

Lebe dein Leben
bewusst, verstehend, mutig, entschieden.

Teil A
Anregungen und erste Erläuterungen

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

Psychologe@Rielaender.de

www.PP-Rielaender.de

Dezember 2017

| | |
|--|-----------|
| A. Einige Ermutigungen zum Auftakt | 4 |
| 1. Lebe dein Leben! | 4 |
| a) “Leben” mit Tuwörtern umschreiben | 5 |
| bewegen und bewegt sein | 5 |
| streben, wünschen, wollen | 5 |
| sich entwickeln über längere Zeit | 5 |
| in Gemeinschaften leben | 5 |
| mit Freundschafts- und Partnerschaftsbeziehungen leben | 6 |
| zeugen, gebären | 6 |
| b) „Lebewesen leben“ | 7 |
| c) ‚Leblose Materie‘ – ‚lebt‘ nicht | 7 |
| 2. Spüre dein Leben! | 8 |
| Mit vielfältigen natürlichen Lebensrhythmen bewusst leben | 8 |
| Mit vielfältigen Körperempfindungen bewusst leben | 8 |
| a) Spüre dein Atmen. | 8 |
| b) Spüre das Pulsieren deines Herzens und Kreislaufes. | 9 |
| c) Spüre deine Bewegungen. | 9 |
| Lockere Bewegungsrhythmen | 9 |
| Sich angestrengt mit Muskelkraft bewegen | 9 |
| d) Spüre, was du berührst. | 10 |
| e) Spüre deine Ernährung. | 10 |
| f) Spüre, wie du aus bequemer Ruhe aufbrichst zu Aktivitäten | 10 |
| g) Spüre dich in der Natur. | 10 |
| h) Spüre dich in Kontakten und Begegnungen mit Mitmenschen. | 10 |
| i) Spüre dich in Gemeinschaften. | 11 |
| j) Spüre dich, wie du arbeitest. | 11 |
| k) Spüre dich, wie du Lebensenergie herausfordernd und stark einsetzt. | 11 |
| l) Spüre, wie du dich auf neue Erfahrungen mutig und bedächtig einlässt. | 12 |
| m) Spüre dich, wie du Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge bewältigst. | 12 |
| Raum für eigene Notizen: Was ist für dich besonders wichtig? | 12 |
| 3. Mache dir bewusst, wonach du in deinem Leben strebst! | 13 |
| a) Lebewesen streben zu etwas – und formen so ihr Leben | 13 |
| b) Das eigene bewusste und unterbewusste Streben klären | 13 |
| c) Wonach strebst du für dich? | 14 |
| d) Wonach strebst du mit Mitmenschen gemeinsam in Gemeinschaften? | 14 |
| e) Wonach strebst du über dich hinaus – für Mitmenschen, für die Umwelt? | 14 |
| Raum für eigene Notizen: Was ist für dich besonders wichtig? | 14 |

| | |
|--|-----------|
| 4. Verstehe dein Leben. | 15 |
| a) Natürliche Rhythmen des Lebens verstehen. | 15 |
| Sich aktiv nach außen bewegen & sich ruhig verhalten | 15 |
| Sich öffnen & sich abgrenzen | 15 |
| Sich wohl fühlen & sich unwohl fühlen | 16 |
| Gewohntes (sicher) erleben & Neues (unsicher) erleben | 16 |
| In den Strebungen des Lebens: sich stabilisieren & sich weiter entwickeln | 16 |
| An die Zukunft denken: mit Hoffnungen & Befürchtungen | 17 |
| Selbstliebe & Nächstenliebe | 17 |
| Wenn Menschen natürliche Rhythmen zu wenig berücksichtigen | 17 |
| b) Einzigartig, selbstbestimmt und selbstorganisiert leben | 17 |
| c) Menschlich leben: mit Spontaneität & mit Bedachtsamkeit | 18 |
| Mit Spontaneität /,unterer Ebene‘ & mit Bedachtsamkeit /,oberer Ebene‘ leben | 18 |
| Mit Bedachtsamkeit spontane Lebensweisen wahrnehmen und bedenken | 19 |
| Mit Bedachtsamkeit Lebensrhythmen des Hin & Her wahrnehmen und gestalten | 19 |
| Mit Bedachtsamkeit Einzigartigkeit und Selbstbestimmung im Streben nutzen | 19 |
| d) Entwicklungen des persönlichen Lebens verstehen | 19 |
| Allgemeine Hinweise zu Entwicklungsphasen | 19 |
| Ein Seelenhaus mit verschiedenen entwicklungspezifischen Seelenräumen | 20 |
| e) Das Leben in Gemeinschaften verstehen | 23 |
| Lebewesen leben in Gemeinschaften | 23 |
| In Gemeinschaften: sich den Mitmenschen zuwenden und Zuwendungen erleben | 23 |
| Sich durch Kommunikationen verständigen | 23 |
| Raum für eigene Notizen: Was ist für dich besonders wichtig? | 24 |

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 meiner 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 Tuwörtern umschrieben. Die Tuwörter umschreiben gemeinsame Lebensweisen vieler Gattungen von Lebewesen.

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

c) „Leblose Materie“ – „lebt“ nicht

Viele der Tuwort-Umschreibungen passen nicht zur leblosen Materie.

Gegenstände der leblosen Materie sind in ihrer mechanischen Struktur fest, fest positioniert, ohne Eigenbewegung.

Sie lassen sich von uns Menschen mechanisch angemessen nutzen, ohne „Eigenwille“.

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 erhält unser Selbstvertrauen eine körperliche Basis.

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 Empfindung und löst sich aus einer Hektik.
- In Situationen physischer Erregungen und ängstlicher Panik – z.B. Enge/Druck empfinden, erhöhte Anspannung, Unruhe spüren, verstärktes Herzklopfen – können Menschen als ‚Erste Hilfe‘ ihr Atmen mehrere Minuten lang bewusst spüren, sich aufs Atmen konzentrieren und so den unangenehm erlebten Erregungszustand verringern.

b) 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, neue Fähigkeiten einüben, usw.

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.

m) Spüre dich, wie du Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge bewältigst.

Alle Lebewesen sind von Gefahren, Gefährdungen und Nöten betroffen.

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

Die evolutionäre Dynamik und Weiterentwicklung von Lebewesen gelang auch dadurch, dass Lebewesen Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge konstruktiv bewältigten und so auch ihre Lebensfähigkeiten fürs Überleben weiter entwickelten.

Wir "leben nicht im Paradies";

wir sind in unserem Leben von Nöten, Gefahren, Schicksalsschlägen betroffen;

wir reagieren auf sie meist mit Kummer und Befürchtungen, mit leidvollen Gefühlen und gefühlsmäßigen Erschütterungen, mit Angst, Verlustgefühlen und Trauer.

Viele Menschen fürchten dann unterzugehen; eventuell 'tauchen sie unter' bzw. ziehen sich zurück; viele Menschen sterben auch in/nach Gefahren und Schicksalsschlägen.

Andererseits haben wir in der Regel Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge schon konstruktiv bewältigt und dadurch unsere Lebensfähigkeiten weiter entwickelt sowie mehr Selbstvertrauen aufgebaut.

Wir können uns erinnern, wie wir Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge konstruktiv bewältigt haben; so können wir das Selbstvertrauen auf unsere Lebensfähigkeiten festigen.

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

3. Mache dir bewusst, wonach du in deinem Leben strebst!

a) Lebewesen streben zu etwas – und formen so ihr Leben

Aus evolutionärer Lebensdynamik streben Lebewesen beständig zu etwas.

Sie streben dazu, ihr eigenes Leben zu erhalten.

Sie nutzen fördernde Einflüsse aus der Umwelt

und schützen sich vor schädigenden Einflüssen aus der Umwelt.

Höher entwickelte Lebewesen leben meist in Gemeinschaften/‘Familien’ artgleicher Lebewesen und brauchen in der Regel das Gemeinschaftsleben, um ihr eigenes Leben zu erhalten.

Sie streben deshalb dazu, sich in ihre Gemeinschaften zu integrieren, und stabile soziale Verbindungen in ihrer Gemeinschaften zu pflegen.

Sie streben dazu, ihr eigenes Leben zu erweitern und weiter zu entwickeln, einmal um ihre Überlebensfähigkeiten zu verbessern, weiterhin auch aus innerem Erweiterungsstreben, aus ‘spielerischer Freude’ an erweitertem Erleben.

Sie streben dazu, das Leben ihrer Gemeinschaften zu erhalten.

So wollen sie das eigene Leben und das Leben der Familienmitglieder besser erhalten.

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

Lebewesen erleben und vollziehen ihre Lebensdynamik, indem sie beständig etwas anstreben: Entweder wollen sie sich eher erhalten und stabilisieren oder sie wollen sich weiter entwickeln, weiter entfalten, letztlich gemäß einer evolutionären Dynamik im Universum seit einem ‘Urknall’.

Den Begriff “Streben” bzw. “Strebung” benutze ich für sonst übliche Worte:

Antriebe spüren, wünschen, wollen, motiviert sein, sich Ziele setzen.

b) Das eigene bewusste und unterbewusste Streben klären

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

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

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

Aus bewusstem Streben handeln wir meist gezielt.

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

Wenn unser Streben unerfüllt ist, wir gewünschte Zielen 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.

Wenn wir uns spontan verhalten, wenn wir spontane Gefühle erleben, drücken wir damit meist unterbewusstes Streben aus.

Wir können uns immer wieder unterbewusste Strebungen bewusst machen – diese Aufgabe wird seit Sigmund Freud vor allem von der Tiefenpsychologie hervorgehoben. So können wir bewusste Strebungen vielfältig entfalten und klären und daraus realitätsbezogen und alltagsnah Handlungen planen.

c) 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.

d) 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.

e) 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.

a) 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 größere natürliche Rhythmen in unserer körperlichen Lebensenergie sind:

- 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

Diese genannten ‚größeren natürlichen Rhythmen‘ gehören auch zu **gesunden Tagesrhythmen**, ergänzt um den Rhythmus von: wachen & schlafen.

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

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

Sich aktiv nach außen bewegen & sich ruhig verhalten

Diesen Rhythmus des Hin & Her – sich aktiv nach außen bewegen & sich ruhig verhalten – 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 aufnehmen & 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; es gibt Bedrohungen fürs eigene und gemeinschaftliche Leben, aus der Umwelt und auch in der ‘Eigenwilligkeit’ aus ‘eigenwillig agierenden’ körperlichen Teilsystemen, sozusagen als ursprüngliche 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 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‘: dass vieles Gewohnte und vieles Gegenwärtige erhalten bleibt (was wir oft wünschen) & dass sich in Bewegungen, Dynamiken und Veränderungen des Lebens Manches ändern könnte.

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.

b) 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.

c) **Menschlich leben: mit Spontaneität & mit Bedachtsamkeit**

Mit Spontaneität /,unterer Ebene‘ & mit Bedachtsamkeit /,oberer Ebene‘ leben

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

In **Spontaneität** leben wir vor allem mit natürlichen körperlichen Rhythmen und Bewegungen (z.B. Atmen, Herzbewegungen), mit instinktiven Lebensprozessen, mit den Empfindungen, Gefühlen und Strebungen, die wir Menschen mit dem Tierreich teilen, mit unterbewusstem Streben, mit spontanen Gedanken und Phantasien.

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

- mit biologischen Lebensprozessen, die uns mit der Erde, der Natur und Grundmerkmalen des Lebens verbinden,
- mit den psychischen Lebensprozessen von Empfindungen, Gefühlen und spontanen ‚Gedanken‘, die wir mit dem Tierreich teilen,
- auch mit den sozialen Prozessen des Gemeinschafts- und Familienlebens, die wir mit dem Tierreich teilen.

Mit Spontaneität nehmen wir wahr und empfinden wir; uns kommen in jeder wachen Minute spontane Gedanken und Phantasien; wir verhalten uns spontan, wenn wir entsprechende Lernprozesse längst zu Gewohnheiten verinnerlicht haben.

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

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

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

- eine 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,
- die Förderung von technischen Fähigkeiten, aus materiellen Gütern der Erde hilfreiche Produkte herzustellen,
- ein forschendes naturwissenschaftliches und geisteswissenschaftliches Streben, vielfältige Zusammenhänge auf der Erde und im Universum zu erkunden,
- die Fähigkeit zu Glaubensvorstellungen über das, was “die Welt im Innersten zusammenhält”, zum Glauben an eine Geistliebe des Universums,
- meditative Erfahrungen und Grenzerfahrungen, aus denen wir auf eine einzigartige Beseeltheit unseres Lebens schließen und hoffen können, dass die einzigartige 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 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.

Das obere Kapitel „2. *Spüre dein Leben!*“ enthält viele Anregungen, lebendige Spontaneität bewusst zu spüren und zu nutzen.

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 zugunsten von Ausgeglichenheit gestalten.

Ein Gleichnis:

Viele Lebensrhythmen lassen sich mit fließenden Wasserwellen und ihrem Auf und Ab vergleichen; mit bewusster Bedachtsamkeit können Menschen mit ihren Denk- und Handlungsfähigkeiten ein Boot konstruieren, dann mit ihm über Wasserwellen steuern, auf das Auf und Ab der Wellen geschickt eingehen, 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 die Chancen individueller Freiheit in unseren Strebungen selbstbewusst nutzen.

d) Entwicklungen des persönlichen Lebens verstehen

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 künftigen 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 hindernden 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 hindernde Erfahrungen bewusst erinnern.
Durch bewusste Erinnerungen stabilisieren wir auch unsere Gedächtnisfähigkeiten.

Ein Seelenhaus mit verschiedenen 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.

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‘.

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.

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.

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, um aus ihren ‚Berufungs‘-Strebungen (s.o.) einen gesellschaftlich anerkannten Beruf mit Möglichkeiten zum Geld-verdienen zu machen.

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 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.

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 dann 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 erleben dazu vielleicht genug Lebensenergie.

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

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: sich den Mitmenschen zuwenden und Zuwendungen erleben

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 haben und ihr eigenes Verständnis zum Du, zum Wir, zur Umwelt und zur gesamten Welt haben.
2. Wir können unser Verständnis auf persönliche Weise möglichst klar ausdrücken.
3. Wir haben viele eigene Wünsche; wir können unsere Wünsche anderen Menschenden 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 seine 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?