

**Lebe dein Leben  
bewusst, verstehend, mutig.**

**Teil A  
Anregungen und erste Erläuterungen**

**Maximilian Rieländer  
Diplom-Psychologe  
Müntestraße 5  
33397 Rietberg  
Tel. 05244 – 9274310**

**[Psychologe@Rielaender.de](mailto:Psychologe@Rielaender.de)**

**[www.PP-Rielaender.de](http://www.PP-Rielaender.de)**

**Juli 2018**

## Zur Begründung dieses Buches

Regen **gesellschaftlich vorherrschende Denkmuster** uns Menschen dazu an,

- unser Denken und Verstehen vorwiegend an lebloser Materie zu orientieren?
- unter Leistungsfähigkeit vorwiegend Beherrschung und Veränderbarkeit lebloser Materie bzw. die Produktivität technischer Entwicklungen zu verstehen (besonders seit der industriellen Entwicklung im 19. Jahrhundert)?
- Wirtschafts- und Finanzentwicklungen vor allem an besseren technischen Beherrschungen lebloser Materie zu orientieren?
- unseren Körper vorwiegend wie eine ‚Leistungsmaschine‘ zu betrachten, die unserem produktiven Leistungswillen zur Beherrschung lebloser Materie zu gehorchen hat?
- mit Stolz und Überheblichkeit viele natürliche Ressourcen der Natur, der Tiere und der Mitmenschen auszubeuten für bessere technische Beherrschbarkeiten lebloser Materie?

Neigen wir Menschen durch solche gesellschaftlich vorherrschenden Denkorientierungen dazu,

- ein Wohlbefinden kaum bewusst körperlich zu spüren?
- die Eigendynamik von sich selbst bewegenden Lebensprozessen zu ignorieren, zu vernachlässigen, zu wenig zu verstehen?
- vielfältige natürliche Schwingungen von Hin & Her zwischen je zwei Polen zu ignorieren, zu vernachlässigen und auch teilweise einzuengen?
- die Eigendynamik, Selbstbestimmung und Selbstorganisation vieler Lebenssysteme, Lebewesen, Menschen und Sozialsysteme zu ignorieren, zu vernachlässigen?

Gegenüber solchen gesellschaftlich vorherrschenden Denkorientierungen möchte ich aufmerksame Leserinnen und Leser aufrütteln und ermutigen:

## **Lebe dein Leben bewusst, verstehend, mutig.**

In diesem Buch – als Teil A benannt – stelle ich auffordernde Anregungen in den Vordergrund.

Wir Menschen leben und wollen unser Leben geistig verstehen.

In einem weiteren Buch – mit weiteren Teilen B, C, usw. – will ich dazu Vorstellungen geisteswissenschaftlich, systemtheoretisch und psychologisch vertiefen sowie u.a. Einschränkungen im Verstehen durch gesellschaftlich vorherrschende Denkorientierungen verdeutlichen.

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>A. Einige Ermutigungen zum Auftakt.....</b>                                | <b>5</b>  |
| <b>1. Lebe dein Leben! .....</b>  | <b>5</b>  |
| a) “Leben” mit Tuwörtern umschreiben.....                                     | 6         |
| bewegen und bewegt sein   | 6         |
| streben, wünschen, wollen   | 6         |
| sich entwickeln über längere Zeit   | 6         |
| in Gemeinschaften leben   | 6         |
| mit Freundschafts- und Partnerschaftsbeziehungen leben                        | 7         |
| zeugen, gebären   | 7         |
| b) „Lebewesen leben“.....   | 8         |
| <b>2. Spüre dein Leben!.....</b>  | <b>9</b>  |
| Mit vielfältigen natürlichen Lebensrhythmen bewusst leben.....                | 9         |
| Mit vielfältigen Körperempfindungen bewusst leben .....                       | 9         |
| a) Spüre dein Atmen.....  | 9         |
| b) Spüre das Pulsieren deines Herzens und Kreislaufes.....                    | 10        |
| c) Spüre deine Bewegungen.....  | 10        |
| Lockere Bewegungsrhythmen   | 10        |
| Sich angestrengt mit Muskelkraft bewegen                                      | 10        |
| d) Spüre, was du berührst. ....   | 11        |
| e) Spüre deine Ernährung.....   | 11        |
| f) Spüre, wie du aus bequemer Ruhe aufbrichst zu Aktivitäten .....            | 11        |
| g) Spüre dich in der Natur. ....  | 11        |
| h) Spüre dich in Kontakten und Begegnungen mit Mitmenschen.....               | 11        |
| i) Spüre dich in Gemeinschaften. ....   | 12        |
| j) Spüre dich, wie du arbeitest. ....   | 12        |
| k) Spüre dich, wie du Lebensenergie herausfordernd und stark einsetzt.....    | 12        |
| l) Spüre, wie du dich auf neue Erfahrungen mutig und bedächtig einlässt. .... | 13        |
| Raum für eigene Notizen: Was ist für dich besonders wichtig?.....             | 13        |
| <b>3. Mache dir bewusst, wonach du im Leben strebst! .....</b>                | <b>14</b> |
| a) Sich wohlfühlen .....  | 14        |
| Was ist das: sich wohlfühlen?   | 14        |
| Sich wohlfühlen – Erlebe es bewusst!  | 14        |
| Sich wohlfühlen – Tue bewusst etwas dazu!                                     | 14        |
| b) Menschliches Streben.....  | 14        |
| Wonach streben wir Menschen?  | 14        |
| Menschliches Streben – aus evolutionärer Lebensdynamik verstehen              | 15        |
| Wir streben hin & her, aus natürlichen Rhythmen                               | 15        |
| c) Das eigene Streben klären.....   | 16        |
| Das eigene Streben als bewusste und unterbewusste Dynamik                     | 16        |
| Wonach strebst du für dich?   | 16        |
| Wonach strebst du mit Mitmenschen gemeinsam in Gemeinschaften?                | 17        |
| Wonach strebst du über dich hinaus – für Mitmenschen, für die Umwelt?         | 17        |
| Raum für eigene Notizen: Was ist für dich besonders wichtig?.....             | 17        |

|           |   |                |
|-----------|---|----------------|
| <b>4.</b> | <b>Verstehe dein Leben in alltäglichen Dynamiken.....</b>                       | <b>18</b>      |
| a)        | Dynamiken des Lebens verstehen .....  | 18             |
| b)        | Natürliche Rhythmen des Lebens verstehen.....                                   | 18             |
|           | Sich aktiv nach außen bewegen & sich ruhig verhalten                            | 19             |
|           | Sich öffnen & sich abgrenzen  | 19             |
|           | Sich wohl fühlen & sich unwohl fühlen   | 19             |
|           | Gewohntes (sicher) erleben & Neues (unsicher) erleben                           | 20             |
|           | In den Strebungen des Lebens: sich stabilisieren & sich weiter entwickeln       | 20             |
|           | An die Zukunft denken: mit Hoffnungen & Befürchtungen                           | 20             |
|           | Selbstliebe & Nächstenliebe   | 20             |
|           | Wenn Menschen natürliche Rhythmen zu wenig berücksichtigen                      | 21             |
| c)        | Einzigartig, selbstbestimmt und selbstorganisiert leben .....                   | 21             |
| d)        | Mit Spontaneität & Bedachtsamkeit leben.....                                    | 21             |
|           | Spontan leben: streben, fühlen, sozial verbunden, spontan denken, sich gewöhnen | 22             |
|           | Spontanes Denken  | 22             |
|           | Spontane Prozesse aus Gewöhnungsprozessen                                       | 22             |
|           | Bedachtsamkeit, Nachdenken, Konzentration                                       | 23             |
|           | Mit Bedachtsamkeit spontane Lebensweisen wahrnehmen und bedenken                | 23             |
|           | Mit Bedachtsamkeit Lebensrhythmen des Hin & Her wahrnehmen und gestalten        | 23             |
|           | Mit Bedachtsamkeit Einzigartigkeit und Selbstbestimmung im Streben nutzen       | 23             |
| e)        | Das Leben in Gemeinschaften verstehen .....                                     | 24             |
|           | Lebewesen leben in Gemeinschaften   | 24             |
|           | In Gemeinschaften: sich den Mitmenschen zuwenden und Zuwendungen erleben        | <b>Fehler!</b> |
|           | <b>Textmarke nicht definiert.</b>   |                |
|           | Sich durch Kommunikationen verständigen   | 24             |
|           | Raum für eigene Notizen: Was ist für dich besonders wichtig?.....               | 25             |
| <b>5.</b> | <b>Mutig auf Neues zugehen – für Erweiterungen .....</b>                        | <b>26</b>      |
|           | Raum für eigene Notizen: Was ist für dich besonders wichtig?.....               | 26             |
| <b>6.</b> | <b>Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge bewältigen .....</b>                       | <b>27</b>      |
| a)        | Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge gehören zum Leben .....                       | 27             |
| b)        | Auf Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge reagieren .....                           | 27             |
|           | Spontane Reaktionsarten und Gefühle   | 27             |
|           | Konzentriert nachdenken und handeln   | 28             |
|           | Erlebte Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge erinnern                              | 29             |
| c)        | Erlebte Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge bewältigen .....                      | 29             |
|           | Erlebte Lebensschwierigkeiten gut erzählen können                               | 29             |
|           | Fähigkeit zu konstruktiven Handlungen   | 29             |
|           | Vertieftes Verständnis für Lebensschwierigkeiten                                | 29             |
| d)        | An die Zukunft denken.....  | 30             |
|           | Raum für eigene Notizen: Was ist für dich besonders wichtig?.....               | 30             |
| <b>7.</b> | <b>Entwicklungen des persönlichen Lebens verstehen .....</b>                    | <b>31</b>      |
| a)        | Allgemeine Hinweise zu Entwicklungsphasen .....                                 | 31             |
| b)        | Ein Seelenhaus mit entwicklungsspezifischen Seelenräumen .....                  | 31             |
|           | Embryonalphase und Geburt   | 32             |
|           | Säuglings- und Kleinkindphase   | 32             |
|           | Kindheit und Jugendzeit   | 32             |
|           | Übergang zu erwachsener Selbstständigkeit                                       | 33             |
|           | Erwachsen sein  | 33             |

## **A. Einige Ermutigungen zum Auftakt**

### **1. Lebe dein Leben!**

*„Lebe dein Leben!“*

Ich möchte Sie, liebe Leserin, lieber Leser, ermutigen, Ihr Leben zu leben.

**Welche eigenen Gedanken und Ideen löst diese Ermutigung bei Ihnen aus?**

Sie können Ihre Gedanken und Ideen dazu auf dieser Seite aufschreiben, bevor Sie auf der nächsten Seite weiterlesen.

## a) **“Leben” mit Tuwörtern umschreiben**

„*leben*“ – ist ein Tuwort (Verb).

„*leben*“ lässt sich mit wichtigen Tuwörtern umschreiben:

### **bewegen und bewegt sein**

- sich bewegen, sich von innen heraus bewegen, sich spontan bewegen, sich bewegen aus inneren Antrieben, z.B. Bewegungsdrang, Bewegungslust, sich balanciert und koordiniert bewegen, sich in Bewegungen selbstorganisiert steuern
- im Inneren bewegt sein:  
atmen, Kreislauf und Herz pulsieren, Blut fließt, viele Stoffe fließen im Blut, Nerven leiten in Nervensystemen Impulse weiter, Muskeln spannen sich an und entspannen sich, Antriebe erleben, Gefühle erleben
- ruhen, ausruhen, sich entspannen, schlafen
- Energie, Antrieb, Kraft erleben  
mit rhythmischen Wechseln von ‚auf‘ und ‚ab‘, von ‚hoch‘ und ‚tief‘

### **streben, wünschen, wollen**

- das eigene Leben erhalten wollen
- sich mit Mitmenschen, in Beziehungen und Gemeinschaften wohlfühlen wollen
- sich Nahrung besorgen, Nahrung aufnehmen, Nahrung verdauen  
‚Nahrung‘ als Ausdruck für Vieles, was Lebewesen zur Lebenserhaltung aufnehmen
- sich mit Mitmenschen, in Beziehungen und Gemeinschaften wohlfühlen wollen
- sich in Lebensaktivitäten ausdehnen und erweitern, danach streben
- streben, planen und handeln, um Veränderungen in der Umwelt zu bewirken
- Auswirkungen eigener Bewegungen und Handlungen wahrnehmen und für sich auswerten

### **sich entwickeln über längere Zeit**

- innere Entwicklungen erleben:  
aufbauende Wachstumsprozesse von der Zeugung an, abbauende Alterungsprozesse bis zum Sterben
- neben gesunden, ausgeglichenen inneren Prozessen  
auch unangenehme, störende, kranke Prozesse erleben und ertragen

### **in Gemeinschaften leben**

- in Gemeinschaften mit artgleichen Lebewesen leben
- sich in Gemeinschaften mit artgleichen Lebewesen erleben und fühlen
- Kontakte, Begegnungen und Verbindungen mit artgleichen Lebewesen erleben und gestalten
- Kooperationen mit artgleichen Lebewesen zu besserem Leben erleben und gestalten
- streben, planen und handeln, um Gemeinschaften zu erhalten und zu stabilisieren
- streben, planen und handeln, um Gemeinschaftswirkungen zu erweitern

## **mit Freundschafts- und Partnerschaftsbeziehungen leben**

- verlässlichen Verbindungen mit Mitmenschen als Freundinnen, Freunden, Partnerinnen, Partnern trauen
- in verlässlichen Verbindungen gemeinsame Aktivitäten durchführen und erleben
- in verlässlichen Verbindungen intime Formen von Begegnungen erleben
- streben, planen und handeln, um verlässliche Verbindungen zu erhalten und zu stabilisieren

## **zeugen, gebären**

- neue artgleiche Lebewesen zeugen und gebären

Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, Ihre Gedanken und Ideen oben aufgeschrieben haben, können Sie nun Ihre Gedanken und Ideen mit den von mir aufgeschriebenen Tuwörtern vergleichen.

Vielleicht können Sie Ihre Gedanken und Ideen in meinen Tuwörtern wiederfinden.

Vielleicht können Sie mit Ihren Gedanken und Ideen meine Liste von Tuwörtern ergänzen.

Vielleicht können Sie Ihre Gedanken und Ideen von einigen meiner Tuwörter bereichern.

Sie könnten nach Ihren aufgeschriebenen Gedanken und nach der Liste von Tuwörtern überlegen:

*„Wie lebe ich gegenwärtig? Was ist mir dabei für mein Leben wichtig?“*

(3 Gedanken aufschreiben)

*„Wie möchte ich in den nächsten Tagen und Wochen leben?“*

*Was ist mir dabei für mein Leben wichtig?“*

(3 Gedanken aufschreiben)

## **b) „Lebewesen leben“**

Lebewesen sind im allgemeinen Verständnis eigenständig lebende Wesen.

Sie führen ihr Leben als systemische Einheit, sie organisieren ihr Leben selbst in Beziehungen zu ihrer Umwelt (in ökologischen Systemen), in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen (in sozialen Systemen).

Als Lebewesen gelten Pflanzen, Tiere und Menschen.

Das Leben vieler Gattungen von Lebewesen ist mit den obigen Tuvörtern umschrieben. Die Tuvörter umschreiben gemeinsame Lebensweisen vieler Gattungen von Lebewesen.

Die obigen Tuvörter gelten also nicht nur für Menschen, sondern zumindest auch für hoch entwickelte Tiergattungen.

## 2. Spüre dein Leben!

### Mit vielfältigen natürlichen Lebensrhythmen bewusst leben

Wir leben mit vielen natürlichen Lebensrhythmen, mit rhythmischen Hin- und Her-Schwingen zwischen jeweils zwei Polen.

Spüren wir unser Leben mit vielfältigen natürlichen Rhythmen achtsam, aufmerksam!

Spüren wir einige natürliche Lebensrhythmen achtsam bewusst!

Z.B. das Atmen, das Pulsieren des Kreislaufes und Herzens, den Rhythmus von Ruhe und äußeren Bewegungen, die Rhythmen bei vielen Bewegungsformen.

Natürliche Lebensrhythmen achtsam spüren, dann fühlen wir uns besser im Gleichgewicht.

### Mit vielfältigen Körperempfindungen bewusst leben

Unser Leben mit vielfältigen Körperempfindungen achtsam spüren!

Und beim Spüren von Körperempfindungen geistig verweilen!

Im verweilenden Spüren machen wir uns geistig mit Körperempfindungen vertraut.

So lernen wir, Körperempfindungen und körperliche Prozesse besser zu verstehen.

Verstehen wir unseren Körper fast wie ein eigenes Lebewesen, und weniger als eine 'zu kontrollierende Maschine für Leistungen'.

Sich mit Körperempfindungen vertraut machen, so üben und stärken wir Selbstvertrauen.

#### a) Spüre dein Atmen.

Das eigene Atmen aufmerksam spüren, mit dem Rhythmus von Einatmen und Ausatmen!  
Verweilend das Atmen aufmerksam spüren – ist zentrales Element vieler Meditationsweisen.

Beim Spüren des Atmens das Atmen einfach geschehen zu lassen, ohne es verändern zu wollen!  
Auch wenn sich der Atemrhythmus beim bewussten Spüren unwillkürlich verändert.

Das Atmen spüren wir als rhythmische Selbstbewegung des Körpers deutlicher als viele andere rhythmische Selbstbewegungen unseres Körpers.

Im Spüren des Atmens Aufmerksamkeit für rhythmische Schwingungen des Lebens üben!  
So fördern wir Gleichgewicht in natürlichen Lebensrhythmen.

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

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

## **b) Spüre das Pulsieren deines Herzens und Kreislaufes.**

Der Kreislauf des Blutes fließt beständig; das Herz pulsiert beständig; das Pulsieren des Herzens setzt sich im Kreislauf fort.

Das Pulsieren des Kreislaufes aufmerksam spüren – es lässt sich üben und lernen:  
Im ruhigen Sitzen suchen, wo es im Körper pulsiert,  
und dann aufmerksam verweilend Pulse des Kreislaufes spüren!

Weiterhin können wir üben und lernen, das Pulsieren des Herzens aufmerksam zu spüren, und zwar so gut, dass wir die Pulse des Herzens zählen können.

Im Pulsieren des Herzens spüren wir ebenfalls, wie beim Atmen, einen natürlichen Lebensrhythmus.

Die natürlichen Lebensrhythmen des Herzens und Atmens schwingen harmonisch zusammen; wir können meist 2 - 4 Pulse jeweils beim Einatmen und beim Ausatmen spüren.

Das Pulsieren von Herz und Kreislauf regelmäßig mit freundlicher geistiger Aufmerksamkeit spüren, so lässt sich ausgeglichenes Fließen des Kreislaufes unterstützen, vorbeugend gegenüber Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## **c) Spüre deine Bewegungen.**

In der Ruhe verweilen, z.B. um das Atmen und das Pulsieren des Herzens zu spüren, und sich dann aktiv nach außen bewegen – dieser Rhythmus ist ein weiterer wichtiger natürlicher Lebensrhythmus.

Wir bewegen uns nach außen mit zwei Armen und Händen, mit zwei Beinen und Füßen sowie mit unseren Körperhaltungen und dem Kopf.

Wir können uns locker bewegen, mit gelockerten, weitgehend entspannten Muskeln, Und wir können uns angestrengt bewegen, mit angespannter Muskelkraft, und so körperliche und sportliche Leistungen vollbringen.

Wir können uns in beiden Bewegungsweisen bewusst körperlich spüren und so unsere vielfältigen körperlichen Bewegungsmöglichkeiten bewusst entdecken.

So können wir auch unsere körperlichen Bewegungsmöglichkeiten bewusst weiter entwickeln.

### **Lockere Bewegungsrhythmen**

Lockere Bewegungsaktivitäten vollziehen wir z.B. im Gehen, Spazieren, Laufen, leichten gymnastischen Übungen, Tanzen, Radfahren, ....

Lockere Bewegungsaktivitäten vollziehen wir meist als Bewegungsrhythmen, z.B. im Gehen ein Hin und Her mit unseren zwei Beinen.

Sie sind ebenfalls wichtige natürliche Lebensrhythmen.

Wenn wir uns in lockeren Bewegungen bewusst spüren, fühlen wir uns meist wohl; wir spüren dann, wie dem Körper lockere Bewegungsrhythmen gut tun, wie unser Körper eine eigene Bewegungslust hat.

Bewegungslust ausdrücken und erleben – mit lockeren Bewegungen – das ist Gesundheitssport.

### **Sich angestrengt mit Muskelkraft bewegen**

Wir können uns angestrengt bewegen, mit angespannter Muskelkraft, und so körperliche und sportliche Leistungen in vielfältigen Formen erbringen.

Wir können angestrengte Bewegungen regelmäßig trainieren und so körperliche und sportliche Leistungsfähigkeiten verbessern. So kommen wir auch u. a. zu Leistungssport.

So erleben und vertiefen wir auch unseren Ehrgeiz zu guter, starker Lebensbewältigung.

#### **d) Spüre, was du berührst.**

Im Sitzen und Liegen können wir spüren, wie wir Sitz- und Liegeflächen berühren.  
Wenn wir dabei aufmerksam verweilen, spüren wir berührte Muskeln meist tiefer entspannt.  
Wir können Mitmenschen, Tiere und Pflanzen berühren und so Kon-takt bewusst erleben.

#### **e) Spüre deine Ernährung.**

Riechen und schmecken, was wir essen, und es bewusst achtsam spüren!  
So genießen wir das Essen mehr.  
So verlangsamen wir das Essen.

Dadurch essen wir auch oft weniger, was auch zur Vorbeugung gegen Übergewicht gut tut.

#### **f) Spüre, wie du aus bequemer Ruhe aufbrichst zu Aktivitäten**

Ruhe und Bequemlichkeit erleben – wir erleben es manchmal und gönnen es uns dann,  
dann spüren wir auch ‘keine Lust’ auf Aktivitäten.

Danach eine Bequemlichkeitsneigung auf-brechen, eine Bequemlichkeitsschwelle überschreiten,  
aus dem Haus gehen und eine Aktivität draußen beginnen  
und dann nach einigen Minuten sich in der Aktivität angenehm spüren –

dieses Aufbrechen aus einer Ruhe zu einer Aktivität können wir öfters spüren und trainieren.

#### **g) Spüre dich in der Natur.**

Sich draußen in der Natur spüren, z.B. mit Luft, Sonne, Wind, mit Gerüchen in der Luft,  
mit verschiedenen Wetter-Erscheinungen!

In der Natur vielfältige Lebensformen sehen und verweilend betrachten, z.B. Pflanzen, Bäume,  
Tiere, sowie Landschaften in vielfältigen Formen.

Sich in der Natur locker oder sportlich bewegen und viele Bewegungsaktivitäten durchführen,  
z.B. spazieren, wandern, Bergwandern, Strandwandern, laufen, Rad fahren, in offenen Gewässern  
schwimmen, im Meer schwimmen, usw.

Wenn wir in unseren Bewegungsaktivitäten Verbindungen mit der Natur spüren,  
können wir unser Leben sehr gesund genießen und unsere Lebenskräfte vielfältig stärken.

Viele Menschen arbeiten in der Natur und mit der Natur, z.B. in Gärten, auf landwirtschaftlichen  
Feldern, in der Landwirtschaft allgemein, in Wäldern, usw. ...

Sie sind mit Lebensrhythmen in der Natur vertraut und pflegen oftmals einen achtsamen Umgang  
mit dem, was die Natur uns bietet.

#### **h) Spüre dich in Kontakten und Begegnungen mit Mitmenschen.**

Sich achtsam, aufmerksam Mitmenschen zuwenden: sie freundlich anschauen, auf sie zugehen, sie  
ansprechen, ihnen die Hand reichen, usw.

Und achtsam wahrnehmen, wie sich Mitmenschen uns zuwenden: uns freundlich anschauen, auf  
uns zugehen, uns ansprechen, uns die Hand reichen, usw.

So beleben wir unsere Kontakte und Begegnungen mit Mitmenschen.

In vielfältigen Kontakten, Gesprächen und Aktivitäten mit Mitmenschen gemeinsame Interessen,  
Strebungen und Ansichten austauschen und erleben – es bereichert uns.

Gemeinsamkeiten mit Mitmenschen erleben – so fühlen wir uns oft wohl, erweitert und bereichert.

In vielfältigen Kontakten, Gesprächen und Aktivitäten mit Mitmenschen erleben und erkennen wir  
auch unterschiedliche Interessen, Strebungen und Ansichten.

Dann spüren wir zunächst Uneinigkeit, zeitweise mit unangenehmen Gefühlen unerfüllter Harmoniewünsche.

Wenn wir dann unser Denken und Streben erweitern, entdecken wir vielleicht über unterschiedlichen Wünschen und Ansichten eine größere Einigkeit – oder auch eine Möglichkeit, rhythmisch erst dem einen Wunsch und dann dem anderen Wunsch folgen.

### **i) Spüre dich in Gemeinschaften.**

Spüren und fühlen wir uns bewusst in Gemeinschaften: in Familien, in Arbeitsgemeinschaften, in Vereinen, in Freizeitgruppen!

Wir fühlen uns wohl, wenn wir uns in Gemeinschaften integriert fühlen, gemäß unserem tiefen lebendigen Streben, soziale Einheit zu erleben.

Wir fühlen uns in Gemeinschaften aber auch manchmal am Rande oder gar als Außenseiter, meist mit unangenehmen Gefühlen unerfüllter Harmoniewünsche.

Dann wählen wir oft, ob wir durch Zuwendungs- und Kooperationsaktivitäten mehr in eine Gemeinschaft hineinstreben oder uns eher von einer Gemeinschaft abwenden.

### **j) Spüre dich, wie du arbeitest.**

Spüren wir bewusst, wie wir aus unseren Interessen und Fähigkeiten arbeiten, wie wir damit konstruktive Dienste für uns selbst und andere leisten! Dann fühlen wir uns oft stimmig und wohl.

Spüren wir auch bewusst, wie wir im Arbeiten Kräfte und Energien einsetzen, manchmal mehr körperliche Kräfte, manchmal mehr geistige Energien.

Achten wir aber auch auf unsere körperlichen Signale von Überanstrengung!

Dann können wir bewusst durchatmen und eine erholsame Arbeitspause einlegen.

An Arbeitsergebnissen können wir selbst sehen, was wir leisten.

Geben wir uns dann dafür selbst Anerkennung!

Denn andere Menschen zeigen oft weniger Anerkennung, als wir wünschen.

### **k) Spüre dich, wie du Lebensenergie herausfordernd und stark einsetzt.**

Energien und Fähigkeiten in vielfachen, interessanten Weisen herausfordern und stark einsetzen – so erleben wir unsere Lebensfähigkeiten deutlicher, trainieren und erweitern sie.

Wir können dazu beispielsweise folgende Möglichkeiten nutzen:

- weitreichende Aktivitäten in der Natur nutzen, dabei körperliche Energien und umgebende Natur erleben: z.B. große Wanderungen, Radtouren, usw,
- in sportlichen Aktivitäten und Mannschaftsspielen unsere Kräfte herausfordern und erleben
- in besonderen Arbeitsleistungen unsere Fähigkeiten herausfordern und bewusst erleben
- Horizonte erweitern in Wahrnehmungen, im Denken und Erkennen, im Handeln
- kreativ aus Ideen und Phantasien neue Werke gestalten, z.B. durch Werken, Malen, Schreiben, ...

## **l) Spüre, wie du dich auf neue Erfahrungen mutig und bedächtig einlässt.**

Bewusst auf neue Erfahrungen gezielt, mutig und bedächtig zugehen!

z.B. auf neue Orte, neue Menschen, neue Ereignisse, neue Ansichten, neue Denkweisen, neue Aktivitätsformen, und auch neue Fähigkeiten einüben.

Immer wenn wir bewusst auf neue Erfahrungen zugehen und uns in neuen Erfahrungen befinden,

- lassen wir Vertrautes zurück bzw. im Hintergrund,
- brauchen wir Mut, um uns auf Neues einzulassen,
- spüren wir Unsicherheiten vor und in neuen Erfahrungen, eventuell mit nervösen Empfindungen,
- trainieren wir, Unsicherheiten durchzuleben,
- erweitern wir unsere Horizonte in Wahrnehmungen, im Denken und Erkennen, im Handeln
- und folgen so unserem grundlegenden Streben, uns selbst weiter zu entwickeln.

Wir können mit Bedacht (statt mit unbedachter Spontaneität) auf neue Erfahrungen zugehen, dabei Hoffnungen und auch Befürchtungen für neue Erfahrungsmöglichkeiten bedenken und auch bedenken, wie wir mit einigen bedachten Gefährdungen umgehen können.

So üben wir auch, mit natürlichen Unsicherheiten und Befürchtungen konstruktiv umzugehen.

**Raum für eigene Notizen: Was ist für dich besonders wichtig?**

### **3. Mache dir bewusst, wonach du im Leben strebst!**

#### **a) Sich wohlfühlen**

##### **Was ist das: sich wohlfühlen?**

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

Wir Menschen erleben meist dann Freude und Lust, wenn wir Einheit angenehm erweitert erleben: als weitere soziale Einheit mit Mitmenschen, als weitere Einheit mit der Umwelt, als neue angenehme Bereicherungen, z.B. neue Aktivitäten, neue Horizonte im Wahrnehmen, erweitertes Verstehen von Wirklichkeiten.

Wenn wir Menschen uns unwohl fühlen, erleben wir meist Disharmonie, Uneinigkeit: Disharmonien in uns selbst, im Körper, im Fühlen, im Denken, Disharmonien mit Mitmenschen in unseren Gemeinschaften, gestörte Verbindungen mit der Natur und mit sonstigen Dingen aus der Umwelt.

##### **Sich wohlfühlen – Erlebe es bewusst!**

Wenn wir uns wohlfühlen, sollten wir es uns öfters bewusst machen!  
Wir können uns sagen: *„Ich fühle mich nun wohl.“*

Wir können auch für unser Wohlfühlen an angenehmen Orten, unter angenehmen Mitmenschen bewusst zwei Minuten aufmerksam sein, ein Wohlfühlen bewusst zwei Minuten spüren. So können wir unser Leben genießen – und uns es auch sagen *„Ich genieße nun mein Leben.“* So verankern wir unser Wohlfühlen besser im Gedächtnis; so steigern wir unsere Lebensqualität.

Leider machen wir Menschen uns die Minuten und Stunden des Wohlfühlens zu selten bewusst und belassen es beim unbewussten Erleben.

Viele Menschen nehmen einige Minuten Unwohlsein und Disharmonien oftmals stärker wahr und bewerten sie mehr als einige Stunden des Erlebens von Wohlfühlen.

##### **Sich wohlfühlen – Tue bewusst etwas dazu!**

In unseren bisherigen Lebenserfahrungen haben wir uns öfters wohlgefühlt. Wir können uns daran erinnern, bei welchen Gelegenheiten wir uns wohlgefühlt haben. Daraus können wir ableiten, was wir bewusst für unser Wohlfühlen tun können.

Dann können wir uns täglich zum Handeln für das eigene Wohlfühlen anregen:  
*„Ich tue täglich bewusst etwas dazu,  
dass ich mich körperlich, seelisch und im Zusammensein mit Menschen wohlfühle.“*

#### **b) Menschliches Streben**

##### **Wonach streben wir Menschen?**

Zunächst möchten wir Menschen uns in der Regel wohlfühlen und Unwohlsein vermeiden.

Aus der obigen Betrachtung – was ist Wohlfühlen? – lässt sich ableiten, wonach wir Menschen in unserem Leben streben, was wir wünschen, was wir anzielen.

Wir Menschen wollen unser eigenes Leben als Einheit erhalten. Dazu nutzen wir fördernde Einflüsse aus der Umwelt und schützen uns vor schädigenden Einflüssen aus der Umwelt.

Wir leben meist in Gemeinschaften mit Mitmenschen.

Wir brauchen in der Regel das Gemeinschaftsleben, um unser Leben zu erhalten.

Wir wollen uns deshalb in unsere Gemeinschaften integrieren  
und stabile soziale Verbindungen in unseren Gemeinschaften pflegen.

Wir möchten unsere Gemeinschaften als soziale Einheiten erleben.

Wir streben auch dazu, das eigene Leben zu erweitern und weiter zu entwickeln,  
einmal um unsere Überlebensfähigkeiten zu verbessern,  
weiterhin auch aus innerem Erweiterungsstreben, aus 'spielerischer Freude' an erweitertem Erleben.

Wir möchten das Leben unserer Gemeinschaften, die Einheit unserer Gemeinschaften erhalten.  
So wollen sie wir das eigene Leben und das Leben unserer Familienmitglieder besser erhalten.

Wir streben auch dazu, das Gemeinschaftsleben zu erweitern und weiter zu entwickeln,  
einmal um gemeinsame Überlebensfähigkeiten zu verbessern,  
auch aus gemeinschaftsbezogenem Erweiterungsstreben.

### **Menschliches Streben – aus evolutionärer Lebensdynamik verstehen**

Wie sich wissenschaftlich erschließen lässt,  
hat das uns bekannte Universum seit einem 'Urknall' eine evolutionäre Dynamik vollzogen:  
ausgehend von riesigen Energien zur Bildung von materiellen Teilchen, Atomen und Festkörpern,  
vermutlich begleitet von einem all-umfassend intelligenten GEIST als Ur-sache  
für eine mathematisch erschließbare Ordnung in der evolutionären Dynamik des Universums.

Auf der Erde haben sich aus evolutionärer Dynamik Lebewesen entwickelt  
und zu vielen Arten von Lebewesen weiterentwickelt, was meist als "Evolution" bezeichnet wird.

Aus dem Nachdenken über das, was für das Leben und für Lebewesen auf der Erde bezeichnend ist  
(vgl. dazu die obigen Aussagen in A.1), lässt sich schließen:

Lebewesen führen ihr Leben eigenständig als eine systemische Einheit.

Aus beständigem Streben, ihre Lebenseinheit zu erhalten, organisieren sie ihr Leben selbst  
in Beziehungen zu ihrer Umwelt und in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen.

Lebewesen erleben und vollziehen ihre Lebensdynamik, indem sie beständig etwas anstreben:  
Einerseits streben sie dazu, ihre Lebenseinheit erhalten, zu stabilisieren, zu sichern,  
andererseits streben sie dazu, sich weiter zu entwickeln, neue Fähigkeiten zu entfalten, neue Um-  
welten kennenzulernen.

Weiterhin streben sie meist dazu, sich in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen zu integrieren.

Alle Aussagen aus dem obigen Absatz "Wonach streben wir Menschen?" gelten im Wesentlichen  
auch für die anderen höher entwickelten Lebewesen.

### **Wir streben hin & her, aus natürlichen Rhythmen**

Wir leben mit vielen natürlichen Lebensrhythmen, mit rhythmischen Hin- und Her-Schwingen  
zwischen jeweils zwei Polen bzw. zwei Richtungen (vgl. Kap A.4.b).

So erleben wir auch in all dem, was wir wünschen, wollen, erstreben, rhythmisches Hin- und Her-  
Schwingungen zwischen jeweils zwei Richtungen.

Zur einen Stunde wünschen wir uns wohlthuende Ruhe und möchten uns etwas zurückziehen,  
zur anderen Stunde wollen wir mit Aktivitäten etwas bewirken und verändern.

Zur einen Stunde streben wir dazu, unser Leben zu stabilisieren, zu sichern, es zu schützen;  
zur anderen Stunde streben wir danach, unser Leben zu weiter zu entwickeln, zu Neuem  
aufzubrechen.

Zur einen Stunde wollen wir positive Einflüsse aus der Umwelt aufnehmen (z.B. Nahrung),  
zur anderen Stunde wollen wir uns vor gefährdenden Einflüssen aus der Umwelt schützen.

Zur einen Stunde streben wir kurzfristiges Wohlbefinden an,  
zur anderen Stunde wollen wir für langfristiges Wohlergehen sorgen.

Zur einen Stunde wollen wir uns selbst etwas Gutes tun, das eigene Leben wohltuend spüren;  
zur anderen Stunde wollen wir Mitmenschen in unseren Gemeinschaften Gutes tun und soziales  
Zusammensein fördern.

### **c) Das eigene Streben klären**

#### **Das eigene Streben als bewusste und unterbewusste Dynamik**

Wir Menschen streben unterbewusst, instinktiv – wie die meisten Lebewesen – dazu,  
das eigene Leben zu erhalten und zu erweitern, es in Gemeinschaften zu integrieren, Gemein-  
schaftsleben zu erhalten und zu erweitern.

Wir möchten Einheit und Harmonie in uns selbst, im persönlichen Leben erleben sowie  
Einheit und Harmonie in unseren Gemeinschaften mit Mitmenschen erleben.

In allem Fühlen, Verhalten und Handeln streben wir zu etwas, sei es kurzfristig, sei es langfristig.

Aus unserem – unterbewussten und bewussten – Streben bilden wir die Dynamiken unseres Füh-  
lens, Verhaltens und Handelns.

Aus unterbewusstem Streben verhalten wir uns oft spontan und erleben spontane Gefühle,  
wir könnten uns dann oft sagen: ‘Es überkommt mich’.

Aus bewusstem Streben handeln wir meist gezielt.

Wir können uns dann oft sagen: ‘Ich will’.

Wenn wir Ziele unseres Strebens erleben, fühlen wir uns meist wohl.

Wenn unser Streben unerfüllt ist, wir gewünschte Ziele nicht erreichen, fühlen wir uns unwohl.

Wenn wir uns wohl fühlen, ist irgendein Streben, irgendein Wunsch erfüllt.

Wenn wir uns unwohl fühlen, ist irgendein Streben, irgendein Wunsch unerfüllt.

Wir können uns immer wieder unterbewusste Strebungen bewusst machen –  
diese Aufgabe wird seit Sigmund Freud vor allem von der Tiefenpsychologie hervorgehoben.  
Freud machte die prägnante Aussage: “Wo Es war, soll Ich werden.”

So können wir aus unterbewussten Strebungen zu bewussten Strebungen gelangen.

Wir können bewusste Strebungen vielfältig entfalten und klären  
und daraus realitätsbezogen und alltagsnah Handlungen planen.

#### **Wonach strebst du für dich?**

Diese Frage können wir uns häufig stellen, in verschiedenen Lebenssituationen:  
für Fortschritte auf kürzeren Wegstrecken sowie für lange Wege zu angestrebten Zielen;  
wir können Antworten mit Nachdenken suchen und Antworten aufschreiben.

Dann können wir aus unserem Streben mit bedächtigem vernünftigem Denken planen,  
wie wir aus unserem Streben realitätsbezogen und alltagsnah handeln können.

Oft können wir durch gezieltes Handeln erst einmal etwas ausprobieren, versuchen und testen  
und dann an Handlungsergebnissen überprüfen, ob wir angestrebten Zielen näher kommen.

### **Wonach strebst du mit Mitmenschen gemeinsam in Gemeinschaften?**

In Gesprächen mit Mitmenschen in unseren Gemeinschaften – Familien, Wohngemeinschaften, Arbeitsgruppen, Freizeitgruppen – können wir klären, was wir mit Mitmenschen gemeinsam erstreben.

Wenn wir dann mit Mitmenschen gemeinsames Streben finden, können wir miteinander vereinbaren, wie wir handeln bzw. wie jeder fürs gemeinsame Streben handelt.

### **Wonach strebst du über dich hinaus – für Mitmenschen, für die Umwelt?**

Wertvolles, Sinn-volles über sich hinaus anstreben, am besten gemeinsam mit Mitmenschen, für Mitmenschen, für die Umwelt, für die Kultur, für die Gesellschaft – das suchen und finden viele Menschen, unter anderem als einen höheren Sinn ihres Lebens.

### **Raum für eigene Notizen: Was ist für dich besonders wichtig?**

## **4. Verstehe dein Leben in alltäglichen Dynamiken.**

### **a) Dynamiken des Lebens verstehen lernen**

Wir Menschen leben spontan mit vielen inneren und äußeren Bewegungen:

- mit unzähligen biologischen inneren Bewegungen unseres Organismus,
- mit vielen inneren vegetativen Bewegungen, die wir teilweise bewusst empfinden und spüren können: atmen, Durchblutungen, Muskelspannungen, Wirkungen hormoneller Prozesse, usw.
- mit vielen äußeren motorischen Bewegungen: spontane Gesten, Formen spontanen Verhaltens,
- mit vielen spontanen Gedanken, denn unsere Nervenzellen in der Großhirnrinde sind beständig aktiv.

Wir können unsere spontanen Lebensbewegungen teilweise bewusst spüren, achtsam wahrnehmen, aber nur zu einem kleineren Teil, denn die allermeisten Lebensbewegungen bleiben unbewusst. Dann können wir lernen, einige wichtige spontane Lebensbewegungen durch Informationen und persönliches Nachdenken zu verstehen.

Wir können lernen, wichtige Dynamiken des Lebens zu verstehen, für das eigene Leben und für das Leben mit den Mitmenschen in unseren Gemeinschaften.

Oftmals erscheint es leichter, physikalische Gesetzmäßigkeiten und technische Gegebenheiten der materiellen Umwelt zu verstehen, als die vielen, wenig durchschaubaren Dynamiken des Lebens.

Einige Aspekte von Lebensdynamiken seien im Weiteren erläutert, um Lebensdynamiken für alltägliches Denken und Handeln besser zu verstehen.

### **b) Natürliche Rhythmen des Lebens verstehen.**

Wir erleben in unserem Leben vielfältige rhythmische Bewegungen von Hin und Her, vielfältige Schwingungen, die hin und her pendeln zwischen zwei Polen.

(Das Zeichen & für das Wort „und“ verweist auf natürliche Schwingungen des Hin & Her.)

Verstehen wir vielfältige natürliche Rhythmen als Hin & Her zwischen zwei Seiten!

Erleben wir bewusst vielfältige natürliche Rhythmen des Hin & Her zwischen je zwei Seiten!

Akzeptieren wir vielfältige natürliche Rhythmen des Hin & Her für ein gesundes Leben!

Einige körperliche Rhythmen sind für unser Leben und unsere Gesundheit existentiell wichtig.

Wir können sie bewusst spüren und beachten (wie teilweise schon oben erwähnt):

- das Atmen mit Einatmen & Ausatmen
- das Pulsieren des Herzens: es öffnet sich & es schließt sich
- rhythmische Bewegungen des Gehens mit dem rechten & dem linken Bein
- viele Formen lockerer Bewegungen von Hin & Her

Weitere natürliche Rhythmen gehören zu gesunden Tagesrhythmen in unserer körperlichen Lebensenergie:

- Ernährung bzw. Nahrung aufnehmen & Ausscheidung bzw. Nahrungsreste ausscheiden
- viel Energie spüren & wenig Energie spüren
- sich stark fühlen & sich schwach fühlen
- aktive Bewegungen & äußere Ruhe
- sich anstrengen, Energie einsetzen & sich erholen, Energie wieder auftanken
- sich mutig nach außen und vorne wagen & sich schützend in Sicherheit zurückziehen
- wachen & schlafen.

Unsere alltägliche körperliche und seelische Gesundheit erhalten und fördern wir vor allem dann, wenn wir unsere Tagesrhythmen in der Tagesgestaltung bewusst beachten.

Weitere natürliche Rhythmen von Hin & Her in unserem Leben seien nachfolgend näher erläutert.

## **Sich aktiv nach außen bewegen & sich ruhig verhalten**

Sich aktiv nach außen bewegen & sich ruhig verhalten – dieses Hin & Her vollziehen wir Menschen täglich und strukturieren so Bewegungen und Aktivitäten im Alltag.

Wenn sich Menschen aktiv nach außen bewegen, setzen sie oft Energie ein, strengen sich oft an. Meist streben sie dabei auch aktiv nach außen voran.

Wenn sich Menschen ruhig verhalten, erholen sie sich oft, tanken oft Energie wieder auf. Meist ziehen sie sich dabei schützend an einen sicher empfundenen Ort zurück.

## **Sich öffnen & sich abgrenzen**

Wir öffnen uns für gute Gaben und Einflüsse aus der Umwelt und nehmen gute Gaben aufzunehmen & wir grenzen uns vor ungünstigen, gefährdenden Einflüssen aus der Umwelt schützend ab.

Dieses Hin & her vollziehen wir, wenn wir Nahrungsmittel auswählen.

Wir vollziehen es besonders auch in Bezug auf soziale Kontakte mit anderen Menschen, mit vertrauten Menschen und mit fremden Menschen.

Auch in Partnerschaften und Familien vollziehen wir ein Hin und Her von Nähe & Distanz.

## **Sich wohl fühlen (angenehme Gefühle) & sich unwohl fühlen (unangenehme Gefühle)**

Wir fühlen uns wohl, wenn wir mit dem, was wir anstreben, Einklang spüren, vor allem wenn wir harmonische Verbindungen mit der Umwelt und mit Mitmenschen erleben, wenn wir auf uns selbst und unsere Verbindungen mit Umwelt und Mitmenschen vertrauen. Wohlgefühle sind z.B.: Zufriedenheit, Freude, Erleichterung, Glück, usw.

Wir fühlen uns unwohl, wenn uns das, was wir anstreben, entfernt erscheint, wenn wir uns disharmonisch mit uns selbst, mit der Umwelt und mit Mitmenschen erleben, wenn wir uns selbst oder unseren Verbindungen mit Umwelt und Mitmenschen eher misstrauen. Unwohlgefühle sind z.B.: Schmerzen, Angst, Wut, Trauer, Wehmut, usw.

Unwohlgefühle gehören ebenso wie Wohlgefühle zum Hin & Her von Lebensschwingungen; denn lebende und soziale Systeme - die Lebenssysteme in unserem Körper, die Mitmenschen, die uns umgebenden sozialen Systeme – streben in ihrer Selbstorganisation auch eigenständig etwas an, was unserem eigenen Streben oftmals vielleicht nicht entspricht.

Unwohlgefühle können uns stören und entsprechen nicht unserem Streben, sie gehören aber oft zu natürlichen Lebensschwingungen, sind also selten ‚Störungen‘ natürlicher Lebensschwingungen.

Einige Unwohlgefühle seien als Ausdruck natürlicher Lebensschwingungen erläutert:

- **Schmerzen** fühlen wir im Körper oftmals dadurch, dass Teilsysteme im Körper ‘eigenwillig’ reagieren und nicht dem Streben des Organismus als Gesamtsystem ‘gehörchen’.
- **Angst** fühlen wir, wenn wir Bedrohungen für die Systemerhaltung unseres eigenen Lebens oder Gemeinschaftslebens erleben, wahrnehmen, vermuten; Bedrohungen fürs eigene und fürs gemeinschaftliche Leben können aus verschiedenen Richtungen kommen; Bedrohungen gehören auch zur natürlichen Lebensrealität.
- **Wut** fühlen wir, wenn wir für die Systemerhaltung unseres eigenen Lebens oder Gemeinschaftslebens gegen erlebte oder vermutete Bedrohungen kämpfen; in der Wut streben wir – manchmal auch unterbewusst spontan – dazu fürs eigene Leben zu kämpfen.
- **Trauer** fühlen wir, wenn wir deutliche Einschränkungen eigener Lebensmöglichkeiten oder Verluste wertvoller Verbindungen zu Mitmenschen, Haustieren oder zu Umweltdingen erleben.
- **Wehmut** fühlen wir, wenn wir das eigene Leben oder Gemeinschaftsleben als schwerer und belasteter erleben, als wir uns wünschen.

## **Gewohntes (sicher) erleben & Neues (unsicher) erleben**

Wir erleben gewohnte Situationen, gewohnte Orte und vertraute Menschen meist mit Gefühlen und Gedanken von Vertrautsein, Vertrauen und relativer Sicherheit & wir erleben neue Situationen, neue Orte und unbekannte Menschen als unvertraut, oft mit Gefühlen und Gedanken relativer Unsicherheit, mit Unsicherheitsgedanken, Unsicherheitsgefühlen, vielleicht auch mit körperliche Nervosität verbunden.

In neuen Situationen können wir uns neu orientieren, unsere Orientierungsfähigkeiten erweitern und unsere Lebenserfahrungen mit Sinnen, Fühlen und Denken erweitern.

Vor neuen, unvertrauten Situationen und Unsicherheiten können wir uns mit Scheu schonen & wir können mutig mit Selbstvertrauen auf neue Situationen zugehen und Unsicherheiten durchleben; dann erweitern wir unsere Lebenshorizonte.

## **In den Strebungen des Lebens: sich stabilisieren & sich weiter entwickeln**

Wie oben (vgl. A 3.a) erläutert, streben Lebewesen aus ihrer Lebensdynamik beständig etwas an: Sie wollen sich erhalten und stabilisieren & sie wollen sich weiter entwickeln, weiter entfalten.

Wir Menschen wollen uns in einem Heim und in einer Gemeinschaft wohl und relativ sicher fühlen & wir wollen Neues entdecken, ausprobieren, lernen, so Erkenntnisse und Fähigkeiten erweitern.

Sobald Menschen nichts Neues mehr entdecken, ausprobieren, lernen wollen und nicht mehr Erkenntnisse und Fähigkeiten erweitern wollen, beginnen sie in ihrem Streben zu altern; vielleicht wird dann ihr unterbewusstes Streben zu 'ewiger Ruhe' stärker.

## **An die Zukunft denken: mit Hoffnungen & Befürchtungen**

Wir haben unsere Vergangenheit erlebt, viele Erfahrungen in uns aufgenommen und wir können uns an vergangene Erfahrungen erinnern.

Erinnerungen an unsere bisherigen Erfahrungen sind wichtig für unser (Selbst-)Bewusstsein.

Wir erleben uns in der Gegenwart mit Möglichkeiten und Begrenzungen.

Wir können uns in der Gegenwart jeweils entscheiden, was wir als Nächstes angehen wollen.

Unsere Zukunft liegt vor uns, wir können sie nicht voraussehen, wir können uns unsere Zukunft nur im Denken phantasiemäßig vorstellen, wie sie verlaufen könnte.

In unseren phantasiemäßigen Zukunftsvorstellungen denken wir auch mit natürlichem ‚Hin & Her‘: Vieles Gewohnte und vieles Gegenwärtige könnte erhalten bleiben (was wir oft wünschen) & Manches könnte sich in Bewegungen, Dynamiken und Veränderungen des Lebens verändern.

Wir denken an die Zukunft mit Hoffnungen & Befürchtungen.

Hoffnungen & Befürchtungen gehören zu sinnvollem Denken an die Zukunft.

Wir streben auf unserem Lebensweg in die Zukunft und wollen Zukunft teilweise bewusst gestalten. Dabei gehen wir in die Zukunft mit einzelnen Fortschritten, mit dem rechten & linken Bein, oftmals nur kurze Wegabschnitte voraussehend, auf langen Wegen erwünschten Zielen zustrebend.

## **Selbstliebe & Nächstenliebe**

„*Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.*“ – eine zentrale richtungweisende Empfehlung, im Hin und Her des Lebens Selbstliebe & Nächstenliebe zu üben.

Rhythmisches Wechseln zwischen Selbstliebe & Nächstenliebe ist eine wichtige Kunst des Lebens.

In guten Beziehungen mit Mitmenschen geben wir Zuwendungen & empfangen wir Zuwendungen.

## **Wenn Menschen natürliche Rhythmen zu wenig berücksichtigen**

All die genannten natürlichen Rhythmen gehören zur evolutionären Lebensdynamik bei Menschen und Tieren, zumindest bei höher entwickelten Tieren.

Viele Menschen neigen dazu, sich in manchen Lebensschwingungen beim Hin & Her zwischen zwei Polen eher an einem Pol festzuhalten, sei es aus Streben zu Sicherheit und aus Mangel an Vertrauen, sich auf den anderen Pol einzulassen.

Wenn Menschen in einem Hin & Her zwischen zwei Polen überwiegend an einem Pol festhalten, engen sie sich in ihrer Lebensdynamik öfters ein und reduzieren gesunde Lebensschwingungen; dies kann zu belastenden körperlichen und psychischen Ungleichgewichten führen.

### **c) Einzigartig, selbstbestimmt und selbstorganisiert leben**

Lebewesen, und auch wohl lebende Zellen als Basissystem allen Lebens, sind jeweils einzigartig ausgestattet in den Genen, im Aussehen und leben einzigartig mit ihren Bewegungen.

Lebewesen spüren instinktiv ihre Einzigartigkeit gegenüber anderen artgleichen Lebewesen. Sie bestimmen daher auch ihr jeweiliges Streben von innen her selbst, relativ frei gegenüber vielfältigen Einflüssen aus der ökologischen und sozialen Umwelt. Selbstbestimmung gilt als wichtiges systemisches Merkmal lebender und sozialer Systeme.

Aus ihrem selbstbestimmten Streben organisieren Lebewesen auch ihre innere Dynamik selbst, sie beeinflussen die Wirkungen und Strukturen ihrer Teilsysteme im Organismus, eventuell bis in genetische Ausstattungen hinein, um damit ihr Streben erfolgreicher umsetzen zu können. Selbstorganisation gilt auch als wichtiges systemisches Merkmal lebender und sozialer Systeme.

### **d) Mit Spontaneität & Bedachtsamkeit leben**

Wir Menschen leben spontan & wir leben bewusst bedachtsam und konzentriert.

Im spontanen Leben teilen wir viele Lebensmöglichkeiten mit höher entwickelten Tieren: biologische Prozesse, psychische Prozesse des Strebens und Fühlens, soziale Prozesse im Gemeinschaftsleben mit artgleichen Lebewesen, Gewohnheitsbildungen im Fühlen und Verhalten, wodurch wir stabile Verhaltensgewohnheiten aufbauen (oft als Persönlichkeitseigenschaften betrachtet).

Wir Menschen können auch bewusst bedachtsam leben, mit Nachdenken und mit Konzentration, mit vielen geistigen Möglichkeiten, das Leben bewusst zu verstehen und daraus bewusste Planungen zu weiteren Wegen der Lebensführung zu entwerfen.

Wir Menschen können auch unsere bewussten geistigen Möglichkeiten so nutzen, dass wir unser Leben über bisherige Gewohnheiten hinaus in neue Bereiche weiterentwickeln, neue Lebenswege bewusst planen und mit aktivem Handeln gezielt auf neuen Lebenswegen fortschreiten.

In dieser Hinsicht haben wir Menschen uns durch unsere geistigen Möglichkeiten in der Evolution gegenüber dem Leben der Tiere deutlich weiterentwickelt.

In der **Spontaneität** leben wir mit einer ‚unteren Ebene‘, einer bio-psycho-sozialen Ebene. In bewusster **Bedachtsamkeit** nutzen wir eine ‚obere Ebene‘, eine menschlich-geistige Ebene.

Nachfolgend seien zunächst unsere spontanen Lebensmöglichkeiten aufgezählt und anschließend unsere geistigen Möglichkeiten bewusster Bedachtsamkeit aufgezeigt.

## **Spontan leben: streben, fühlen, sozial verbunden, spontan denken, sich gewöhnen**

In der Spontanität leben wir mit einer ‚unteren Ebene‘, einer bio-psycho-sozialen Ebene:

Spontan leben wir – neben allen biologischen Lebensbewegungen – vor allem mit folgenden psychischen Lebensbewegungen:

Wir **wünschen, möchten, erstreben** beständig etwas, spontan, oft unterbewusst (vgl. 3.c).

Oft möchten wir spontan

- Einheit und Harmonie in uns selbst erleben,
- Einheit und Harmonie mit Mitmenschen in Gemeinschaften erleben,
- neue interessante Erweiterungen erleben.

Wir fühlen uns wohl, wenn wir Erwünschtes erleben, vor allem Einheit und Harmonie erleben; vielleicht fühlen wir uns dann auch ausgeglichen, froh, glücklich.

Wir fühlen uns unwohl, wenn wir Erwünschtes vermissen, wenn wir Disharmonie erleben: Disharmonie in unserem Körper, in unserer Psyche, in Verbindungen mit Mitmenschen. vielleicht fühlen wir uns dann unausgeglichen, wütend, traurig, ängstlich bzw. gefährdet.

Spontan erleben wir oft unsere **Verbindungen mit Mitmenschen**, sei es mit Harmonie oder mit Disharmonie; entsprechend fühlen wir uns wohl oder unwohl.

### **Spontanes Denken**

Spontanes Denken, spontane Gedanken, spontane Phantasien erleben wir in wachen Stunden häufig, sozusagen als Ausdruck davon, dass unsere Nervenzellen in der Großhirnrinde beständig aktiv sind.

Spontane Gedanken überlassen wir uns besonders dann, wenn wir uns nicht gezielt auf etwas konzentrieren, z.B. nicht gezielt über etwas nachdenken, uns nicht auf Aktivitäten konzentrieren.

Im spontanen Denken tauchen aus unterbewussten Denkbereichen oft ungelöste Probleme, unangenehme Erfahrungen, Befürchtungen über mögliche Gefährdungen auf, deshalb erleben Menschen die Inhalte spontaner Gedanken öfters als unangenehm.

Dann ist es für Menschen sinnvoll, im Denken vom spontanen Denken zum Nach-denken mit Bedachtsamkeit und Konzentration umzuschalten (siehe unten die Absätze zu ‚Bedachtsamkeit‘) sowie Ergebnisse ihres Denkens im Sprechen, Schreiben, Malen usw. auszudrücken.

### **Spontane Prozesse aus Gewöhnungsprozessen**

Wenn wir Menschen neue Aktivitäten und Handlungsweisen lernen, üben wir sie bedachtsam und konzentriert, z.B. Gehen, Rad fahren, Schwimmen, Lesen, Schreiben, neue Sprachen, Auto fahren, Computer bedienen, usw.

Wenn wir Menschen mit neuen Aktivitäten und Handlungsweisen Angenehmes erleben, z.B. angenehme Weiterentwicklungen, führen wir die Aktivitäten häufiger durch, trainieren sie, bahnen dadurch entsprechende Nervenprozesse.

Durch regelmäßiges Üben und Trainieren ‚verinnerlichen‘ wir Menschen solche Aktivitäten so sehr, dass wir spontan und nahezu automatisiert durchführen können.

So entwickeln wir verschiedene Gewohnheiten spontanen Verhaltens, mit denen wir – unbewusst und bewusst – etwas für unsere Wünsche und angestrebten Ziele tun.

So entwickeln wir Menschen auch unsere vielfältigen aktiven Fähigkeiten, die uns ‚leicht von der Hand gehen‘, mit denen wir unser Leben für unsere Wünsche und angestrebten Ziele gestalten.

Durch unsere Gewöhnungsprozesse im Verhalten, und auch im Denken und im Fühlen, fördern wir unser Selbstvertrauen auf Fähigkeiten, die wir für unsere Wünsche und Ziele einsetzen können.

## **Bedachtsamkeit, Nachdenken, Konzentration**

Mit bewusster Bedachtsamkeit denken wir konzentriert nach, was wir anstreben und wollen; wir planen entsprechende Handlungen und vollziehen sie dann konzentriert.

Wenn wir bewusst und konzentriert über unser Streben und Wollen nachdenken, können wir spontane Empfindungen, Gefühle, spontane Gedanken berücksichtigen, und im Nachdenken über sie hinaus weiter denken, dann können wir entsprechende Handlungen planen und Handlungen konzentriert vollziehen.

In bewusster Bedachtsamkeit nutzen wir eine ‚obere Ebene‘, eine menschlich-geistige Ebene:

- weit reichende menschliche Bewusstseinsfähigkeit, mit Verstand und Vernunft,
- bewusst geplantes und konzentriertes geistiges Streben, Lebensfähigkeiten fürs eigene und gemeinschaftliche Leben zu erweitern und dafür auch biologische, geistige und soziale Fähigkeiten in gewissem Umfang zu trainieren,
- technische Fähigkeiten, aus materiellen Gütern der Erde hilfreiche Produkte herzustellen,
- forschendes naturwissenschaftliches und geisteswissenschaftliches Streben, vielfältige Zusammenhänge auf der Erde und im Universum zu erkunden,
- Glaubensvorstellungen über das, was “die Welt im Innersten zusammenhält”, eventuell auch einen religiösen Glauben an eine ‘Geistliebe des Universums’,
- meditative Erfahrungen und Grenzerfahrungen, aus denen wir auf eine einzigartige Beseeltheit unseres Lebens schließen, teilweise auch mit Hoffnungen, dass eine persönliche Beseeltheit nach dem Erlahmen des biologischen Körpers weiter existiert.

## **Mit Bedachtsamkeit spontane Lebensweisen wahrnehmen und bedenken**

Mit bewusster Bedachtsamkeit, mit achtsamer Bewusstheit können wir viele unserer spontanen Empfindungen, Strebungen und Phantasien wahrnehmen (vgl. Kapitel „2. *Spüre dein Leben!*“) und dann darüber nachdenken, was sie für uns in unserer Vernunft, fürs Selbst-Bewusstsein, für sinnvolles Streben, für seelische Gesundheit und auch fürs Gemeinschaftsleben bedeuten.

Wir bereichern unser menschliches Leben, wenn wir die ‚untere Ebene‘ der Spontaneität & die ‚obere‘ Eben der bewussten Bedachtsamkeit konstruktiv und kooperativ nutzen, nicht aber, wenn wir eine der beiden Ebenen vernachlässigen oder gar ausklammern wollen.

## **Mit Bedachtsamkeit Lebensrhythmen des Hin & Her wahrnehmen und gestalten**

Mit achtsamer Bewusstheit können wir auch die oben genannten vielfältigen Lebensrhythmen mit ihrem Hin & Her-Schwingen zwischen zwei Polen wahrnehmen und zulassen.

So können wir auch einige der genannten Lebensrhythmen bewusst bedachtsam gestalten und dadurch Ausgeglichenheit bewirken.

Ein Gleichnis:

Viele Lebensrhythmen lassen sich mit fließenden Wasserwellen und ihrem Auf und Ab vergleichen; mit bewusster Bedachtsamkeit können Menschen ein Boot konstruieren, mit ihm über das Auf und Ab der Wasserwellen steuern und so gewünschte Ziele ansteuern.

## **Mit Bedachtsamkeit Einzigartigkeit und Selbstbestimmung im Streben nutzen**

Wir Menschen nehmen unsere Einzigartigkeit im Aussehen, in unseren Bewegungen und in unserem jeweiligen Streben wahr und erkennen unsere einzigartige genetische Ausstattung.

Wenn wir – auch aus Vergleichen mit Mitmenschen – unsere Einzigartigkeit bewusst erkennen, können wir mit bewusster Bedachtsamkeit unser jeweiliges Streben selbst bestimmen, relativ frei gegenüber Einflüssen aus unseren Gemeinschaften und der sonstigen Umwelt.

Wir können Chancen individueller Freiheit in unseren Strebungen selbstbewusst nutzen.

## **e) Das Leben in Gemeinschaften verstehen**

### **Lebewesen leben in Gemeinschaften**

Viele Lebewesen leben in Gemeinschaften bzw. 'Familien' artgleicher Lebewesen.

Wir Menschen leben, ebenso wie viele Arten von Lebewesen, in der Regel in Gemeinschaften. Wir Menschen brauchen, vor allem in der Kindheit, Gemeinschaften und stabile Verbindungen zu Mitmenschen in Gemeinschaften zum Überleben.

Um das eigene Leben zu stabilisieren, wollen wir uns in überschaubare Gemeinschaften integrieren: Familien, Wohngemeinschaften, Arbeitsgemeinschaften, Freundschaften, Freizeitgruppen; weiterhin streben wir zur Integration in größere Gemeinschaften: Gemeinden, Nationen, Kulturen.

Wir möchten in Gemeinschaften stabile vertrauenswürdige Verbindungen zu Mitmenschen erleben.

Viele Menschen möchten auch stabile langfristige heterosexuelle Partnerschaften erleben. In solchen Partnerschaften können sie Kinder zeugen, sie im Aufwachsen als Eltern betreuen und so auch ein Weiterleben der nächsten Generation ermöglichen.

Wir erleben Lebensglück vor allem dann, wenn wir mit uns selbst und zugleich in unseren mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften Einigkeit erleben.

### **In Gemeinschaften Zuwendungen austauschen**

Wir Menschen sehen in Gemeinschaften die Mitmenschen freundlich an, gehen auf sie zu, 'reichen ihnen die Hand', sprechen sie an, so wenden wir uns den Mitmenschen freundlich zu. Wir erleben in Gemeinschaften, wie Mitmenschen uns ansehen, auf uns zugehen und uns ansprechen, also wie sie uns Zuwendungen geben.

Wir Menschen tauschen also in Gemeinschaften Zuwendungen untereinander aus.

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

Wir Menschen zeigen unseren Mitmenschen dann 'liebende' Zuwendungen, wenn wir ihnen mit Verhaltensweisen spontan oder auch bewusst Gutes tun wollen und dabei aus 'Nächstenliebe' mehr aufs Wohl unserer Mitmenschen achten als auf eigenes Wohl.

Wir erhalten liebende Zuwendungen, und wir geben liebende Zuwendungen.

Wir wünschen uns, liebende Zuwendungen zu erhalten, und wir möchten liebende Zuwendungen geben.

Wir Menschen brauchten als Kinder die 'liebenden' Zuwendungen unserer Eltern und/oder anderer Betreuungspersonen und haben sie auch erhalten, denn sonst hätten wir nicht überlebt.

### **Sich durch Kommunikationen verständigen**

In Kommunikationen möchten wir uns verständigen.

In Kommunikationen teilen wir Menschen untereinander mit,

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

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

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

Wenn wir durch Kommunikationen Unterschiede im Verstehen und im Wünschen erleben, erleben wir dadurch Konflikte.

Dann brauchen wir mehr wechselseitige Verständigung, um mit Unterschiede im Verstehen und im Wünschen konstruktiv umzugehen.

Für positive Verständigungen können wir Folgendes beachten:

1. Alle Menschen haben ihr eigenes Selbstbewusstsein und ihr eigenes Verständnis zum Du, zum Wir, zur Umwelt und zur gesamten Welt.
2. Wir können unser Verständnis auf persönliche Weise möglichst klar ausdrücken.
3. Wir haben viele eigene Wünsche; wir können unsere Wünsche den Mitmenschen in höflicher Wunschform mitteilen.
4. Wir können den Mitmenschen gut zuhören und dabei versuchen, Verständnisse und Wünsche der Mitmenschen zu verstehen und gegebenenfalls nachfragen, falls wir etwas nicht so gut verstanden haben.
5. Wir können für unsere Wünsche selber aktiv werden, sie zumindest mitteilen, und brauchen nicht erwarten, ob unsere Wünsche von anderen hellseherisch erraten werden.
6. Wir können darauf verzichten, unsere Wünsche als Forderungen, fixe Erwartungen, Vorwürfe, Kritik oder Klage zu äußern. Wir können auch jede Kritik als Wunsch zur Verbesserung äußern.
7. Wir haben die Selbstbestimmung unserer Mitmenschen in Beziehungen zu respektieren, insbesondere ihr Recht, Wünsche zu haben und ihr Recht, auf Wünsche von uns mit „ja“ oder „nein“ zu antworten.
8. Enttäuschungen erleben Menschen in einer Beziehung, wenn sie auf eigene Wünsche vom Mitmenschen ein „Nein“ gehört oder gesehen haben und wenn es ihnen schwerfällt, dieses „Nein“ zu respektieren.  
(Vielleicht hatten sie vorher die Täuschung, der Mitmensch könne / dürfe nicht „nein“ sagen.)
9. Oftmals kommen Menschen nur nach viel Kompromissbildungen zu gemeinsamen Wünschen, nachdem jeder auf den Wunsch des Anderen einen Schritt zugegangen ist.

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

**Raum für eigene Notizen: Was ist für dich besonders wichtig?**

## **5. Mutig auf Neues zugehen – für Erweiterungen**

Wie oben (vgl. A 3.a) erläutert, streben Lebewesen aus ihrer Lebensdynamik beständig etwas an: Sie wollen sich erhalten und stabilisieren & sie wollen sich weiter entwickeln, weiter entfalten.

Wir Menschen wünschen uns oft Sicherheit.

In gewohnten Situationen, mit vertrauten Menschen und Orten, mit antrainierten Gewohnheiten des Denkens und Handelns fühlen wir uns eher sicher.

Andererseits erleben wir in unserem Leben viel Veränderungen, teils gewollt, teils ungewollt. In Veränderungen erleben wir oftmals neue Situationen, neue Menschen, neue Orte, usw., verbunden mit natürlichen Unsicherheiten im Denken, Fühlen und Handeln.

Wir können gewollt und mutig auf neue Situationen, neue Menschen, neue Orte, usw. zugehen. Wir können dann auch neue Denk- und Handlungsweisen ausprobieren, neue Denk- und Handlungsweisen üben und trainieren (mindestens 10mal, am besten 100mal) und so neue Fähigkeiten aufbauen.

Solche Erfahrungen haben wir vollzogen, als wir in der Kindheit mit der Schulzeit begannen, als wir neue Sprachen lernten, als wir Berufsausbildungen begonnen haben, usw.

So können wir uns bewusst und frei dazu entscheiden, unseren Lebenshorizont zu erweitern.

**Raum für eigene Notizen: Was ist für dich besonders wichtig?**

## **6. Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge bewältigen**

### **a) Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge gehören zum Leben**

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

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

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

Wir "leben nicht im Paradies";

wir sind in unserem Leben von Nöten, Gefahren, Schicksalsschlägen betroffen:  
z.B. Mangel an Nahrungsmittel, körperliche Schwächen und Erkrankungen,  
mitmenschliche Trennungen und Verluste in unseren Gemeinschaften,  
Unfälle, gewaltsame Übergriffe von anderen Menschen, Naturkatastrophen, usw..

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

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

Zur Lebensdynamik gehört eben ein Hin & Her: es kann uns ‚gut‘ gehen und ‚schlecht‘ gehen.  
Unser Leben ist daher für die längere Zukunft auch mit Unsicherheiten verbunden.

Wir Menschen haben anzuerkennen, dass Unsicherheiten auch zur Lebensdynamik gehören.

Im Übrigen gehört es zur biologischen Lebensdynamik, dass mehrzellige Organismen den übergreifenden Prozessen von Werden und Vergehen unterworfen sind;  
alle biologischen Lebenssysteme entstehen aus Systemzusammenhängen,  
können sich als eigenständige Lebenssysteme eine Zeitlang erhalten und weiterentwickeln und unterliegen dann den Prozessen von System-Auflösungen und System-Neubildungen.

### **b) Auf Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge reagieren**

Wir Menschen haben vielfältige Möglichkeiten, auf Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge zu reagieren: spontane Gefühle, spontanes Verhalten, verzögerte Gefühle, verzögertes Verhalten, konzentriertes Nachdenken und Handeln.

Einige Arten von Reaktionsmöglichkeiten seien hier aufgezählt.

#### **Spontane Reaktionsarten und Gefühle**

##### Passendes Verhalten:

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

##### Gefühlsschock:

Spontan passendes Verhalten kann von schockartiger Gefühllosigkeit begleitet sein, weil sich unterbewusste Aufmerksamkeit ganz aufs passende Verhalten konzentriert.

So ähnlich kann spontan passendes Verhalten auch von schmerzbezogener Empfindungslosigkeit begleitet sein.

### Schockstarre im Verhalten und Denken:

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

### Angstgefühle in Gefahren:

In Angstgefühlen nehmen Menschen unterbewusst oder bewusst Gesundheits- und Lebensgefahren wahr, seien sie real gegeben oder phantasiert.

Angst ist der Ausdruck unterbewussten Strebens, Gefahren wahrzunehmen und zu bewältigen.

Dazu aktiviert Angst oft erhöhte innere Erregungen, aus unterbewusstem Streben, mit mehr innerer Beweglichkeit und Dynamik und erhöhter Aufmerksamkeit auf Gefahren zu reagieren.

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

### Ärgergefühle:

In Ärgergefühlen empfinden Menschen ein kraftvolles Streben, sich gegen Gefahren, Nöte und Schicksalsschläge wehren.

Ärger ist der Ausdruck unterbewussten Strebens, für das eigene Leben und das Zusammenleben mit Mitmenschen gegenüber Gefahren, Nöte und Schicksalsschläge zu kämpfen. Dazu aktiviert Ärger oft erhöhte innere Energie und Kampfeskraft.

### Trauergefühle bei Verlusten:

In Trauergefühlen empfinden Menschen Verluste bisheriger Harmonien und Verbindungen:

Trauer ist der Ausdruck unterbewussten Strebens, bisherige Harmonien und Verbindungen weiterhin zu fühlen, als Kontrast zu realen Verlusterfahrungen.

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

## **Konzentriert nachdenken und handeln**

Menschen können manchmal aus unterbewusstem Überlebensinstinkt spontan sehr passend auf Gefahren und Schicksalsschläge reagieren.

Darüberhinaus können Menschen nach spontanen Reaktionen über erlebte Gefahren, Nöte und Schicksalsschläge konzentriert nachdenken, daraus Handlungen planen und konzentriert handeln.

Menschen können dann verstehen und anerkennen, dass ‚leider‘ Gefahren, Nöte und Schicksalsschläge auch zur Lebensdynamik gehören.

Aus der bewussten Anerkennung, dass eine erlebte Gefahr und Not zur Lebensdynamik gehören kann, können Menschen eine erlebte Gefahr und Not eher bewusst ertragen.

Aus bewusstem Anerkennen und Ertragen können Menschen besser konzentriert nachdenken, Handlungen planen und konzentriert handeln.

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

Aus Angstgedanken können Menschen konzentriert erhöhte Aufmerksamkeit für Gefahren ableiten, Vor-sicht und Um-sicht erhöhen und ein Handeln mit konzentrierten kleineren Schritten planen. (Kleine Beispiele: Wie bewältigen Menschen Gefährdungen im Verkehr, beim Bergsteigen?)

Aus Ärgergefühlen können Menschen konzentriert nachdenken, wie sie mit Klugheit für das eigene Leben und das ihrer Mitmenschen kämpfen können.

Aus Trauergefühlen können Menschen auch anerkennen, dass sie Harmonien und Verbindungen erlebt haben; sie können in Dankbarkeit an erlebte Harmonien und Verbindungen denken.

Die Fähigkeit, erlebte Gefahren, Nöte und Schicksalsschläge durch konzentriertes Nachdenken und Handeln zu bewältigen, ist eine wichtige Lebensfähigkeit, auch als ‚Resilienz‘ bezeichnet.

## **Erlebte Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge erinnern**

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

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

Manchmal empfinden Menschen Erinnerungen an Schicksalsschläge als unangenehm, vor allem, wenn sie meinen, die Schicksalsschläge nicht zufriedenstellend bewältigt zu haben.

Dann ist es für sie sinnvoll, Wege zu finden, damit sie solche Erinnerungen anerkennen und ertragen können und geistige Gewinne aus solchen Erinnerungen ziehen können.

Manchmal erleben Menschen Erinnerungen an Schicksalsschläge auch zusammen mit Körper- und Gefühlsempfindungen, fast als ob sie einen Schicksalsschlag wiederholt erleben würden.

Dann ist es für sie ebenfalls sinnvoll, mit den Erinnerungen entsprechende Körper- und Gefühlsempfindungen zu ertragen. Dazu mögen ihnen Mitmenschen Unterstützung anbieten.

Wenn Menschen sich an erlebte Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge erinnern, denken sie öfters auch mit Furcht, dass sie auch künftig solche Lebensschwierigkeiten erfahren könnten.

Manchmal versuchen sie dann, sich vor solchen Lebensschwierigkeiten zu schützen.

Manchmal erinnern sie sich dann mit Selbstvertrauen, wie sie solche Lebensschwierigkeiten bewältigt haben.

## **c) Erlebte Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge bewältigen**

Was lässt sich darunter verstehen, erlebte Belastungen, Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge zu bewältigen? Einige Merkmale guter Bewältigung von Lebensschwierigkeiten seien hier erläutert.

### **Erlebte Lebensschwierigkeiten gut erzählen können**

Wenn wir erlebte Lebensschwierigkeiten bewältigt haben, können wir

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

### **Fähigkeit zu konstruktiven Handlungen**

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

So können wir das Selbstvertrauen auf unsere Lebensfähigkeiten (Resilienz-Fähigkeiten) festigen.

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

Aber viele Menschen tragen auch an nicht vollständig überwundenen Schädigungen und an verschiedenartigen Behinderungen durch Nöte und Schicksalsschläge.

Sie haben dann vielleicht die Lebensaufgabe, solche Restschädigungen und Behinderungen weiterhin zu ertragen.

### **Vertieftes Verständnis für Lebensschwierigkeiten**

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

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

#### **d) An die Zukunft denken**

Wir Menschen sind dazu fähig, aus Erinnerungen an bisherige Lebenserfahrungen uns ähnliche Lebenserfahrungen für unsere Zukunft vorzustellen.

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

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

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

Haben Menschen bisherige Lebensschwierigkeiten bewältigt, können sie Vorstellungen an mögliche künftige ähnliche Lebensschwierigkeiten eher mit Selbstvertrauen auf ihre Resilienz-Fähigkeiten verbinden.

**Raum für eigene Notizen: Was ist für dich besonders wichtig?**

## **7. Entwicklungen des persönlichen Lebens verstehen**

### **a) Allgemeine Hinweise zu Entwicklungsphasen**

Wir Menschen entwickeln unser Leben aus unserer von Eltern gezeugten Ursprungszelle mit genetischen Anlagen über eine Abfolge von verschiedenen Entwicklungsphasen:

- eine embryonale und fötale vorgeburtliche Zeit,
- die Geburt als oftmals schwierigen Übergang aus dem Mutterschoß in weiteres Leben,
- eine frühkindliche Phase der ersten zwei Lebensjahre,
- eine Phase als Kleinkindes im Alter von 2 – 6 Jahren,
- die Kindheit im Alter von etwa 6 – 12 Jahren,
- die pubertäre Jugendzeit im Alter von etwa 13 – 17 Jahren,
- eine schwierige Phase des Erwachsenwerdens im Alter von etwa 18 – 25 Jahren,
- eine Stabilisierung des Erwachsenenlebens, etwa im Alter von 25 – 35 Jahren,
- eine Festigung des Erwachsenenlebens, etwa im Alter von 35 – 55 Jahren,
- eine Phase beginnender Alterungsprozesse, etwa im Alter von 55 – 70 Jahren,
- eine Phase bewussten Alterns, etwa ab dem Alter von 70 Jahren,
- eine Lebensendphase, in der durch Alterungs- und Krankheitsprozesse eine Auseinandersetzung mit künftigem Sterben und Tod beginnt.

Als Altersangaben sind durchschnittlichen Zahlenwerte genannt; in individuellen Lebensentwicklungen können auch andere Alterszahlen sinnvoll sein.

In all diesen Entwicklungsphasen leben wir Menschen

- mit spezifischen körperlichen Entwicklungen und Fähigkeiten,
- mit dem Streben, körperliche Fähigkeiten auszuprobieren und gezielt einzusetzen,
- mit spezifischen Richtungen seelischen Strebens unterbewusster und bewusster Art,
- mit positiven Erfahrungen, was Vertrauen auf sich selbst und auf Mitmenschen fördert,
- mit schädigenden Erfahrungen in Bezug auf körperliche Entwicklungen,
- mit behindernden Erfahrungen für körperliche Entwicklungen und seelisches Streben, was zu Mangel an Vertrauen auf sich selbst und gegenüber Mitmenschen beiträgt,
- mit spezifischen Wünschen an Mitmenschen, die von diesen erfüllt werden,
- mit spezifischen Wünschen an Mitmenschen, die unerfüllt bleiben.

Wir speichern wichtige Erfahrungen unserer körperlichen und seelischen Entwicklung in Körperzellen, in den Verbindungen unseres Nervensystems, in vielfältigen unterbewussten und bewussten Gedächtnisbereichen des Gehirns.

Wir können uns auch an viele positive und behindernde Erfahrungen bewusst erinnern. Durch bewusste Erinnerungen stabilisieren wir auch unsere Gedächtnisfähigkeiten.

### **b) Ein Seelenhaus mit entwicklungsspezifischen Seelenräumen**

Unsere seelische Dynamik mit sehr verschiedenen Anteilen lässt sich damit vergleichen, als ob wir in einem Seelenhaus aus verschiedenen Seelenräumen leben.

In unseren Seelenräumen wirken Strebungen und Erfahrungen aus Entwicklungsphasen.

## **Embryonalphase und Geburt**

**Im vorgeburtlichen Seelenraum** erleben Menschen meist Geborgenheit und Schutz, vielleicht aber auch schon körperliche Beeinträchtigungen mit seelischen Auswirkungen.

**In den Stunden der Geburt** erleben Menschen einen oftmals schwierigen Übergang aus einengendem Schutzraum zu sich erweiternden Lebensmöglichkeiten, auch den Übergang zum eigenen Atmen von der ersten bis zur letzten Lebensstunde.

Bei manchen Menschen kann ein Stresserleben in der Geburt und kurz nach der Geburt unterbewusste Wünsche hinterlassen, in embryonale Geborgenheit zurückzukehren – oder auch zeitweilige Wunschträume, ‚zu ewiger Ruhe zu kommen‘.

## **Säuglings- und Kleinkindphase**

**Im Seelenraum des Säuglings** erleben und/oder erstreben wir Geborgenheit und Versorgtwerden durch Elternpersonen, die sich zuverlässig zuwenden und Verantwortung für unser Wohlbefinden übernommen haben.

Unsere positiven und negativen Erfahrungen in der Säuglingszeit beeinflussen, wieweit wir Vertrauen auf Halt gebende, tiefe gefühlsmäßige Beziehungen erleben.

**Im Seelenraum des Kleinkindes** (im Alter von 2 – 6 Jahren) erleben/erstreben wir vertrauensvolle gefühlsmäßige Integration in eine familiäre Gemeinschaft; wir möchten oftmals viel Harmonie in vertrauter familiärer Gemeinschaft erleben.

Wir möchten uns viel, frei und locker bewegen, aus ursprünglichem Bewegungsdrang.

Wir erstreben das Spielen: mit Kindern und Erwachsenen, auch das Spielen allein. Spielerisch möchten wir Zusammenhänge zwischen vielen Dingen erkunden. Wir spüren Lust an spielerischem Lernen.

Neugierig erstreben wir, Neues zu erkunden und zu wagen, wenn wir auf einen Sicherheit bietenden Hintergrund vertrauen können.

Wir entdecken kreative Interessen, etwas Neues sichtbar/hörbar/fühlbar zu bewirken.

Wir erleben Rhythmen von Hinausgehen ins Neue und Heimkehren ins Vertraute.

Wir erleben dynamische Spannungen zwischen Sauberkeit / Ordnung und eigener Produktivität / Kreativität, zwischen Eigenwille und Anpassung an überlegene Personen.

## **Kindheit und Jugendzeit**

**Im Seelenraum des Kindes (im Alter von 6 – 12 Jahren)** erleben/erstreben wir, unsere geistigen Fähigkeiten zu entfalten, teils aus Lernfreude, teils aus Lernpflicht; wir entfalten gezielte Aufmerksamkeit und Konzentration; wir sind im schulischen Lernen in die geistige Kultur der Erwachsenenwelt eingestiegen.

Wir erleben und erstreben geistige Orientierungen für ein rechtschaffenes Leben durch erwachsene Autoritätspersonen, durch das, was sie uns vorleben und vermitteln.

Wir erleben und erstreben gezielte Lebensgewohnheiten im Denken und Handeln für den Lebensalltag und möchten an ihnen festhalten.

Wir erleben dynamische Spannungen zwischen freiem Spielen und pflichtmäßigem Arbeiten (für die Schule und Zuhause).

**Im Seelenraum des pubertären Jugendlichen (im Alter von 13 - 17 Jahren)** leben wir mit Erfahrungen, wie unsere geschlechtsspezifische Lebensenergie gewachsen ist.

Wir streben danach, Lust, Dynamik und Begeisterung im Leben zu erleben und ‚schlagen dafür manchmal über die Stränge‘;

Wir entfalten paradiesische Lebensträume von Lust, Lockerheit, Begeisterung im Leben.

Wir streben mit Mut und Abenteuerlust zu besonderen Herausforderungen, in denen wir unsere Lebensenergie, meist auch körperlich, deutlich bemerkenswert einsetzen.

Wir erstreben geselliges und spannendes Zusammensein mit gleichaltrigen Jugendlichen und erstreben die Integration in Gruppen von Jugendlichen.

Wir mindern bisherige Orientierungen der Kindheit an Autoritätspersonen und experimentieren mit neuen abenteuerlichen Verhaltensweisen, die ‚verboten‘ waren.

Wir phantasieren lustvolle erotische und sexuelle Begegnungen und lassen uns eventuell auf entsprechende Erfahrungen ein.

Viele haben suchtfördernde Stoffe (Alkohol, Nikotin, eventuell Drogen) und weitere Möglichkeiten entdeckt, sich gegenüber Schwierigkeiten natürlichen Lebens zu betäuben.

### **Übergang zu erwachsener Selbstständigkeit**

**Im Seelenraum des Heranwachsenden (meist im Alter von 18 - 25 Jahren)** erleben und erstreben Menschen eine Durchgangsphase mit viel Unsicherheiten zwischen einer eher beschützten Kindheit und Jugendzeit im Elternhaus und der Herausforderung zu selbstständiger, selbstverantwortlicher, erwachsener Lebensführung.

Menschen wollen im Seelenraum des Heranwachsenden oftmals

- einen tieferen geistigen Sinn für die eigene Lebensgestaltung suchen und finden, dazu aus dem Elternhaus übernommene kindliche Orientierungen kritisch prüfen (die Gefahr: bei verminderter geistiger Anstrengung anderen verführerischen, ‚Glück versprechenden‘ oder ‚drohenden‘ Autoritätspersonen nachlaufen),
- geistige Eigenständigkeit – gegenüber früheren kindlichen Orientierungen – entfalten, mit eigener philosophischer, vielleicht auch religiöser Lebensanschauung;
- eine ‚Berufung‘ für sinnvolles berufliches Arbeiten für die Umwelt suchen und finden;
- Selbstständigkeit in der alltäglichen Lebensführung aufbauen und sich vom alltäglichen Leben mit versorgenden Eltern ablösen.

Auf solchen Wegen zu lebenspraktischer, geistiger und beruflicher Selbstständigkeit erleben Menschen viele Unsicherheiten, viele Wechsel von Erfolgen und Misserfolgen, oftmals auch krisenhafte Schwierigkeiten im Ertragen natürlicher Unsicherheiten.

In den Berufsperspektiven erleben Menschen viele Schwierigkeiten und Hindernisse dabei, aus ihren ‚Berufungs‘-Strebungen (s.o.) einen gesellschaftlich anerkannten Beruf mit Möglichkeiten zum Geld-verdienen zu machen.

### **Erwachsen sein**

**Im Seelenraum erwachsener Stabilisierung** (meist im Alter von 25 - 35 Jahren) erleben und/oder erstreben viele Menschen, eine neue eigene Familie zu gründen, eine sinnvolle Berufstätigkeit zu stabilisieren sowie erwachsene Haltungen von Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung zu stabilisieren.

Dabei streben viele Menschen danach, viele materielle, soziale und gesellschaftliche Hindernisse sowie viele Unsicherheiten mit kluger Selbstbestimmung zu überwinden.

**Den Seelenraum gefestigten gereiften Erwachsenseins** (ca. ab Alter 35 – 40 Jahre) erleben Menschen, wenn sie vorherige Lebensphasen zufriedenstellend durchlebt haben und wenn sie sich bewusst sagen können:

- Ich bewähre mich in Familie, Beruf und im weiteren sozialen Umfeld zufrieden stellend.
- Dadurch spüre ich positive Lebensenergie und Selbstvertrauen.
- Ich vertraue auf meine Körperempfindungen und meine gespürten Verbindungen zur Natur.
- Ich bin mit meinem Leben im Wesentlichen zufrieden, auch wenn ich nur manchmal Gefühle von Lust und Glück erlebe.
- Ich weiß in meiner Lebensphilosophie, wofür ich lebe und arbeite, welchen Menschen ich in Familie, Beruf und sozialem Umfeld dienen möchte.
- Ich vertraue Menschen in Familie, Beruf und sozialem Umfeld (zumindest etwas), ich vertraue auf eine Geistliebe des Universums.

## **Phasen des Alterns**

**Den Seelenraum beginnender Alterungsprozesse** (etwa im Alter von 55 – 70 Jahren) erleben Menschen, wenn sie spüren, dass ihr körperlicher Lebensschwung weniger wird, wenn sie weniger „Lust auf etwas“ spüren, dafür etwas mehr zu Bequemlichkeit streben.

Viele Menschen erstreben es, ihre Lebensenergien über viele weitere Jahre zu erhalten. Sie überlegen dann, wie sie zur Erhaltung ihrer Lebensenergien an neue körperliche, kreative und soziale Herausforderungen herangehen und neue ‚Auf-brüche‘ üben können.

**Den Seelenraum bewussten Alterns** (etwa ab dem Alter von 70 Jahren) erleben Menschen, wenn sie ein Abnehmen körperlicher Lebensenergien deutlich spüren, sich mit körperlichen Schwächen auseinandersetzen und ein Alt-werden bewusst merken. Menschen streben dann deutlicher zu schonender Ruhe.

Viele Menschen schauen dann mehr auf ihre bisherigen Lebenserfahrungen zurück: auf Lebensleistungen, auf bereichernd empfundene Erlebnisse, auf schöne familiäre Erfahrungen.

Viele Menschen überlegen dann bewusst, welche Ziele sie in ihren weiteren Lebensjahren anstreben und erreichen möchten: körperliche Ziele, kreative Ziele, familiäre Ziele, sonstige Ziele im Rahmen des weiteren sozialen Umfeldes, Ziele für die Gesellschaft.

**Eine Lebensendphase** kommt für Menschen (egal in welchem Alter), wenn sie sich durch Alterungs- und Krankheitsprozesse mit künftigem Sterben und Tod bewusst auseinandersetzen.

Menschen können sich dann im Denken und Handeln besonders darauf konzentrieren, welche körperlichen, kreativen, familiären und sonstigen Ziele sie in einer begrenzten Lebenszeit noch erreichen möchten, – und können dazu vielleicht genug Lebensenergie erleben.

Menschen können aus ihrer Lebensphilosophie dann vermuten und phantasieren, wie ihre ‚unsterbliche Seele‘ irgendwann den Körper verlässt und ‚jenseitig‘ weiter lebt.

**Raum für eigene Notizen: Was ist für dich besonders wichtig?**