



Lebensrhythmen: mit Kreisläufen des Lebens ausgeglichen leben

Maximilian Rieländer

Juni 2023

„Alles kreist“

- im Universum makrokosmisch und mikrokosmisch,
- die Erde um die Sonne, die Erde um sich selbst, der Mond um die Erde,
- im irdischen Leben,
- im persönlichen und sozialen Leben.

Wir leben gesund, wenn wir naturgegebene Kreisläufe bewusst achten. Das heißt: Wir können sie achtsam erleben, verstehen und als Teil des Lebens bejahen; so können wir sie auch bewusst aktivieren.

Inhalt

1. Kreisläufige Bewegungen – Grundmuster im Universum	2
2. Kreisläufige Bewegungen bewirken Lebensrhythmen	2
3. Erlebte und aktivierte Kreisläufe im menschlichen Leben	3
3.1 Persönliche biopsychische Kreisläufe	3
a) Yin & Yang – stabilisieren & erweitern	3
b) Vegetative Kreisläufe	3
c) Kreisläufe von Wohl- und Unwohlfühlen	3
d) Kreisläufe im Denken	4
e) Kreisläufe von Spontaneität und Konzentration	4
3.2 Kreisläufe ökologischer Umweltkontakte	5
3.3 Kreisläufe in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften	5
3.4 Zum Kreislauf von Leben und Tod und ...	6
a) Zum individuellen Kreislauf von Zeugung, Leben, Tod und Auflösung	6
b) Individuen sterben, Gemeinschaften leben weiter.	6
c) Zur Möglichkeit individuellen Bewusstseins nach dem Tod	6
4. Kreisläufe bewusst erleben, verstehen, bejahen und aktivieren	6
Literatur	6

1. Kreisende Bewegungen – Grundmuster im Universum

Es kreisen makrokosmisch:

- das uns bekannte Universum in ellipsenförmigem Kreisen
- Galaxien um Zentren
- In unserem Sonnensystem Planeten um die Sonne
- die Erde um die Sonne, die Erde um sich selbst, der Mond um die Erde

Es kreisen mikrokosmisch: Kleinstteilchen mit Spins um sich selbst, In Atomen Elektronen um den Atomkern, usw.

Wasserwellen bewegen sich kreisläufig – als stehende Wellen oder sich fortbewegende Wellen – und erzeugen an der Oberfläche rhythmische Schwingungen.

2. Kreisende Bewegungen bewirken Lebensrhythmen

Das Kreisen der Erde um die Sonne, das Kreisen der Erde um sich selbst und das Kreisen des Mondes um die Erde bewirken auf der Erde vielfältige ökologisch bedingte Lebensrhythmen.

Solche ökologisch bewirkten Lebensrhythmen beeinflussen uns Menschen deutlich in unseren biopsychosozialen Lebensrhythmen.

Die meisten Lebens- und Bewegungsprozesse vollziehen sich zeitlich durch kreisende Verläufe, als kreisende Wellen, als rhythmische Schwingungen hin & her; sie kreisen von einer Seite zur anderen.

Der Kreis von Yin und Yang aus der Tradition des chinesischen Taoismus symbolisiert kreisläufige Bewegungen besonders deutlich. „*Yin und Yang bezeichnen ‚Gegensätze‘ in ihrer wechselseitigen Bezogenheit als eine Gesamtheit, einen ewigen Kreislauf.*“ ([Wikipedia: Yin und Yang](#))



Das Verständnis von kreisläufigen Lebensrhythmen beinhaltet auch ein Verständnis von Polaritäten bzw. von rhythmischen pendelartigen Schwingungen von einem Pol zum anderen sowie weiterhin auch viele Gegensatz- und Dialektik-Vorstellungen von biopsychosozialen Prozessen.

3. Erlebte und aktivierte Kreisläufe im menschlichen Leben

3.1 Persönliche biopsychische Kreisläufe

a) Yin & Yang – stabilisieren & erweitern

Der Yin-Yang-Kreislauf (s.o.) ist besonders geeignet, um dynamische Prozesse des Lebens zu verstehen. Er sei zunächst so umschrieben: Yin-Bewegungen ‚stabilisieren‘ & Yang-Bewegungen ‚erweitern‘.

Dem Yin-Yang-Kreislauf lassen sich viele Dimensionen des Daseins und Lebens zuordnen.

Dimension	Yin	Yang
Universum	Gravitationsenergie	Expansionsenergie („Dunkle Energie“)
Kreisbewegungen	auf der Stelle	fortlaufende Bewegungen (vgl. Rad)
Genetik: Gen-Doppelungen	als ‚sichernde Kopien‘	für Neubildungen
allgemeiner Lebenswille	erhalten, stabilisieren	erweitern, weiter entwickeln
vegetative Empfindungen	Beruhigung	Erregung
Antrieb	Ruhe, Erholung	Aktivität, Energieeinsatz
Ortsbewegungen	daheim	unterwegs
Orientierungen	Bisheriges stabilisieren	Neues entdecken und ausprobieren

b) Vegetative Kreisläufe

Vegetative Kreisläufe erleben wir im Atmen, im Blutkreislauf, in Verdauungsprozessen, als Wechsel von Muskelanspannungen und -entspannungen, in Hormon-Regelungen, auch als vegetativer Erregungs- und Beruhigungsprozesse usw..

Unser Organismus regelt diese Kreisläufe selbstorganisatorisch über Zentralnervensystem und insbesondere über das vegetative Nervensystem; er regelt diese Kreisläufe ‚unbewusst‘ in der Regel so, dass wir Gleichgewicht und Ausgeglichenheit empfinden.

Oftmals können wir Empfindungen aus diesen vegetativen Kreisläufen wahrnehmen. Ausgeglichenheiten in diesen Kreisläufen können wir als Wohlbefinden spüren; Unausgeglichenheiten empfinden wir oft störend, als ‚Beschwerden‘.

Wir können diese Kreisläufe phasenweise durch konzentrierte Achtsamkeit, z. B. in verschiedenartigen Entspannungsübungen, bewusst spüren; durch achtsames Spüren und akzeptierendes Bejahen können wir ausgleichende Verläufe verstärken und so vegetative Gesundheit im Organismus fördern.

Das Atmen können Menschen als vegetativen Kreislauf relativ leicht bewusst spüren. Menschen können üben, das Atmen bei verschiedenen Gelegenheiten bewusst zu spüren. Sobald Menschen ihr Atmen bewusst spüren, erleben sie sich in der Regel psychisch ausgeglichener sowie freier von Hektik und Druck. Das Atmen häufig zu spüren, ist ein ‚goldener Weg‘ dazu, ausgeglichen zu leben.

c) Kreisläufe von Wohl- und Unwohlfühlen

Verschiedenartige Kreisläufe von Wohl- und Unwohlfühlen gehören zu unserem Leben; denn wir leben nicht ‚im Paradies‘, wir können in vielen Lebensbereichen wechselnd ‚Hoch‘-s‘ und ‚Tief‘-s‘ sowie angenehme Ausgeglichenheiten und unangenehme Unausgeglichenheiten erleben.

Wir erleben z.B.

- ‚Hoch‘-s‘ und ‚Tief‘-s‘ in unseren persönlichen Energien, die u.a. auch von Klima- und Wetter-schwankungen beeinflusst sein können,
- Gefühlsschwankungen zwischen ‚Hoch‘-s‘ und ‚Tief‘-s‘, wobei Gefühle von Ärger, Trauer und Angst auch zum natürlichen Leben gehören,
- erwünschte Erlebnisse als Wohlfühlen und unerwünschte Erlebnisse als Unwohlfühlen,
- Wohl- und Unwohlsein bei: (un-)erfüllten Wünschen, (nicht) erreichten Zielen, (Miss-)Erfolgen.

d) Kreisläufe im Denken

Wir kreisen im Denken zunächst zwischen spontanen Gedanken und bewusst konzentriertem Denken (weiteres dazu unten bei ‚e‘).

Wir kreisen in unserem Denken durch zwei Hirnhälften in unserer Großhirnrinde, und wir vollziehen mit ihnen zwei Denkweisen:

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

Wir können ‚geistreich‘ denken, indem wir Inhalte logisch-sachlichen Denkens mit angemessenem Phantasie-Inhalten verbinden.

Wir kreisen in der Zeitdimension des Denkens, indem wir uns an Vergangenheit erinnern, in der Gegenwart Situationen und das Erleben betrachten und uns zukünftige Möglichkeiten vorstellen.

In Vorstellungen zukünftiger Möglichkeiten kreisen wir zwischen Hoffnungen und Befürchtungen.

Philosophisch können Menschen in zwei Richtungen denken: von ‚oben‘ her und von ‚unten‘ her.

- Von ‚oben‘ nach ‚unten‘, vom ‚Himmel‘ zur ‚Erde‘ denken ermöglicht z.B. folgende Ideen: ‚Gott‘ als schöpferischen Ursprung alles Seienden, ‚Gott‘ als Offenbarung weitreichender Weisheiten, für den einzelnen Menschen eine ‚unsterbliche Seele‘ bzw. transzendierendes persönliches Bewusstsein als Quelle von Gehirn- und Nervenprozessen.
- Von ‚unten‘ nach ‚oben‘, von der ‚Erde‘ zum ‚Himmel‘ denken ermöglicht z.B. folgende Vorstellungen: aus Erlebnissen menschlicher Not und Hoffnungswünschen sich Bilder von ‚Gott‘ vorstellen, biologische Evolution mit Gehirn- und Nervenprozessen als Quelle menschlichen Bewusstseins.

Im philosophisch kreisenden Denken können Menschen beide Richtungen für möglich halten und prinzipiell akzeptieren; sie brauchen sich ‚weltanschaulich‘ nicht auf eine der beiden Richtungen fixieren.

e) Kreisläufe von Spontaneität und Konzentration

Wir Menschen kreisen wohl alltäglich zwischen Spontaneität und Konzentration im Wollen¹ bzw. in der Motivation, im Denken² sowie im Verhalten bzw. Handeln.

In unserer Spontaneität lassen wir uns oft treiben von Impulsen, Antrieben, Affekten, spontanen Gedanken bis hin zu spontanem Verhalten. Menschen umschreiben spontane Tendenzen oft als ‚Es‘-Aussagen, z.B. *„Es treibt mich.“*; *„Es kommen mir spontane Gedanken, Gefühle und Reaktionen.“* Spontane Tendenzen gehen oft von Nervenprozessen in ‚unbewussten‘ Gehirnbereichen aus, insbesondere vom limbischen System. Aus evolutionärer Sicht teilen wir spontane Lebensmöglichkeiten weitgehend mit denen von Tieren, mit evolutionär entwickelten Nervensystemen und Gehirnen bei Säugetieren.

Konzentration üben wir Menschen, indem wir unser Wollen, Denken und Handeln bewusst reflektiert wählen und steuern, indem wir bewusst frei-willig denken, die menschliche Möglichkeit freien Willens nutzen und konzentriert zielorientiert handeln. Aus Konzentration heraus können wir Menschen sagen *„Ich will ...“*; *„Ich bedenke ...“*; *„ich handle gezielt für ...“*. Menschen aktivieren bei konzentriertem bewusstem Denken Nervenprozesse in der Großhirnrinde, besonders im Frontalhirn. Aus evolutionärer Sicht aktivieren Menschen im konzentrierten Denken spezifisch menschliche Möglichkeiten.

„Wo Es war, soll Ich werden.“ Diese prägnante Aussage von Sigmund Freud beschreibt den sinnvollen Weg von einer Spontaneität zur Konzentration.

¹ Vgl. Rieländer 2023

² Vgl. Rieländer 2021

Kreisläufe von Spontaneität und Konzentration vollziehen wir in vielen Lebensbereichen:

Bereich	Spontaneität	Konzentration
Streben, Wollen	impulsiver Antrieb zu Aktivität oder Ruhe	bewusstes Bedürfnis klären zu Aktivität oder Ruhe
Affekte, Gefühle	spontanen Affekt empfinden	bewusst ein Gefühl wahrnehmen
Denken	spontane Gedanken automatisiert, schnell	konzentriert achtsam, nachdenklich kontrolliert, langsam
Bereitschaft zum Denken	es sich leicht machen	sich ernst und länger konzentrieren
Aktivitäten	spontanes Verhalten	gezieltes Handeln
bei Belastungen	spontane ‚negative‘ Gedanken ‚abschalten‘ wollen, u.a. durch Suchtverhalten	ein Problem nachdenklich analysieren gezielte Wege zur Problemlösung gezielt und konzentriert handeln
Entwicklungsorientierung	jugendliche Ich-Anteile Lust auf Spontaneität Schwierigkeiten vermeiden	erwachsene reife Ich-Anteile bereit, Belastungen zu bewältigen Frustrationstoleranz
Wohlbefinden	einzelne Glückserlebnisse	bewusste Zufriedenheit
Zielorientierungen	Suche nach Lust und Glück	Suche nach Sinn im eigenen Handeln

3.2 Kreisläufe ökologischer Umweltkontakte

In Kreisläufen ökologischer Umweltkontakte erleben wir:

- positive, Energie fördernde Einflüsse
- gefährdende, störende Einflüsse

In Kreisläufen ökologischer Umweltkontakte aktivieren wir:

- sich der Umwelt aktiv zuzuwenden, z.B. um ‚Lebensmittel‘ zu mehren und produktiv Umwelt zu verbessern,
- sich von der Umwelt abzuwenden, z.B. um sich vor Gefährdungen zu schützen und sich erholsame Ruhe zu gönnen

3.3 Kreisläufe in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften

In den Kreisläufen mitmenschlicher Beziehungen und sozialen Gemeinschaftslebens erleben und aktivieren wir aus sozialpsychologischer Sicht:

- angenehme Gemeinsamkeiten und individuelle Unterschiede
- harmonische Erlebnisse aus gemeinsamen Wünschen und Konflikte aus individuell unterschiedlichen Wünschen
- Gemeinsamkeits- und Einsamkeitsgefühle,
- Nächstenliebe und Selbstliebe,
- Solidarität mit Fairnis und narzisstisches Machtstreben
- Vertrauen und Misstrauen
- Offenheit und Zurückhaltung
- Nähe und Distanz
- Kooperation und Rivalität bzw. Konkurrenz
- Verbindungen und Trennungen
- ‚alte‘ Mitglieder verabschieden und ‚neue‘ Mitglieder aufnehmen

3.4 Zum Kreislauf von Leben und Tod und ...

a) Zum individuellen Kreislauf von Zeugung, Leben, Tod und Auflösung

Wir Menschen leben als individuelle irdische Lebewesen – wie alle mehrzelligen Lebewesen – und als einzigartige menschliche Personen den Kreis von Zeugung, Geburt, Wachstum, Stabilisierung, biologischer Schwächung bis zum Stillstand innerer Kreisläufe im Tod und anschließender Auflösung des biologischen Organismus.

b) Individuen sterben, Gemeinschaften leben weiter.

Gemeinschaften von gattungsgleichen Lebewesen und menschliche Gemeinschaften leben in der Regel länger als ihre individuellen Gemeinschaftsmitglieder.

Menschen können über ihr begrenztes individuelles irdisches Leben hinaus dazu beitragen, dass sich ihre Gemeinschaften über längere Zeit stabilisieren und erweitern können, dass die Gemeinschaften ihre Lebens-Kreisläufe weiter vollziehen können.

c) Zur Möglichkeit individuellen Bewusstseins nach dem Tod

Im Tod können Personen vielleicht erleben, wie sich ihr individuelles Bewusstsein vom Körper löst und sich ‚jenseitig‘ erweitert; darauf weisen wissenschaftlich ernstzunehmende Berichte über Nahtoderfahrungen hin (van Lommel 2013)³; auch glauben Menschen in allen Religionen daran.

Also ist es sinnvoll, für Betrachtungen zum menschlichen Leben prinzipiell an die Möglichkeit zu denken, dass Personen nach dem Tod eine individuelle bewusste Existenz ‚jenseitig‘ weiterhin erleben können, dass sie also den irdischen Kreislauf zu einem Diesseits-Jenseits-Kreis erweitern können.

In einigen Religionen glauben Menschen an Diesseits-Jenseits-Kreisläufe durch Wiedergeburten.

4. Kreisläufe bewusst erleben, verstehen, bejahen und aktivieren

Wir leben gesund, wenn wir die naturgegebenen Kreisläufe bewusst achtsam erleben, verstehen, als Teil des Lebens bejahen und sie zum Teil auch bewusst fördern und aktivieren.

Literatur

BERGSON, H. (2013). Die schöpferische Evolution. Meiner, Hamburg

GÖRNITZ, T. (2022): Quantentheorie verstehen. Hanser, München.

VAN LOMMEL, P. (2013): „*Endloses Bewusstsein: Neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung.*“ Knaur, München

RIELÄNDER, M. (2023): *Leben wollend sind wir - Lebenswille bewusst verstehen und nutzen.*

https://www.bdp-verband.de/fileadmin/user_upload/BDP/verband/Untergliederungen/Sektionen/Gesundheits-und-Umweltpsychologie/Gesundheitspsychologie/Gesund-leben/Lebenswillen-verstehen.pdf

RIELÄNDER, M. (2021): *Gesund denken: Das Leben und persönliche Erleben bejahen.*

<https://www.gesundheitspsychologie-bdp.de/pdf/Gesund-denken.pdf>

³ Van Lommel (2013) berichtet über Studien und über eine selbst durchgeführte Studie zu Berichten tausender Patienten, die Nahtoderfahrungen erlebten. Nach seiner Überzeugung ist das Bewusstsein in neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung nicht im Körper lokalisierbar und es hört nach dem Tod nicht auf zu existieren. (Kap. 4.10 b)