst nach Krankheiten, bewusst Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.
- Sie suchen und erleben mitmenschliche Hilfe in ihren Lebens- und Arbeitsgemeinschaften.
- Sie suchen und erleben solidarische Unterstützung durch LeidensgenossInnen in Selbsthilfegruppen.
- Sie suchen und erleben medizinische Hilfe bei ÄrztInnen und anderen Personen mit Gesundheitsberufen.
- Sie suchen, testen und erleben alternative Heilweisen, z.B. Naturheilkunde, Psychotherapie, usw.

Sie erfahren aber auch, dass sie trotz aller Selbsthilfe und Suche nach mitmenschlicher Hilfe ihre chronischen Erkrankungen und Behinderungen zwar lindern, aber nicht beseitigen können.

Sie erleben oftmals große persönliche Enttäuschungen mit teilweiser Hilflosigkeit, wenn sie erleben, dass sie ihre Erkrankungen und Behinderungen nicht so überwinden können, wie sie es wollen, weder durch Selbsthilfe noch durch mitmenschliche Hilfe.

Dann erleben sie ihre **Unterschiede zwischen Wollen und Können** oftmals als persönliche Probleme, mit denen sie sich im persönlichen Selbstbewusstsein und Lebensverständnis auseinandersetzen:

- Sie erleben vielleicht den **Zwiespalt zwischen Hilflosigkeit und gesundheitlicher Selbstbestimmung**: Wenn sie sich hilflos erleben, wünschen sie sich oft, dass helfende Menschen sie vom Leiden befreien, aber sie erleben es dann enttäuschend, dass sie durch äußere Hilfe nicht voll vom Leiden befreit werden. Durch diese Krise und durch die Wechsel von positiven und negativen Selbsthilfe- und Hilfe-Erlebnissen lernen sie vielleicht, alle Selbsthilfe- und Hilfe-Maßnahmen bewusst verantwortlich selbst zu bestimmen.
- Sie stellen sich vielleicht die **Sinnfrage**: „*Warum hat gerade mich das Schicksal so betroffen?*“ und entdecken dann vielleicht verschiedene Möglichkeiten sinnvollen Verstehens:
 - Sie erfahren, dass viele Menschen unter chronischen Erkrankungen und Behinderungen leiden, dass sie durch erlebte Gemeinsamkeiten mit LeidensgenossInnen ihr Leiden leichter tragen können.
 - Sie erleben deutlicher Schwankungen zwischen Leid und Freude, Beschwerden und Wohlfühlen; Sie lernen dadurch, Stunden und Minuten der Freude und des Wohlfühlens intensiver zu genießen.
 - Nach dem Motto „Krankheit als Weg“ versuchen sie, ihr Lebensschicksal bewusster und vertiefter zu verstehen sowie bewusster und gezielter zu gestalten.
 - Sie erleben und verstehen die Möglichkeiten ihrer Seele ‚jenseits‘ körperlichen Leidens; Sie erleben und verstehen in Meditationen eine umfassendere Einheit ‚jenseits‘ körperlichen Leidens.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Auf Wegen zu mehr Einheit Probleme überwinden

Mit Suchtgefahren umgehen

Erläuterungen

Wir Menschen möchten uns oftmals von unangenehmen Gefühlen erleichtern, z.B. von Stressgefühlen, von unangenehmen Erinnerungen an den Verlust erlebter Einheit, von spontanen negativen Gedanken, durch die wir uns belasten und nervös machen.

Weiterhin möchten wir manchmal einen ‚Kitzel‘ oder ‚Rausch‘ angenehm belebender Empfindungen mit einem Gefühl erweiterter Einheit stimulieren.

Für solche Wünsche können wir gezielte gesunde Aktivitäten einsetzen und durch entsprechendes aktives Handeln bewusstes Wohlfühlen erleben.

Oftmals neigen wir Menschen jedoch auch bei der Erfüllung solcher Wünsche zu einem **Suchtverhalten**, d.h. zu einem **übermäßigen ungesunden Verhalten**, das wir oftmals aus spontanen Tendenzen, manchmal auch ‚gegen bessere Vernunft‘, vollziehen.

Als Suchtverhalten gilt meistens ein **übermäßiger unkontrollierter Konsum von ‚Alltagsdrogen‘**, d.h. von Stoffen, die physische Suchtneigungen fördern und die psychophysische Gesundheit schädigen, z.B. Nikotin, Alkohol und Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerztabletten, Drogen.

Weiterhin gehören zum Suchtverhalten auch übersteigerte unkontrollierte ungesunde Verhaltensweisen wie z.B. Esssucht, Spielsucht, Fernsehsucht, Computersucht, Sexsucht, usw.

Durch Suchtverhalten wollen wir Menschen uns oft gegenüber unangenehmen Gefühlen betäuben oder zu angenehmen Empfindungen stimulieren; dazu konsumieren wir jedoch oft chemische Stoffwirkungen, die die Koordinationsleistungen der Nervensysteme im Organismus schwächen und dadurch unsere seelischen und geistigen Fähigkeiten beeinträchtigen und bremsen.

Viele Menschen, die ‚Alltagsdrogen‘ im Übermaß konsumieren, nehmen zunächst gesundheitliche Verschlechterungen und seelische Veränderungen kaum bewusst wahr; deshalb neigen sie dazu, den Suchtmittelmissbrauch zu verharmlosen.

Für einen **aufmerksamen Umgang mit Suchtgefahren** sind für uns Menschen zunächst wichtig, dass wir uns unsere **Suchtneigungen bewusst machen**, sie erkennen, sie uns selbst eingestehen.

Weiterhin sind für uns dann folgende Schritte wichtig:

- die schädigenden Wirkungen unserer Suchtneigungen auf uns selbst, unsere körperliche Gesundheit, unsere seelische Stabilität sowie auf unser soziales Verhalten und somit auf unsere Mitmenschen wahrnehmen und verstehen,
- mit vertrauten Menschen – im Familien- und Freundeskreis, in Selbsthilfegruppen, in Beratungsstellen – offen über unsere Suchtneigungen und die schädigenden Wirkungen sprechen,
- mit vertrauten Menschen Vereinbarungen zur Minderung und Beendigung des Suchtverhaltens treffen,
- durch bewusstes Denken gesunde alternative Handlungsweisen für die Wünsche suchen, sich zu positiven Gefühlen zu stimulieren oder sich von unangenehmen Gefühlen zu erleichtern,
- solche gesunden alternativen Handlungsweisen einüben, regelmäßig einsetzen und zu neuen gesunden Handlungsgewohnheiten machen,
- gegenüber langfristig bestehenden Rückfallgefahren in Suchtneigungen langfristig aufmerksam bleiben.

Aus der persönlichen Auseinandersetzung mit den persönlich schädlichen Wirkungen des Alkoholismus ist in den 30er Jahren die große **Selbsthilfebewegung der „Anonymen Alkoholiker“** hervorgegangen.

Für Menschen, die sich Alkoholismus selbst eingestehen und seine schädlichen Wirkungen erleben, ist es sinnvoll, regelmäßig an Selbsthilfegruppen (AA-Gruppen oder andere) teilzunehmen; dort können sie mit persönlicher Ehrlichkeit solidarische Unterstützung zum Alkoholverzicht pflegen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Wege der psychologischen Hilfe

Hilfe als mitmenschliche Begleitung auf Wegen der Selbsthilfe

In den vorhergehenden Abschnitten ist erläutert, wie wir Menschen unser Leben selbstbestimmt und gesund gestalten können und wie wir Probleme als Differenzen zwischen Wollen und Können durch Selbsthilfe überwinden können.

Aus dem dargestellten modellhaften Verständnis zum menschlichen Seelenleben lässt sich nun **ein grundlegendes Verständnis von Hilfe** ableiten und anschließend ein Verständnis von fachkompetenter psychologischer Hilfe.

Hilfe suchen

Wenn wir Menschen **mehr Einheit** mit uns selbst und mit Mitmenschen **erleben wollen, als wir können**, vielleicht nachdem wir einen dramatischen Verlust an Einheit erlitten haben, dann möchten wir vielleicht den eigenen Mangel an Können ausgleichen, indem wir **hilfreiche Begegnungen mit Mitmenschen suchen**, die uns helfen wollen,

- vor allem in unseren Alltagsgemeinschaften, in unseren Familien, in Freundeskreisen, auch in beruflichen Arbeitsgemeinschaften, usw.,
- vielleicht auch in Selbsthilfegruppen,
- vielleicht auch mit Menschen aus beratenden und helfenden Berufen mit entsprechenden Fähigkeiten.

Vielleicht suchen wir auch hilfreiche Begegnungen im Rahmen einer längeren helfenden Beziehung.

Wir erleben **mitmenschliche Begegnungen und Beziehungen** dann als **hilfreich**, wenn wir uns **in unserem selbstbestimmten Wollen zu mehr Einheit** mit uns selbst und mit Mitmenschen von den helfenden Mitmenschen als Personen **bejaht, verstanden und aktiv unterstützt** fühlen, wenn wir spüren, dass helfende Mitmenschen durch liebende Zuwendung unser persönliches Wohl wollen.

Wir wünschen uns oftmals im Sinne einer ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘, durch die Hilfe von Mitmenschen unser eigenes Können, unsere Selbstorganisation so zu verbessern, dass wir unser selbstbestimmtes Wollen zu mehr Einheit auch wieder selbst verwirklichen können.

Wir erleben **mitmenschliche Begegnungen und Beziehungen nicht hilfreich**, wenn unser selbstbestimmtes Wollen zu mehr Einheit nicht bejaht, nicht verstanden, nicht unterstützt wird, wenn wir erleben, dass Mitmenschen unter der Bezeichnung von „Hilfe“ durch ihr Handeln ihre eigenen Vorstellungen uns gegenüber durchsetzen wollen, ohne unser eigenes selbstbestimmtes Wollen zu erfragen und zu berücksichtigen.

Hilfe geben

Wenn wir miterleben und mitfühlen, wie Mitmenschen einen dramatischen Verlust an Einheit erleiden, wenn wir von nahestehenden Mitmenschen in unseren Alltagsgemeinschaften um Hilfe gebeten werden, da sie mehr Einheit mit sich selbst und ihren Mitmenschen erleben wollen, als wir können, dann möchten wir oftmals eine **hilfreiche Begegnung gestalten**.

Wenn Menschen in helfenden Berufen von ihren Mitmenschen um Hilfe gebeten werden, möchten sie mit ihren beruflichen Fähigkeiten hilfreiche Begegnungen gestalten.

Hilfreiche Begegnungen sind öfters auch Ausdruck einer längeren helfenden Beziehung.

Wir gestalten **mitmenschliche Begegnungen und Beziehungen** dann als **hilfreich**, wenn wir die **Mitmenschen**, denen wir helfen, **in ihrem selbstbestimmten Wollen zu mehr Einheit** mit sich selbst und ihren Mitmenschen als Personen **bejahen, verstehen und aktiv unterstützen**, wenn wir durch liebende Zuwendung ihr persönliches Wohl fördern wollen.

Wir gestalten mitmenschliche Begegnungen und Beziehungen im Sinne von ‚**Hilfe zur Selbsthilfe**‘ hilfreich, wenn wir Mitmenschen darin unterstützen, ihr eigenes Können und Selbstorganisation so zu verbessern, dass sie ihr selbstbestimmtes Wollen zu mehr Einheit auch wieder selbst verwirklichen können.

Wir gestalten **mitmenschliche Begegnungen und Beziehungen nicht hilfreich**, wenn wir gegenüber Mitmenschen eigene Vorstellungen durch unser Handeln durchsetzen wollen, und Mitmenschen in ihrem selbstbestimmten Wollen zu wenig respektieren.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Wege der psychologischen Hilfe

Grundmuster hilfreicher Begegnungen

Wir erleben und gestalten hilfreiche Begegnungen vor allem in unseren Alltagsgemeinschaften, in unseren Familien, in Freundeskreisen, auch in beruflichen Arbeitsgemeinschaften, usw..

Wir können hilfreiche Gemeinschaftsprozesse in Selbsthilfegruppen erleben und gestalten.

Zusätzlich können Menschen hilfreiche Begegnungen im fachlichen Rahmen erleben und gestalten, als hilfeschuchende und helfende Menschen, als ‚Klienten‘ und fachliche ‚Therapeuten‘.

Mitmenschen wünschen und suchen Hilfe, damit sie mehr Einheit erleben können, damit sie ihre Probleme besser überwinden können, damit sie Lebensziele besser verwirklichen können.

Wir können Mitmenschen helfen, für selbstbestimmte Zielsetzungen ihre Selbstorganisation zu verbessern, wenn wir dabei in hilfreichen Begegnungen aller Art folgende Grundmuster verwirklichen.

Bejahende Zuwendung

Alle Menschen wollen durch ihre Selbstorganisation selbstbestimmte persönliche Lebensziele anstreben. Wir gestalten mit Mitmenschen nur dann angemessene ‚lebens- und menschenwürdige‘ Begegnungen, wenn wir es bejahen, wie sie ihre Lebensziele und Selbstorganisationsprozesse selbst bestimmen.

Mitmenschen wollen manchmal ihre Lebensziele und Selbstorganisationsprozesse verändern. Wir helfen ihnen, wenn wir ihre selbst gewollten Veränderungsprozesse bejahen und es deutlich bekunden.

Vertrauensvolle Zuwendung

Mitmenschen wollen und können Lebensziele und Selbstorganisationsprozesse verändern. Wir helfen ihnen, wenn wir auf ihre Möglichkeiten zu Veränderungen vertrauen und dies deutlich bekunden.

Viele Mitmenschen ‚leiden‘, weil sie auf ihre Möglichkeiten zu Veränderungsprozessen zu wenig vertrauen. Wir helfen ihnen, wenn wir sie zu mehr Selbstvertrauen auf ihre Möglichkeiten zu Veränderungen anregen.

Verstehende Zuwendung

Wir helfen Mitmenschen, wenn wir sie verstehen bzw. ein vertieftes Verständnis anzielen für ihr ‚inneres Selbst‘, ihr Selbstverständnis, ihre Lebensziele und ihre Selbstorganisationsprozesse und wenn wir unser vertieftes Verstehen ausdrücken.

Wir können üben, Mitmenschen vertieft zu verstehen, indem wir ihre Äußerungen und Handlungen als Ausdruck ihrer Lebensziele und Selbstorganisationsprozesse betrachten und diese verstehen wollen.

Liebende Zuwendung

Unter uns Menschen hat die vom Herzen ausgehende Liebe die stärkste Heilwirkung sowohl für den, der Liebe gibt, als auch für den, der Liebe empfängt.

Wenn wir einen Menschen vom Herzen her lieben, dann bejahen wir ihn, vertrauen ihm und können ihn aus unserer Herzensintuition besser verstehen.

Anregungen zu Selbstheilungsaktivitäten weitergeben

Wenn wir Mitmenschen in ihren Lebenszielen und Selbstorganisationsprozessen bejahen und verstehen und auf ihre Selbstheilungsbestrebungen und -möglichkeiten vertrauen, können wir sie konkret anregen, wie sie Teilprozesse ihrer Selbstorganisation ändern könnten.

Zusammenarbeit mit kooperativen Aktivitäten (mit verteilten Rollen) anbieten

Wir helfen Mitmenschen, wenn wir mit ihnen zugunsten ihrer zentralen Lebensziele durch Gespräche ein gemeinsames Verständnis von zielgerichteten Organisationsprozessen entwickeln.

Dann können wir Mitmenschen kooperative Aktivitäten, zum Teil mit verteilten Rollen, anbieten, z.B. Trainingsübungen, Experimente für neue Erfahrungen, Rollenspiele, gemeinsame Meditation, usw. und die Erfahrungen bei den kooperativen Aktivitäten im Gespräch gemeinsam auswerten.

Auf Machtstrebungen verzichten

Wenn wir helfen, geben wir Mitmenschen Anregungen und Angebote weiter; wir überlassen es ihnen, wie weit sie Anregungen und Angebote selbstbestimmt aufnehmen und umsetzen, und wir verzichten darauf, Hilfe aufzudrängen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Wege der psychologischen Hilfe

Wichtige Prozesse psychologischer Hilfe

Wenn Menschen einen deutlichen Mangel an Einheit mit sich selbst und/oder mit Mitmenschen erleben, vielleicht nachdem sie einen dramatischen Verlust an Einheit erlitten haben, und wenn sie dies als Problem erleben, weil sie selbst den Mangel an Einheit nicht überwinden können, dann suchen sie vielleicht manchmal fachkompetente Hilfe bei einer psychologisch ausgebildeten Person.

In Prozessen fachkompetenter psychologische Hilfer wollen Hilfe suchende Menschen („KlientInnen“) und fachkompetent helfende Menschen („TherapeutInnen“) hilfreiche Begegnungen und Beziehungen gestalten.

Gute TherapeutInnen gestalten die Begegnungen hilfreich (im Sinne o.g. Grundmuster): sie **geben KlientInnen bejahende, vertrauensvolle, verstehende und liebende Zuwendung**.

Gute TherapeutInnen regen KlientInnen an

- zum bewussten Erleben von Einheit mit sich selbst, mit Mitmenschen und mit ...,
- zum bewussten Verstehen von positiven spontanen Selbstorganisationsprozessen, die angenehm und erfolgreich erlebt werden und zu positiver Selbstachtung beitragen
- zum bewussten Verstehen von problematischen spontanen Selbstorganisationsprozessen, die Diskrepanzen von Wollen und Können bewirken und daher problematisch erlebt werden,
- zu Erweiterungen ihres Selbstbewusstseins und erweitertem Verstehen von Möglichkeiten, Einheit mit sich selbst und soziale Einheit in Gemeinschaften mit Mitmenschen zu erleben,
- zu gezielten Handlungen im Sinne der Selbsthilfe, zu guten mitmenschlichen Begegnungen.

Sie ermöglichen KlientInnen in den helfenden Begegnungen **hilfreiche Erfahrungen** im bewussten Selbsterleben, in der helfenden Beziehung, im mutigen Austesten positiver Lebenschancen.

TherapeutInnen wollen zunächst **KlientInnen als sich selbst bestimmende Personen verstehen**: in ihrem Erleben, Wollen und Können, in ihren Problemen als Diskrepanzen zwischen Wollen und Können, in ihrer vollen individuellen Einheit sowie auch in ihrer Einbettung in soziale Systeme und in globale Einheiten.

Sie kombinieren dazu geschulte Wahrnehmung, Einfühlung, Fachwissen, Lebens- und Berufserfahrungen.

TherapeutInnen wollen **KlientInnen auf ihrem Weg von Problemen zu neuen Perspektiven begleiten**.

Sie geben KlientInnen vielfältige **Anregungen zu bewussten Selbstbesinnungen als Personen**.

KlientInnen können mit Hilfe therapeutischer Anregungen zu bewussten Selbstbesinnungen ihr **Selbst-Bewusstsein stärken** und ihre **zukünftigen Lebensziele selbst bestimmen**.

TherapeutInnen wollen KlientInnen auf ihrem Weg zu selbst bestimmten Lebenszielen darin unterstützen, dass sie ihre **Selbstorganisation im Denken und Handeln verbessern** können, damit sie auf ihrem Weg Fortschritte zu ihren Lebenszielen machen können.

Oftmals genügen bei KlientInnen bisher gelernte und eingeübte Gewohnheiten im Denken und Handeln sowie in der Kommunikation und Verständigung mit Mitmenschen nicht, damit sie Ihre unerfüllten Wünsche verwirklichen und Ihre Probleme überwinden können.

Deshalb ermöglichen TherapeutInnen KlientInnen in der helfenden Begegnung durch geeignete **Übungen**, z.B. durch Entspannungs-, Vorstellungs-, Suggestions-, Bewegungs- und Kommunikationsübungen, dass sie **neue Möglichkeiten im Erleben, Wollen, Denken und Handeln** sowie in sozialer Kommunikation **ausprobieren, einüben, lernen und trainieren** können.

Wenn KlientInnen durch solche Übungen neue Möglichkeiten im Wollen, Denken und Handeln erleben, dann geben TherapeutInnen öfters **Anregungen zu regelmäßigen täglichen Trainingsübungen**, damit KlientInnen in Ihrem Alltag neue Weisen des Denkens, Erlebens und Handelns trainieren können und dadurch **neue Gewohnheiten des Denkens, Erlebens und Handelns bilden** können, neue Gewohnheiten, die Fortschritte auf zielorientierten Wegen deutlich erleichtern.

In der fachkompetenten Gestaltung von Prozessen psychologischer Hilfe nutzen TherapeutInnen weit reichendes Fachwissen über psychologische Prozesse, trainierte Fähigkeiten zur Gestaltung hilfreicher Begegnungs- und Beziehungsprozesse, trainierte Fähigkeiten, verschiedene KlientInnen als Personen vertieft zu verstehen, sowie trainierte Fähigkeiten zur Durchführung geeigneter Übungen mit KlientInnen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Wege der psychologischen Hilfe

Spontane Selbstorganisation bewusst erleben und verstehen

Wir Menschen vollziehen durch unsere Seele viele Selbstorganisationsprozesse spontan, relativ unbewusst, und zwar sowohl positive wie auch problematische spontane Selbstorganisationsprozesse.

Positive spontane Prozesse erleben wir angenehm, erfolgreich für das Wollen, die Selbstachtung fördernd. Problematische Prozesse erleben wir als Diskrepanzen von Wollen und Können, unangenehm und leidvoll.

Wir Menschen erleben Probleme und Störungen als Diskrepanzen zwischen ihrem Wollen und Können durch problematische, spontane Selbstorganisationsprozesse in wiederholten konkreten Lebenssituationen, manchmal auch durch solche Prozesse, die ihnen über viele Jahre zur Lebensgewohnheit geworden sind.

In Prozessen psychologischer Hilfe wollen TherapeutInnen und KlientInnen gemeinsam **positive und problematische spontane Selbstorganisationsprozesse bei KlientInnen verstehen**.

So können KlientInnen einmal ihr Bewusstsein für positive erfolgreiche Selbstorganisationsprozesse fördern, sie können sich bewusst machen, wie sie ihr Wollen zum Erleben von Einheit positiv verwirklichen können.

Weiterhin wollen TherapeutInnen und KlientInnen aus problematischen Selbstorganisationsprozessen die erlebten Diskrepanzen von Wollen und Können in ihren Teilprozessen so genau verstehen, dass sie daraus Chancen zu positiven Verbindungen von Wollen und Können entdecken können.

Zum Verstehen spontaner Selbstorganisationsprozesse können TherapeutInnen und KlientInnen **verschiedene Teilprozesse genauer anschauen, untersuchen und verstehen**:

- physiologische Prozesse der Selbstregulation des Organismus (Nerven-, Kreislauf-, Hormonprozesse),
- Wahrnehmungen, Körperempfindungen, Gefühle, spontane Vorstellungen und Bewertungen,
- gedächtnismäßige Erinnerungen an beeindruckende Lebenserfahrungen mit begleitenden Gefühlen,
- spontane Lebensziele und -wünsche, die in spontanen Prozessen ‚stecken‘, und spontanes Verhalten,
- bewusste Lebensziele, bewusste Einstellungen und bewusste Handlungen,
- der Beitrag von (Mangel an) Selbsterkenntnis, Selbstachtung und Selbstvertrauen,
- die Fähigkeiten in spontanen und bewusst reflektierten Selbstorganisationsprozessen,
- Kommunikations- und Verständigungsprozesse in sozialen Beziehungen und Alltagsgemeinschaften.

Dazu regen TherapeutInnen in Prozessen psychologischer Hilfe folgende **Maßnahmen** an:

- **Klärende Gespräche zur Analyse positiven und problematischen Erlebens**
KlientInnen beschreiben ihr Erleben mit allen ihnen bewussten Facetten differenziert, sie erzählen öfters auch den Verlauf ihres Erlebens in ihrer Lebensgeschichte.
TherapeutInnen regen KlientInnen durch gezielte Fragen zu verschiedenen Facetten des Erlebens an, ihr Erleben mit den Teilprozessen genauer zu reflektieren und genauer zu beschreiben.
Durch Gespräche streben TherapeutInnen und KlientInnen ein gemeinsames Verstehen positiver und problematischer Selbstorganisationsprozesse und ihrer Teilprozesse an.
- **Fragen zur Selbstbesinnung**
TherapeutInnen regen KlientInnen durch viele Fragen, auch durch überraschende Fragen, zur Selbstbesinnung über spontane Teilprozesse in Selbstorganisationsprozessen an.
- **Bewusstes Erleben in der helfenden Begegnung**
KlientInnen erleben auch direkt während der helfenden Begegnungen einen Teil ihrer positiven und problematischen spontanen Selbstorganisationsprozesse.
Sie werden von TherapeutInnen zeitweise angeregt, direkt erlebte Prozesse bewusst wahrzunehmen, um diese dann mit ihren Teilprozessen durch das gemeinsame Gespräch klarer zu verstehen.
- **Bewusstes Erleben durch therapeutische Übungen bzw. Methoden intensivieren**
Auf Anregungen von TherapeutInnen lassen sich KlientInnen öfters auf therapeutische Übungen ein, durch die sie Selbstorganisationsprozesse direkt und bewusst erleben können.
Dann besprechen sie das bewusste Erleben aus den Übungen mit den TherapeutInnen und lernen dadurch, die erlebten Teilprozesse bewusst und klar zu verstehen.

KlientInnen und TherapeutInnen verstehen spontane Selbstorganisationsprozesse meist dann gemeinsam,

- wenn KlientInnen ihre Selbstorganisationsprozesse in den helfenden Begegnungen direkt erleben und sich dieses Erleben mit Hilfe therapeutischer Fragen bewusst machen können,
- wenn TherapeutInnen sich in das direkte Erleben spontaner Prozesse einfühlen können,
- wenn Therapeuten sich in Gesprächen gut in KlientInnen hineindenken können,
- wenn TherapeutInnen Selbstorganisationsprozesse von KlientInnen in ihrem fachkompetenten Verständnisrahmen psychischer Prozesse einordnen können.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Wege der psychologischen Hilfe

Bewusstes Erleben fördern und verstehen – über Therapiemethoden

In Prozessen psychologischer Hilfe werden KlientInnen von TherapeutInnen oftmals darin unterstützt, ihr Erleben in ausgewählten Selbstorganisationsprozessen bewusst wahrzunehmen und in Worte fassen.

Im weiteren Gespräch wollen KlientInnen und TherapeutInnen dann gemeinsam das bewusste Erleben von KlientInnen als Teil von Selbstorganisationsprozessen verstehen und es in ihr Selbstbewusstsein bzw. in die Systematik ihres Selbstverständnisses einordnen.

In der 120-jährigen Geschichte der Psychotherapie haben verschiedene Psychotherapie-Richtungen **vielfältige Therapiemethoden** für die sehr wichtige therapeutische Aufgabe entwickelt, KlientInnen in ihrem bewussten Erleben und im Selbstverständnis ihres bewussten Erlebens zu fördern.

Zur Förderung bewussten Erlebens sind beispielsweise als Therapieziele und -methoden verbreitet:

- zu konkreten Situationen das äußere Geschehen und das innere Erzählen genau erinnern und erzählen
- erlebte Gefühle genau wahrnehmen und aussprechen
- eine Folge von spontane Vorstellungen und Phantasien bewusst aussprechen und über sie nachdenken
- durch das freie Aussprechen spontaner Vorstellungen einen Fluss geistiger Bewegungen wahrnehmen
- Körperempfindungen in einer entspannten Ruhestellung bewusst spüren und beschreiben
- Körperempfindungen in harmonischen Bewegungsformen bewusst spüren und beschreiben
- Verbindungen von Körperempfindungen, Gefühlen, Erinnerungen und Phantasien bewusst wahrnehmen
- durch ein nacherlebendes Erzählen von Träumen ein nächtliches Bewusstsein der Seele erfassen
- durch Phantasiereisen vielfältige Vorstellungs- und Erlebnis-Möglichkeiten ausprobieren
- Schwingungen der Seele durch Hypnose und Trance-Zustände vertieft und bewusst erleben
- befürchtete Situationen möglichst konkret phantasieren und die begleitenden Gefühle bewusst spüren
- in befürchtete Situationen gezielt hineingehen und begleitende Gefühle bewusst spüren und ertragen
- mitmenschliche Kommunikationsprozesse und ihr inneres Erleben bewusst wahrnehmen in der KlientIn-TherapeutIn-Beziehung, in Paar- und Familienberatungen
- durch Rollenspiele mitmenschliche Kommunikationsprozesse ausprobieren und bewusst erleben

KlientInnen können über die Therapiemethoden drei Richtungen ihres Erlebens bewusster erfassen:

- ihr spontanes Erleben aus kurzer oder langer Vergangenheit bewusst erinnern und wieder erleben
- ihr spontanes Erleben in der helfenden Begegnung bewusst erleben und verstehen
- ein bewusstes Erleben durch therapeutische Übungen inszenieren, z.B. durch Übungen zur Entspannung, Körperwahrnehmung, durch Phantasiereisen, durch Rollenspiele

In der psychologischen Hilfe besteht die Aufgabe, KlientInnen zu unterstützen, dass sie folgende spontanen Selbstorganisationsprozesse bewusst erleben und verstehen:

- **positive spontane Selbstorganisationsprozesse** bewusst erleben und verstehen, um eigenes Wollen durch positive Organisationsprozesse gezielt wiederholt verwirklichen zu können;
- **problematische spontane Selbstorganisationsprozesse** bewusst erleben und verstehen, um die Diskrepanzen zwischen Wollen und Können in den Teilprozessen genauer zu erfassen, um anschließend leichter Möglichkeiten zur Überwindung dieser Diskrepanzen zu entdecken;
- einen spontanen oder geplanten **Wechsel von problematischem zu positivem Erleben** erleben, z.B. Umstellungen von innerer Anspannung zu Erleichterung oder auch Grenzerfahrungen des ‚Durchganges‘ durch Angst zum Erleben von ‚Erlösung‘
- zur Verwirklichung neuer Lebensziele **neue geplante Selbstorganisationsprozesse** austesten und sie dabei bewusst erleben, um das ‚Testergebnis‘ besser zu erfassen.

Wenn KlientInnen problematische Selbstorganisationsprozesse bewusst erleben, können TherapeutInnen manchmal KlientInnen im Verlaufsprozess ihres Erlebens zu etwas anregen, was positive Änderungen ihres Erlebens bewirkt, z.B. Lockerungsübungen bei Anspannungen, Erleichterung bei negativen Gefühlen, Anstöße zu positiven Phantasien, usw.

Wenn KlientInnen problematische Selbstorganisationsprozesse bewusst erleben, können KlientInnen und TherapeutInnen aus spontanen Intuitionen oder aus bewusstem Nachdenken oftmals relativ leicht Wege zu Verbesserungen der Selbstorganisationsprozesse entdecken.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Wege der psychologischen Hilfe

Nachdenken – Selbstbesinnung – reflektierte Selbstorganisation

Kennen Sie den Ausdruck "sokratischer Dialog"?

Sokrates, ein berühmter griechischer Philosoph des Altertums, stellte seinen Zuhörern fortwährend Fragen, und regte sie so zur Besinnung und zu eigenen philosophischen Erkenntnissen an.

In Prozessen psychologischer Hilfe wollen TherapeutInnen oftmals

Menschen durch geeignete Fragestellungen zum Nachdenken und zur Selbstbesinnung anregen, und so ihre Fähigkeiten zur bewussten Selbstbestimmung als Person fördern.

Denn wenn wir Menschen psychische Probleme/Störungen erleben, sind wir mit unseren spontan ablaufenden Selbstorganisationsprozessen unzufrieden und gestalten sie zu wenig aus bewusster Selbstbestimmung als Person.

Wir Menschen finden dann Wege zur Überwindung psychischer Probleme/Störungen, wenn wir über unsere Lebensziele und Selbstorganisationsprozesse intensiv nachdenken, und dabei unsere bisherigen Lebensziele und spontanen Selbstorganisationsprozesse überprüfen wenn wir dann durch Nachdenken neue Wege finden, die Lebensziele neu selbst zu bestimmen und dazu Selbstorganisationsprozesse gezielt zu gestalten.

Oft pflegen wir Menschen gewohnte Vorstellungen über uns und andere sowie gewohnte Handlungen, dass wir kaum noch über sie nachdenken und sie nicht bewusst und selbstbestimmt reflektieren. Oft haben wir uns feste Vorstellungen über unsere Zukunft gemacht und möchten unsere Zukunft oft so regeln, dass wir am gegenwärtigen Zustand möglichst wenig ändern.

In Prozessen psychologischer Hilfe können Menschen durch geeignete Fragen von TherapeutInnen

- über spontane Vorstellungen und Handlungen sowie über bisherige Gewohnheiten nachdenken und dabei überprüfen, wie weit sie für ihre Lebensziele sinnvoll sind,
- sich über bisherige Gewohnheiten hinaus zu neuen Gedanken anregen lassen und so ihre Erkenntnisse über sich selbst und ihre sozialen Beziehungen erweitern und vertiefen,
- vertieft über ihre Lebensziele nachdenken und sie neu bestimmen,
- ihre Selbstorganisationsprozesse durch Nachdenken bewusst planen
- und ihre personale Selbstbestimmungsfähigkeiten durch Nachdenken fördern.

Wir unterstützen unsere **Selbstbesinnungen** wirksam, wenn wir sie und ihre Ergebnisse **aufschreiben**; denn dann pflegen wir sie etwas bewusster und prägen sie mehr ins Gedächtnis ein. Oftmals öffnen wir uns dabei für weitere gute Ideen und Erkenntnisse.

Daher können Menschen die durch psychologische Hilfe angeregten Selbstbesinnungen durch das regelmäßige Führen eines Tagebuches oder Therapieheftes vertiefen.

Eine **geeignete psychologische Hilfsmethode** besteht darin, zu geeigneten Fragestellungen ein **Nachdenken von zwei Minuten Dauer** anzuregen (und wenn nach 10 Sekunden geantwortet wird „Ich weiß nicht“, auf die Nachdenkzeit von 2 Minuten zu verweisen)

Viele Menschen neigen in psychischen Problemen/Störungen zu einseitig negativen Vorstellungen; sie neigen teilweise dazu, sich von einer Folge spontaner negativer Vorstellungen ‚treiben zu lassen‘, und öfters meinen sie dann, sie würden ‚zu viel denken‘.

Sie bleiben dann oftmals bei einseitigen negativen Vorstellungen hängen und stellen sie zu wenig in Frage; sie denken dann zu wenig über ihre spontanen negativen Vorstellungen hinaus; vor allem denken sie zu wenig über mögliche positive Vorstellungen nach.

Solche Menschen können sich in Prozessen psychologischer Hilfe zum Nachdenken anregen lassen, dass sie – in Ergänzung zu ihren spontanen negativen Vorstellungen – positive Vorstellungen finden, und dass sie die Suche und Pflege von positiven Vorstellungen durch Nachdenken wiederholt üben.

Wenn Menschen zu spontanen negativen Vorstellungen alternative positive Vorstellungen suchen, üben sie oftmals ein Umdenken von negativen Begriffen zu gegensätzlichen positiven Begriffen. Durch solch ein Umdenken öffnen sich Menschen für neue positive Denkmöglichkeiten.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Wege der psychologischen Hilfe

Das Wollen klären: Lebensziele wieder neu selbst bestimmen

Wohin wollen wir gehen?

Diese Grundfrage lenkt unseren Blick auf die Zukunft, auf die Lebensziele, die wir in der Zukunft anstreben wollen.

Wenn wir als Menschen Hilfe suchen, möchten wir in der Zukunft besser leben als bisher. Wir erleben dann Probleme als Hürden auf unseren Wegen zu angestrebten Lebenszielen; wir möchten die Problemhürden überwinden, und wir hoffen darauf, Lebensziele wieder besser anstreben zu können.

Wir üben Selbsthilfe in unserer Seele, wenn wir positive Vorstellungen von unserer Zukunft pflegen, wenn wir über die Problemhürden hinweg auf unsere Lebensziele schauen und uns Wege vorstellen, auf denen wir uns den Lebenszielen annähern können.

Um Zielvorstellungen für Selbsthilfe und Hilfe zu entwickeln, können wir Übung – mit einer Dauer von mindestens 5 Minuten – durchführen:

*Wir begeben uns in einen entspannten meditativen Zustand;
wir malen uns mit der Phantasie möglichst konkret ein zufriedenes und angenehmes Leben aus,
wobei wir auch Erinnerungen an schöne Stunden und Zeiten unseres Lebens nutzen können.*

In Prozessen psychologischer Hilfe werden Menschen als KlientInnen von TherapeutInnen unterstützt, über die Hürden der psychischen Probleme und Störungen hinweg zu schauen und die Lebensziele als Personen bewusst selbst zu bestimmen, für die sie die Problemhürden überwinden möchten.

Dazu werden KlientInnen immer wieder zu einem Nachdenken in Ruhe und Muße angeregt, dass sie ihre zentralen Lebensziele selbst bestimmen, dass sie ihre Lebensziele jenseits von Problemhürden bestimmen, dass sie daraus für die nächsten Stunden, Tage und Wochen konkrete Zielsetzungen ableiten und dass sie realitätsnahe Wege zu den Zielsetzungen planen.

Deshalb stellen TherapeutInnen häufig folgende Fragen an KlientInnen:

„Was wollen Sie?“ „Was streben Sie an?“ „Wohin wollen Sie gehen?“

Sie wollen KlientInnen zum Nachdenken über Zukunftsplanungen auf verschiedenen Ebenen anregen, z.B.:

- über Wünsche und Ziele in den nächsten Minuten einer konkreten helfenden Begegnung,
- über Wünsche und Ziele in den nächsten Stunden des laufenden Tages,
- über Zielsetzungen in den nächsten Wochen und Monaten,
- über die Zielsetzungen, die mit der Überwindung von Problemhürden verbunden sind,
- über die Zielsetzungen, die in einem Prozess der psychologischen Hilfe angestrebt werden,
- über die zentralen Lebensziele, aus denen konkrete Zielsetzungen abgeleitet werden,
- über Aspekte eines übergeordneten Lebenssinnes, für den KlientInnen ‚ihr Leben einsetzen‘ möchten.

Bei solchen Fragen können TherapeutInnen auch aus ihrem Verstehen von KlientInnen und aus ihren psychologischen Fachkenntnissen Empfehlungen über Lebensziele und konkret abgeleitete Ziele aussprechen, sozusagen als Anregungen, zu denen KlientInnen selbstbestimmt Stellung beziehen können.

Wenn KlientInnen ihre Lebensziele und abgeleiteten konkreten Ziele selbst bestimmt haben, überlegen KlientInnen und TherapeutInnen gemeinsam, welche Wege KlientInnen zum Anstreben ihrer Ziele gehen können, welche Wege für KlientInnen günstig, angemessen und erfolgversprechend erscheinen.

Aus ihrem Verstehen von KlientInnen und aus ihren psychologischen Fachkenntnissen können TherapeutInnen zu diesen gemeinsamen Überlegungen folgende Beiträge leisten:

- angemessene Wege des Wahrnehmens, Denkens und Handelns empfehlen,
- dazu passende Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungs-Übungen anbieten und durchführen lassen,
- Erfahrungen zu solchen Übungen gemeinsam auswerten,
- zum Trainieren der Wege regelmäßige Übungen im Alltag empfehlen
- und Trainings-Erfahrungen gemeinsam auswerten.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Wege der psychologischen Hilfe

Veränderungen in Gewohnheiten des Denken und Handelns anregen

Wir Menschen neigen in unseren Selbstorganisationsprozessen dazu, Gewohnheiten auszubilden, gewohnte Vorstellungen über uns selbst, über Mitmenschen und über die ‚Welt‘ zu pflegen und gewohnte Zielsetzungen mit gewohnten Handlungen anzustreben.

Oftmals gewöhnen wir uns dadurch auch an Begrenzungen und Einengungen in unserer Lebensgestaltung.

Wenn wir seelische Probleme und Störungen erleben, sind diese oftmals auch das Ergebnis von gewohnheitsmäßigen Einengungen in der Lebensgestaltung, von Einengungen in unseren Wahrnehmungen, Vorstellungen, Denkweisen, Zielsetzungen und Handlungen, auch davon, dass wir zuwenig bereit sind, den Rahmen unserer Gewohnheiten zu überschreiten.

Wenn wir seelische Probleme und Störungen überwinden wollen, brauchen wir daher oft Bereitschaft und Mut dazu, in unseren Selbstorganisationsprozessen einige gewohnheitsmäßige Teilprozesse zu verändern und vielleicht Wahrnehmungen, Vorstellungen, Denkweisen, Zielsetzungen und Handlungen zu ändern. Wir brauchen also oft Mut dazu, neue Wege in eine unbekanntere Zukunft zu gehen.

In Prozessen psychologischer Hilfe erörtern TherapeutInnen mit KlientInnen die Fragen:

Erleben KlientInnen seelische Probleme und Störungen auch dadurch, dass sie sich im Alltag durch gewohnte Vorstellungen, Zielsetzungen und Handlungen eingeengt haben?

Wie können KlientInnen durch Änderungen und Erneuerungen in alltäglichen Gewohnheiten ihrer Wahrnehmungen, Vorstellungen, Denkweisen, Zielsetzungen und Handlungen besser Probleme überwinden und Lebensziele jenseits der Problemhürden erreichen?

TherapeutInnen bieten aus ihrem Verstehen von KlientInnen und aus Fachkenntnissen Einschätzungen an, wie KlientInnen durch Änderungen in ihren Gewohnheiten Probleme überwinden können.

In der psychologischen Hilfe werden KlientInnen von TherapeutInnen oftmals **Übungen** angeboten, damit sie **neue Wahrnehmungen, Vorstellungen, Denkweisen und Handlungen ausprobieren** können. Wenn KlientInnen angebotene Übungen durchführen, können sie ihre Erfahrungen auswerten und überlegen, ob sie ausprobierte Vorstellungen, Denkweisen und Handlungen weiter einüben wollen.

Es gibt eine Vielzahl von Übungen, die TherapeutInnen anbieten, beispielsweise:

- über wichtige Fragen zur Selbstbesinnung etwa zwei Minuten lang intensiv nachdenken
- körperliche Empfindungen bewusst wahrnehmen, um so mit dem Körpererleben vertrauter zu werden
- Entspannungsübungen durchführen
- Gefühle in verschiedenen Formen ausdrücken
- wichtige Erkenntnisse und Zielsetzungen in prägnante Sätze kleiden und als Selbstsuggestionen einüben
- positive Vorstellungen in Phantasien ausmalen
- Phantasiereisen in einem entspannten Zustand durchführen
- durch Trance-Erfahrungen positive unterbewusste Fähigkeiten entdecken
- Rollenspiele zu mitmenschlichen Problemsituationen durchführen
- Angstsituationen in der Phantasie und/oder in der Realität durchleben
- zu negativen Vorstellungen gegensätzliche und ergänzende positive Vorstellungen suchen

Wenn KlientInnen die Übungen zu neuen Erlebens-, Denk- und Handlungsweisen positiv erfahren haben, werden sie von TherapeutInnen oft angeregt, angemessene **Übungen im Alltag regelmäßig täglich zu wiederholen**.

In den helfenden Begegnungen können sie dann gemeinsam erörtern, wie häufig KlientInnen die Übungen mit welchen Ergebnisse durchgeführt haben. Positive und negative Erfahrungen dabei werden dann miteinander erörtert.

Durch regelmäßige tägliche Wiederholungen von konkreten Übungen im Alltag können KlientInnen aus neuen Erlebens-, Denk- und Handlungsweisen auch **neue Gewohnheiten in ihrem Lebensalltag aufbauen und nachhaltig stabilisieren** und somit alte Lebensgewohnheiten durch neue Gewohnheiten allmählich ersetzen. .

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Wege der psychologischen Hilfe

Seelsorge als psychologische Hilfe

Aus geisteswissenschaftlicher Sicht und damit auch aus psychologischer Sicht ist es sehr sinnvoll, eine GEIST-SEELE als tiefsten, obersten, beständigen, ewigen Grund allen Seins zu verstehen und Menschenseelen als von der GEIST-SEELE gezeugte unsterbliche individuelle Einheiten zu verstehen.

Menschen können durch religiöse Einstellungen ihre seelische Gesundheit und Lebensqualität fördern, wenn sie selbstbestimmt und frei ohne äußeren Druck folgende Einstellungen wählen:

- auf beständige positive Verbindung zur GEIST-SEELE hoffen,
- auf ein Seelenleben nach dem Tod hoffen,
- das persönliche Leben als Einheit mit allen Schicksalen aus der Verbindung zur GEIST-SEELE bejahen,
- eine Ethik der Nächstenliebe zu allen Menschen pflegen,
- die persönliche menschliche Unvollkommenheit durch ‚göttliche Gnade‘ ausgleichen lassen.

‚**Seelsorge**‘ lässt sich als eine **Hilfe** für Menschen **für das Heil ihrer unsterblichen Seelen** verstehen, verbunden mit einer Hilfe zu positiven, Lebensqualität fördernden religiösen Einstellungen und Aktivitäten. Seelsorge gilt insbesondere als eine in den christlichen Kirchen verbreitete religiöse Form der Hilfe.

Wenn TherapeutInnen geisteswissenschaftlich Menschenseelen als unsterbliche Einheiten verstehen, die mit einer GEIST-SEELE als tiefsten, obersten, beständigen, ewigen Grund allen Seins verbunden sind, dann können sie nach entsprechenden Aus-, Fort- und Weiterbildungen ihre psychologische Hilfe für Menschen und ihre Seelen auch als Unterstützung des Heiles unsterblicher Seelen verstehen (z.B. als christliche Psychologie, als transpersonale Psychologie, etc).

TherapeutInnen mit einem oben skizzierten geisteswissenschaftlichen Verständnis können KlientInnen zu einem entsprechenden geisteswissenschaftlichen Verständnis anregen. Dabei haben sie bei KlientInnen prinzipiell die freie, selbst bestimmte Wahl der Weltanschauung zu achten.

TherapeutInnen können mit KlientInnen in Prozessen psychologischer Hilfe gemeinsame Anteile geisteswissenschaftlicher, philosophischer und religiöser Weltanschauungen klären und diese als Verständigungsbasis in Prozessen psychologischer Hilfe gezielt nutzen.

Bei folgenden Gelegenheiten kann es sinnvoll sein, psychologische Hilfe auch als ‚Seelsorge‘ zu verstehen:

- wenn TherapeutInnen für die Seelen von KlientInnen zur GEIST-SEELE ‚beten‘, um die Verbindungen ihrer Seelen zur GEIST-SEELE zu fördern;
- wenn KlientInnen vom Tod von Bezugspersonen betroffen sind, den Verlust verarbeiten wollen und sich fragen, ob und wie die Seele der verstorbenen Bezugsperson weiter existiert, ob und wie sie sich eine Beziehung zu der Seele der verstorbenen Bezugsperson vorstellen können;
- wenn KlientInnen sich geistig mit der Zukunft ihres Todes und ihrer Existenz danach auseinandersetzen, sei es wegen Todesfurcht, wegen erlebter Lebensgefahr oder in einer Lebensend-/Sterbephase;
- wenn KlientInnen schwerwiegende irdische Schicksale und Leiderfahrungen verarbeiten oder so verzweifelt sind, dass sie im irdischen Leben kaum noch Sinn erkennen;
- wenn KlientInnen selbst erlebte außergewöhnliche Erfahrungen besser verstehen möchten, z.B. meditative Erfahrungen des Erlebens einer All umfassenden Einheit, Träume und Visionen mit religiösen Inhalten, Nahtod-Erfahrungen, usw.;
- wenn KlientInnen in Bezug auf religiöse Glaubensinhalte, Gemeinschaften und Aktivitäten unsicher sind und nach geisteswissenschaftlicher Glaubwürdigkeit und Qualitäten für seelische Gesundheit fragen;
- wenn KlientInnen sich nach Einflüssen von Seelen Verstorbener auf ihr Seelenleben fragen, nach positiv heilsamen Einflüssen (von ‚Heiligen‘, verstorbenen ‚Gurus‘, usw.) oder nach negativ verwirrenden Einflüssen (von ‚verirrten‘ Seelen).

Nach Kriterien geisteswissenschaftlicher und religionspsychologischer Glaubwürdigkeit und nach Kriterien der Förderung und Behinderung seelischer Gesundheit lässt sich Seelsorge als positive Form psychologischer Hilfe abgrenzen gegenüber esoterischen und parapsychologischen Hilfeangeboten und gegenüber Hilfeangeboten von fragwürdigen religiösen Gemeinschaften (‚Sekten‘).

Positive psychologische Hilfe durch Seelsorge bedarf immer folgender positiver Qualitäten:

- jeden Menschen in der Selbstbestimmung seiner Weltanschauung achten und diese fördern,
- die Liebe zu allen Menschen – gleich welcher Weltanschauung, auch zu Andersgläubigen – fördern.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Möglichkeiten zu psychologischer Hilfe

Formen psychologischer Hilfe: Beratungen, Psychotherapie

Wichtige Formen psychologischer Hilfe sind:
Beratung, Psychotherapie, Gesundheitsförderung, Supervision.

Psychologische Beratung

Psychologische Beratung gilt als Form psychologischer Hilfe

- zur Bewältigung sozialer Probleme in Familie, Partnerschaft, Erziehung, Beruf,
- zu Fragen der Gesundheitsförderung und zur Selbsthilfe bei chronischen Erkrankungen,
- zur Suche nach einem positiven Selbstverständnis (mit Selbstverwirklichung und Lebenssinn).

Psychologische Beratungen lassen sich für Erwachsene, Paare, Familien, Teilfamilien durchführen.

Durch **Einzelberatungen** können erwachsene Einzelpersonen gemäß ihren Wünschen unterstützt werden,

- ihre persönlichen und sozialen Probleme zu lösen,
- ihre zentralen Lebensziele und Sinnorientierungen zu klären und aktiv handelnd anzustreben.
- ihre Selbstorganisation zu verbessern, z.B. zu mehr Selbstbestimmung im Denken und Handeln.

Durch **Paarberatungen** können Paare unterstützt werden,

eine bestehende Partnerschaft zu verbessern und Partnerschaftskrisen einvernehmlich zu lösen, vor allem durch eine bessere gegenseitige Verständigung und mehr Pflege von Gemeinsamkeiten.

In Paarberatungen geht es nicht um Probleme von Einzelpersonen, sondern um die Aufgabe, Kommunikation, Verständigung und Beziehung zu verbessern.

Durch **Familienberatungen** können ganze Familien oder Teilfamilien unterstützt werden, Beziehungen, Verständigungen und Umgangsweisen unter den Familienmitgliedern zu verbessern, auch familiäre Belastungen, z.B. durch Erkrankungen eines Familienmitgliedes, zu bewältigen.

Familienberatungen zielen oftmals auf bessere Beziehungen, Verständigungen und Kommunikationen zwischen (leiblichen, Stief-, Adoptiv-, Pflege-)Eltern und Kindern sowie zwischen gesunden und erkrankten Familienmitgliedern.

In einer Serie von psychologischen Beratungen ist es oftmals sinnvoll, sowohl Einzel-, Paar- und Familienberatungen durchzuführen.

Psychologische Beratungen können aus einer oder mehreren Sitzungen bestehen (meist eine Stunde lang). Häufigkeit, Abstände und Anzahl von Beratungssitzungen richten sich nach Wünschen der Ratsuchenden.

Psychotherapie

Psychotherapie ist eine Hilfe bei ‚krankhaften‘ psychischen Störungen:

- bei Ängsten und Depressionen,
- bei Belastungsstörungen aufgrund persönlicher und sozialer Krisen,
- bei psychovegetativen Störungen und psychosomatischen Erkrankungen,
- bei Identitäts- und Selbstwertstörungen,
- bei suchtgefährdenden Abhängigkeiten
- und bei weiteren Erlebens- und Verhaltensstörungen.

Psychotherapie ist eine intensivere Form einer psychologischen Hilfe, aus mehreren Sitzungen (50 – 60 Min. lang) in regelmäßigen Abständen über eine längere Zeit bestehend.

Psychotherapie gilt im öffentlichen Gesundheitswesen vorrangig als Therapie von Einzelpersonen; meist ist es sinnvoll, Bezugspersonen bzw. Partner/Familienangehörige in die Therapie einzubeziehen. Von daher gibt es auch in Psychotherapien Paar- und Familienberatungen.

Eine Psychotherapie beginnt mit Probesitzungen, meist bis zu 5 – 6 Sitzungen, um gemeinsam zu klären, in welchen Richtungen psychotherapeutische Hilfe sinnvoll und möglich ist.

Die Dauer einer Psychotherapie lässt sich zu Beginn kaum festlegen.

Von Zeit zu Zeit überprüfen Therapeut und Patient gemeinsam, ob sie die Psychotherapie fortsetzen wollen.

Zum Ende einer Psychotherapie ist ein Abschlußgespräch wichtig.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Möglichkeiten zu psychologischer Hilfe

Formen psychologischer Hilfe: Gesundheitsförderung, Supervision

Psychologische Gesundheitsförderung

Zur Gesundheitsförderung gehören verschiedene Maßnahmen mit den Zielen, die Möglichkeiten und Fähigkeiten von Menschen zu mehr Gesundheit zu verbessern, auch damit sie Krankheiten vorbeugen können und chronische Erkrankungen besser bewältigen können.

Gesundheitsförderung dient im Sinne der Weltgesundheitsorganisation dazu, für Menschen selbstbestimmte Entscheidungen zu gesunden Lebensgestaltungen zu erleichtern. Dazu sind Gesundheitsbedingungen dort, wo Menschen leben, lernen und arbeiten, zu verbessern, z.B. in Familien, Kindergärten und Schulen, Arbeitsplätzen sowie in Gemeinden, weiterhin sind Fähigkeiten von Menschen zu Selbstbestimmung und Selbsthilfe für Gesundheit zu stärken.

Psychologische Gesundheitsförderung umfasst Gesundheitsförderungsmaßnahmen, die auf fachlichen psychologischen Kompetenzen – Wissens- und Handlungskompetenzen – beruhen.

Gesundheitstrainings für Gruppen von interessierten Menschen sind weit verbreitet. In solchen Gesundheitstrainings können Menschen positive Lebensweisen für ihren Alltag einüben.

Gesundheitstrainings werden oft zu folgenden Aufgaben bzw. Themen angeboten:

- Körperwahrnehmung, Entspannungstraining, Meditation
- Förderung von Fähigkeiten zu bewusstem Wohlfühlen
- Selbstvertrauen und „positives Denken“,
- Stressbewältigung
- Gestaltung von Kommunikation und sozialen Beziehungen
- Nichtrauchertraining

Die Unterstützung von Selbsthilfegruppen ist eine wichtige Aufgabe der Gesundheitsförderung.

Supervision

Unter Supervision versteht man die Beratung von Personen, die selbst helfend und erzieherisch wirken, z.B. Personen in Gesundheits-, Erziehungs-, Sozial- und Seelsorgeberufen sowie ehrenamtliche HelferInnen, sowie die Beratung von kooperativen Teams; die Beratung dient dazu, das helfende und erzieherische Wirken solcher Personen zu verbessern und die diesbezügliche Zusammenarbeit in Teams zu verbessern.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Möglichkeiten zu psychologischer Hilfe

Zum Verlauf eines Prozesses der psychologischen Hilfe

Hilfesuchende Menschen lassen sich durch psychologische Hilfe in ihren Fähigkeiten stärken, dass sie ihr persönliches und soziales Leben als Personen bewusst gestalten, und zwar durch bewusste Selbstorganisation zugunsten ihrer zentralen Lebensziele.

Hilfesuchende Menschen (KlientInnen) suchen als Einzelpersonen, Paare und Familien bei helfenden Berufen (TherapeutInnen) bzw. bei mir fachliche psychologische Hilfe.

In den verschiedenen Hilfeformen – psychologische Beratung, Psychotherapie und Supervision – verläuft ein Prozess psychologischer Hilfe meist nach einem Grundmuster.

Im Hilfeprozess kommen ein Klient (z.B. eine Einzelperson oder eine Gemeinschaft) und ein Therapeut zu einer oder mehreren terminlich vereinbarten **Sitzungen** zusammen, die meist eine Stunde dauern.

Ein Prozess psychologischer Hilfe besteht meist aus den Phasen ‚Einstieg‘, Hauptphase und ‚Abschluss‘.

Die Einstiegsphase im Prozess der psychologischen Hilfe

Hilfesuchende Menschen stellen die erste Anfrage nach psychologischer Hilfe meistens telefonisch. In der ersten Anfrage biete ich an, eine Erstberatung von ca. einer Stunde terminlich zu vereinbaren, oder – bei zu langer Wartezeit – eine Kurzberatung von 10 Minuten in meiner allgemeinen Sprechzeit.

In einer **Erstberatung** überprüfen KlientIn (Einzelperson, Paar usw.) und TherapeutIn vorläufig, ob und wie die KlientIn für Probleme von der TherapeutIn geeignete psychologische Hilfe bekommen kann. Dazu erörtern KlientIn und TherapeutIn gemeinsam Hilfe-Anlässe und Hilfe-Möglichkeiten; beide erleben die Verständigung und können dadurch auch bewusst die Verständigungsqualität prüfen.

Nach der Erstberatung entscheidet die KlientIn – noch im Sprechzimmer oder ‚in Ruhe‘ danach zu Hause –, ob sie die angebotene psychologische Hilfe weiter annehmen möchte.

In einer anschließenden **Probephase** bestehen die gemeinsamen Aufgaben darin,

- differenziert die Art und Herkunft von Problemen auf dem Hintergrund der Lebensgeschichte zu klären,
- Zielsetzungen für den weiteren Prozess einer psychologischen Hilfe zu vereinbaren,
- erste Möglichkeiten zur Hilfe zu vermitteln, auszuprobieren und die Wirkungen auszuwerten.

Die Hauptphase der psychologischen Hilfe

KlientIn und TherapeutIn erarbeiten gemeinsam Wege und Fortschritte zu Zielen der psychologischen Hilfe.

Eine wichtige Ergänzung zur mündlichen Kommunikation ist die schriftliche Kommunikation:

In ein **Therapieheft**, das sich die KlientIn besorgt und zu Sitzungen mitbringt, kann die TherapeutIn Anregungen eintragen und die KlientIn Selbstbeobachtungen und -besinnungen eintragen.

Die TherapeutIn unterstützt die KlientIn darin, Fortschritte zu ihren Zielsetzungen zu machen. Dazu erhält die KlientIn Anregungen, wie sie ihre Selbstorganisationsprozesse verändern kann; der KlientIn wird ermöglicht, Veränderungen in der Selbstorganisation in den Sitzungen einzuüben; mit ihr werden dann Übungs- und Trainingsweisen für die Selbsthilfe zwischen den Sitzungen erörtert.

Die KlientIn bestimmt in Selbstverantwortung, wie weit sie Anregungen annimmt und konkret umsetzt und wie weit sie angebotene Übungs- und Trainingsmöglichkeiten nutzt.

KlientIn und TherapeutIn bewerten dann gemeinsam, wie weit die KlientIn angezielte Fortschritte macht und wie therapeutische Anregungen sowie Übungs- und Trainingserfahrungen dazu beitragen.

Die Abschlussphase im Prozess der psychologischen Hilfe

Meist entscheidet die KlientIn, wie lange sie sich von der konkreten TherapeutIn psychologisch helfen lässt, wie lange sie positive Wünsche und Hoffnungen auf die psychologische Hilfe pflegt, und wann sie den Prozess der psychologischen Hilfe abschließen möchte, egal ob sie dies mit genügend erzielten Fortschritten und/oder mit Enttäuschungen über die Hilfe begründet.

Der Prozess psychologischer Hilfe wird mit einem Abschlussgespräch ordentlich beendet.

In diesem Gespräch bewerten KlientIn und TherapeutIn gemeinsam den Prozess psychologischer Hilfe: die Erfolge und Misserfolge in Bezug auf vereinbarte Ziele sowie Anstöße und Bremsen im Prozess.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Möglichkeiten zu psychologischer Hilfe

Zur Gestaltung psychologischer Sitzungen

Psychologische Hilfe vollzieht sich durch gemeinsame, zuvor terminlich vereinbarte Sitzungen.

Psychologische Sitzungen zur Beratung, Psychotherapie und Supervision mit Einzelpersonen, Paaren, Teilfamilien und Familien dauern meist eine Stunde; Gruppensitzungen in Gesundheitstrainings dauern meist 1½ – 2 Stunden.

Der Teilprozess einer Sitzung hat meist auch die Phasen ‚Einstieg‘, Hauptphase und ‚Abschluss‘.

Einstiegsphase

Nach der Begrüßung von KlientInnen ist zu Beginn einer Sitzung eine kleine Ruhephase sinnvoll, zur beiderseitigen persönlichen Einstimmung auf die Begegnung und die Sitzung, teilweise auch zum stillen Gebet um göttlichen Beistand.

Meistens frage ich KlientInnen dann: *„Wie geht es Ihnen in diesen Minuten, an diesem Tag?“*

- Wenn KlientInnen positiv antworten, frage ich oft: *„Was haben Sie dazu getan, dass es Ihnen gut geht?“* Damit rege ich KlientInnen an, sich an Wohlfühlaktivitäten zu erinnern, und fördere ihr Gedächtnis dafür.
- Wenn KlientInnen negativ antworten, frage ich öfters genauer nach der Art des Unwohlsein und suche mit ihnen öfters nach Möglichkeiten, das Unwohlsein in den nächsten Minuten zu vermindern.

Dann frage ich KlientInnen meist, wie sie die letzte Sitzung für sich verarbeitet haben, wie weit sie Anregungen zur Selbsthilfe umgesetzt haben und welche Auswirkungen sie erlebt haben.

Danach ermögliche ich KlientInnen oft, mitgebrachte Wünsche und Anliegen für die Sitzung zu nennen, z.B. konkrete Probleme zu besprechen, Teilziele anzuvisieren, Übungen durchzuführen.

Wenn KlientInnen für Sitzungen Wünsche und Zielsetzungen mitbringen, gehe ich meistens darauf ein, um KlientInnen so auch in ihrer personalen Selbstbestimmung zu fördern.

Ich selbst biete im Sinne eines Hilfeplanes meist auch Möglichkeiten für die Sitzung an, z.B. bestimmte Erlebnisse genauer zu klären, Teilziele anzuvisieren, Übungen durchzuführen.

Dann werden für die Sitzung gemeinsam Schwerpunkte, Themen, Zielsetzungen vereinbart.

Hauptphase

In der Hauptphase einer Sitzung sind vielfältige gemeinsame Aktivitäten möglich.

Einige Beispiele für wichtige Aktivitäten:

- geistige, gefühlsmäßige und körperliche Erlebnisse während einer Sitzung aufmerksam wahrnehmen
- Erlebnisse von KlientInnen aus psychologischer Sicht differenziert klären und erkennen
- wichtige Fragen zur Selbstbesinnung stellen und darüber etwa zwei Minuten lang intensiv nachdenken
- phantasiemäßige Vorstellungen differenziert klären und eventuell um positive Vorstellungen erweitern
- Selbstsuggestionen mit positiven prägnanten Aussagen finden und einüben
- den Ausdruck von Gefühlen ermöglichen und fördern
- Übungen zur Entspannung, Körperwahrnehmung und Phantasie durchführen
- Angstsituationen in der Phantasie und/oder in der Realität durchleben
- Rollenspiele zum Erleben und zur Gestaltung von Kommunikationsprozessen durchführen
- Veränderungen für die kommende Zeit planen, Trainingsmöglichkeiten dazu erörtern und einüben
- Verständigungsprobleme im Prozess der psychologischen Hilfe erörtern und klären

Aus Erörterungen und Erfahrungen leite ich konkrete durchführbare Anregungen zur Selbsthilfe ab.

Folgende Arten von Selbsthilfe-Anregungen gebe ich öfters:

- Fragen zur persönlichen Selbstbesinnung beantworten
- eine ausgewählte Übung regelmäßig, möglichst täglich 5 - 10 Minuten durchführen
- eine Aktivität regelmäßig etwa einmal pro Woche durchführen

Abschlussphase

Zum Abschluss frage ich KlientInnen meist: *„Was können/wollen Sie aus der Sitzung für sich mitnehmen?“*

Damit will ich KlientInnen zum Nachdenken und zur persönlichen Auswertung über die Sitzung anregen.

Wenn KlientInnen mir ein ‚**Therapieheft**‘ vorlegen können, biete ich öfters Eintragungen an, z.B. Fragen zur weiteren Selbstbesinnung, Anregungen zu Trainingsmöglichkeiten, zu Selbstsuggestionen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Möglichkeiten zu psychologischer Hilfe

Psychotherapie im Rahmen der Krankenversicherung

Psychotherapie gilt im öffentlichen Gesundheitswesen als Heilbehandlung bei krankhaften Störungen, die sich durch psychotherapeutische Behandlungsverfahren überwinden oder mindern lassen: z.B. bei Ängsten, Depressionen, Belastungsstörungen, psychosomatischen Störungen, Persönlichkeitsstörungen, Suchtstörungen, psychotischen Störungen, usw.

Psychotherapien können als Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung gelten, wenn kassenärztlich zugelassene PsychotherapeutInnen sie mit zugelassenen Verfahren durchführen, gegenwärtig mit Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie oder Verhaltenstherapie.

Psychotherapien als Krankenkassen-Leistungen müssen den gesetzlichen Erfordernissen entsprechen und in ausreichender, zweckmäßiger und wirtschaftlicher Form durchgeführt werden.

Psychotherapie gilt als Therapie von Einzelpersonen; die Einbeziehung von Partnern/Familienangehörigen durch Paar- und Familienberatungen ist möglich und meist sinnvoll.

Wer wegen krankhafter Störungen eine Psychotherapie im Rahmen der Krankenversicherung wünscht, kann mit einem Psychotherapeuten/in mit kassenärztlicher Zulassung telefonisch Kontakt aufnehmen und eine Erstberatung terminlich vereinbaren.

Wer eine Versichertenkarte einer Krankenkasse hat, sollte sie zur Erstberatung für eine Psychotherapie mitbringen.

Die Erstberatung und maximal weitere 4 Sitzungen gelten als probatorische Sitzungen; in diesen klären ein Patient und ein Therapeut Begründungen und Zielsetzungen für eine Psychotherapie. Die Sitzungen werden – nach Vorlage der Versichertenkarte – durch die Krankenkasse finanziert.

Psychotherapiesitzungen dauern mindestens 50 Minuten.

In der Verhaltenstherapie lassen sich auch halbe Psychotherapiesitzungen mit mindestens 25 Minuten und doppelte Psychotherapiesitzungen mit mindestens 100 Minuten durchführen.

Halten Patient und Therapeut nach probatorischen Sitzungen eine weitere Psychotherapie für wichtig, dann kann der Patient dem Therapeuten einen Arzt seines Vertrauens benennen, bei dem er sich ärztlich untersuchen lässt oder in den Wochen zuvor hat untersuchen lassen, und der Therapeut nimmt mit dem Arzt Kontakt auf und bittet ihn um einen Konsiliarbericht über körperliche Aspekte in bezug auf die psychotherapielevanten Störungen.

Hat der Therapeut den ärztlichen Konsiliarbericht erhalten, stellt der Patient einen Antrag auf Psychotherapie als Krankenkassen-Leistung, den der Therapeut durch Angaben zur Diagnose und zum Therapieverfahren ergänzt.

Dabei lässt sich eine Kurzzeittherapie mit maximal 25 Sitzungen beantragen oder – mit Einschaltung eines Gutachterverfahrens – eine Langzeittherapie beantragen: für Verhaltenstherapie 45 Sitzungen bzw. für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie 50 Sitzungen.

Für das Gutachterverfahren erstellt der Therapeut einen anonymisierten Bericht, über die Störungen und Probleme des Patienten sowie über die Therapieziele und geplanten Methoden. Dieser Bericht wird in einem verschlossenen Umschlag an einen Gutachter geleitet, der dann nach Durchsicht des Berichtes den Therapieantrag voll oder eingeschränkt befürworten kann.

In der Regel bewilligen Krankenkassen die Psychotherapien mit der beantragten Sitzungszahl, wozu bei Einschaltung des Gutachterverfahrens eine entsprechende Befürwortung erforderlich ist.

Erreicht ein Patient in der Psychotherapie mit den bewilligten Sitzungen nicht die vereinbarten Ziele und halten er und der Therapeut eine Fortsetzung der Psychotherapie für sinnvoll, können beide unter Einschaltung des Gutachterverfahrens eine Verlängerung der Therapie beantragen: für Verhaltenstherapie um 20 Sitzungen, für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie um 30 Sitzungen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Möglichkeiten zu psychologischer Hilfe

Zur Finanzierung psychologischer Hilfe

Psychologische Hilfe in einer Psychologischen Praxis ist eine freiberufliche fachliche Dienstleistung, sie lässt sich, je nach dem Hilfeanlass, mit freiberuflichen Dienstleistungen in anderen Praxen vergleichen, mit Dienstleistungen von Ärzten, Rechtsanwälten, Heilpraktikern, Krankengymnasten, usw.

Freiberufliche Dienstleistungen bedürfen einer finanziellen Honorierung.

Während der Erstberatung wird zu Beginn einer psychologischen Hilfe die Art der Honorierung geklärt.

Je nach Form der psychologischen Hilfe kann die Honorierung aus unterschiedlichen Quellen erfolgen.

Bei psychologischer Beratung

Honorare für psychologische Beratungen sind in der Regel privat zu finanzieren, so wie z.B. auch Honorare für juristische Beratungen.

Ein Honorarbetrag pro Sitzung, auch für die Erstberatung, wird gemeinsam vereinbart.

Wenn psychologische Beratungen beiderseits notwendig erscheinen, strebe ich finanziell verkraftbare Honorar-Vereinbarungen an.

Über die Honorarbeträge stelle ich Rechnungen aus, meist monatlich oder zum Quartalsende.

Bei Psychotherapie

Im öffentlichen Gesundheitswesen gilt Psychotherapie als Behandlung krankhafter psychischer Störungen.

Bei Psychotherapeuten, die – wie ich – als solche kassenärztlich oder von Krankenkassen zugelassen sind, finanzieren Krankenkassen Psychotherapien vollständig oder anteilmäßig.

Zunächst finanzieren Krankenkassen in der Regel bis zu 5 Probesitzungen, und nach der Bewilligung eines schriftlichen Antrages finanzieren sie die weitere Psychotherapie.

Bei Krankenkassen der Gesetzlichen Krankenversicherung erfolgt die Finanzierung im Rahmen der allgemeinen vertragsärztlichen Versorgung.

Bei privaten Krankenversicherungen und Krankenversicherungen der öffentlichen Hand (Beamtenbeihilfe) erfolgt die Finanzierung meist anteilig gegen Vorlage finanzierter Honorarrechnungen.

Im Feld der Gesundheitsförderung

Informationen über Gruppenkurse zum Gesundheitstraining verweisen auch auf jeweilige Kostenbeträge, die für die Teilnahme an solchen Kursen privat zu finanzieren sind.

Da Trainings zur Entspannung, Stressbewältigung und Raucherentwöhnung nachgewiesenermaßen die Prävention gegenüber weit verbreiteten Krankheiten verbessern können, bieten einige Krankenkassen an, Kostenanteile für die Teilnahme an solchen Trainings zu erstatten.

Wenn Selbsthilfegruppen zur Bewältigung chronischer Erkrankungen Unterstützung durch psychologische Fortbildung bzw. durch einen Vortrag oder ein Seminar wünschen, können sie für die finanzielle Honorierung eine Kostenerstattung beantragen, und zwar bei Selbsthilfe-Kontaktstellen, Selbsthilfe-Organisationen oder Krankenkassen.

Bei Supervisionen

Wenn eine helfende oder pädagogische Institution für MitarbeiterInnen eine Supervision durchführen lässt, sorgt sie im allgemeinen auch für die Finanzierung.

Wenn MitarbeiterInnen einer helfenden oder pädagogischen Institution Supervision wünschen, können sie die Institutionsleitung um Zustimmung zur Supervision und zur Finanzierung bitten.

Wenn Menschen mit helfenden und pädagogischen Berufen institutionsunabhängig Supervision wünschen, sind Honorare meist persönlich zu zahlen.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Möglichkeiten zu psychologischer Hilfe

Psychologische Hilfe – ja oder nein?

*Möchten Sie ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten zur Selbsthilfe verbessern?
Wünschen Sie sich dazu psychologische Hilfe?*

Wenn Sie sich psychologische Hilfe wünschen, dann können Sie überlegen, durch welche Form der psychologischen Hilfe Sie Ihre Selbsthilfe-Fähigkeiten am ehesten verbessern und welche Formen der psychologischen Hilfe Ihnen als Ergänzung sinnvoll erscheinen.

Hier seien verschiedene Formen psychologischer Hilfe in Kurzform dargestellt, u.a. auch Hilfeformen, die ich nicht in meinem obigen Angebot benannt habe.

Eine **Einzelberatung** dient vorrangig dazu,

- persönliche Probleme zu lösen,
- soziale Probleme zu lösen, wenn mitbetroffene Menschen nicht zur Beratung mitkommen,
- persönliche Zielsetzungen zu klären,
- persönliche Fähigkeiten zu verbessern, vor allem Selbstorganisationsfähigkeiten.

Eine **Paarberatung** dient vorrangig dazu,

- eine bestehende Partnerschaft zu verbessern,
- eine Partnerschaftskrise zu lösen.

Eine **Familienberatung** dient vorrangig dazu,

- Beziehungen, Verständigungen und Umgangsweisen unter den Familienmitgliedern zu verbessern,
- familiäre Belastungen, z.B. durch Erkrankungen eines Familienmitgliedes, besser zu bewältigen.

Ein **Gesundheitstraining in der Gruppe** dient vorrangig dazu,

gesundheitsbezogene Fähigkeiten für die alltägliche Lebensführung zu trainieren, z.B. Entspannung, Stressbewältigung, Bewegungsaktivitäten, Ernährung, Raucherentwöhnung, usw.

Ein **Kommunikationstraining oder Sozialtraining in einer Gruppe** dient vorrangig dazu, Fähigkeiten zur positiven Gestaltung sozialer Kontakte und Beziehungen zu verbessern.

Eine **Einzelpsychotherapie** geht vom Vorliegen krankhafter psychischer Störungen aus, z.B. Ängste, Depressionen, psychosomatische Beschwerden, Suchtgewohnheiten, und dient dazu, persönliche Fähigkeiten zur Bewältigung der Störungen zu verbessern.

Eine **Gruppenpsychotherapie** geht auch vom Vorliegen krankhafter psychischer Störungen aus und dient dazu, soziale Fähigkeiten zu verbessern und dadurch Störungen zu bewältigen. Das gemeinsame Erleben, Störungen zu bewältigen, wird ebenfalls oft hilfreich erlebt.

Eine **Supersivion** dient vorrangig dazu,

berufliche Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen zu verbessern.

Wenn Sie zur Wahl einer vorrangigen Hilfeform und ergänzenden Hilfeformen Klärungshilfe wünschen, können Sie dazu zu mir zur Kurzberatung (ca. 10 Min.) oder Erstberatung (ca. 1 Stunde) kommen.

Zur Wahl einer psychologisch helfenden Person

Wenn Sie sich grundsätzlich für eine psychologische Hilfe und für eine bestimmte Form entschieden haben, stehen Sie vor der Aufgabe, sich eine psychologisch helfende Person auszuwählen.

Wählen Sie eine Person, bei der Sie sich gut verstanden fühlen und zu der Sie ein tieferes Vertrauen für möglich halten.

Für eine gute Kooperation im Prozess psychologischer Hilfe ist eine gute Verständigung besonders wichtig.

Fragen Sie sich bei der Wahl auch danach, ob Sie Hilfe von einem Mann oder einer Frau wünschen.

Im Internet habe ich Links zu Adresslisten von PsychotherapeutInnen zusammengetragen:

www.Gesundheit-Psychologie.de/Psychotherapie/Psychotherapeuten.htm

Über konkrete Hilfemöglichkeiten können Sie sich bei Psychologischen Praxen telefonisch informieren.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Möglichkeiten zu psychologischer Hilfe

Alternativen und Ergänzungen zur psychologischen Hilfe

Psychosoziale Beratungen bei Beratungsstellen

Beratungsstellen bieten zur Bewältigung psychischer Probleme psychosoziale Beratungen.

Die Beratungen werden meist von Fachleuten durchgeführt und erfolgen kostenlos oder gegen geringe Kostenbeteiligung.

In Städten und Landkreisen gibt es eine Vielzahl psychosozialer Beratungsstellen, z.B. für Lebensberatung, Erziehungsberatung, Ehe- und Familienberatung, Suchtberatung.

Viele dieser Beratungsstellen werden von Organisationen auf Stadt- und Kreisebene ‚getragen‘. Wichtige überörtliche Träger sind die Wohlfahrtsverbände und bundesweite Organisationen, z.B. Caritas, Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, Diakonisches Werk, Pro Familia.

Selbsterfahrungsgruppen

In Selbsterfahrungsgruppen können Menschen positive Erfahrungen machen, um ihre Lebensmöglichkeiten körperlich, seelisch, geistig und sozial zu erweitern.

Sie werden mit einer festgelegten Thematik von Fachleuten angeboten und geleitet.

Die Teilnahme an einer Selbsterfahrungsgruppe kann fachliche psychologische Hilfe wertvoll ergänzen.

Selbsterfahrungsgruppen bieten an: Psychologische Praxen, Volkshochschulen, verschiedene Initiativen. Das Angebot an Selbsterfahrungsgruppen mit verschiedenen Themen ist recht groß.

Selbsterfahrungsgruppen können mit wöchentlichen Sitzungen, am Wochenende und mehrtägig stattfinden. Die Teilnahme an Selbsterfahrungsgruppen wird privat finanziert.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit gemeinsamen Problemen und helfen sich gegenseitig, ihre Probleme zu bewältigen.

Es gibt mittlerweile viele Arten von Selbsthilfegruppen, z.B. für Suchterkrankungen, Behinderungen, chronische Erkrankungen, psychische und soziale Probleme.

Selbsthilfegruppen werden in den Prozessen ihrer Entstehung und Stabilisierung von regionalen Selbsthilfe-Kontaktstellen, vor allem in Großstädten, und von regionalen Anlaufstellen bundesweiter Selbsthilfe-Organisationen gefördert.

Regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen und regionale Anlaufstellen bundesweiter Selbsthilfe-Organisationen bieten auch genauere Informationen über örtliche Selbsthilfegruppen und beraten Menschen, die auf der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe sind.

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (NAKOS)

bietet ausführliche Adressverzeichnisse zu Selbsthilfegruppen;

Fon 030 / 8914019, Fax 030 / 8934014,

Internet: www.nakos.de

Viele Tageszeitungen informieren auch über Treffpunkte und Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen.

Im Internet habe ich Links zur Information über Selbsthilfegruppen zusammengetragen:

www.Gesundheit-Psychologie.de/Selbsthilfe

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Psychotherapeutische Geschichten

Vom Mut, eine Probe zu wagen

Ein König stellte für einen wichtigen Posten den Hofstaat auf die Probe.

Kräftige und weise Männer umstanden ihn in Scharen.

„Ihr weisen Männer“, sprach der König, „ich habe ein Problem und möchte sehen, wer von euch in der Lage ist, dieses Problem zu bewältigen.“

Er führte die Anwesenden zu einem riesengroßen Türschloss, so groß, wie es keiner je gesehen hatte.

Der König erklärte: „Hier seht ihr das größte und schwerste Schloss, das je in meinem Reiche war.“

Das Öffnen dieses Schlosses erfordert eine gewisse Kunst.

Wer von euch ist in der Lage, das Schloss zu öffnen?“

Ein Teil des Hofstaates schüttelte nur verneinend den Kopf.

Einige weise Männer schauten sich das Schloss näher an, gaben aber zu, sie könnten es nicht schaffen.

Als die Weisen dies gesagt hatten, schüttelte auch der Rest des Hofstaates verneinend den Kopf

und gab zu, dass dieses Problem zu schwer sei, als dass sie es lösen könnten.

Nur ein Wesir ging an das Schloss heran.

Er untersuchte es mit seinen Blicken und mit seinen Fingern,

versuchte es in verschiedenster Weise zu bewegen

und zog schließlich mit einem Ruck daran,

und siehe, das Schloss öffnete sich.

Das Schloss war nämlich, wie der König wusste, nur angelehnt,

und es bedurfte nichts weiter als des Mutes und der Bereitschaft, dies zu begreifen und beherzt anzufassen.

Der König sprach: „Du wirst die Stelle am Hof erhalten,

denn zu verläßt dich nicht nur auf das, was du siehst oder was du hörst,

sondern setzt selber deine eigenen Kräfte ein und wagst eine Probe.“

(aus: N. Peseschkian, „Der Kaufmann und der Papagei“, Frankfurt/M. 1979, S.15)

Das zweite Bein

Die Situation des Kranken gleicht in vieler Hinsicht der eines Menschen,

der über längere Zeit hinweg nur auf einem Bein steht.

Nach einiger Zeit verkrampfen sich die Muskeln, das belastete Bein beginnt zu schmerzen.

Er ist kaum mehr in der Lage, das Gleichgewicht zu halten.

Doch nicht nur das Bein schmerzt,

die gesamte Muskulatur beginnt sich in dieser ungewohnten Haltung zu verspannen und zu verkrampfen.

Der Leidensdruck wird unerträglich,

der Mensch schreit um Hilfe.

In dieser Situation treffen ihn verschiedene Helfer an.

Während er weiter auf dem einen Bein stehen bleibt, beginnt ein Helfer, das belastete und verkrampfte Bein zu massieren.

Ein anderer nimmt sich die verkrampfte Nackenpartie vor und walkt sie nach allen Regeln der Kunst durch.

Ein dritter Helfer sieht, dass der Mensch sein Gleichgewicht zu verlieren droht,

und bietet ihm seinen Arm als Stütze an.

Von den Umstehenden kommt der Rat, der Mensch solle vielleicht die beiden Hände zu Hilfe nehmen, damit ihm das Stehen nicht so schwer falle.

Ein weiser alter Mann schlägt vor, er solle daran denken,

wie gut er es eigentlich hat, wenn er sich mit Menschen vergleicht, die überhaupt keine Beine besitzen.

Beschwörend redet einer auf ihn ein, er solle sich vorstellen, er sei nur eine Feder

und je intensiver er sich darauf konzentriere, um so mehr würden sein Leiden nachlassen.

Ein abgeklärter Alter setzt wohlmeinend hinzu: „Kommt Zeit, kommt Rat.“

Schließlich geht ein Zuschauer auf den Leidenden zu

und fragt ihn: „Warum stehst Du nur auf einem Bein?“

Mach doch das andere gerade und stell Dich darauf.

Du hast doch ein zweites Bein.“

(aus: N. Peseschkian, „Der Kaufmann und der Papagei“, Frankfurt/M. 1979, S.19)

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?

ja vielleicht nein

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein

Psychotherapeutische Geschichten

Der geheilte Patient (von Johann Peter Hebel)

Reiche Leute haben trotz ihrer gelben Vögel doch manchmal auch allerlei Lasten und Krankheiten auszustehen, von denen gottlob der arme Mann nichts weiß, denn es gibt Krankheiten, die nicht in der Luft stecken, sondern in den vollen Schüsseln und Gläsern und in den weichen Sesseln und seidenen Betten, wie jener reiche Amsterdamer ein Wort davon reden kann.

Den ganzen Vormittag saß er im Lehnstuhl und rauchte Tabak, wenn er nicht zu träge war, oder hatte Maulaffen feil zum Fenster hinaus, aß aber zu Mittag doch wie ein Drescher, und die Nachbarn sagten manchmal: "Windet's draußen oder schnauft der Nachbar so?" Den ganzen Nachmittag aß und trank er ebenfalls bald etwas Kaltes, bald etwas Warmes, ohne Hunger und ohne Appetit, aus lauter Langeweile bis an den Abend, also dass man bei ihm nie recht sagen konnte, wo das Mittagessen aufhörte und wo das Nachtessen anfing. Nach dem Nachtessen legte er sich ins Bett und war so müd, als wenn er den ganzen Tag Steine abgeladen oder Holz gespalten hätte. Davon bekam er zuletzt einen dicken Leib, der so unbeholfen war wie ein Malter sack. Essen und Schlaf wollte ihm nimmer schmecken, und er war lange Zeit, wie es manchmal geht, nicht recht gesund und nicht recht krank; wenn man ihn selber hörte, so hatte er 365 Krankheiten, nämlich alle Tage eine andere.

Alle Ärzte, die in Amsterdam sind, mußten ihm raten. Er verschluckte ganze Feuereimer voll Mixturen und ganze Schaufeln voll Pulver und Pillen wie Enteneier so groß, und man nannte ihn zuletzt scherzweise nur die zweibeinige Apotheke. Aber alle Arzneien halfen ihm nichts, denn er folgte nicht, was ihm die Ärzte befahlen, sondern sagte: "Fouder, wofür bin ich ein reicher Mann, wenn ich soll leben wie ein Hund, und der Doktor will mich nicht gesund machen für mein Geld?" Endlich hörte er von einem Arzt, der 100 Stunden weit weg wohnte, der sei so geschickt, dass die Kranken gesund werden, wenn er sie nur recht anschauet, und der Tod geh' ihm aus dem Weg, wo er sich sehen lasse. Zu dem Arzt faßte der Mann ein Zutrauen und schrieb ihm seinen Umstand. Der Arzt merkte bald, was ihm fehle, nämlich nicht Arznei, sondern Mäßigkeit und Bewegung und sagte: "Wart, dich will ich bald kuriert haben." Deswegen schrieb er ihm ein Brieflein folgenden Inhalts: "Guter Freund, Ihr habt einen schlimmen Umstand, doch wird Euch zu helfen sein, wenn ihr folgen wollt. Ihr habt ein böses Tier im Bauch, einen Lindwurm mit sieben Mäulern. Mit dem Lindwurm muß ich selber reden, und ihr müßt zu mir kommen. Aber fürs erste, so dürft Ihr nicht fahren oder auf dem Rößlein reiten, sondern auf des Schusters Rappen, sonst schüttelt ihr den Lindwurm, und er beißt Euch die Eingeweide ab, sieben Därme auf einmal ganz entzwei. Fürs andere dürft ihr nicht mehr essen als zweimal des Tages einen Teller voll Gemüs, mittags ein Bratwürstlein dazu und nachts ein Ei und am Morgen ein Fleischsüpplein mit Schnittlauch drauf. Was ihr mehr esset, davon wird nur der Lindwurm größer, also dass er Euch die Leber erdrückt, und der Schneider hat Euch nimmer viel anzumessen, aber der Schreiner. Dies ist mein Rat, und wenn Ihr mir nicht folgt, so hört Ihr im andern Frühjahr den Kuckuck nimmer schreien. Tut, was ihr wollt!"

Als der Patient so mit ihm reden hörte, ließ er sich sogleich den andern Morgen die Stiefel salben und machte sich auf den Weg, wie ihm der Doktor befohlen hatte. Den ersten Tag ging er so langsam, dass wohl eine Schnecke hätte können sein Vorreiter sein, und wer ihn grüßte, dem dankte er nicht, und wo ein Würmlein auf der Erde kroch, das zertrat er. Aber schon am zweiten und am dritten Morgen kam es ihm vor, als wenn die Vögel schon lange nimmer so lieblich gesungen hätten wie heut, und der Tau schien ihm so frisch und die Kornrosen im Feld so rot, und alle Leute, die ihm begegneten, sahen so freundlich aus, und er auch, und alle Morgen, wenn er aus der Herberge ausging, war's schöner, und er ging leichter und munterer dahin, und als er am achtzehnten Tage in der Stadt des Arztes ankam und den andern Morgen aufstand, war es ihm so wohl, dass er sagte: "Ich hätte zu keiner ungeschickteren Zeit können gesund werden als jetzt, wo ich zum Doktor soll. Wenn's mir doch nur ein wenig in den Ohren brauste, oder das Herzwasser lief mir." Als er zum Doktor kam, nahm ihn der Doktor bei der Hand und sagte ihm: "Jetzt erzählt mir denn noch einmal von Grund aus, was Euch fehlt."

Da sagte er: "Herr Doktor, mir fehlt gottlob nichts, und wenn Ihr so gesund seid wie ich, so soll's mich freuen." Der Doktor sagte: "Das hat Euch ein guter Geist geraten, dass Ihr meinem Rat gefolgt habt. Der Lindwurm ist jetzt abgestanden. Aber ihr habt noch Eier im Leib, deswegen müßt ihr wieder zu Fuß heimgehen und daheim fleißig Holz sägen, das niemand sieht, und nicht mehr essen, als Euch der Hunger ermahnt, damit die Eier nicht ausschlüpfen, so könnt Ihr ein alter Mann werden", und lächelte dazu. Aber der reiche Fremdling sagte: "Herr Doktor, ihr seid ein feiner Kauz, und ich versteh Euch wohl", und hat nachher dem Rat gefolgt und 87 Jahre 4 Monate 10 Tage gelebt wie ein Fisch im Wasser so gesund, und hat alle Neujahr dem Arzt 20 Dublonen zum Gruß geschickt.

Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu verstehen?
Hilft Ihnen diese Seite dazu, Ihr Leben besser zu gestalten?

ja vielleicht nein
 ja vielleicht nein

Psychotherapeutische Geschichten

Der Zauberer

Der Mullah, ein Prediger, wollte für seine Frau Nüsse holen, denn sie hatte ihm versprochen, Fesenjan, ein Gericht, das mit Nüssen zubereitet wird, zu kochen.

In der Vorfreude auf seine Lieblingspeise griff der Mullah tief in den Nußkrug und faßte so viele Nüsse, wie er nur mit der Hand erreichen konnte. Als er versuchte, den Arm aus dem Krug herauszuziehen, gelang es ihm nicht. So sehr er auch zog und zerrte, der Krug gab seine Hand nicht frei. Er jammerte, stöhnte und fluchte, wie ein Mullah es eigentlich nicht tun sollte, aber nichts half. Auch als seine Frau den Krug nahm und mit der Gewalt ihres Gewichtes daran zog, nützte dies nichts. Die Hand blieb fest in dem Hals des Kruges stecken. Nach vielem vergeblichen Mühen riefen sie ihre Nachbarn zu Hilfe. Alle verfolgten voller Interesse das Schauspiel, das sich ihnen bot.

Einer der Nachbarn schaute sich den Schaden an und fragte den Mullah, wie dies Mißgeschick geschehen konnte. Mit weinerlicher Stimme und verzweifelter Stöhnen berichtete der Mullah über sein Unglück. Der Nachbar sagte: "Ich helfe dir, wenn du genau das tust, was ich dir sage!" "Mit Handkuß mache ich das, was du mir sagt, wenn du mich nur von diesem Ungeheuer von Krug befreist." "Dann schiebe deinen Arm wieder in den Krug hinein." Dem Mullah kam dies erstaunlich vor, denn warum sollte er mit dem Arm in den Krug hineinfahren, wo er ihn doch heraus haben wollte. Doch er tat, wie ihm geheißen. Der Nachbar fuhr fort: "Öffne jetzt deine Hand, und lasse die Nüsse fallen, die du festhältst." Dieses Ansinnen erregte den Unwillen des Mullah, wollte er doch gerade die Nüsse für seine Lieblingspeise herausholen, und jetzt sollte er sie einfach fallen lassen. Widerwillig folgte er den Anweisungen seines Helfers. Der sagte: "Mach deine Hand ganz schmal und ziehe sie langsam aus dem Krug heraus." Und siehe, der Mullah tat, wie ihm geheißen. Ohne Schwierigkeiten zog er seine Hand aus dem Krug.

Ganz zufrieden war er aber noch nicht. "Meine Hand ist jetzt frei, wo bleiben aber meine Nüsse?" Da nahm der Nachbar den Krug, kippte ihn um und ließ so viele Nüsse herausrollen, wie der Mullah brauchte. Mit größer werdenden Augen und vor Erstaunen geöffnetem Mund sah der Mullah zu und sagte: "Bist du ein Zauberer?"

(aus: N.Peseschkian, "Der Kaufmann und der Papagei", Frankfurt/M. 1979, S.58)