

# ***Als Seele leben:***

***sich selbst verstehen***

***und das Leben selbstbestimmt gestalten***

***Psychologische Erkenntnisse und Anregungen***

**Maximilian Rieländer**

Diplom-Psychologe

Psychologischer Psychotherapeut

**Psychologische Praxis**

im Medic-Center Groß-Umstadt

Georg-August-Zinn-Straße 90

64823 Groß-Umstadt

**Telefon 06078 / 74404**

**Telefax 06078 / 74244**

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

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

September 2004

## ***Gliederung:***

|  |           |
|--|-----------|
| <b><i>A: Als Seele bewusst leben</i></b>                         | <b>4</b>  |
| Als Seele leben: das Leben als Einheit erleben                   | 4         |
| Mit Mitmenschen in sozialen Einheiten leben                      | 5         |
| Lebensziele: Einheit erleben, stabilisieren und erweitern        | 6         |
| Wir fühlen Einheit und Uneinigkeit in Gefühlen                   | 7         |
| Sich zu einer Person mit Bewusstsein entwickeln                  | 8         |
| Selbstorganisationsprozesse erleben und vollziehen               | 9         |
| Liebende Beziehungen mit Mitmenschen pflegen                     | 10        |
| Heterosexuelle Partnerschaften erleben und pflegen               | 11        |
| Grundlegende Probleme im Menschenleben                           | 12        |
| <br>   |           |
| <b><i>B: Das Leben positiv gestalten</i></b>                     | <b>13</b> |
| Sich bewusst und aktiv wohlfühlen – Wellness                     | 13        |
| Bewusste und positive Einheit mit dem Körper erleben             | 14        |
| Mit der Natur und natürlichen Rhythmen bewusst leben             | 15        |
| Den Atemrhythmus bewusst spüren                                  | 16        |
| Entspannung  | 17        |
| Den Herzrhythmus bewusst und wohlwollend spüren                  | 18        |
| Durch mehr Körperbewusstsein körperliche Störungen mildern       | 19        |
| Von der Entspannung zur Trance                                   | 20        |
| Schlafen und Träumen   | 21        |
| Mit der Zeit bewusst umgehen                                     | 22        |
| Alltäglichen Stress bewältigen                                   | 23        |
| Gefühle wahrnehmen, annehmen, verstehen und ausdrücken           | 24        |
| Gefühle wahrnehmen, annehmen, verstehen und ausdrücken           | 24        |
| Das Leben bewusst als Einheit erleben können – ‚positiv denken‘: | 25        |
| Mehr Einheit mit sich selbst: Das Selbstbewusstsein erweitern    | 26        |
| Wege zum positiven Denken: Selbstsuggestionen und Phantasien     | 27        |
| Wege vom negativen zum positiven Denken                          | 28        |
| Sich mit Mitmenschen gut verständigen                            | 29        |
| Gute Beziehungen mit Mitmenschen pflegen                         | 30        |
| Konflikte in mitmenschlicher Verständigung bewältigen            | 31        |
| Lebenskrisen bewältigen  | 32        |
| Mit ‚seelischen Wunden‘ und Traumawirkungen umgehen              | 33        |
| Wege zur Überwindung von Ängsten                                 | 34        |
| Wege aus einem ‚depressiven Tal‘                                 | 35        |
| Chronische Erkrankungen und Behinderungen bewältigen             | 36        |
| Mit Suchtgefahren umgehen  | 38        |
| Sinnerfüllt leben – mit sich, mit den Mitmenschen und mit ‚Gott‘ | 39        |
| Hoffnungen aus einem christlichen Glauben an Gott erkennen?      | 40        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b><i>C: Wege der psychologischen Hilfe</i></b>                    | <b>41</b> |
| Probleme schrittweise besser verstehen und überwinden              | 41        |
| Grundmuster hilfreicher Begegnungen                                | 42        |
| Wichtige Prozesse psychologischer Hilfe                            | 43        |
| Spontane Selbstorganisation bewusst erleben und verstehen          | 44        |
| Bewusstes Erleben fördern und verstehen – über Therapiemethoden    | 45        |
| Das Wollen klären: Lebensziele wieder neu selbst bestimmen         | 46        |
| Das Können verbessern: neue Fähigkeiten erlernen                   | 47        |
| Seelsorge als psychologische Hilfe                                 | 48        |
| <br>   |           |
| <b><i>D: Vertiefung und Ausblick</i></b>                           | <b>49</b> |
| Woher und Wohin – in der Evolution des Universums (in Verdichtung) | 49        |

### A: Als Seele bewusst leben

#### Als Seele leben: das Leben als Einheit erleben

##### **Wir Menschen leben durch unsere geist-begabte Seele.**

die ursprünglich irgendwann aus der GEIST-SEELE hervorgegangen ist, die Alles in Einheit erhält, ordnet, umschwingt und beschwingt, und von der GEIST-SEELE mit einem Potential begabt, ein Leben selbstbestimmt und selbstbewusst entwickeln zu wollen und zu können.

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

Wir leben durch unsere Seele aus einem einheitlichen Schwingungsfeld. Unsere Seele organisiert das Leben aus dem Schwingungsfeld durch vielfältige Schwingungen. Eine Schwingung ist eine einheitliche rhythmische Bewegung zwischen sich ergänzenden Polen.

Durch unsere Seele erleben und gestalten wir das Leben auf allen Ebenen als fließende Bewegungs-Einheit mit vielfältigem rhythmischem Hin- und Herschwingen zwischen sich ergänzenden Zweiheiten, z.B.

- mit einem Erleben von Wirklichkeit und einem zielorientierten aktiven Gestalten von Wirklichkeit,
- mit dem Erleben und Gestalten von innerer Eigenwelt und von äußerer Umwelt,
- allein mit uns selbst und gemeinsam mit Mitmenschen,
- mit Zuwendungen zum Ich („Egoismus“) und Zuwendungen zu Mitmenschen („Nächstenliebe“),
- mit angenehm und unangenehm erlebten mitmenschlichen Begegnungen,
- als Lebewesen, die spontan erleben und reagieren, und als Personen, die sich bewusst steuern,
- mit Stärke- und Schwäche-Phasen, mit ‚Hochs‘ und ‚Tiefs‘ in unserer Lebensenergie,
- mit ‚Freude‘ und ‚Leid‘,
- mit Einheit und Zwietracht in uns selbst sowie mit mitmenschlichen Harmonien und Disharmonien.

Wir Menschen können Zweiheiten in verschiedenen Beziehungsverhältnissen zueinander erleben:

- als Polaritäten in Lebensprozessen, die als rhythmische Schwingungen von Pol zu Pol pendeln,
- als Zwiespältigkeiten, vor allem wenn wir eine Seite der Zweiheiten nur negativ bewerten,
- als Ergänzungen, die wir kombinatorisch schöpferisch zu neuen höheren Einheiten verbinden können.

##### **Wir Menschen wollen und möchten** in all unseren Lebensschwingungen – als zentrale Lebensziele – **Einheiten bewusst erleben, stabilisieren, fördern und erweitern:**

- Einheit in uns selbst als Seele aus Geist und Materie, in körperlichen und geistigen Lebensbewegungen, mit Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen,
- Einheit in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften, in denen wir uns integriert und angenommen fühlen, in denen wir unsere ‚Nächsten lieben‘, mit ihnen mitfühlen und ihr Wohl fördern wollen
- Einheit mit der umgebenden Umwelt und Natur,
- Einheit mit sozialen Organisationen und mit der gesellschaftlichen Kultur,
- Einheit der gesamten Menschheit in unserer ‚Einen Welt‘,
- Einheit mit der GEIST-SEELE die Alles in Einheit erhält, ordnet, umschwingt und beschwingt.

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

Alle Kunst des Daseins und des Lebens scheint darin zu bestehen, Zweiheiten positiv zu verbinden, Zweiheiten durch positive Verbindungen in eine Einheit zu bringen und durch kreative Verbindungen von ergänzenden Zweiheiten neue Einheiten zu bewirken.

Durch unsere Seele erleben und organisieren wir unser Leben als Einheit in der Umwelt in beständigen Kreisläufen, in denen wir Schritte unbewusst spontan oder bewusst reflektiert vollziehen:

- Wir **erleben** unser Leben in unserer geist-begabten Seele durch **Wahrnehmungen** zur äußeren (und inneren) materiellen Realität, durch ihre **Verarbeitung** zu inneren geistigen Abbildern als Ergebnis-Informationen, durch **gefühlsmäßige Bewertungen** der Ergebnis-Informationen in Bezug auf unsere Lebensziele, durch systematische Einarbeitung von Informationen in eigene Denkschemata, ins eigene ‚Weltbild‘.
- Wir **organisieren** und gestalten unser Leben durch unser **Wollen/Wünschen** als Antriebe/Motivationen, als Streben zu zentralen Lebenszielen, durch ihre geistige Umsetzung in **Ideen und Planungen** zu zielorientiertem Verhalten/Handeln, durch zielorientiertes **spontanes Verhalten** oder **bewusstes Handeln**, wodurch wir materielle Realitäten in der Umwelt und im eigenen Körper verändern.

Wir nehmen dann wahr, welche Änderungen wir in der Realität bewirken; der Kreislauf beginnt von neuem.

## **Mit Mitmenschen in sozialen Einheiten leben**

**Wir Menschen leben und erleben uns in sozialen Einheiten mit unseren Mitmenschen,**  
in mitmenschlichen Beziehungen, in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, in Gemeinden und Nationen, usw.

Wir Menschen entwickeln unsere Existenz in mitmenschlichen sozialen Einheiten,  
wir lernen in ihnen, unser Leben als individuelle Einheit zu gestalten und in soziale Einheiten zu integrieren.

Wir erleben und fühlen das Ausmaß unserer Integration in soziale Einheiten;  
wir fühlen uns bei positiver sozialer Integration wohl und bei mangelnder sozialer Integration oft unwohl.

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

Wir erleben in unseren sozialen Einheiten Gemeinsamkeiten und individuelle Verschiedenheiten;  
wir verständigen uns in sozialen Einheiten darüber durch mehrere Kommunikationsformen;  
so erlernen wir als Personen in der Kindheit ein Bewusstsein von „Ich“, „Du“ und „Wir“.

### **Wir wollen Einheit und Harmonie mit unseren Mitmenschen**

in unseren sozialen Einheiten erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern,  
in unseren stabilen Beziehungen, Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, Gemeinden, Nationen, usw..

Oft wollen wir zuerst **unsere individuelle Einheit stabilisieren und erweitern** („Selbstliebe“).  
Dazu wollen wir dann Einheit und Harmonie mit unseren Mitmenschen erleben;  
dazu wünschen wir uns, von unseren Mitmenschen liebende Zuwendung zu erhalten;  
dazu wollen wir auch unsere Mitmenschen veranlassen, auf unsere individuellen Wünsche einzugehen.  
Manchmal wollen wir dann auch unsere Wünsche bei unseren Mitmenschen ‚durchsetzen‘.

Wir werden in unseren sozialen Einheiten aber **nur dann echte Harmonie mit Mitmenschen** erleben,  
wenn wir **Mitmenschen als ‚Du‘ verstehen** und **als unsere „Nächsten lieben“**,  
das heißt:

- unsere Mitmenschen in ihrer Menschenwürde genauso achten wie uns selbst,
- ihr selbstbestimmtes individuelles Wollen vollständig respektieren und nicht missachten,
- mit ihrem Fühlen mitfühlen, mit ihrem Denken mitdenken,
- ihr Wohl und ihre individuelle Einheit ebenso unterstützen und fördern wie bei uns selbst;
- Zuwendung zu ihnen in dem Maße zeigen, wie wir uns Zuwendung von ihnen wünschen.

Menschen können miteinander **soziale Einheit stabilisieren** und Harmonie-Erleben fördern,  
wenn sie in sozialen Einheiten wechselseitig individuelles selbstbestimmtes Wollen respektieren  
und auf der Grundlage dieses Respektes **gemeinsames Wollen** entdecken, entfalten und verwirklichen.  
So entwickeln Menschen in ihren sozialen Einheiten ein ‚Wir wollen‘ und ein **Wir-Bewusstsein**;  
So können sie dann **kooperatives Handeln** für ihr gemeinsames Wollen entfalten und verwirklichen.

Durch gemeinsames Wollen, Wir-Bewusstsein und kooperatives Handeln können Menschen dann  
ihre sozialen Einheiten nicht nur stabilisieren, sondern auch fördern und erweitern.

Wir wollen in mitmenschlichen Gemeinschaften auch oft Wollen und Bewusstsein vereinen.  
So entwickeln wir in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften und ebenso in höheren sozialen Einheiten  
gemeinsame Willens- und Bewusstseins-Orientierungen, z.B. durch Sprache, Bilder und Gesten,  
durch Normen, Regeln und Ethik, durch Phantasiegeschichten, Mythen und Weltanschauungen.

## **Lebensziele: Einheit erleben, stabilisieren und erweitern**

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

Als zentrale Lebensziele wollen Menschen sowohl die Einheit ihres individuellen Lebens als auch soziale Einheiten bzw. Lebensgemeinschaften erhalten, stabilisieren und auch weiter entwickeln und erweitern.

Als Menschen wählen wir oft aus nachfolgenden Lebenszielen persönliche Lebensziele:

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

- **als Seele** ein einheitliches individuelles Schwingungsfeld erleben, stabilisieren und erweitern
- **als Lebewesen** ‚instinktiv‘ unser körperliches Leben möglichst lang erhalten
- im eigenen Leben sich sicher fühlen und dazu die Lebenserhaltung gut sichern
- Verbindungen mit der natürlichen und materiellen Umwelt lebenssichernd gestalten
- **als Personen** Selbstvertrauen und positive Selbstachtung erleben und stabilisieren
- sich in soziale Einheiten mit unseren Mitmenschen integrieren, nämlich in mitmenschliche Beziehungen, in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, in Gemeinden, usw., um die individuelle Einheit besser zu erhalten und zu stabilisieren
- eigene **Lebensfähigkeiten entfalten**, erweitern und weiter entwickeln: die Lebensenergie, körperliche, geistige und soziale Fähigkeiten, die Selbstachtung und ‚Selbst-verwirklichung‘ als Person
- Erweiterungen unserer individuellen Einheit erleben, z.B. durch Verbundenheit mit der Natur, durch Verbundenheit mit der GEIST-SEELE.
- die individuelle Einheit durch mehr persönlichen Einfluss bzw. mehr ‚Macht‘ in der Umwelt erweitern: in mitmenschlichen Beziehungen, in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, in Gemeinden, Nationen, usw.

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

- mit Mitmenschen Gemeinschaft erleben und mit ihnen zusammen wohlfühlen.
- **Mitmenschen** in Beziehungen und sozialen Einheiten als „**Nächste lieben**“, d.h. mit ihnen mitfühlen, dadurch spüren, was für ihr Wohlfühlen gut ist, und ihr Wohl fördern, ihre Menschenwürde achten und ihr selbstbestimmtes Wollen respektieren, sich Mitmenschen im selben Ausmaß zuwenden, wie Zuwendung von ihnen gewünscht wird
- mit Mitmenschen in sozialen Einheiten kooperieren, dabei selbstbestimmtes Wollen bei sich und anderen beachten.
- soziale Einheiten erleben, erhalten und stabilisieren: unsere mitmenschlichen Beziehungen, Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, Gemeinden, Nationen, usw..
- soziale Einheiten in ihren Fähigkeiten kooperativ weiter entwickeln und dazu mit Mitmenschen in sozialen Einheiten zusammenarbeiten.

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

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

Wir Menschen wählen **Lebensziele** selbstbestimmt **als weit reichendes Wollen**, als positive Lebensträume.

Aus den Lebenszielen heraus entscheiden wir uns dann in konkreten Lebensphasen und –situationen für **konkrete Zielsetzungen**, die wir in absehbarer Zeit erreichen wollen.

Dann planen wir in unserem Wollen **als Wege** zu den konkreten Zielsetzungen **zielorientierte Handlungen**.

### *Wir fühlen Einheit und Uneinigkeit in Gefühlen*

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

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

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

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

Wir fühlen vor allem unsere sozialen Verbindungen in mitmenschlicher Beziehungen und Gemeinschaften.  
Wenn wir in Situationen sozialer Verbindungen soziale Einheit bzw. wohltuende Gemeinsamkeit erleben,  
erleben wir angenehme Gefühle: Freude, Lust, Erweiterung.

Wenn wir in Situationen sozialer Verbindungen Disharmonien und unangenehme Unterschiede erleben,  
erleben wir unangenehme Gefühle: Leiden, Trauer, Ärger, Angst, Schmerz.

In unseren Gefühlen erleben wir komplexe lebendige Bewegungen,

- die durch unsere Wünsche zum Erleben von Einheit und Harmonie mit Mitmenschen bedingt sind,
- die wir meist in Verbindungen mit Mitmenschen und mit Umweltdingen erleben,
- die bei uns meist spontan in aktuellen sozialen Situationen auftauchen,
- in denen wir das Erleben sozialer Situationen in bezug auf Wünsche zu Harmonie bewerten,
- die wir beim erwünschten Erleben von Harmonie als angenehm und wohltuend erleben  
oder beim unerwünschten Erleben von Disharmonie als unangenehm erleben,
- die wir mit Phantasievorstellungen und seelisch-geistigen Bedeutungen verknüpfen,
- die wir durch eine Folge von spontanen Gefühlen zu Phantasien und Gedanken erleben können  
oder auch durch eine Folge von Phantasien und Gedanken zu Gefühlen erleben können,
- die bei uns mit körperlichen Empfindungen und mehreren physiologischen Prozessen verbunden sind,  
(vegetatives Nervensystem, Kreislauf, Herzbewegung, Atmung, Muskeltonus),
- die wir meist durch spezifische Bewegungen (Mimik, Gesten, Tonfall, usw.) äußern bzw. ausdrücken.

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

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

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

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

Wir erleben angenehme und unangenehme Gefühle:

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

Im Rahmen unserer lebensgeschichtlichen Entwicklung speichert unsere Seele all unsere wichtigen Gefühle  
im Seelenherzen als einem unterbewussten seelischen Verarbeitungs- und Bewertungssystem.

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

### *Sich zu einer Person mit Bewusstsein entwickeln*

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

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

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

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

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

Durch die sprachliche Kommunikation in der Lebensgemeinschaft mit Mitmenschen erlernten wir auch ‚inneres Sprechen mit uns selbst‘ und darüber **bewusstes Denken**. Über die Kommunikation in der Lebensgemeinschaft und über Sprache erlernten wir **bewusstes Verstehen** zu Erlebnissen, Wünschen, Verhaltensweisen und Wahrnehmungen von Mitmenschen und von uns selbst. So erweiterten wir unser seelisches Verarbeitungssystem **zu einem bewussten Verarbeitungssystem** als Grundlage bewusster Einstellungen zu uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt.

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

Darüber verstanden wir dann unsere individuelle Einheit als ‚Ich‘ mit individuellem Erleben, Wollen, usw.; so entwickelten wir ein **Selbst-Bewusstsein als Person**: ‚Ich wünsche‘, ‚ich fühle‘, ‚ich denke‘.

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

Als Personen können wir **geistiges Bewusstsein** weit über die individuelle Körper-Einheit ausdehnen. Wir können **weit über die individuelle Existenz hinausdenken**: in die Vergangenheit und Zukunft, an unsere Mitmenschen, an unsere Nachkommen, an die gesamte Menschheit und an das Universum.

Da wir mit unserem geistigen Bewusstsein weit über die eigene Körper-Einheit hinausdenken können und da Menschen dadurch seit Jahrtausenden bewusst die Weiterentwicklung der Menschheit fördern, entspricht es aus philosophischer Sicht höchst wahrscheinlich dem Evolutions-GEIST, dass wir mit unserem individuellen geistigen Bewusstsein auch unsere körperliche Existenz überleben.

Als Personen können wir ein Bewusstsein zu unserer Seele als **Seelen-Bewusstsein** entfalten. Wir können die Tiefen und Höhen unserer Seele bewusst ahnen, sie aber wohl kaum vollständig verstehen.

Im Seelen-Bewusstsein können wir den Ursprung unserer Seele aus der GEIST-SEELE erahnen. Wir können unseren zu Bewusstsein fähigen Geist als Gabe der GEIST-SEELE anerkennen. Im Seelen-Bewusstsein können wir unsere allzeitige Verbundenheit mit der GEIST-SEELE anerkennen und durch Bewusstsein und Handeln regelmäßig die Verbundenheit mit der GEIST-SEELE pflegen.

Im Seelen-Bewusstsein können wir ahnen und verstehen, dass wir unsere Seele im Tod vom Körper lösen, dass wir in unserer Seele dann unsere Verbundenheit mit der GEIST-SEELE vielleicht deutlich erkennen und dass wir dann mit unserer Seele zur GEIST-SEELE als unserem Ursprung ‚heimkehren‘.



### **Selbstorganisationsprozesse erleben und vollziehen**

Durch unsere Seele organisieren wir unsere Lebensprozesse zugunsten unserer Lebensziele.

Aus fortlaufenden Selbstorganisationsprozessen und den damit verbundenen Informationsprozessen entwickeln wir ein **seelisches Verarbeitungssystem**, das sich als **'Selbst'** bezeichnen lässt.

Aus dem Selbst verarbeiten und bewerten wir Erlebnisse in bezug auf unsere Lebensziele und entwickeln dadurch ein Selbst-Bewusstsein und Selbstvertrauen.

Aus dem Selbst steuern wir zielorientiert weiteres Verhalten und Handeln.

Wir vollziehen als **Lebewesen** vielfältige **spontane lebensorientierte Selbstorganisationsprozesse**, um Einheit mit uns selbst und soziale Einheit durch Integration in Gemeinschaften zu erleben, und zwar unbewusste Selbstorganisationsprozesse, die bei vielen irdischen Lebewesen vorkommen.

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

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

In unseren spontanen und reflektierten Selbstorganisationsprozessen organisieren wir unser Leben in Situationen durch eine **kreislaufartige Folge von Teilprozessen**, wobei wir die einzelnen Teilprozesse jeweils spontan oder auch reflektiert vollziehen:

- Wir sind **aufmerksam** für Situationen/Ereignisse in uns selbst oder in unserer Umwelt.
- Durch die Aufmerksamkeit können wir Ereignisse in uns selbst und in unserer Umwelt **wahrnehmen**; d.h. wir verwandeln sinnliche Eindrücke über Ereignisse in innere Abbilder und Informationen.
- Wir **bewerten** die Abbilder zu Ereignissen spontan, gefühlsmäßig, intuitiv als angenehm/ unangenehm, je nach dem, ob sie unseren Wünschen zu Einheit bzw. unseren Lebenszielen entsprechen oder nicht.
- Wir wollen unsere Abbilder/Informationen zu wahrgenommenen und bewerteten Ereignisse **verstehen**, und sie in unser seelisches Verarbeitungssystem, in unser bewusstes ‚Selbst‘ einordnen, das wir in der persönlichen Lebensgeschichte aus der Verarbeitung von Erlebnissen entwickelt haben und das auch unsere inneren geistigen systematischen ‚Weltbilder‘ enthält.
- Wir antworten auf unser Erleben mit Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Bewertung und Verstehen, indem wir **mit selbstbestimmtem Wollen entscheiden**, welchen zentralen Lebenszielen wir näher kommen wollen, welche den Ereignissen angepassten konkreten Zielsetzungen wir ableiten und wie wir auf zielorientierten Wegen gezielt handeln wollen.
- Wir **planen** unser Handeln als Fortschritte auf zielorientierten Wegen und als Reaktion auf Ereignisse.
- Wir führen das geplante **Handeln** durch.
- Unser Handeln hat **Auswirkungen** in uns selbst, bei unseren Mitmenschen und in unserer Umwelt, die wir wieder aufmerksam wahrnehmen.

Dadurch beginnt ein neuer Kreislauf von Teilprozessen zur Selbstorganisation.

Um unser Leben bewusst und gezielt zugunsten unser selbstbestimmten ausgewählten Ziele zu organisieren, können wir **üben und lernen, eigene Lebensprozesse durch bewusste Selbstorganisation zu steuern**.

Wir üben und lernen, eigene Lebensprozesse in Verbindungen mit der materiellen Umwelt zu steuern.

Wir lernen und erwerben im Laufe unseres Lebens **viele neue Fähigkeiten**,

indem wir neue Aktivitäten **zunächst durch selbstbewusste Organisation** gezielt einüben und trainieren, z.B. Gehen, Sprechen, Radfahren, Lesen, Schreiben, mit Computer umgehen, Auto fahren, bis wir die einzelnen Aktivitätsabläufe verinnerlichen und **dann durch spontane Organisation** einsetzen.

**In unseren sozialen Einheiten üben und lernen wir durch vielfältige Kommunikationsprozesse**, psychische Informationsprozesse für spontane und selbst-bewusste Selbstorganisation zu verbessern und so unsere Fähigkeiten im Wahrnehmen, Fühlen, Verstehen und Handeln zu erweitern.

### **Liebende Beziehungen mit Mitmenschen pflegen**

Wir möchten liebende Beziehungen mit unseren Mitmenschen erleben und pflegen – dies ist ein sehr zentrales Lebensziel, um soziale Einheit zu erleben, zu stabilisieren und zu erweitern.

Wir möchten liebende mitmenschliche Beziehungen erleben und pflegen

- mit Lebenspartnern, Eltern, Kindern, Geschwistern und weiteren Angehörigen,
- mit Freunden und Freundinnen, auch mit ArbeitskollegInnen,
- eventuell auch mit Menschen, die wir familiär, ehrenamtlich und/oder beruflich betreuen.

Wir können **liebende Beziehungen** mit anderen Personen erleben und pflegen, wenn wir

- ihnen mit der Haltung liebender wohlwollender Zuwendung und Wertschätzung begegnen,
- wohlwollende Herzensgefühle zu ihnen empfinden,
- oftmals wohlwollend auf sie zugehen,
- ihnen liebende wohlwollende Zuwendung und Wertschätzung deutlich zeigen,
- deutliches Interesse an ihrem Wohlbefinden zeigen,
- Begegnungen mit ihnen so gestalten, dass es für beide angenehm ist,
- mit ihnen regelmäßige Begegnungen erleben und gestalten,
- mit ihnen gute Kommunikationen und Verständigungen erleben und gestalten,
- mit ihnen angenehme gemeinsame Unternehmungen durchführen,
- uns ihre Lebensziele vertraut machen und dann für ihre gesunden Lebensziele aktiv handeln (ohne ungesunde Sucht-, Angst- und Depressionstendenzen zu unterstützen),
- mit ihnen in ihrem Erleben von Freude und von Leiden mitfühlen und mitdenken,
- ihr Erleben von Leiden zu lindern versuchen,
- einige Lebensziele gemeinsam anstreben,
- ihnen in wichtigen Aspekten ihrer Lebensgestaltung Freiheit lassen.

Wir begegnen unseren Mitmenschen liebend, wenn wir darauf verzichten,

- von ihnen Zuwendung für sich selbst zu fordern und ‚Liebe‘ von ihnen zu verlangen, da Liebe immer ein freiwilliges Geschenk ist,
- sie in ihrer Freiheit und Selbstbestimmung für ihre (gesunden) Lebensziele einzuengen,
- sie in ihren Kontakten und Beziehungen (aus Eifersucht) einzuschränken,
- sie zugunsten der eigenen Lebensziele ‚bemächtigen‘ bzw. dominieren zu wollen,
- uns zugunsten eigener Lebensziele gegenüber ihnen durchsetzen zu wollen,
- unser Handeln für eigene Lebensziele deutlich von ihrem Handeln abhängig zu machen.

In unserer persönlichen Entwicklung können wir – oftmals über Umwege und eigenes Leiden – lernen, Bereitschaften und Fähigkeiten zur Gestaltung liebender Beziehungen zu entfalten und zu stärken.

Wir können lernen, liebende Beziehungen zu Mitmenschen zu entfalten,

- wenn wir daran glauben, vom GEIST geliebt und zu Liebe befähigt zu sein,
- wenn wir uns in mitmenschlichen Beziehungen geliebt fühlen, geliebt wissen, uns daran erinnern, wie wir geliebt werden, geliebt wurden,
- wenn wir auf unsere Fähigkeiten zur Selbsterhaltung als Person vertrauen können,
- wenn wir positive Selbstachtung und Selbstvertrauen pflegen können,
- wenn wir zu Mitmenschen Herzensgefühle spüren können und ihnen ‚von Herzen‘ Wohlbefinden und Lebenserfüllung wünschen,
- wenn wir in Beziehungen deutliches Vertrauen investieren, mehr als Kontrollstreben,
- wenn wir in Beziehungen die Einstellung üben: „Geben ist seliger als Nehmen“
- wenn wir in Beziehungen mehr danach streben, selbst zu lieben als geliebt zu werden.
- wenn wir in Beziehungen auf Dominanz und Durchsetzungsstreben verzichten können.

Durch liebende Beziehungen zu Mitmenschen fördern wir Verbindungsenergien der Liebe in der Menschheit.

Nach religiösem Verständnis unterstützen wir so auch das positive Wirken des GEISTES für unsere eigene Seele, für die Seelen der Mitmenschen und für die gesamte Menschheit.

## Heterosexuelle Partnerschaften erleben und pflegen

Als besondere mitmenschliche Beziehung erleben und pflegen Menschen heterosexuelle Partnerschaften. Sie erleben ihr Seelenleben besonders intensiv in Partnerschaften und durch Partnerschaftsziele.

### Dynamiken in heterosexuellen Partnerschaften

„Mutter Erde“ begibt vielzellige Lebewesen mit geschlechtsspezifischen Anlagen und Potenzen; so bewirkt sie das Weiterleben vielzelliger Lebewesen über individuelle Tode hinaus.

Vielzellige Lebewesen entwickeln sich aus ihren genetischen Anlagen geschlechtlich; sie erleben Potenzen (Antriebe und Fähigkeiten) zu heterosexuellen Begegnungen; durch die Zeugung von Ursprungszellen bewirken sie die Fortpflanzung artgleicher Lebewesen.

Wir Menschen entwickeln uns durch die genetischen Anlagen in vielen Facetten geschlechtsspezifisch; die Geschlechts-Gene beeinflussen die ganzheitliche Entwicklung menschlichen Erlebens.

Wenn Menschen in der geschlechtlichen Prägung ihrer Entwicklung ausgereift sind, erleben viele Menschen Wünsche zu gegengeschlechtlicher Ergänzung in vielen Lebensaspekten, und sie streben danach, heterosexuelle Partnerschaft aufzubauen, zu erhalten, weiter zu entwickeln.

In Partnerschaften erleben Menschen Wünsche zu heterosexuellen Begegnungen (Sexualität) und können sie als sehr belebende erotische Begegnungen und sexuelle Vereinigungen erleben; Durch sexuelle Vereinigungen können sie Nachkommen zeugen, sozusagen als genetische Verlängerung des eigenen Lebens.

Menschen beginnen Partnerschaften oft mit individuellen Partnerschaftswünschen: Sie möchten durch eine Partnerschaft oftmals ihre individuelle Einheit stabilisieren und erweitern, z.B. ein Zusammenleben statt eines Alleinlebens erleben, Zuwendung bekommen, gegengeschlechtliche Ergänzung erleben, eigene Wünsche zu sexuellen Begegnungen verwirklichen, usw.

Menschen üben in Partnerschaften oft **eine liebende Einstellung zur Partnerperson** ein, indem sie **die Partnerperson in ihrem Wohl, in ihrer individuellen Einheit unterstützen und fördern**.

Menschen können eine **Partnerschaft zu einer länger dauernden sozialen Einheit stabilisieren**, wenn sie sich wechselseitig als „Du“ lieben, d.h. jeweils das Wohl und die Einheit des „Du“ fördern wollen und wenn sie ihre Partnerschaft selbst als soziale Einheit des „Wir“ stabilisieren und erweitern wollen, wenn sie also Partnerschaftsziele des „Wir“ wichtiger nehmen als individuelle Partnerschaftsziele des „Ich“. (Oftmals kommen Menschen erst durch Krisen zu einer sozialen Verlagerung ihrer Partnerschaftsziele.)

Menschen stabilisieren und erweitern ihre Partnerschaften auch oftmals dadurch, dass sie in der Partnerschaft **für über-partnerschaftliche Lebensziele kooperieren** wollen, z.B. Betreuung und Erziehung von Kindern, Stabilisierung von Familien, gemeinsame berufliche Aufgaben. Partnerschafts-Systeme können dann zu positiven sinnerfüllten Kooperationssystemen werden.

### Wirkung von geschlechtsspezifischen Unterschieden

Wir Menschen entwickeln uns durch die genetischen Anlagen in vielen Facetten geschlechtsspezifisch; die Geschlechts-Gene beeinflussen die ganzheitliche Entwicklung menschlichen Erlebens; Frauen und Männer erleben ihr Leben daher auf vielen Ebenen jeweils unterschiedlich.

Durch die „Mutter Erde“ sind wir Menschen als Lebewesen in unserer ursprünglichen Lebensdynamik mit heterosexueller Anziehung auf mehreren Ebenen des Lebens ausgestattet; Menschen streben in Mann-Frau-Begegnungen und -Beziehungen daher zu gegenseitigen Ergänzungen.

Menschen können die Dynamik heterosexueller Partnerschaften daher vor allem als Wünsche zu gegenseitigen Ergänzungen auf vielen Ebenen des Lebens erleben.

Andererseits erleben Menschen geschlechtsspezifische Unterschiede oft als unvertraut, verunsichernd; sie können Mann-Frau-Begegnungen, -Beziehungen und -Partnerschaften dann positiv gestalten, wenn sie die geschlechtsspezifischen Unterschiede wechselseitig verstehen und bejahen lernen.

Menschen erleben in Mann-Frau-Begegnungen, -Beziehungen und -Partnerschaften viele Probleme, wenn sie die geschlechtsspezifischen Unterschiede zu wenig verstehen und zu wenig bejahen.

Oft kommen Menschen auch durch geschlechtsspezifische Unterschiede zu einem „Geschlechter-Kampf“, wenn sie sich in einer Mann-Frau-Beziehung und -Partnerschaft gegenüber dem „Du“ durchsetzen wollen, wenn sie ihre individuelle Einheit als Mann/Frau gegen die soziale Einheit des „Wir“ behaupten wollen.

## Grundlegende Probleme im Menschenleben

Wir Menschen wollen Einheit mit uns selbst und Einheit mit Mitmenschen erleben, stabilisieren, erweitern. Aber es gelingt uns im irdischen Leben niemals so, wie wir es uns wünschen, teilweise auch, weil die Evolution des Menschseins die Erfüllung mancher Wünsche zu behindern scheint.

Daher erleben wir oftmals unerfüllte Wünsche;  
alle Probleme, die wir spüren, beruhen auf unseren unerfüllten Wünschen.

### Leben wollen – sterben müssen

Die Erde-Seele hat in der Evolution irdischen Lebens alle mehrzelligen Lebewesen mit einem Lebenswillen begabt hat, so dass sie ‚leben wollen‘, ermöglicht ihnen aber nur eine begrenzte Lebensdauer, so dass sie ‚sterben müssen‘.

Wir Menschen können als Seelen unser körperliches Leben nur für begrenzte Zeit als Einheit organisieren. Wir leiden als Seelen darunter, dass wir in unserem Körper schicksalhaft von Krankheit, Sterben und Tod betroffen sind.

Menschen haben als Personen mit ihrem geistigen Bewusstsein das Schicksal des Todes verstanden; sie haben ein religiöses Bewusstsein vom Weiterleben als Seele nach dem Tod des Körpers entwickelt.

Wir Menschen können also die irdische Evolution sozusagen in einer geistigen Ebene weiter entwickeln, indem wir als Seelen geistig ein Seelen-Leben ‚jenseits‘ des Körper-Lebens ‚glaubend‘ erschließen und dabei unsere unbegrenzte Verbindung mit der GEIST-SEELE ‚glaubend‘ erahnen.

Wir Menschen werden in unseren Seelen wohl erst nach dem Tod unseres Körpers die immateriellen Dimensionen unseres Seelenlebens deutlicher erleben und verstehen und dabei auch unsere Verbindung mit der GEIST-SEELE deutlicher erleben und verstehen.

### Konkurrenz um Lebensmittel oder Kooperation

Zur irdischen Evolution von Lebens-Systemen gehört leider eine Disharmonie zwischen verschiedenen Gattungen von Lebewesen.

Verschiedene Gattungen von Lebewesen wirken zueinander als freundliche oder feindliche Umwelten: Für die Ernährung überwältigen Tiere (und Menschen) oft den Lebenswillen schwächerer Tiergattungen.

Aus dem Kampf zwischen verschiedenen Lebens-Gattungen um Nahrung ist in der Menschheit der Konkurrenzkampf zwischen Menschen, Gemeinschaften, Nationen, Kulturen um ‚Lebensmittel‘ wie z.B. Landbesitz, Nahrung, Behausung, Finanzen, usw. entstanden.

Sind wir in der **Entwicklung der Menschheitsgeschichte** so weit, dass die Menschheit **den großen Konkurrenzkampf durch eine friedliche gerechte ‚Globalisierung‘ überwinden** kann?

### Individuelle Einheit stabilisieren – mit oder gegen soziale Einheit

Wir Menschen wollen in harmonischer Gleichzeitigkeit individuelle Einheit und soziale Einheit erleben.

Dieser Wunsch bleibt oft unerfüllt: wir erleben in unseren sozialen Einheiten oft auch Disharmonie; denn wir erleben auch oft Unterschiede in Lebensstrukturen, Gewohnheiten, im Wollen und Können, so dass wir auch Konflikte durch unterschiedliche Wünsche erleben.

In solchen Situationen können wir entweder eher die soziale Einheit fördern, indem wir zu einer Einigung zwischen verschiedenen Wünschen streben, oder eher die individuelle Einheit gegen die soziale Einheit betonen – aus Angst um individuelle Einheit? –, indem wir den individuellen Wunsch gegen den Wunsch von Mitmenschen mit Macht ‚durchsetzen‘ wollen und dabei das selbstbestimmte Wünschen von Mitmenschen auch oft missachten.

Wir Menschen können uns in vielen sozialen Einheiten oftmals fragen, ob und wann wir eher ‚Kooperation‘ oder eher ‚Konkurrenz‘ anstreben.

Wir Menschen können lernen, aus bewusstem Streben zu Nächstenliebe und Kooperation primär unsere sozialen Einheiten zu fördern und dadurch auch unsere individuelle Einheit zu stärken. Dann wirken wir als Seele für unser Seelenleben positiv, ganz im Sinne der GEIST-SEELE.

### **B: Das Leben positiv gestalten**

#### **Sich bewusst und aktiv wohlfühlen – Wellness**

Wann haben Sie sich zuletzt bewusst wohlgefühlt?

Wann haben Sie zuletzt ganz bewusst und aktiv etwas für Ihr Wohlfühlen getan?

Hoffentlich heute oder gestern.

#### **Erläuterungen**

Gesundheit gilt als ein Zustand körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. So ist Gesundheit von der Weltgesundheitsorganisation seit 1946 definiert.

Seit ca. 1990 ist in Deutschland auch der aus Amerika importierte Begriff „Wellness“ bekannt. „Wellness“ heißt eigentlich: sich bewusst wohlfühlen und aktiv etwas für sein Wohlfühlen tun.

Im Bereich der Touristik, in Hotels, Kurorten und bei Reiseveranstaltern, gibt es viele Wellness-Angebote. Der ‚Wellness-Markt boomt‘: Menschen investieren zunehmend mehr Geld, um sich durch Fitness-Center, Badelandschaften, usw. ‚Gutes zu tun‘ und gesund zu erhalten.

Wir erleben Wohlbefinden, wenn wir uns mit uns selbst eins fühlen – als Seele, im Körper, in wohltuenden Verbindungen mit der Umwelt und mit den Mitmenschen.

Im Alltag machen wir uns ein Wohlfühlen selten bewusst; oft erleben wir erst durch ein Unwohlgefühl, dass uns Wohlfühlen fehlt. Leider nehmen wir öfters einige Minuten Unwohlgefühl ‚tragischer‘ als einige Stunden unbewussten Wohlbefindens.

Deshalb ist es für unsere Gesundheit zunächst sehr wertvoll, wenn wir bewusst ein Wohlbefinden, ein Wohlfühlen erleben, wenn wir regelmäßig bewusst unser Wohlfühlen wahrnehmen und uns dann innerlich und nach außen sagen können: *„Jetzt fühle ich mich wohl.“*

Wenn wir uns bei einigen Gelegenheiten wohlfühlen, können wir üben, für das Wohlfühl-Erleben bewusst zwei Minuten lang aufmerksam zu sein. So prägen wir uns Erfahrungen des Wohlfühlens eher ins Gedächtnis ein.

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

Wir fördern unser Wohlfühlen, wenn wir regelmäßig, bewusst, selbstverantwortlich und aktiv etwas dafür tun. Wir können nicht warten, bis uns ein Wohlfühlen von außen geschenkt wird.

Wir brauchen uns auch nicht von vielfältigen Werbe-Suggestionen einreden lassen, dass man sich erst durch Nutzung von käuflichen Produkten oder Wellness-Angeboten wohlfühlen könne.

#### **Anregungen zur Selbsthilfe**

Sie können Ihre Aufmerksamkeit auf das Wohlfühlen orientieren und sich regelmäßig fragen:

***„Fühle ich mich im Moment wohl:  
in meiner Lebendigkeit, mit meiner Selbsteinschätzung, in meiner Seele?“***

Sie können sich öfters gezielt an Gelegenheiten und Stunden des Wohlfühlens erinnern:

***„Bei welchen Gelegenheiten fühle ich mich im Allgemeinen wohl?“***  
so prägen Sie Ihr Wohlfühlen mehr im Gedächtnis und in Ihrem bewussten Selbstverständnis ein.

Sie können sich jeden Abend fragen:

***„Bei welchen Gelegenheiten habe ich mich heute wohlgefühlt?“***  
***„Was habe ich selbst dazu getan, um mich heute wohlzufühlen?“***

Sie können jeden Morgen planen:

***„Was will ich heute bewusst und gezielt dazu tun,  
dass ich mich körperlich, seelisch und im Zusammensein mit Menschen wohlfühle.“***

## Bewusste und positive Einheit mit dem Körper erleben

Spüren Sie sich im Körper nur dann bewusst, wenn er 'weh' tut oder mit Beschwerden reagiert?  
Verstehen Sie unter körperlichem Wohlfühlen nur, dass Sie Ihren Körper nicht (ohne Beschwerden) spüren?

Oder haben Sie schon gelernt und geübt, sich bewusst im Körpererleben wohl zu fühlen?  
Können Sie auch ein körperliches Wohlfühlen positiv beschreiben?

### Erläuterungen

**Für uns Menschen ist bewusstes körperliches Wohlfühlen ein wichtiger Aspekt von Lebensqualität.**

Leider spüren viele Menschen ihren Körper nur, wenn er Beschwerden bereitet.  
Ansonsten betrachten sie ihren Körper fast nur als Maschine, die gute Leistungen erbringen soll;  
wenn die Maschine dann defekt reagiert, wird sie zum Arzt gebracht, damit er sie repariert.

Vielleicht aktiviert unsere Seele manchmal Beschwerden des Organismus, um sich zu ‚beschweren‘,  
um uns zu mehr Aufmerksamkeit und Fürsorge für den Organismus anzuregen.

Wir fördern die innere Einheit unseres Geistes mit unserem Körper,

- wenn wir unsere geistige Aufmerksamkeit bewusst mit körperlichen Empfindungen verbinden,
- wenn wir also **körperliche Empfindungen bewusst wahrnehmen**,
- wenn wir **körpereigene Rhythmen bewusst spüren und erleben**,  
z.B. das Atmen, das Pulsieren des Kreislaufes, das Pulsieren des Herzens  
rhythmische Bewegungen mit unserem Körper (gehen, laufen, schwimmen, tanzen, usw.)
- wenn wir die bewusst erlebten körperlichen Empfindungen und Rhythmen **wohlwollend bejahen**.

Wir können durch regelmäßiges Üben trainieren und lernen,  
körperliche Empfindungen und körpereigene Rhythmen bewusst und wohlwollend wahrzunehmen.

Dazu gibt es eine große Vielfalt von Übungsmöglichkeiten, z.B.

- **Bewegungsübungen** mit bewusster Körperwahrnehmung, insbesondere mit Atemwahrnehmung:  
z.B. Gymnastik, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, usw.
- **Bewegungsaktivitäten** im Sinne des Ausgleichssports mit bewusster Körper- und Atemwahrnehmung,  
z.B. Gymnastik, Gehen, Schwimmen, Radfahren, Fitness-Übungen, usw.
- **Wasseranwendungen**: Kalt-Warm-Duschen, Wassertreten, Saunen, usw.
- **Entspannungsübungen** in der Ruhe mit bewusster Körperwahrnehmung:  
das Atmen wahrnehmen, 2 Minuten lang jeden Atemzug spüren,  
die Muskeln in verschiedenen Bereichen (kurz) anspannen und (mit dem Austatmen) entspannen,  
die körperliche Lebendigkeit in verschiedenen Bereichen als Pulsieren, Wärme, u.ä. spüren,  
die Herzbewegung bzw. das Pulsieren des Herzens bewusst spüren.

Körperliches Wohlfühlen spüren wir besonders dann, wenn wir **nach Bewegungsaktivitäten entspannen**  
und in der Ruhe die innere Lebendigkeit des Körpers (Pulsieren, Wärme, usw.) spüren.

Wenn wir regelmäßig täglich Körperempfindungen bewusst und wohlwollend wahrnehmen, können wir

- unser körperliches Wohlfühlen besonders gut fördern,
- insgesamt mit unserem körperlichen Leben vertrauter werden,
- dadurch unser Selbstvertrauen für alles körperliche Geschehen deutlich verbessern
- unser Verständnis von körperlichen Prozessen und Empfindungen deutlich erweitern
- und auch leichter lernen, körperliche Beschwerden zu überwinden.

### Anregungen zur Selbsthilfe

Sie können folgende Übung zur Körperwahrnehmung und Entspannung täglich ca. 15 Minuten durchführen:

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin; nehmen Sie bewusst eine bequeme Haltung ein.  
Spüren Sie dabei bewusst, in welcher Haltung sich ihre Muskeln am ehesten lockern.
- Spüren Sie, wie Sie mit Ihrem Körper (Rücken, Arme, Beine) die Unterlagen (Sitz, Boden) berühren.
- Nehmen Sie Ihr Atmen wahr, ohne es verändern zu wollen,  
und versuchen Sie, etwa 5 - 10 Minuten lang jeden Atemzug bewusst zu spüren.
- Üben Sie dann, im Körper Pulsbewegungen, Wärmeempfindungen und sonstige Bewegungen zu spüren.  
So nehmen Sie Ihre Lebendigkeit bewusst wahr und fördern Ihre Lebendigkeit.

## Mit der Natur und natürlichen Rhythmen bewusst leben

Bei welchen Gelegenheiten erleben Sie Ihre Verbindungen mit der Natur?

Erleben Sie im Alltag Ihre natürlichen Rhythmen bewusst, z.B. Atmen, Anstrengung und Erholung, usw.?

### Erläuterungen

#### Einheit mit der Natur erleben

Unsere Verbindungen mit der Natur und ökologischen Umwelt können wir bewusst erleben und gestalten. So können wir bewusst unsere Einheit mit der Natur und ökologischen Umwelt fördern.

Wir können z.B. die Wirkungen der Sonne, der Luft, des Wassers, landschaftlicher Gerüche spüren; wir können uns am Blick in eine Landschaft ergötzen.

Wir können viele Bewegungsaktivitäten und auch Entspannungsübungen in der freien Natur durchführen. Dabei können wir zugleich unser Körper- und Naturbewusstsein fördern und in unserem Bewusstsein die Einheit mit dem Körper und mit der Natur stabilisieren.

Als Ur-Einheit aller Wirklichkeit wirken rhythmische **Schwingungen** als Bewegungseinheiten, die jeweils zwischen **zwei sich ergänzenden polaren Schwingungszuständen** hin- und herpendeln.

Das Leben auf der Erde und in der Natur ist durch vielfältige Rhythmen bestimmt ist: Tag und Nacht, Jahreszeiten, Klima/Wetter, Mond-Umlauf, Wachsen und Vergehen von Lebewesen. Diese Rhythmen bilden eine wichtige Grundlage für unsere menschliche Zeitstrukturierung. Wir können uns bewusst machen, wie wir diese ‚natürlichen‘ Rhythmen in unserem Leben erleben.

#### Mit Rhythmen bewusst leben

Ebenso wie die Natur ist auch **unser ‚natürliches‘ Leben durch vielfältige Rhythmen bestimmt:**

- durch die unwillkürlichen kleinen Rhythmen des körperlichen Lebens, z.B. Herzbewegung, Atmung, An- und Entspannungen der Muskeln, Bewegungsrhythmen, usw.
- durch unwillkürliche Reaktionen des körperlichen Lebens auf Tages-, Wetter- und Jahres-Rhythmen, z.B. Wachen, Schlafen, Träumen; Wetter-Empfindungen, stärkere und schwächere Lebensenergie, usw.
- durch die unwillkürlichen Reaktionen auf die körperliche Entwicklung im gesamten Lebenslauf: Lebensbeginn/Geburt, Kindheit, Jugendzeit, Erwachsenenzeit, Wechseljahre, Altern, Sterben und Tod.

Um körperlich gesund zu leben und um im Alltag gesund und produktiv zu handeln, ist es wichtig, dass wir **bewusst mit diesen Rhythmen umgehen** und rhythmische Prinzipien im Tages-, Wochen- und Jahresablauf angemessen berücksichtigen.

Im Alltag brauchen wir einen angemessenen **Tages-Rhythmus von Wachsein und Schlaf:** Wachsein als Zeit bewussten Erlebens und Handelns, Schlaf als körperliche und seelische Erholung.

Weiterhin brauchen **wir im Alltag vor allem einen angemessenen Tages-, Wochen-, Jahres-Rhythmus** von produktiver Anstrengung und Erholung durch ausgleichende Bewegungsaktivitäten und Entspannung:

- **gesunde produktive Anstrengung** mit eigenen Leistungen durch Arbeit und Sport, wobei wir Leistungen mit guten Gefühlen, positivem Sinn-Denken und Erfolgserleben verbinden können, und dadurch in einen positiven stimulierenden ‚Leistungsfluss‘ kommen können;
- **ausgleichende Bewegungsaktivitäten** im täglichen Umfang von 30 Minuten, z.B. Spaziergänge, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik, Yoga-Übungen, Tanzen, usw., wodurch wir uns in Schwung halten und leib-seelisch-geistig beweglicher bleiben, wodurch wir uns auch von Spannungen und Belastungsgefühlen aller Art erleichtern können.
- **Entspannung** als Zeit des Ruhens und Nichts-tuns (ohne Fernsehen), möglichst täglich 30 Minuten, eventuell vertieft durch ein Entspannungsverfahren, z.B. Autogenes Training, wobei wir innere Körperprozesse ohne Anstrengungen geschehen lassen, so dass sie sich regulieren.

### Anregungen zur Selbsthilfe

Tun Sie täglich etwas, um Ihre Verbindungen mit der Natur bewusst zu spüren.

Gehen Sie bewusst mit den Rhythmen des Tages, der Woche, des Jahres und Ihres Lebenslaufes um.

Vollziehen Sie täglich produktive Anstrengung und Leistung, Bewegungsaktivitäten und wache Entspannung.

## Den Atemrhythmus bewusst spüren

Spüren Sie Ihren Atemrhythmus öfters bewusst, vielleicht täglich?

### Erläuterungen

Der Atemrhythmus ist in unserem körperlichen Leben der unwillkürliche kleine Rhythmus, den wir gut spüren und bewusst wahrnehmen können.

Wir können unseren **Atemrhythmus bewusst wahrnehmen**, das Ein- und Ausatmen spüren und das Atmen dabei einfach geschehen lassen, ohne es zu bewerten oder verändern zu wollen.

Das bewusste Wahrnehmen des Atmens hat sehr viele Vorteile in unserer alltäglichen Lebensführung, und zwar auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene:

Wenn wir unser Atmen bewusst spüren, dann

- werden wir mit einem wichtigen Eigenrhythmus mehr vertraut,
- erhöhen wir unser Körperbewusstsein als wichtigen Teil des Selbstvertrauens,
- können wir besser ‚zu uns kommen‘ und eher ein inneres Gleichgewicht spüren,
- können wir viele Arten von Bewegungen mit dem Atemrhythmus kombinieren und harmonisieren, z.B. Gehen, Treppen steigen, Laufen, Schwimmen, Gymnastik, Yoga,
- können wir anstrengende Bewegungsaktivitäten besser und ausdauernder durchführen, z.B. bergauf wandern, Dauerlauf/Jogging, Walking, Schweres heben, Fitness-Übungen
- können wir besser in Ruhe überlegen, wie wir in verschiedenen Situationen handeln wollen,
- können wir besser in Ruhe überlegen, welche nächsten Aufgaben und Aktivitäten wir durchführen wollen,
- kommen wir nicht in Hektik bzw. lösen uns aus einer vorherigen Hektik,
- können wir ruhiger und konzentrierter nachdenken und dadurch unsere geistige Leistungsfähigkeit besser einsetzen,
- können wir Selbstsuggestionen mit prägnanten positiven Sätzen wirksamer aussprechen und dadurch besser wirken lassen,
- können wir in nervösen Zuständen unsere Nervosität glätten und eher ‚in Griff behalten‘,
- können wir in konflikthafter Kommunikation mit Mitmenschen besser ‚die Ruhe wahren‘ und unsere Antworten und Handlungen überlegter auswählen.

Wir können durch regelmäßiges tägliches Üben bewusste Atemwahrnehmung trainieren und lernen, und zwar in folgenden Stufen:

1. den Atemrhythmus täglich 5 Minuten bewusst spüren, am besten im Rahmen einer erweiterten Übung zur Körperwahrnehmung und Entspannung,
2. das Atmen mit 2 - 5 bewussten Atemzügen öfters zwischendurch spüren, z.B. in Pausen,
3. das bewusste Atmen mit 2 - 5 Atemzügen als Denkpausen einsetzen und dabei kurz, aber gezielt überlegen, was Sie in den nächsten Minuten/Stunden tun will,
4. das Atmen bei Bewegungen spüren bzw. das Atmen bewusst mit Bewegungen kombinieren, insbesondere bei leichten Gymnastikübungen, Dehnübungen, beim Gehen,
5. das Atmen bewusst mit ausdauernden Bewegungsaktivitäten kombinieren, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern,
6. das Atmen in unangenehmen Situationen bewusst spüren, z.B. um sich von Hektik zu lösen, um Nervosität zu mildern, um Beschwerden zu vermindern.

### Anregungen zur Selbsthilfe

Beginnen Sie, Ihr Atmen täglich mindestens 5 Minuten bewusst zu spüren.

Nutzen Sie das Spüren des Atmens auch in vielen Pausen, um besser ‚zu sich zu kommen‘ und gezielt zu überlegen, wie Sie danach handeln wollen.

Üben Sie dann, viele Bewegungsaktivitäten mit bewusstem Atmen zu verbinden.

Dann können Sie auch das bewusste Spüren des Atmens nutzen, um aus Hektik herauszukommen, um Nervosität zu mildern, um Beschwerden zu vermindern.



## Entspannung

*Führen Sie manchmal oder regelmäßig Entspannungsübungen durch, um sich zu sammeln und zur inneren Ruhe zu kommen?*

Wir entspannen uns, wenn wir im Sitzen oder Liegen ruhen und uns dem Nichts-tun überlassen.

Wir können uns besonders gut nach vorhergehenden Bewegungsaktivitäten entspannen, weil wir durch Bewegungsaktivitäten unseren Körper deutlicher beleben und das bewusste Empfinden dieser körperlichen Belebungen wohltuende Entspannung fördert.

Wir können unsere Entspannung auch durch besondere Verfahren vertiefen:

- **In der progressiven Muskelentspannung** entspannen wir verschiedene Muskelbereiche durch rhythmischen Wechsel von kurzer intensiver Anspannung zu längerer Entspannung und spüren dann bewusst die veränderten Körperempfindungen in der Entspannungsphase. Durch progressive Muskelentspannungen nutzen wir bewusst das Lebensprinzip der unwillkürlichen kleinen Rhythmen und können dabei die unterschiedlichen Körperempfindungen bewusst wahrnehmen.
- Durch Körperwahrnehmung sind wir als für Körperempfindungen in der Ruhe bewusst aufmerksam und werden so mit unserem Körpererleben mehr vertraut, womit wir auch Selbst-vertrauen fördern; Die Körperwahrnehmung wird besonders **in der Eutonie** als Entspannungsverfahren betont.
- Wenn wir Körperempfindungen von Schwere, Wärme, Atmung usw. bewusst wahrnehmen können, können wir sie **im Autogenen Training** als Selbstsuggestion durch suggestive Sätze verstärken, z.B. „Meine Arme sind schwer.“, „Meine Beine sind warm.“, „Es atmet mich.“ Werden suggestive Sätze im Ausatmen wiederholt (6 mal) leise ausgesprochen, wirken sie vertiefter.
- Die **Atemwahrnehmung** als bewusstes Spüren des Atmens gehört zu allen Entspannungsverfahren und lässt sich sehr gut als Kurzform von Entspannung nutzen.

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

In der Entspannung fühlen wir uns seelisch gelöst und ausgeglichener, können Gedanken und Phantasien freien Lauf lassen, und kreative Impulse und Ideen tauchen eher auf.

Im Entspannungszustand erneuert sich unsere Lebensenergie körperlich, seelisch und geistig.

Zu Entspannungsverfahren im weiteren Sinne gehören auch:

- Durch gezielte Bewegungsübungen mit bewusster Empfindung, wie z.B. Yoga, Tai Chi, Qigong, können wir unsere Muskeln durch leichte lockernde ausgleichende Bewegungen entspannen.
- Durch die **Wahrnehmung des Herzrhythmus** können wir vertiefte konzentrierte Ruhe bewirken.
- Durch **Meditation** üben wir geistige Konzentration auf wenige meditative Konzentrationselemente und fördern so in geistiger Art Entspannung, Konzentration und innere Ruhe.

## Anregungen zur Selbsthilfe

Streben Sie an, sich regelmäßig täglich tagsüber mindestens 30 Minuten zu entspannen, um sich zu erholen und im Alltag Ihre Lebensenergie frisch zu halten.

Vielleicht ist für Sie die Teilnahme an einem Entspannungstraining sinnvoll.

Sie können Körperwahrnehmung und Entspannung folgendermaßen relativ einfach einüben:

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin; nehmen Sie bewusst eine bequeme Haltung ein. Spüren Sie dabei bewusst, in welcher Haltung sich ihre Muskeln am ehesten lockern.
- Spüren Sie, wie Sie mit Ihrem Körper (Rücken, Arme, Beine) die Unterlagen (Sitz, Boden) berühren.
- Nehmen Sie Ihr Atmen wahr, ohne es verändern zu wollen, und versuchen Sie, etwa 5 - 10 Minuten lang jeden Atemzug bewusst zu spüren.
- Sie können in Ihrem Körper Pulsbewegungen, Wärmeempfindungen und sonstige Bewegungen spüren. So nehmen Sie Ihre Lebendigkeit bewusst wahr und fördern Ihre Lebendigkeit.

## Den Herzrhythmus bewusst und wohlwollend spüren

Spüren Sie manchmal Ihre Herzbewegungen, das Pulsieren Ihres Herzens?

Begrüßen Sie dann diese Wahrnehmungen Ihres Herzens, das viel für Ihre Gesundheit arbeitet?  
Oder bewerten Sie das Spüren dann nur als ‚zu starkes Herzpochen‘, als unerwünschte Nervosität?

### Erläuterungen

Von den unwillkürlichen kleinen Rhythmen unseres körperlichen Lebens können wir neben dem Atemrhythmus auch den Herzrhythmus als Pulsieren des Herzens bewusst wahrnehmen.

Wir Menschen können unser Körperbewusstsein und unser Selbstbewusstsein deutlich fördern, indem wir **unseren inneren Herzbewegungen wohlwollende bewusste Aufmerksamkeit schenken**.

Denn unser Herz ist ein wichtiges Tätigkeitszentrum unseres körperlichen Lebens.

In der körperlichen Entwicklung ist das Herz wohl das erste Organ, das sich aus eigenem Rhythmus bewegt, und es ist im Sterbensprozess oftmals das letzte Organ, das sich selbsttätig bewegt.

Unsere allgemeine körperliche Gesundheit ist vor allem von der Funktionstätigkeit des Herzens bestimmt.

Eine bewusste wohlwollende Aufmerksamkeit für die Bewegungen des eigenen Herzens lässt sich mit einer bewussten wohlwollenden Aufmerksamkeit für ein spielendes Kind vergleichen; ein spielendes Kind fühlt sich durch freundliche Aufmerksamkeit eines Erwachsenen meist seelisch gestärkt.

Viele Menschen betrachten es als störend, das Pochen ihres Herzens bewusst zu spüren, weil sie es oft in einer unangenehmen nervösen Phase als beschleunigtes Herzpochen spüren oder weil sie beim Spüren beschleunigten Herzpochens Herzbeschwerden und -erkrankungen befürchten.

Besonders für diese Menschen ist es sinnvoll, wohlwollende Aufmerksamkeit für Herzbewegungen zu üben, damit sie lernen, beschleunigte Herzbewegungen eher als ‚gesunde‘ Herzbewegungen zu bewerten, und so Furchtvorstellungen vor Herzbeschwerden und -erkrankungen eher überwinden können.

Wir können eine wohlwollende konzentrierte Wahrnehmung des Pulsierens des Herzens einüben, was eine sehr sinnvolle Konzentrationsübung zur Körperwahrnehmung ist.

Wir können in dieser Konzentrationsübung auch **die Pulsschläge des Herzens zählen**, und zwar die Pulsschläge **beim Einatmen** und die Pulsschläge **beim Ausatmen**.

Diese simultane Konzentration auf den Atem- und Herzrhythmus ist wohl die intensivste Form konzentrierter körperlicher Selbstwahrnehmung.

Nach einer leichteren sportlichen Bewegungsaktivität gelingt es in einer anschließenden Ruhephase eher, das Pulsieren des Herzens zu spüren und die Pulsschläge beim Herzen zu zählen und so eine wohlwollende bewusste Konzentration auf die Herzbewegung einzuüben.

In einer Ruhephase gelingt es uns vielleicht eher, das Pulsieren des Herzens zu spüren, wenn wir mit den Fingern das Brustbein leicht berühren und dort das Pulsieren spüren oder wenn wir mal phantasieren, als würden wir beim Brustbein ein- und ausatmen.

Im erweiterten Sinne lässt sich eine **Verbindung des Körperherzens mit dem Seelenherzen** vorstellen.

In vielen volkstümlichen Vorstellungen und in der jüdisch-christlichen Tradition gilt **das Herz als körperliches, seelisches, geistiges und religiöses Zentrum im Menschen**.

„In jedem Ding heißt der innerste Teil Herz.

So wird auch im Menschen die innerste, tiefste, intimste Seite der Seele Herz genannt.“

Durch wohlwollendes Spüren körperlicher Herzbewegungen können wir auch Aufmerksamkeiten einüben

- für Bewegungen unseres Seelenherzens,
- für unsere Herzensgefühle als Verbindungsgefühle zu unseren Mitmenschen
- für geistige Intuitionen des Herzens, für eine ‚Herzensstimme‘  
„Mit dem Herzen sieht man mehr als mit dem Verstand.  
Das Herz hat seine eigene Logik, die Logik der Liebe.“ (Pohlmann)
- für die Verbindung unserer Seele mit der GEIST-SEELE  
im Sinne der zentralen jüdisch-christlichen Empfehlung „Liebe Gott, den Herrn, aus ganzem Herzen, ...“

### **Durch mehr Körperbewusstsein körperliche Störungen mildern**

Unsere Seele organisiert mit Hilfe von Schwingungsfeldern die körperlichen Prozesse unseres Erdenlebens.

Wir üben **Körperbewusstsein**, wenn wir **Körperempfindungen bewusst wahrnehmen und verstehen**.

Durch Körperbewusstsein fördern wir die Geist-Körper-Verbindung und somit die Einheit in uns selbst.

Durch bewusste Körperempfindungen nehmen wir einen kleinen Anteil der körperlichen Prozesse wahr.

Wir erleben bewusste Körperempfindungen oft mit einem spontanen Wohl- oder Unwohlgefühl, und zwar körperliche Harmonie als Wohlgefühl und körperliche Disharmonie als ‚Beschwerde‘ und Schmerz.

Wir können regelmäßig, bei verschiedenen Gelegenheiten, **bewusst körperliches Wohlfühlen spüren**.

Bewusste Körperempfindungen wollen wir in unserem Vorstellungssystem von Körperprozessen verstehen.

Wir können unser **Körperbewusstsein durch regelmäßige Körperwahrnehmungsübungen verbessern**: in denen wir für vielfältige Körperempfindungen bewusst aufmerksam sind.

Dabei können wir unser Vorstellungssystem zu Körperprozessen erweitern

und unsere Fähigkeiten zum Verstehen von Körperempfindungen und Körperprozessen erweitern.

Wenn wir Körperempfindungen bewusst wahrnehmen und mit der Aufmerksamkeit bei ihnen verweilen, dann spüren wir Körperempfindungen manchmal deutlicher, stärker und intensiver werdend.

Durch bewusste geistige Zuwendung zum Körper verstärken und vermehren wir das Wirken von Nervenimpulse aus dem Zentralnervensystem auf vegetative physiologische Prozesse.

Wir Menschen können **durch bewusste geistige Zuwendung** also **Körperempfindungen steigern**.

und ebenso auch ihre zu Grunde liegenden vegetativen **physiologische Prozesse anregen und fördern**.

In Körperwahrnehmungsübungen können wir biologisch angemessene **Phantasien einsetzen und nutzen**.

So können wir uns zunächst existierende innere körperliche Bewegungen und Zustände bildhaft vorstellen.

Weiterhin können wir uns auch erwünschte körperliche Gesundungsprozesse bildhaft vorstellen.

So können wir durch unser Bewusstsein manchmal unsere Seele darin unterstützen,

dass sie in den körperlichen Prozessen mehr Gesundungsprozesse organisiert.

Diese geistigen Chancen können wir im Umgang mit unserer körperlichen Gesundheit vielseitig nutzen und dadurch die körperliche Gesundheit in vielen Bereichen steigern.

Wir Menschen haben in diesen Bereichen wohl noch viel mehr geistige Möglichkeiten zur Gesundung, als durch die gegenwärtig vorherrschende Medizintradition erforscht sind.

Oftmals erleben wir Menschen **körperliche Beschwerden und Schmerzen**.

Dann spüren wir Körperempfindungen unfreiwillig, unangenehm und/oder unverständlich.

Die meisten körperlichen Beschwerden und Schmerzen erleben wir durch physiologische Bewegungen des Herzens, der Kreislaufes, der Atmung, der Muskeln, der Verdauungsvorgänge, der Nervenleitungen.

Wir wollen – oftmals mit Hilfe medizinischer Diagnosen – verstehen,

ob sie von krankhaft veränderten Körperprozessen stammen oder nicht,

oder ob sie unangenehme, nicht krankhafte Prozesse ausdrücken, wie z.B. viele ‚nervöse‘ Beschwerden.

Wenn Menschen nicht üben, häufiger Empfindungen in ihrem Körper bewusst wahrzunehmen,

verstehen sie gespürte körperliche Beschwerden seltener und sind mehr verunsichert;

sie stellen sich dann noch stärker vor, körperlichen Beschwerden hilflos ausgeliefert zu sein,

da sie mit dem positiven Gegenpol bewusster angenehmer Körperempfindungen kaum vertraut sind;

teilweise reagieren sie dann auch stärker mit Angstvorstellungen und Angstempfindungen.

Durch regelmäßige Übungen zur Verbesserung unseres Körperbewusstseins können wir lernen,

körperliche Beschwerden und Schmerzen und ihre physiologischen Bewegungen besser zu verstehen.

Dann können wir viel eher **Wege** entdecken, **körperliche Beschwerden und Schmerzen zu lindern**, z.B.

- geeignete gymnastische lockernde Bewegungsübungen bewusst mit dem Atemrhythmus koordinieren,
- das Atmen bewusst im Bereich der Beschwerden spüren, vielleicht mit günstigen Vorstellungen zum Einatmen (als ‚Gegenkraft‘) und Ausatmen (als ‚Loslassen‘),
- Körperwahrnehmungsübungen mit biologisch angemessenen Phantasien verbinden und biologisch angemessene Heilungsprozesse phantasieren und dadurch fördern.

### *Von der Entspannung zur Trance*

Durch Übungen zur körperlichen Entspannung und Atemwahrnehmung können wir auch in einen vertieften Entspannungszustand kommen, in eine **Trance** als **Bewusstseinszustand leichten ‚Dösens‘ zwischen Wachsein und Schlafen**.

Dabei können wir unsere Aufmerksamkeit von der Außenwelt etwas abwenden.

Wir können dann **für innere Lebensprozesse unserer geist-begabten Seele** mehr **aufmerksam** sein, für innere Prozesse unserer Seele, die weiter, höher und tiefer reichen können, als wir mit unserem alltäglichen Bewusstsein verstehen können.

In der Trance können eher **eine umfassende Einheit** aus unserer Seele **erleben bzw. intuitiv erahnen**, eine Einheit von Körperempfindungen, Gefühlen, Phantasien, geistigem Denken und äußerem Verhalten.

In der Trance können wir unserer Seele die spontane Steuerung von Empfinden, Fühlen, Denken und Verhalten überlassen; dabei können wir das von der Seele gesteuerte Geschehen bewusst wahrnehmen.

In der Trance können aus unserer Seele oftmals schlummernde Potentiale wach werden, z.B. vertieftes Fühlen, Phantasie, Erinnerungen, intuitive Erkenntnisse, schöpferische Impulse.

In der Trance können wir in unserer Seele auch eher tiefere spontane Prozesse beeinflussen.

In der Trance können wir **durch Selbstsuggestionen positive Gedanken aktivieren**, und in das unterbewusste Geschehen hineinfließen lassen, indem wir z.B. positive Gedanken durch positive prägnante Sätze formulieren und wiederholt aussprechen.

In der Trance können wir uns **an positives Erleben früherer Lebenserfahrungen erinnern** und durch lebhaftere Erinnerung positives Wollen und Können aus früheren Lebenserfahrungen erleben. So können wir aus früheren Lebenserfahrungen schlummernde Potentiale des Wollens und Könnens für unsere gegenwärtige und künftige Lebensgestaltung reaktivieren.

In der Trance können wir uns **positive Phantasien für unsere Zukunft machen**; wir können das, was wir uns wünschen und in der Zukunft als Ziel erreichen möchten, deutlich phantasieren, d.h. in der Phantasie ausmalen möglichst bildhaft und konkret ausmalen.

So können wir uns in vielen Richtungen positive Veränderungen vorstellen: im körperlichen Geschehen, im Gefühlsleben, in geistigen Einstellungen, ebenso Veränderungen in der Umwelt, die wir gezielt herstellen können.

In der Trance können wir durch die Phantasie vielleicht auch **körperliche Prozesse**, die mit dem vegetativen Nervensystem verbunden sind, in gewünschter Richtung **beeinflussen**. Die menschliche Fähigkeit, durch Phantasie physiologische Körperprozesse gesund zu beeinflussen, reicht vermutlich sehr viel weiter, als bisher erforscht ist.

Wenn wir für unsere Gesundheit wissen, welche physiologischen Prozesse zur Besserung beitragen, können wir diese durch unsere Phantasie im Trance-Erleben heilsam fördern.

## Schlafen und Träumen

*Sind Sie mit Ihrem Schlafen und den Erholungswirkungen zufrieden?*

*Behalten Sie manchen Träume, und können Sie diese verstehen?*

### Erläuterungen

Wir brauchen im alltäglichen Rhythmus in der Regel **täglich etwa 6 - 8 Stunden Schlaf**, um unsere Lebensenergie aufzufrischen.

Der Schlaf selbst unterliegt einem Rhythmus von leichten und tiefen Schlafphasen.

Das Schlafen können wir nicht kontrolliert machen, sondern nur über die Herbeiführung eines Entspannungszustandes geschehen lassen.

Wir können gutes Schlafen durch unsere Tages- und Abendgestaltung erleichtern:

- bewegungsmäßig und sportlich aktiv sein, am besten bis zu 4 Stunden vor dem Schlafengehen,
- spätestens 2 - 3 Stunden vor dem Schlafengehen mit leichter Kost zu Abend essen,
- in den letzten 30 Minuten vorm Einschlafen ruhige und positive Gedanken pflegen, z.B. sich an positive Tageserlebnisse erinnern, positive Vorstellungen und Suggestionen pflegen, bei religiöser Haltung die Tradition des Abendgebetes pflegen,
- in den letzten 30 Minuten vorm Einschlafen auf geistige Reizüberflutung verzichten, z.B. auf Fernsehen, Computerarbeit und Lesen anstrengender Bücher,
- das Schlafzimmer vor dem Schlafengehen lüften.

### Wir träumen in jedem Schlaf.

Zu den Phasen des Schlafes gehören auch die Traumphasen, oftmals 3 - 5 Traumphasen pro Nacht. Wir brauchen Träume zur Erhaltung unserer seelisch-geistigen Stabilität.

In den Träumen wirkt ein traumhaftes Unterbewusstsein durch Phantasiefilme mit bunter Mischung von Tageserinnerungen, früheren Erlebnissen und Gefühlen, Zukunftsvorstellungen, Wünschen, Ängsten sowie zeitweise auch mit Phantasiebildern, die auf telepathischen Wahrnehmungen beruhen.

Die allermeisten Träume behalten wir nicht.

Wenn wir Träume wahrnehmen, behalten und verstehen können, können wir die Selbsterkenntnis vertiefen.

**Schlaf- und Beruhigungstabletten** scheinen den Schlaf zu erleichtern.

Sie blockieren aber im Gehirn Verbindungen zwischen gefühls- und gedankenorientierten Bereichen, so dass bei längerer regelmäßiger Einnahme Selbsterkenntnis und Selbst-Bewusstsein vermindert werden, ebenso Gehirnleistungen, seelische Stabilität und ein vertieftes Gefühlserleben; eine suchartige Medikamentenabhängigkeit kann eintreten.

Nehmen Sie in kritischen Zeiten Beruhigungstabletten höchstens für 2 Wochen ein und verzichten Sie ganz auf Schlaftabletten.

### Anregungen zur Selbsthilfe

Wenn Sie besser schlafen möchten, können Sie bewusst eine entsprechende Tages- und Abendgestaltung pflegen.

Wenn Ihr Einschlafen oder Durchschlafen gestört ist bzw. wenn Sie länger als 30 Minuten aufs Einschlafen warten oder länger als 30 Minuten in der Nacht wach sind, dann empfehle ich Ihnen folgendes:

- Stehen Sie nach 15 Minuten Wachsein im Bett auf,
- tun Sie etwa 15 - 30 Minuten irgendetwas Produktives, was Ihnen leichtfällt und eher angenehm ist, z.B. Träume und Gedanken aufschreiben oder ein Hobby durchführen;
- danach sind sie vermutlich müde und können dann besser einschlafen.

Wenn Sie Ihre Träume zwecks besserer Selbsterkenntnis verstehen möchten, können Sie morgens vor dem Aufstehen Ihre Traum Erinnerungen in ein Traumtagebuch schreiben.

Sie können die Träume einer vertrauten Beziehungsperson erzählen und mit ihr gemeinsam nach Deutungsmöglichkeiten zu suchen.

## Mit der Zeit bewusst umgehen

Gehen Sie mit Ihrer Zeit bewusst um?

Oder lassen Sie sich zu Hektik, der großen Zeitkrankheit der Gegenwart, verleiten?

### Erläuterungen

Für viele Menschen ist heutzutage der Umgang mit ihrer alltäglichen Zeit schwierig; das Gefühl von Hektik und Aussagen wie „ich habe keine Zeit“ sind weit verbreitet.

Mit der alltäglichen Zeit gezielt und zufriedenstellend umzugehen, ist eine wichtige Aufgabe für unsere bewusste positive Lebensgestaltung.

Wir erleben Zeit zunächst durch vielfältige planetarische, naturgegebene und körperliche Rhythmen:

- durch Makrorhythmen als Tage, Monate, Jahreszeiten und Jahre,
- durch alltägliche Phasen von Energiestärke und Energieschwäche, von Wachsein und Schlafen,
- durch Mikrorhythmen des Atems (ca. 3 - 10 Sekunden) und des Herzschlages (ca. 1 Sekunde).

Wir gehen dann mit unserer Zeit gut um, wenn wir all diese verschiedenen Rhythmen bewusst wahrnehmen und in unserer alltäglichen Lebensgestaltung berücksichtigen.

Wir fördern einen guten Umgang mit der alltäglichen Zeit, wenn wir in unserer alltäglichen Lebensgestaltung

- den Atemrhythmus öfters als Begleitbewegung zu vielen kleinen Handlungen wahrnehmen, (In den Minuten der Atemwahrnehmung sind wir vermutlich frei von Hektik.)
- für Bewegungsaktivitäten täglich etwa 30 Minuten Zeit einsetzen (s.o.),
- für Entspannungsphasen täglich etwa 15 - 30 Minuten Zeit einsetzen,
- uns zur Einübung neuer Denk- und Handlungsweisen täglich etwa 10 Minuten Zeit nehmen,
- uns öfters für ein ruhiges Nachdenken ca. 2 - 5 Minuten Zeit nehmen, vor allem für wichtige Fragen und nach spontanen unangenehmen Gefühlen und Vorstellungen,

Da wir Menschen viel schneller denken, Ideen entwickeln, planen und reden als handeln, planen wir oftmals für die Erfüllung selbstgesetzter und fremdgegebener Aufgaben weniger Zeit ein, als es einem rhythmusbetonten Umgang mit der Zeit entspricht.

Vielleicht lassen wir uns auch durch die heutige Zeitströmung verleiten, wo es nicht heißt „Zeit = Rhythmus“, sondern die Devise „Zeit = Geld“ zur hektischen Atmosphäre beiträgt.

Nur wenn wir aus unsere Erfahrungen häufig auswerten, wieviel Zeit wir für Tätigkeiten brauchen, können wir im Laufe der Zeit unseren Zeitbedarf zur Erfüllung häufiger Aufgaben angemessen einschätzen.

Bei der Übermenge von Aufgaben, die wir fast ständig vor uns sehen, müssen wir täglich Prioritäten setzen, d.h. bewusst auswählen, welche Aufgaben wir der Wichtigkeit und Dringlichkeit nach zuerst bearbeiten.

Für eine angemessene Bewältigung unserer vielen täglichen Aktivitäten und Aufgaben können wir sozusagen von Aktivität zu Aktivität mit ruhigem Nachdenken bis zu 2 Minuten gezielt planen, welche Aktivität wir konzentriert in den nächsten Minuten bzw. Stunden durchführen wollen, ob wir uns dafür von vornherein eine Zeitgrenze festlegen wollen (wegen vereinbarter anderer Termine) oder ob wir die Aktivität zuerst sinnvoll zu Ende führen, egal wieviel Zeit wir dazu benötigen.

### Anregungen zur Selbsthilfe

Wenn Sie Ihren Umgang mit der Zeit verbessern möchten, können Sie über 2 Wochen lang eine tägliche Bestandsaufnahme zu Ihrem Umgang mit Zeit durchführen.

Dazu können Sie bei einem abendlichen Rückblick in Stichworten notieren,

- was Sie wann und wie lange getan haben,
- wie weit Sie natürliche Rhythmen genügend berücksichtigt haben
- und ob Sie mit Ihrer Zeiteinteilung und den Handlungsergebnissen des Tages zufrieden sind.

Dann können Sie konkret überlegen, ob und wie Sie Ihren Umgang mit der Zeit ändern möchten, ob sie sich für einige Bereiche mehr oder weniger Zeit einsetzen möchten.

## Alltäglichen Stress bewältigen

Da wir nicht im Paradies leben, erleben wir im Alltag viele Anforderungen, Belastungen und auch Bedrohungen; wir reagieren darauf mit Gedanken, Gefühlen, körperlichen Reaktionen und Verhalten; diese Reaktionen führen dann wiederum zu verschiedenen Konsequenzen. Diese Prozesse werden meist mit den Begriffen 'Stress' und 'Stressbewältigung' umschrieben.

**Stress** erleben wir meist als ein persönliches **Gefühl von Überforderung und/oder Belastung** mit gedanklichen Vorstellungen und körperlichen Reaktionen.

Wir fühlen uns gestresst, wenn wir in konkreten Lebenssituationen im Rahmen unserer Lebens- und Arbeitsgemeinschaften unser Wollen zu mehr Einheit mit uns selbst und mit Mitmenschen nicht verwirklichen können, z.B.

- wenn wir alltägliche Aufgaben nicht so schnell, so viel und so gut erledigen können, wie wir wollen, sei es für eigene Leistungsansprüche, um mehr Einheit mit uns selbst zu erleben, oder für Leistungserwartungen in einer Arbeitsgemeinschaft, um mehr soziale Einheit zu erleben,
- wenn wir in mitmenschlichen Konflikten in der Lebens- und/oder Arbeitsgemeinschaft, insbesondere in Beziehungen zwischen Partnern, Eltern und Kindern, Vorgesetzten und Untergebenen Disharmonien durch unterschiedliches Wollen erleben.

Wir fühlen uns meist **durch Konflikte zwischen Wünschen, zwischen Wollen und Können gestresst**,

- wenn wir verschiedene eigene Wünsche zu innerer Einheit nicht in einen Einklang bringen, z.B. zwischen Verstand und Körper, ‚Kampf‘- und ‚Flucht‘-Neigungen, Müssen und Nicht-wollen,
- wenn wir innere Konflikt zwischen Wollen und Können erleben, z.B. gewollte Arbeitsaufgaben nicht so schnell, so viel und so gut bewältigen können, wie wir wollen,
- wenn wir in sozialen Beziehungen und Gemeinschaften Konflikte durch verschiedenes Wollen erleben, z.B. in Partnerschaft, Lebensgemeinschaften, Arbeitsorganisationen, oder auch innere Konflikte zwischen den Wünschen zu innerer Harmonie und zu sozialer Harmonie.

Solange wir uns durch solche Konflikte zwischen Wünschen, zwischen Wollen und Können gestresst fühlen, erleben wir uns vielleicht unzufrieden, in der Lebensenergie geschwächt, in Körperempfindungen nervös.

Oftmals reagieren wir auf unsere Stressgedanken und -gefühle körperlich im vegetativen Nervensystem,

- entweder mit dem anspannungsorientierten (sympathikotonen) Reaktionsmuster: vermehrtes Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, beschleunigte Atmung, vermehrte Muskelanspannung; es liefert dem Organismus Energie zu aktiver Bewältigung mit Anforderungen und Belastungen.
- oder mit dem erholungs-/erschöpfungsorientierten (parasympathikotonen) Reaktionsmuster: verlangsamte Atmung, erniedrigter Blutdruck, ‚nervöser Magen‘, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen; es wirkt dann als schockartige Lähmung und Energieverlust.

Für uns Menschen ist es wichtig, diese physiologischen Reaktionen in angemessener Weise einzuschätzen.

Wir können unser **Stresserleben** oftmals durch folgende drei Schritte **bewältigen**:

1. Wir klären als Personen durch bewusste Selbstbesinnung eindeutig unsere (unerfüllte) Wünsche, unsere Wunschkonflikte und unser Können; wir entscheiden uns klar für ein Wollen, das wir im sozialen Alltag verwirklichen können.
2. Wir planen für die Umsetzung unseres Wollens konkrete Wege des Handelns, Übens und Trainierens.
3. Wir setzen geplante Aktivitäten des Handelns, Übens, Trainierens konkret im Alltag (regelmäßig) um.

Weiterhin können wir unser Stresserleben auch durch **gesunde alltägliche Lebensrhythmen** bewältigen mit folgenden täglichen Phasen:

- mit gezieltem Wollen unsere Leistungs- und Arbeitsfähigkeit sinnvoll und produktiv einsetzen,
- bewegungsmäßige Ausgleichaktivitäten, z.B. Spazieren, Rad fahren, mindestens 30 Minuten einsetzen,
- sich entspannen, besonders nach Ausgleichaktivitäten, und sich dabei bewusst im Körper wohlfühlen.

## Gefühle wahrnehmen, annehmen, verstehen und ausdrücken

Wie erleben Sie Ihre Gefühle?

Wie bejahen und verstehen Sie Ihre Gefühle?

### Erläuterungen

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

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

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

### Wir erleben unsere Gefühle vor allem in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften.

In unserem Leben erleben wir Wechsel von harmonischen und disharmonischen Verbindungen zur Umwelt; daher erleben wir im Gefühlsleben 'normale' Schwankungen zwischen 'Hochs und Tiefs', Freude und Leid; angenehme und unangenehme Gefühle gehören zum Leben.

### Wir können als selbstbewusste Personen gut mit unseren Gefühlen umgehen,

wenn wir unsere Gefühle bewusst wahrnehmen, bejahen, dann verstehen und angemessen ausdrücken.

- a) Wir erleben unsere Gefühle oftmals sehr spontan; dadurch bleiben uns gedankliche Vorstellungen und körperlichen Empfindungen oftmals 'unbewusst'.  
Wir können üben, **Gefühle bewusst wahrzunehmen**, angenehme und unangenehme Gefühle, mit ihren spontanen Gedanken und Körperempfindungen sowie mit ihrem Bezug zu den Lebenszielen.
- b) Wir können zunächst alle aktuellen **Gefühle annehmen und bejahen**, denn jedes Gefühl ist berechtigt und hat einen inneren Grund, auch wenn wir den Grund nicht erkennen.  
Wir können üben und lernen, auch unangenehme Gefühle zu bejahen; denn nur Gefühle, die wir bejahen, können wir angemessen verstehen.  
Wenn Menschen unangenehme Gefühle nicht bejahen oder sofort beseitigen wollen, neigen sie zur Verdrängung, Verleugnung, oberflächlichen Ablenkung und Betäubung durch Suchtmittel; dadurch wirken unangenehme Gefühle im Unterbewusstsein weiter, werden aber nicht überwunden.
- c) Wir können unsere spontan auftauchenden **Gefühle durch ausführliches Nach-denken verstehen**.  
Da wir Gefühle vor allem im Rahmen mitmenschlicher Beziehungen und Gemeinschaften erleben, den Bezug unserer Gefühle zu unseren Wünschen zu mitmenschlicher Harmonie bewusst zu verstehen.  
Dazu können wir uns zunächst die blitzschnelle Reihenfolge des Erlebens bewusstmachen: äußere Ereignisse, gedankliche Vorstellungen, körperliche Empfindungen, eigenes Verhalten usw.. Dabei geht es vor allem um die sekundenschnelle Reihenfolge von Vorstellungen und Empfindungen: Wann bewirken wir durch gedankliche Vorstellungen gefühlsmäßige und körperliche Empfindungen? Wann reagieren wir auf spontane Gefühls- und Körper-Empfindungen mit gedanklichen Vorstellungen?  
Dann können wir – vor allem bei negativen Gefühlen – zwei Minuten darüber nachdenken,
  - aus welchen eigenen Grundgedanken unsere spontanen negativen Vorstellungen kommen,
  - wie sie auf unsere Lebensziele bezogen sind und ob sie für die Lebensziele sinnvoll sind,
  - ob und wie lange wir die negativen Vorstellungen beibehalten wollen,
  - ob wir sie durch positive Vorstellungen ersetzen oder ergänzen wollen.Wir können über körperliche Gefühlsempfindungen und physiologische Prozesse nachdenken und dadurch sinnvolle Selbstregulationsprozesse unseres Organismus besser verstehen.
- d) Wir können **Gefühle** in einer geeigneten Weise äußern, **ausdrücken**, denn körpernahe Gefühlsempfindungen neigen im 'natürlichen Geschehen' zum Ausdruck.  
Durch Bewegungsaktivitäten können wir meistens gut Gefühlsenergien ausdrücken; vor allem können wir dadurch auch Energien unangenehmer Gefühle nach außen 'abfließen' lassen.  
Wir können über Gefühle mit vertrauten Bezugspersonen reden; das kann uns das Verstehen und Umgehen mit unseren Gefühlen besonders erleichtern.



### **Das Leben bewusst als Einheit erleben können – ‚positiv denken‘:**

*Können Sie Ihr Leben als eine Einheit erleben?*

*Bejahen Sie Ihr Leben als eine erlebte Einheit, auch mit unangenehm erlebten Schicksalen?*

#### **Erläuterungen**

Wir Menschen wollen und können – als **Seelen** und **Personen** – in unserem Leben als zentrale Lebensziele **Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern.**

Wir fühlen uns wohl, angenehm, ja auch glücklich, wenn wir unser Leben als Einheit erleben: als Einheit mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen, mit der Umwelt und Natur, auch mit der GEIST-SEELE.

**Wir Menschen leben beständig in unvollkommener Einheit** mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen; z.B. im Körper beständig mit viel gesunder Einheit und mit etwas störender Disharmonie. mit wohltuenden Verbindungen mit unserer Umwelt und mit störenden Einflüsse aus unserer Umwelt. mit Energie-Rhythmen von Stärke und Schwäche, mit Empfindungs-Rhythmen von ‚Hoch’s‘ und ‚Tief’s‘, usw. mit angenehmen und disharmonischen Kontakten mit unseren Mitmenschen.

Das Leben in unvollkommenen Einheiten gehört zum irdischen Leben; denn wir „leben nicht im Paradies“; zur umfassenden Einheit unseres irdischen Lebens gehört das Leben in unvollkommenen Einheiten.

Daher **können** wir Menschen unser Leben jederzeit als (unvollkommene) **Einheit erleben.**

und daher **wollen** wir Menschen in unserem Leben oftmals **mehr Einheit erleben,**

z.B. erlebte Einheit mehr stabilisieren, erlebte Einheit auf ein größeres Umfeld erweitern.

Wir entscheiden immer wieder, ob wir mit dem Erleben von Einheit zufrieden sind oder ob wir mehr Einheit erleben wollen.

#### **Wir Menschen leben jederzeit in einer Einheit.**

Unsere Seele erhält unser irdisches Leben als Einheit, was eine große Leistung unserer Seele ist.

Wir leben unser irdisches Leben – mit allen Rhythmen und wechselnden Zuständen, mit allen Schicksalen – beständig in den sich materiell ausdrückenden Einheiten der Erde und des Universums.

Als Seelen leben wir beständig in Einheit und erleben wir beständig Einheit,

vor dem irdischen Leben, während und mit dem irdischen Leben sowie nach dem irdischen Leben.

Wir bleiben beständig in der Einheit unserer Individualität ermöglichenden und umfassenden Seele.

In religiöser Sicht: Wir leben als Seelen auch immer in einer Einheit mit der GEIST-SEELE.

Die GEIST-SEELE bewirkt und erhält das Leben unserer Seele als beständige Einheit.

Mit unserer Seele leben wir beständig „aus der Liebe Gottes“ und „in der Liebe Gottes“.

Wir Menschen machen uns aber selten bewusst, wie wir Einheit je gegenwärtig erleben können.

Wir spüren demgegenüber deutlich Formen von Uneinigkeit und Disharmonie auf verschiedenen Ebenen.

Wir können als Personen jederzeit unsere **bewusste Aufmerksamkeit** darauf richten,

**dass wir in einer Einheit leben** und dass wir **Einheit bewusst erleben** können:

Einheit mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen, mit der Umwelt und Natur, auch mit der GEIST-SEELE.

So können wir in unserem Bewusstsein und Selbst-Bewusstsein gedächtnismäßig vertieft einprägen,

dass wir in einer Einheit leben und dass wir Einheit bewusst erleben können.

**„Als Seele lebe ich in Einheit.“** Oder **„Ich lebe in Einheit mit mir selbst und mit ...“**

So können wir ‚positiv‘ denken, d.h. Formen von Einheit im Leben bewusst wahrnehmen und positiv werten.

So können wir im Selbst-Bewusstsein unser Leben bejahen, zufrieden sein, in innerem Frieden sein.

Dann steuern wir durch ein positives Bewusstsein über die Einheit unseres Lebens

in gesunder Weise viele innere und äußerer Prozesse unserer Lebensgestaltung:

unsere Gefühle, darüber auch körperliche Prozesse, unser Denken, unser Verhalten und Handeln.

Wir können in unserem Selbst-Bewusstsein üben und lernen,

Rhythmen in unserem Leben von Harmonien und Störungen, von Hoch’s und Tief’s

als Anteile der umfassenden Einheit unseres irdischen Lebens zu erkennen und zu bejahen.

Dann können wir auch für positive Umweltkontakte, Stärken und ‚Hoch‘-Gefühle bewusst dankbar sein;

dann können wir auch das Erleben negativer Umwelteinflüsse, eigener Schwächen und Tief’s bejahen aus der Hoffnung, dass sich natürliche Rhythmen von Tief’s zu Hoch’s bewegen.

### **Mehr Einheit mit sich selbst: Das Selbstbewusstsein erweitern**

Wenn wir Menschen weniger Einheit mit uns selbst erleben können als wir wollen, erleben wir oftmals einen Mangel an positivem Selbstbewusstsein und Zwietracht in uns selbst als Problem.

Im irdischen Lebenslauf erleben wir manchmal einen dramatischen Verlust von Einheit in uns selbst, z.B. plötzliche Erschöpfung, unfallartige Verletzung, akuter Beginn einer Krankheit, geistige Verwirrung, starke Selbstunsicherheit nach Trennung/Verlust von Bezugspersonen und bei Isolation in Gemeinschaften.

Wir erleben Mangel an Selbstbewusstsein, oft auch als Mangel an Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen,

- wenn wir keinen Einklang mit uns selbst erleben oder verstehen,
- wenn wir uns im ‚Selbst‘, unserem Verständnissystem, unserer Einheit mit uns selbst nicht bewusst sind,
- wenn wir Zwietracht zwischen zwei sich ergänzenden Seiten in uns spüren und diese nicht als sich ergänzende Pole in den vielfältigen Schwingungen unseres Leben verstehen,
- wenn wir nicht solch ein Erleben an Einheit mit uns selbst bewirken können, wie wir es wollen,
- wenn wir uns zu sehr von spontanen Selbstorganisationsprozessen ‚treiben‘ lassen, von gewohnheitsmäßig eingeschliffenem spontanen Wahrnehmen, Fühlen, Wollen, Denken, Verhalten.

Wir können die **Einheit mit uns selbst mehr erleben, stabilisieren und erweitern.**

wenn wir unser bisheriges **Selbstbewusstsein angemessen erweitern**, z.B.:

- im Selbstbewusstsein verstehen und anerkennen, dass wir unser persönliches Leben beständig und immer als Einheit erleben und verstehen können, da unsere Seele beständig und immer die Einheit unseres persönlichen Lebens bewirkt, auch aus ihrer Einheit mit der Seele der Erde, der Seele des Universums und mit der GEIST-SEELE;
- aus dem Selbstbewusstsein unser Leben oftmals bewusst, besonnen und selbstbestimmt organisieren, indem wir bewusst, besonnen und selbstbestimmt wahrnehmen, fühlen, wollen, denken und handeln und uns nicht nur von spontanem Wahrnehmen, Fühlen, Wollen, Denken, Verhalten ‚treiben‘ lassen;
- im Selbstbewusstsein zwieträchtiges Wollen, Erleben und Denken durch das Verständnis überwinden, dass wir unser Leben als vielfältiges zweiseitiges Schwingen mit zwei sich ergänzenden Polen erleben;
- im Selbstbewusstsein ein einseitiges einengendes Wollen, Erleben und Denken dadurch überwinden, dass wir die vielfältigen zweiseitigen Schwingungen unseres Lebens mit jeweils zwei Polen bejahen, und keinen Pol unserer vielfältigen Lebens-Schwingungen ablehnen, ignorieren oder ‚verteufeln‘;
- im Selbstbewusstsein neben vielen spontanen negativen Zukunftsvorstellungen immer wieder entsprechende positive Zukunftshoffnungen auf dem anderen Schwingungspol aufsuchen;
- im Selbstbewusstsein aus dramatischen Erlebnissen des Verlustes von Einheit mit uns selbst eine größere, umfassendere Einheit mit uns selbst geistig verstehen wollen und können und die Verlusterlebnisse in diese größere Selbst-Einheit integrieren und als Anteile bejahen wollen;
- unser Selbstbewusstsein als Person um ein Selbstbewusstsein als (unsterbliche) Seele erweitern, und dadurch ein umfassenderes Leben über das Leben im irdischen Körper hinaus erahnen können;
- im Selbstbewusstsein als Seele auch eine Einheit mit der GEIST-SEELE anerkennen und verstehen und aus einem Bewusstsein über die Verbindung mit der GEIST-SEELE unser gesamtes umfassendes Dasein mit allen Facetten als Einheit verstehen können.

Zur Pflege unserer selbstbewussten Lebensorganisation können wir uns oftmals besinnlich fragen:

- „Was erlebe ich?“ „Wie verstehe ich mein Erleben? Wie ordne ich es in mein Selbstverständnis ein?“
- „Was will ich aus meiner Selbstbestimmung?“ „Wie will ich selbstbestimmt denken und handeln?“
- „Was kann ich?“

Wir können unser Selbstbewusstsein auch durch Meditationsübungen mit geeigneten Sätzen erweitern: aufrecht sitzen, das Atmen wahrnehmen, im Ausatmen öfters einen geeigneten Satz leise aussprechen.

Es gibt eine Vielzahl geeigneter Sätze, um das Selbstbewusstsein im obigen Sinne zu erweitern; Beispiele:

- „Ich bestimme mein Wollen, Denken und Handeln selbst.“
- „Mein Leben schwingt vielfältig zwischen Polen hin und her.“ „Ich bejahe meine Lebenspole.“
- „Als Seele lebe ich in Einheit.“ „Als Seele bin ich beständig eine Einheit.“
- „In meiner Mitte bin ich mit ‚Gott‘ verbunden.“ „Ich lebe aus der Liebe Gottes.“

## Wege zum positiven Denken: Selbstsuggestionen und Phantasien

Üben Sie manchmal bewusst ‚positives Denken‘ im Sinne einer allgemeinen Lebenszufriedenheit?  
Reden Sie sich manchmal gezielt durch kurze Sätze positive Lebenseinstellungen ein?  
Malen Sie sich manchmal in Ihrer Phantasie angenehme Vorstellungen für Ihr Leben aus?  
Kennen Sie Trance-Zustände?

### Erläuterungen

#### Selbstsuggestionen

Um positives Denken für allgemeine Lebenszufriedenheit und zur Überwindung von Problemen zu üben, können wir uns durch Selbstsuggestionen mit kurzen prägnanten Sätzen positive Gedanken einreden und tiefer in unser Bewusstsein und Gedächtnis einprägen.

Wir können Selbstsuggestionen planen, indem wir folgende Fragen durch Nachdenken beantworten:

- „Was will ich?  
Will ich mir ein positives Erleben mehr bewusst machen?  
Will ich in nächster Zeit etwas verbessern?“
- „Was rede ich mir mit Hilfe eines kurzen prägnanten Satzes ein?“
- „Wie rede ich es mir in einem entspannten Zustand ein?“

Durch Selbstsuggestionen können wir uns ein **positives Erleben** mehr **bewusst machen**, z.B.

*„Ich lebe, auf dieser Erde, atmend, mit meinem Herzen,  
geboren, weil meine Seele und meine Eltern es so wollten,  
aufgewachsen mit Hilfe positiver Zuwendungen von Mitmenschen.“*

Durch Selbstsuggestionen können wir ein **zukunftsorientiertes Wollen** in unserem Bewusstsein **vertiefen**: die innere Bereitschaft zu positivem Handeln stärken, Zielsetzungen vertiefen, Probleme überwinden, usw.

Für **Selbstsuggestionen** können wir positives Erleben und zukunftsorientiertes Wollen **in kurzen prägnanten Sätzen** formulieren, **mit positiven Formulierungen ohne Verneinungen**.

Um durch Selbstsuggestionen negative Hindernisse auf Wegen zu weiteren Zielen zu überwinden, ist es in Suggestionssätzen besser, die Wegziele anzusprechen als die Hindernisse auf den Wegen; z.B. statt „Ich will mir keine Angst machen.“ besser „Ich will mehr Vertrauen (oder Mut) üben.“

Wir können dann mit einem ausgewählten prägnanten Satzes **Selbstsuggestionen durchführen**, indem wir uns in einen entspannten ruhigen gesammelten Zustand begeben, den Atemrhythmus bewusst spüren

und im Atemrhythmus den Satz etwa 6 – 10 mal bei jedem zweiten Ausatmen wiederholt leise aussprechen, und die Suggestion dann in einer inneren Ruhe in unserer Seele nachklingen und nachwirken lassen.

#### Phantasien zu erwünschten Zielen

Wir können uns in einem entspannten ruhigen gesammelten Zustand das, was wir uns wünschen und in der Zukunft als Ziel erreichen möchten, deutlich phantasieren, d.h. in der Phantasie möglichst bildhaft und konkret ausmalen.

So können wir uns in vielen Richtungen positive Veränderungen vorstellen: im körperlichen Geschehen, im Gefühlsleben, in geistigen Einstellungen, ebenso Veränderungen in der Umwelt, die wir gezielt herstellen können.

Einige von vielfältigen Möglichkeiten sind:

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

## Wege vom negativen zum positiven Denken

Wir Menschen wollen und können – als **Seelen** und **Personen** – in unserem Leben als zentrale Lebensziele **Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern.**

Wir fühlen uns wohl, angenehm, ja auch glücklich, wenn wir unser Leben als Einheit erleben: als Einheit mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen, mit der Umwelt und Natur, auch mit der GEIST-SEELE.

**Wir Menschen leben beständig in unvollkommener Einheit** mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen.

Wir können jederzeit bewusst daran denken und darüber zufrieden sein, dass wir Einheit mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen positiv erleben.

Ebenso können wir jederzeit bewusst daran denken und darüber unzufrieden sein, dass wir Disharmonien mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen negativ erleben.

Im irdischen Lebenslauf erleben wir neben den alltäglichen Wechseln von Einheit und Disharmonie manchmal in relativ positiv erlebten Lebensphasen einen **dramatischen Verlust von Einheit**, z.B. plötzliche Erschöpfung, unfallartige Verletzung, akuter Beginn einer Krankheit, geistige Verwirrung, verletzendes Aggression von Mitmenschen, Trennung/Verlust von bisherigen Bezugspersonen, usw.

Wenn wir einen dramatischen Verlust an Einheit erlebt haben, kann das Verlusterleben in unserem spontanen und bewussten Fühlen und Denken lange Zeit nachwirken, vor allem indem wir uns an das Verlusterleben von Zeit zu Zeit erinnern und dabei vielleicht Enttäuschung, Trauer, Ärger und/oder Angst vor Wiederholung fühlen und/oder denken.

Es fällt uns oft schwer, bei Erinnerungen an Verlusterlebnisse negatives Denken und Fühlen zu überwinden. Es fällt uns dann auch schwer, auf eine beständige Einheit in uns selbst und mit Mitmenschen zu vertrauen, darauf zu vertrauen, dass unsere Seele stärker Einheit als Verluste und Disharmonien erleben kann.

Wir Menschen erleben immer wieder, dass bei uns **Gedanken und Vorstellungen spontan auftauchen**, die angenehm positiv sein können, die oftmals jedoch auch **aus negativen Inhalten** bestehen, z.B. Angst vor dem Eintreten eines negativen Ereignisses, Zweifel in der Selbstachtung, usw.

In solchen spontanen negativen Gedanken tauchen oftmals Zukunftsängste auf, Befürchtungen, einen schon einmal erlebten Verlust an Einheit in Zukunft erneut zu erleben.

Wenn wir uns dann in negativen Gedanken minuten-/stundenlang ‚treiben lassen‘ und bei ihnen verweilen, fühlen wir uns unangenehm, oftmals auch im Körper unangenehm, ‚beschwert‘, unausgeglichen, ‚nervös‘, zeitweise spüren wir auch deutliche Zustände seelisch-körperlicher Unausgeglichenheit z.B. Angstzustände. Wenn wir dann ‚abschalten‘ bzw. weniger denken wollen, gelingt es uns oft nicht, oder nur mit Suchtmitteln.

Wir Menschen sind in wachen Zuständen prinzipiell dazu **fähig, unser Denken bewusst zu wählen**, durch bewusste Selbstorganisation als Person unsere Gedanken und Vorstellungen zu steuern.

Wenn spontane Gedanken auftauchen, können wir jederzeit in der nächsten Minute bewusst überlegen:

- **„Was will ich jetzt denken? Welche Gedanken und Vorstellungen will ich mir jetzt machen?“**
- **„Will ich bei den spontanen negativen Gedanken verweilen?“**
- **„Will ich die negativen Gedanken bewusst mit meiner Vernunft klären?“**  
z.B. sich zu spontanen Zukunftsängsten real mögliche und wahrscheinliche Gefahren klar machen und diesen Gefahren mit klarer Vernunft ‚ins Auge schauen‘, um sie besser zu überwinden
- **„Will ich mich auf anderes Denken konzentrieren, z.B. auf alternative positive Gedanken?“**

Wir können auf folgenden Wegen in unserem Bewusstsein **positive Gedanken wählen und vertiefen**:

- Wir können zu den negativen Gedanken **alternative positive Gedanken suchen**, die in unseren zweiseitigen Lebensschwingungen dem positiven Gegenpol entsprechen können, z.B. nach einem Spontangedanken an einen Autounfall sich auf vorsichtiges Fahren konzentrieren, z.B. zu spontanen Angstgedanken Gedanken des Vertrauens, der Hoffnung, des Mutes suchen.
- Wir können die ausgewählten positiven Gedanken **in prägnanten positiven Sätzen formulieren**.
- Wir können prägnante positive Sätze **durch Selbstsuggestionsübungen im Bewusstsein vertiefen**, indem wir in einem entspannten ruhigen Zustand den Atemrhythmus bewusst spüren, dann einen positiven Satz etwa 6 – 10 mal bei jedem zweiten Ausatmen wiederholt leise aussprechen, und die Suggestion dann in einer inneren Ruhe in unserer Seele nachklingen und nachwirken lassen.
- Wir können uns im Sinne der positiven Gedanken **in der Phantasie möglichst konkret ausmalen**, was wir konkret **positiv erleben** und positives Erleben **durch das Handeln gezielt bewirken** könnten.

## Sich mit Mitmenschen gut verständigen

Wie bewirken Sie es, dass Sie mit ihrem Mitmenschen sich gut verständigen können?

Wie gehen Sie mit den vielfältigen Verständigungsproblemen um, die wir Menschen miteinander erleben?

### Erläuterungen

In Begegnungen und Beziehungen mit den Mitmenschen möchten wir soziale Harmonie und Einheit erleben.

Dazu möchten wir uns mit den Mitmenschen durch Kommunikationsprozesse gut gegenseitig verständigen und durch gute Verständigung auf der Ebene geistigen Bewusstseins Gemeinsamkeit bewirken und erleben.

In Kommunikationsprozessen miteinander teilen wir uns gegenseitig Botschaften mit

- indem wir Botschaften als Sprecher **senden**
- mit vielfältigen Inhalten:
  - über unser Verstehen, über unser Wünschen und Wollen,
  - über uns selbst als Personen, über unser Erleben der gegenseitigen Beziehung,
  - über unsere soziale, natürliche und materielle Umwelt,
- dabei vielfältige Ausdrucksweisen nutzen: Körperhaltungen, -bewegungen (nonverbal), Worte (verbal),
- indem wir Botschaften als Zuhörer und Zuschauer **empfangen**,
- über unser Hören und Sehen, mit einem deutenden Verstehen dessen, was wir hören und sehen,
- sowie mit persönlichen Bewertungen dessen, was wir hören, sehen und deutend verstehen.

In **Kommunikationsprozessen** wollen wir uns miteinander meistens inhaltlich **darüber verständigen**,

a) **wie wir uns und unsere Umwelt verstehen**:

uns gegenseitig als individuelle Personen, als ‚Ich‘ und als ‚Du‘, unsere Beziehung miteinander als ‚Wir‘, die uns umgebenden sozialen Systeme sowie die uns umgebende natürliche und materielle Umwelt;

b) **was wir uns wünschen und erreichen wollen**:

für uns selbst als ‚Ich‘, für unsere Kommunikationspartner und ihr Wohl als ‚Du‘, für unsere Beziehung miteinander als ‚Wir‘,

in den uns umgebenden sozialen Systemen sowie unserer natürlichen und materiellen Umwelt.

Wir vollziehen gute Verständigungen,

wenn wir unsere Botschaften **klar senden**, indem **Inhalte und Ausdrucksweisen übereinstimmen**

und wenn wir **im Empfangen** der Botschaften Inhalte und Ausdrucksweisen **klar wahrnehmen**,

wahrgenommene Botschaften **angemessen deutend verstehen** und sie **positiv oder tolerant bewerten**.

In Kommunikationsprozessen erleben wir mehr Aspekte, als wir bewusst wahrnehmen und steuern können;

Wir senden Botschaften mit bewussten (meist verbalen) und unterbewussten (meist nonverbalen) Anteilen.

Wir empfangen Botschaften wahrnehmend und deutend mit bewussten und unterbewussten Anteilen.

Wenn bei Sendern und Empfängern verschiedene Anteile bewusst und unterbewusst wirken,

treten leicht Missverständnisse in der Kommunikation und Verständigung auf.

In den meisten Kommunikationsprozessen wollen wir gegenseitig **Wünsche austauschen**

und zu **Gemeinsamkeiten im Wünschen und Wollen** kommen.

Wir können gute kommunikative Verständigungen über Wünsche herstellen,

- wenn wir das Wünschen und Wollen als ‚Ich‘ **im Senden** klar und eindeutig ausdrücken, und zwar in Worten und Ausdrucksweisen wirklich als Wünsche („ich möchte“) und nicht als Forderungen, Vorwürfe, Gebote und Kritik („ich fordere“, „du musst“, „man soll“);
- wenn wir ausgedrückte Wünsche des ‚Du‘ **im Empfangen** klar wahrnehmen und angemessen deuten, dabei die Wünsche des ‚Du‘ verstehen und tolerieren sowie unser Verstehen positiv äußern;
- wenn wir nach dem Empfangen und Verstehen von ausgedrückten Wünschen des ‚Du‘ klar entscheiden, ob wir zu den ausgedrückten Wünschen als ‚Ich‘ ‚ja‘ oder ‚nein‘ sagen und dies klar mitteilen;
- wenn wir, nachdem wir Wünsche als ‚Ich‘ ausgedrückt und gesendet haben, auch ein ‚Nein‘ des ‚Du‘ zu unseren ausgedrückten Wünschen akzeptieren, unter Verzicht auf größeres Durchsetzungsstreben;
- wenn wir aus wechselseitiger (druckfreier) Selbstbestimmung uns gemeinsam auf Wünsche einigen und dann weiter planen, wie wir gemeinsame Wünsche zufriedenstellend umsetzen können.
- wenn wir gegenseitig Verständnis für das Verstehen, Erleben und Wollen des Anderen äußern,
- wenn wir gegenseitig Anerkennungen und Wertschätzungen mitteilen.
- wenn wir gegenseitig das Geben und Nehmen, das Danken und Bitten pflegen.

## Gute Beziehungen mit Mitmenschen pflegen

Wie weit wollen und können Sie gute Beziehungen zu Mitmenschen pflegen?

Wie weit gelingt es Ihnen, Wollen und Können in mitmenschlichen Beziehungen in Einklang zu bringen?

### Erläuterungen

Wir leben aus und in Beziehungen mit Mitmenschen, insbesondere mit nahestehenden Bezugspersonen.

Wir wachsen in unserem irdischen Leben zuerst aus der körperlichen Beziehung mit der Mutter auf, dann als Kinder aus der Beziehung zur Mutter und weiteren Bezugspersonen in einer Lebensgemeinschaft.

Wir lernen als Kinder, Beziehungen mit nahen Bezugspersonen zu erleben, uns mit ihnen zu verständigen und durch regelmäßige Verständigung Beziehungen bewusst zu erleben und zu gestalten.

So haben wir als Kinder durch Verständigungen in Beziehungen mit Bezugspersonen ein Bewusstsein von „Ich“, „Du“ und beziehungsmäßigem „Wir“ erlernt; so sind wir auch zu selbst-bewussten Personen mit selbstbestimmtem Wollen geworden.

In unserem Streben zu sozialer Einheit und Harmonie mit Mitmenschen

**möchten wir vor allem gute Beziehungen mit Mitmenschen erleben, gestalten und pflegen.**

**Wir erleben, gestalten und pflegen Beziehungen zu unseren Mitmenschen** vor allem dadurch, dass wir uns **mit Mitmenschen** regelmäßig über folgende Fragen **verständigen**:

#### a) Wie wir verstehen wir uns und unsere Umwelt?

- Wie verstehen wir gegenseitig unsere individuellen Einheiten des „Ich“ und des „Du“?
- Wie verstehen wir miteinander unsere sozialen Einheiten als „Wir“?
- Wie verstehen wir die uns umgebende soziale, natürliche und materielle Umwelt?
- Wie klären wir unterschiedliches Verstehen? Wie finden wir gemeinsames Verstehen?

#### b) Was wünschen wir uns, und was wollen wir erreichen?

- Was wünschen wir in der Beziehung für uns selbst als „Ich“ und für die Bezugsperson als „Du“?
- Was wünschen wir uns in der Beziehung für das Miteinander des „Wir“?
- Wie finden wir bei Konflikten durch unterschiedliche Wünsche von „Ich“ und „Du“ ein gemeinsames Wollen als „Wir“?
- Was wollen wir in den uns umgebenden sozialen Gemeinschaften und in der Umwelt erreichen für das „Ich“, für das „Du“ und für das „Wir“ sowie für eine gemeinsame kooperative Verbesserung der Gemeinschaften und der Umwelt?

Wir können gute Beziehungen zu unseren Mitmenschen gestalten und pflegen, indem wir

- **das „Ich“, das „Du“, das „Wir“** in der Beziehung angemessen **bejahen, verstehen und ausdrücken**:

*„Ich bin o.k. – Du bist o.k.“, „Wir sind in einer Beziehung verbunden.“*

*„Ich will dich verstehen.“ „Du willst mich verstehen.“ „Ich/Du/Wir verstehen unsere Verbindung.“*

*„Ich mag dich und zeige es dir.“ „Du magst mich und zeigst es mir.“ „Wir mögen uns und zeigen es.“*

- **aus dem selbstbestimmten Wollen des „Ich“ und dem selbstbestimmten Wollen des „Du“** regelmäßig **ein gemeinsames Wollen als „Wir“** finden und aktiv gestalten:

*„Ich wünsche von/mit dir ...“ „Du entscheidest, ob du zu meinem Wunsch ‚ja‘ oder ‚nein‘ sagst.“*

*„Ich akzeptiere deine Entscheidung.“*

*„Du wünschst von/mit mir ...“ „Ich entscheide, ob ich zu deinem Wunsch ‚ja‘ oder ‚nein‘ sage.“*

*„Du akzeptierst meine Entscheidung.“*

*„Wir einigen uns so auf Wünsche, entdecken gemeinsame Wünsche und führen sie aus.“*

*„Wenn wir durch verschiedene Wünsche einen Konflikt erleben, finden wir auch Kompromisse.“*

Wir können in unseren mitmenschlichen Beziehungen das beziehungsmäßige „Wir“-**Bewusstsein fördern**:

- durch positive Verständigungsprozesse und durch **Gleichsinnigkeit im gegenseitigen Verstehen**,
- durch das **Erleben und Verwirklichen gemeinsamen Wünschens und Wollens**,
- durch die Hervorhebung des „Wir wollen“ gegenüber einem „Ich will“
- durch das Erleben des „Wir“ in angenehmen gemeinsamen Erlebnissen,
- durch das Erleben des „Wir“ im gemeinsamen (Mit-)Leiden von negativen schicksalhaften Erlebnissen,
- durch ein gemeinsames „Wir“-Handeln als Mitwirken in umgebenden sozialen Gemeinschaften.

### Konflikte in mitmenschlicher Verständigung bewältigen

In Begegnungen und Beziehungen mit den Mitmenschen möchten wir am liebsten in harmonischer Gleichzeitigkeit sowohl individuelle Einheit als auch soziale Einheit erleben.

**In Begegnungen und Beziehungen mit Mitmenschen** erleben wir **Unterschiede und Gemeinsamkeiten**: sowohl Unterschiede zwischen ‚Ich‘ und ‚Du‘ im Verstehen, im Wollen und Können, in Lebensgewohnheiten, als auch Gemeinsamkeiten des ‚Wir‘ im Verstehen, im Wollen und Können, in Lebensgewohnheiten.

Die Lebenskunst in guten Begegnungen und Beziehungen mit Mitmenschen besteht meist darin, **Unterschiede zwischen ‚Ich‘ und ‚Du‘** jeweils als zwei Schwingungspole zu erleben und zu gestalten, die sich **in den Lebensschwingungen eines gemeinsamen ‚Wir‘ wechselseitig ergänzen**.

Vor allem erleben wir in heterosexuellen Beziehungen (nicht nur in Partnerschaften) positive Möglichkeiten, geschlechtsspezifische Unterschiede als Pole in Schwingungen eines gemeinsamen ‚Wir‘ zu erleben und aus geschlechtsspezifischen Unterschieden kooperativ ein gemeinsames ‚Wir‘ zu gestalten.

Wir wollen uns mit den Mitmenschen durch Kommunikationsprozesse gut gegenseitig verständigen und durch gute Verständigung auf der Ebene geistigen Bewusstseins Gemeinsamkeit bewirken und erleben.

Wir erleben, gestalten und pflegen Beziehungen zu unseren Mitmenschen vor allem dadurch, dass wir mit ihnen regelmäßig zusammentreffen und Verständigung suchen und dass wir mit ihnen gemeinsames Wollen und ein „Wir“-Bewusstsein pflegen.

Wir erleben in mitmenschlichen Begegnungen und Beziehungen **Distanzen, Disharmonien und Konflikte**, wenn wir **Unterschiede zwischen ‚Ich‘ und ‚Du‘**, im Verstehen, Wollen, Können, in Lebensgewohnheiten, **nicht** als sich ergänzende Pole **kooperativ zu einem gemeinsamen ‚Wir‘ nutzen** wollen oder können.

Wir können **Konflikte** in mitmenschlichen Begegnungen und Beziehungen nur **überwinden**, wenn wir **Unterschiede zwischen ‚Ich‘ und ‚Du‘**, im Verstehen, Wollen, Können, in Lebensgewohnheiten, als sich ergänzende Pole **kooperativ zu einem gemeinsamen ‚Wir‘ nutzen** wollen und können.

Dazu brauchen wir **klare Verständigungsprozesse**

- über die Unterschiede zwischen ‚Ich‘ und ‚Du‘:  
*Was verstehe ich? Was will ich? Was verstehst du? Was willst du?*
- und über die Bereitschaft zu einem gemeinsamen Wollen als ‚Wir‘:  
*Wollen und können wir Unterschiede als Ergänzungen kooperativ zur Gemeinsamkeit des ‚Wir‘ nutzen?*

In unseren Verständigungsprozessen nutzen wir viele Facetten des Sendens und Empfangens und tauschen wir viele Botschaften über Inhalte des Verstehens und des Wollens aus, wobei wir meist mehr spontane, unbewusste Prozessanteile als bewusst reflektierte Anteile einsetzen.

Daher verlaufen Verständigungsprozesse meistens sehr komplex, was oftmals nicht durchschaut wird; dadurch wiederum kommt es häufig zu Missverständnissen.

Leider lernen Menschen in Bildungsprozessen wenig über angemessene faire Verständigungsprozesse.

Wir erleichtern klare, positive und faire Verständigungsprozesse durch folgende ‚Regeln‘:

- **Rechte in Begegnungen und Beziehungen aus beiderseitiger Selbstbestimmung** von ‚Ich‘ und ‚Du‘:
  - Jeder darf sich Vieles wünschen, hat aber kein Recht zu fixen Erwartungen, Druck und Vorwürfen.
  - Jeder darf zu den Wünschen des Anderen ‚ja‘ oder ‚nein‘ sagen.
  - Keiner ist berechtigt, sich gegenüber dem anderen mit Tricks und Manipulationen durchzusetzen.
- **Gute und stabile Gemeinsamkeiten des ‚Wir‘ entstehen nur dann, wenn beide in bewusster Freiwilligkeit etwas Gemeinsames wollen und es auch können.**
- **Klarheit im Senden und Ausdrücken**:
  - Der Sender teilt das, was er möchte und will, möglichst klar und eindeutig als Wunsch mit; er achtet darauf, dass Worte und gestische Ausdrucksweisen zueinander passen; er verzichtet darauf, dem Anderen gegenüber Erwartungen, Vorwürfe und Kritik auszusprechen.
  - Der Sender teilt möglichst klar mit, ob er zu Wünschen des Anderen ‚ja‘ oder ‚nein‘ sagt; er achtet darauf, dass Worte und gestische Ausdrucksweisen zueinander passen; er verzichtet darauf, dem Anderen gegenüber Erwartungen, Vorwürfe und Kritik auszusprechen.
- **Klarheit im Empfangen und Verstehen**:
  - Der Empfänger hört und sieht genau zu; er nimmt die Wunsch-Aussage/-Antwort des Anderen auf;
  - Er kann deutlich unterscheiden zwischen dem, was er hört und sieht, und dem, was er daraus deutet.

## Lebenskrisen bewältigen

Wir alle erleben in unserem irdischen Lebenslauf **Lebenskrisen**, in denen wir **eine bisher erlebte Einheit mit uns selbst und/oder mit Mitmenschen verlieren** und uns durch solch einen Verlust an Einheit enttäuscht, leidend, traurig, bedroht, ärgerlich fühlen.

Wir erleben in unserem biologischen und sozialen Leben normale Entwicklungssprünge als Wechsel von einer Entwicklungsphase zur nächsten Entwicklungsphase:

- Geburt,
- Beginn von Schule und Beruf,
- körperliche Reifung in der Pubertät,
- Beginn einer verbindlichen Partnerschaft,
- Beginn von Mutterschaft oder Vaterschaft,
- Ablösung von den Kindern,
- "Wechseljahre",
- Pensionierung,
- Sterben.

In solchen Entwicklungssprüngen verlieren wir manchmal ein bisheriges Erleben von Einheit, und wir sollen/wollen ein neues Erleben von Einheit mit uns selbst und/oder mit Mitmenschen entwickeln.

Manchmal erleben wir solche Entwicklungssprünge in unserem biologischen und sozialen Leben als Krisen, wenn wir den Verlust des bisheriges Erlebens von Einheit deutlich spüren, z.B. in der zweiten Lebenshälfte, und uns im Denken und Fühlen deutlich unsicher gegenüber neuen Möglichkeiten Einheit zu erleben sind.

Dazu erleben wir im irdischen Lebenslauf meist auch weitere Krisen: z.B.

- Trennung von nahestehenden Mitmenschen,
- berufliche und örtliche Umstellungen,
- Krankheiten,
- Todesfälle in der Familie.

Viele Menschen erleben auch

- lebensbedrohliche Erkrankungen,
- lebensbedrohliche Unfälle,
- chronische Behinderungen und Erkrankungen in der Familie.

Wir erleben Lebenserfahrungen als Krisen, wenn wir bisher erlebte Einheit mit uns selbst und/oder mit Mitmenschen verlieren, und den Verlust an Einheit mit bisherigen Denk- und Handlungsgewohnheiten nicht ausgleichen können, wenn wir uns also gegenüber dem erlebten Verlust an Einheit 'ohnmächtig' fühlen und denken und uns dadurch längere Zeit deutlich enttäuscht, leidend, traurig, bedroht, ärgerlich fühlen.

Wir können **Lebenskrisen als konstruktive Herausforderungen** in unserem Lebenslauf betrachten,

- wenn wir die Dynamik unseres Lebens und des vielfältigen Erlebens von Einheit vertiefter verstehen,
- wenn wir erlebte Wechsel von Verlust an Einheit und Gewinn an Einheit im irdischen Leben im Rahmen einer umfassenden Einheit unserer ‚unsterblichen‘ Seele verstehen können,
- wenn wir **Erleben von Einheit** mit uns selbst und mit Mitmenschen **in neuer Art stabilisieren** wollen,
- wenn wir dazu neue Möglichkeiten des Denkens und Handelns suchen und aktivieren oder auch frühere ‚eingeschlafene‘ positive Möglichkeiten des Denkens und Handelns erneuern
- wenn wir also neue Möglichkeiten des Denk- und Handlungsweisen einüben wollen und können,
- wenn wir also bisherige Denk- und Handlungsgewohnheiten um neue erweitern wollen und können.

In Krisen erleben wir, dass wir auf die Unterstützung und Hilfe anderer Menschen angewiesen sind. Wir Menschen leben auch in Beziehungen und Gemeinschaften zusammen, damit wir einander in Lebenskrisen helfen.

Durch Krisen erleben wir auch oftmals eine Erschütterung unserer heimlichen Illusionen persönlicher Unabhängigkeit, ‚Allmacht‘ und Unfehlbarkeit.



### **Mit ‚seelischen Wunden‘ und Traumawirkungen umgehen**

Im Materie-System des Universums wirken Energien auf allen Ebenen mit drei Wirkungsergebnissen: Anziehung und Verbindung, Abstoßung und Trennung, Zusammenstoß und Auflösung.

Zusammenstoß-Auflösungs-Wirkungen bewirken in Materie-Systemen einen Verlust der bisherigen Einheit; durch sie können bisherige Teilsysteme gestört, auch zerstört und aufgelöst werden, die Einheit eines betroffenen Materie-Systems wird verwandelt, zeitweise auch neu gebildet.

Auch wir Menschen werden manchmal von plötzlichen massiven Verlusten an bisheriger Einheit überwältigt, z.B. durch Naturkatastrophen, Unfälle, aggressive Gewalt von Menschen, Tod von Bezugspersonen, usw.; wir erleben dann **traumatische Verluste an Einheit** mit uns selbst und/oder mit Mitmenschen.

Manche Menschen erleben verlängerte traumatische Verluste und Bedrohungen der Einheit mit sich selbst, wenn sie sich über längere Zeit aggressiver Gewalt von Mitmenschen hilflos ausgeliefert fühlen, z.B. Phasen sexuellen Missbrauchs in der Kindheit/Jugendzeit, ungerechte Gefängnisaufenthalte, usw..

Menschen erleben in solchen plötzlichen traumatischen Erfahrungen oftmals einen Schock, in dem sie Anteile ihres schrecklichen Erlebens aus ihrem Bewusstsein ausblenden, sozusagen auch als Selbstschutz, damit ihre traumatische Erfahrung im Bewusstsein erträglich bleibt.

Wenn Mitmenschen die traumatisch betroffenen Menschen wie ‚Samariter‘ bzw. als HelferInnen begleiten, erleben sie öfters ein spontanes Mitfühlen mit den betroffenen Menschen, ein Zeichen für die gefühlsmäßige Verbundenheit von Menschen in traumatischen Situationen.

In traumatischen Erfahrungen brauchen betroffene Menschen als erste Hilfe ‚Samariter‘-Personen, die mitmenschliche Zuwendung sowie geeignete Umsorgung, Geborgenheit, Trost, Verständnis vermitteln.

Menschen, die von traumatischen Verlusten an Einheit betroffen sind, erleben oftmals über längere Zeit **traumatische Nachwirkungen als ‚seelische Wunden‘** bzw. ‚posttraumatische Belastungsstörungen‘:

- Nachhall-Erlebnisse mit filmartigen realitätsnahen Erinnerungen an die traumatischen Erlebnisse, wohl als Tendenz, das im Schock partiell ausgeblendete Bewusstsein zu vervollständigen,
- Angstzustände mit Ängsten vor Wiederholungen solcher traumatischer Erlebnisse,
- ein körperliches Leiden unter nicht ausgeheilten körperlichen Wunden sowie ein seelisches Leiden unter nicht ausgeheilten ‚seelischen Wunden‘.

Für betroffene Menschen und ihre Gemeinschaften ist es zunächst wichtig, dass sie die traumatischen Nachwirkungen als ‚seelische Wunden‘ verstehen und zulassen können, egal wie häufig und wie lang sie die ‚seelischen Wunden‘ spüren, dass sie die traumatischen Nachwirkungen nicht ignorieren oder deshalb ihre Selbstachtung vermindern.

Für betroffene Menschen sind Gespräche mit anderen ‚LeidensgenossInnen‘ darüber meist sehr hilfreich, wie sie die traumatischen Erfahrungen erlebt haben und welche traumatischen Nachwirkungen sie spüren.

Wenn betroffene Menschen und ihre Gemeinschaften traumatische Nachwirkungen verstehen und zulassen, finden sie eher gemeinsame **Wege, die ‚seelischen Wunden‘ zu lindern**, z.B.

- bei erlebten ‚seelischen Wunden‘ aus der Gemeinschaft verständnisvolle tröstende Zuwendung erfahren;
- bei erlebten körperlichen Wunden im Sinne geeigneter körperlicher Linderungen handeln;
- immer wieder die Einheit des eigenen Lebens, die Einheit mit sich selbst und mit Mitmenschen bewusst spüren, bewusst wahrnehmen und sich als ein bewusstes Wissen einprägen;
- bei nachhallenden Erinnerungen in der ersten Phase die dabei erlebten Gefühle und Körperreaktionen möglichst genau wahrnehmen und möglichst frei ausdrücken;
- bei nachhallenden Erinnerungen im späteren Verlauf sich vorstellen, sie wie einen Film über Erlebnisse der Vergangenheit zu betrachten, sozusagen als eine weniger gefühlsmäßige, eher mehr geistige Erinnerung des Bewusstseins: ‚Das Schicksal habe ich erlebt, es gehört zu meinem Leben.‘
- bei Angststörungen den befürchteten Bedrohungen ‚ins Auge sehen‘ und sie mit Vernunft abschätzen, anstatt sich von unklaren Bedrohungsgefühlen treiben zu lassen und dabei ‚wegzuschauen‘;
- Angstsituationen und Ängsten mit Klarsicht, Vernunft und Mut konfrontativ begegnen, anstatt sich von Spontanphantasien und -empfindungen treiben zu lassen und vor möglichen Angstsituationen wegzulaufen;
- sich bewusst machen, dass es mehrere ‚LeidensgenossInnen‘ mit ähnlichen Schicksalen gibt;
- an Selbsthilfegruppen mit ‚LeidensgenossInnen‘ teilnehmen.

## Wege zur Überwindung von Ängsten

Viele Menschen leiden heutzutage unter Angstzuständen.

Viele von ihnen suchen wegen Angstzuständen psychologische Hilfe und Psychotherapie.

Wir Menschen erleben **Angstzustände** als **Verbindung von geistigen und körperlichen Prozessen**:

- Wir lassen dann in unserem Denken **Furchtvorstellungen** von Gefahren wirken, dass wir eine schützende Einheit mit uns selbst und/oder mit Mitmenschen verlieren könnten.
- Wir fühlen uns dann im Körper **von nervösen Prozessen überfallen**, die wir unangenehm erleben, kaum verstehen und kaum beherrschen können, z.B. Schwindel, Herzklopfen, kurzes Atmen, Brustenge, Übelkeit, ‚flauer Magen‘, angespannte Muskeln.

In Angstzuständen sind wir meist von einer blitzschnellen spontanen, nicht bewusst gesteuerten Folge von Vorstellungen als Phantasiefilmen, nervösen Körperreaktionen und Rettungs-Verhalten betroffen.

Wenn wir von konkreten Angstzuständen betroffen sind und danach streben, sie besser zu beherrschen, wollen wir oftmals zunächst das unverstandene, dynamisch erlebte Geschehen besser verstehen.

Dazu können wir konkret erlebte Angstzustände im Nachhinein wie in einem Zeitlupenfilm betrachten und dabei die Reihenfolge der blitzschnellen Gedanken-, Körper- und Verhaltensprozesse beachten.

Aus der Reihenfolge von Gedanken- und Körperprozessen ergeben sich **drei Arten von Angstzuständen**:

- In der **primären Angst** erinnert sich unsere Seele unbewusst an ein früheres Verlusterleben von Einheit; sie drückt diese Erinnerung durch spontane nervöse Körperreaktionen aus; darauf reagieren wir dann mit einer Furchtvorstellungen vor dem (erneuten) Verlust von Einheit.
- In der **Körper-Angst** erleben wir zunächst spontane, unangenehme, unbegreifliche Körperreaktionen; darauf reagieren wir mit Furchtvorstellungen vor dem Verlust körperlicher Einheit bzw. vor Krankheit.
- In der **Angst vor der Angst** stellen wir uns zunächst im Denken vor, Einheit zu verlieren; durch solche Furchtvorstellungen bewirken wir dann unangenehme nervöse körperliche Reaktionen; dabei erleben wir meist unangenehm, wie wir durch Gedanken Körperreaktionen bewirken können.

In allen drei Arten von Angstzuständen reagieren wir nach störenden Gedanken- und Körperprozessen oft mit spontanem Flucht- und Vermeidungsverhalten, um vor dem Hindernis vermuteter Gefahr auszuweichen. Durch spontanes Vermeidungsverhalten erkennen wir kaum die Wahrscheinlichkeit vermuteter Gefahren; dadurch können wir dann weder an eine wahrscheinliche Gefahr gezielt herangehen und sie überwinden noch unsere Vorstellungen von einer unwahrscheinlichen Gefahr bewusst prüfen und korrigieren.

Wenn wir unsere Angstzustände besser verstehen und dann überwinden wollen, ist es sinnvoll, dass wir durch unser Denken **Furchtvorstellungen genauer klären** und dabei bedenken:

- Leben ist immer mit Risiken verbunden, mit Gefahren zum Verlust von Einheit, ohne volle Sicherheit. Für unser Seelenleben ist es daher wichtiger, Vertrauen anzustreben als mehr Sicherheit.
- Für unsere Zukunft können wir die Wahrscheinlichkeiten von Gefahren abschätzen, Einheit zu verlieren. In unseren Zukunftsvorstellungen schwanken wir zwischen Hoffnungen und Befürchtungen.
- Wenn wir auf neue Lebenssituationen zugehen, spüren wir meistens eine Unsicherheit, die wir sowohl als spannende Abenteuerlust wie auch als ‚Angst vor Neuem‘ deuten können.
- Wenn wir über unsere Furchtvorstellungen klar nachdenken, dann erkennen wir eher, wie wir mutig, vertrauend, vorbeugend, schützend, denken und handeln können.

Wenn wir unsere Furchtvorstellungen im Bereich spontanen, nicht überlegten Denkens lassen, dann bewirken unsere Furchtvorstellungen oftmals vermehrt nervöse körperliche Reaktionen.

Bei Angstzuständen empfinden wir unangenehme, teils ‚dramatische‘ **nervöse Körperreaktionen**, entweder Anspannungsreaktionen, z.B. Herzrasen, Engegefühle, kurzes Atmen, Muskelanspannung, usw. oder Schwächereaktionen, z.B. Schwindel, Gleichgewichtsstörung, Übelkeit, ‚nervöser Magen‘, usw. Nervöse Körperreaktionen bei Angstzuständen sind meist nicht mit organischen Erkrankungen verbunden.

Wir können üben und lernen, **mit den nervösen Körperreaktionen konstruktiv umzugehen**, indem wir

- sie bewusst und ohne Krankheitsfurcht ertragen, anstatt sie zu befürchten oder zu bekämpfen,
- sie durch bewusstes Spüren des Atemrhythmus und/oder durch aktive Bewegungsübungen mildern,
- bewusst durch Angstsituationen ‚hindurchgehen‘, um den Umgang mit nervösen Reaktionen zu üben.

Wir können **Mut und Vertrauen** als **Gegenpole von Angst** bewusst und gezielt fördern und üben.

Wir können Angstzustände auf einem längeren Weg überwinden, wenn wir ihnen mit Mut begegnen, wenn wir Angstsituationen deutlich mehr begegnen und überwinden wollen, als vor ihnen zu fliehen.

### Wege aus einem ‚depressiven Tal‘

Viele Menschen erleben in ihrem Lebenslauf auch Phasen von Depression, von gelähmter Energie, niedergeschlagener Stimmung, resignativen Zukunftsvorstellungen, usw.

Wir alle erleben in unserem irdischen Lebenslauf **Lebenskrisen**, in denen wir **eine bisher erlebte Einheit mit uns selbst und/oder mit Mitmenschen verlieren** und uns durch solch einen Verlust an Einheit enttäuscht, leidend, traurig, bedroht, ärgerlich fühlen.

Viele Menschen reagieren auf einen schmerzlich erlebten Verlust von Einheit mit einer **depressiven Phase**, indem sie positive Lebenseinstellungen vermindern und mehr depressive Zukunftsvorstellungen pflegen: Vorstellungen von Resignation, Hilflosigkeit, Sinnlosigkeit, vom Steckenbleiben in einem ‚depressiven Tal‘.

Für unser menschliches Seelenleben gilt **Depression** als eine komplexe Störung, die meistens **aus mehreren miteinander verbundenen, gleichzeitigen Teilprozessen** besteht:

- aus einem Prozess geschwächter **Lebensenergie** mit Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit,
- aus dem gefühlsmäßigen Prozess einer depressiv-resignativen **Stimmung** mit Mangel an Lebensfreude,
- aus dem geistigen Prozess ausgeprägter negativer resignativer **Zukunftsvorstellungen** mit Versagens- und Hilflosigkeits-Vorstellungen, dass man eigenes Wollen nur wenig umsetzen könne, teilweise auch mit Gedanken, dass das eigene Leben sinnlos sei,
- aus verhaltensmäßigem **Aktivitätsmangel**: wenig Bewegungsaktivitäten, Hobbys und Sozialkontakte, insbesondere auch mit einer Verhaltenstendenz zu sozialem Rückzug
- teilweise auch aus begleitenden Veränderungen von Neurotransmitter-Prozessen im Nervensystem.

Um eine konkrete depressive Phase genauer zu verstehen, sind die Folge ihrer Teilprozesse zu betrachten: Lebensbelastungen vorher, den ersten depressiven Teilprozess und daraus folgende Teilprozesse.

Wir Menschen können für die verschiedenen Teilprozesse in depressiven Phasen **Wege** nutzen, um **aus einem ‚depressiven Tal‘** zu einer positiven Lebenseinstellung aufzusteigen.

Wir können in unserem Selbstverständnis üben, **Phasen geschwächter Lebensenergie bejahen**; denn zu unseren Lebensrhythmen gehören Energieschwankungen und so auch Energieschwäche-Phasen, vor allem nachdem wir Verluste von Einheit mit uns selbst oder mit Mitmenschen erlitten haben. Wir brauchen also auf Energieschwäche-Phasen nicht mit deprimierenden Einstellungen reagieren.

Wir können in Phasen geschwächter Lebensenergie wieder bewusster darauf achten, einen gesunden Tagesrhythmus mit Ernährung, Anstrengung, Bewegungsaktivitäten, Entspannung zu leben und damit unsere Lebensenergie wieder langsam und geduldig steigern.

Wir können im Selbstverständnis **Stimmungen von Trauer, Frustration, Ärger zulassen und bejahen**, insbesondere als natürliche seelische Reaktionen auf ein schmerzliches Erleben von Verlust an Einheit.

Zu unserem Gefühlsleben gehören Stimmungsschwankungen zwischen ‚Hoch‘- und ‚Tief‘-Stimmungen. Demnach können wir für Hochstimmungen dankbar sein, ohne sie als ‚selbstverständlich‘ zu bewerten; wir können in Tiefstimmungen vertrauen, dass wir künftig auch Aufschwünge zu Hochstimmungen erleben.

Erst wenn wir Trauer- und Ärger-Stimmungen nicht zulassen, nicht bejahen und unterdrücken wollen, geraten wir in Gefahr, durch solche Stimmungen zu depressiven lähmenden Stimmungen zu kommen.

**Positive Zukunftsvorstellungen** suchen, einüben und wieder zu einer wichtigen Lebenseinstellung machen und damit negative Zukunftsvorstellungen ergänzen, ohne sie voll zu beseitigen – dies ist als ein geistiger Weg der wichtigste Weg aus einer depressiven Phase.

Wir können – auch nach verschiedenen Schicksalsschlägen und Leiderfahrungen – immer wieder neu unser Wollen und Können im Leben aktiv einsetzen und so uns selbst und Mitmenschen bereichern.

Der zentrale Weg zu einem Leben ohne Depressionen besteht in einem beständigen Selbstverständnis, dass wir aus unserer Seele heraus das persönliche Leben als Einheit mit allen Schicksalsschlägen bejahen, bewusst in der Einheit mit Mitmenschen leben und bewusst auch die Einheit mit der GEIST-SEELE pflegen.

Wege aus einem ‚depressiven Tal‘ können wir auch durch **vielfältige Aktivitäten** beschreiten, durch vielfältige Bewegungsaktivitäten, durch Aktivitäten zu gezieltem Wohlfühlen, durch Hobbys und vor allem durch soziale Aktivitäten, Mitmenschen zu begegnen und Beziehungen mit ihnen zu pflegen.

Durch **antidepressive Medikamente** lassen sich Energie- und Neurotransmitterprozesse verbessern, aber keine geistigen Änderungen zu einem positiven Selbstverständnis verursachen.

## Chronische Erkrankungen und Behinderungen bewältigen

Viele Menschen erleben und erleiden einen Verlust an körperlicher Einheit mit sich selbst, indem sie von chronischen körperlichen Erkrankungen und Behinderungen betroffen sind.

Sie erleben eine der folgenden **Arten chronischer körperlicher Erkrankungen und Behinderungen**:

- dauerhafte körperliche Behinderungen mit verminderter körperlicher Bewegungs- und Leistungsfähigkeit, z.B. Blindheit, Taubheit, Verlust von Gliedmaßen, usw.
- dauerhafte körperliche Erkrankungen mit vermindertem körperlichem Wohlbefinden, mit häufigeren körperlichen Beschwerden, teilweise auch mit häufigeren Schmerzen, z.B. Rheuma, Asthma, Diabetes, Krebserkrankungen im fortgeschrittenen Stadium, usw.
- chronische körperliche Erkrankungen, in denen sich ‚stille‘ Phasen relativ guter Gesundheit und akute Krankheitsphasen mit Beschwerden und Beeinträchtigungen abwechseln, z.B. viele Krebserkrankungen, Herzerkrankungen, usw.

Menschen erleben durch chronische körperliche Erkrankungen und Behinderungen oftmals folgende **Verluste an Einheit mit sich selbst und an persönlicher Lebensqualität**:

- weniger körperliches Wohlbefinden, mehr körperliche Beschwerden und auch Schmerzen,
- deutliche Beeinträchtigungen in ihren Bewegungs- und Leistungsfähigkeiten,
- verminderte Aktivitätsmöglichkeiten in Kontakten und Beziehungen mit Mitmenschen,
- in geistigen Zukunftsvorstellungen vermehrte Furcht vor weiteren Verminderungen an Lebensqualität.

Wenn Menschen von chronischen körperlichen Erkrankungen und Behinderungen betroffen sind, wollen sie ihre Erkrankungen und Behinderungen möglichst weitgehend überwinden, vor allem ihre körperlichen Beschwerden, Schmerzen, Bewegungs- und Leistungsbeeinträchtigungen. Sie wollen möglichst weitgehend ihre Lebensqualität erhalten mit körperlichem Wohlbefinden und mit Bewegungs- und Leistungsfähigkeiten; sie wollen ihre Beschwerden, Schmerzen, Bewegungs- und Leistungsmängel zumindest vermindern.

Dazu setzen sie oft vielfältige **Aktivitäten der Selbsthilfe und Suche nach mitmenschlicher Hilfe** ein:

- Sie versuchen, durch Aktivitäten körperlicher und geistiger Selbsthilfe Beeinträchtigungen auszugleichen. Oft versuchen Menschen erst nach Krankheiten, bewusst Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.
- Sie suchen und erleben mitmenschliche Hilfe in ihren Lebens- und Arbeitsgemeinschaften.
- Sie suchen und erleben solidarische Unterstützung durch LeidensgenossInnen in Selbsthilfegruppen.
- Sie suchen und erleben medizinische Hilfe bei ÄrztInnen und anderen Personen mit Gesundheitsberufen.
- Sie suchen, testen und erleben alternative Heilweisen, z.B. Naturheilkunde, Psychotherapie, usw.

Sie erfahren aber auch, dass sie trotz aller Selbsthilfe und Suche nach mitmenschlicher Hilfe ihre chronischen Erkrankungen und Behinderungen zwar lindern, aber nicht beseitigen können.

Sie erleben oftmals große persönliche Enttäuschungen mit teilweiser Hilflosigkeit, wenn sie erleben, dass sie ihre Erkrankungen und Behinderungen nicht so überwinden können, wie sie es wollen, weder durch Selbsthilfe noch durch mitmenschliche Hilfe.

Dann erleben sie ihre **Unterschiede zwischen Wollen und Können** oftmals als persönliche Probleme, mit denen sie sich im persönlichen Selbstbewusstsein und Lebensverständnis auseinandersetzen:

- Sie erleben vielleicht den **Zwiespalt zwischen Hilflosigkeit und gesundheitlicher Selbstbestimmung**:

Wenn sie sich hilflos erleben, wünschen sie sich oft, dass helfende Menschen sie vom Leiden befreien, aber sie erleben es dann enttäuschend, dass sie durch äußere Hilfe nicht voll vom Leiden befreit werden.

Durch diese Krise und durch die Wechsel von positiven und negativen Selbsthilfe- und Hilfe-Erlebnissen lernen sie vielleicht, alle Selbsthilfe- und Hilfe-Maßnahmen bewusst verantwortlich selbst zu bestimmen.

- Sie stellen sich vielleicht die **Sinnfrage**: „*Warum hat gerade mich das Schicksal so betroffen?*“ und entdecken dann vielleicht verschiedene Möglichkeiten sinnvollen Verstehens:
  - Sie erfahren, dass viele Menschen unter chronischen Erkrankungen und Behinderungen leiden, dass sie durch erlebte Gemeinsamkeiten mit LeidensgenossInnen ihr Leiden leichter tragen können.
  - Sie erleben deutlicher Schwankungen zwischen Leid und Freude, Beschwerden und Wohlfühlen; Sie lernen dadurch, Stunden und Minuten der Freude und des Wohlfühlens intensiver zu genießen.
  - Nach dem Motto „Krankheit als Weg“ versuchen sie, ihr Lebensschicksal bewusster und vertiefter zu verstehen sowie bewusster und gezielter zu gestalten.
  - Sie erleben und verstehen die Möglichkeiten ihrer Seele ‚jenseits‘ körperlichen Leidens;

## Das Leben positiv gestalten

---

Sie erleben und verstehen in Meditationen eine umfassendere Einheit ‚jenseits‘ körperlichen Leidens.

## Mit Suchtgefahren umgehen

### Erläuterungen

Wir Menschen möchten uns oftmals von unangenehmen Gefühlen erleichtern, z.B. von Stressgefühlen, von unangenehmen Erinnerungen an den Verlust erlebter Einheit, von spontanen negativen Gedanken, durch die wir uns belasten und nervös machen.

Weiterhin möchten wir manchmal einen ‚Kitzel‘ oder ‚Rausch‘ angenehm belebender Empfindungen mit einem Gefühl erweiterter Einheit stimulieren.

Für solche Wünsche können wir gezielte gesunde Aktivitäten einsetzen und durch entsprechendes aktives Handeln bewusstes Wohlfühlen erleben.

Oftmals neigen wir Menschen jedoch auch bei der Erfüllung solcher Wünsche zu einem **Suchtverhalten**, d.h. zu einem **übermäßigen ungesunden Verhalten**, das wir oftmals aus spontanen Tendenzen, manchmal auch ‚gegen bessere Vernunft‘, vollziehen.

Als Suchtverhalten gilt meistens ein **übermäßiger unkontrollierter Konsum von ‚Alltagsdrogen‘**, d.h. von Stoffen, die physische Suchtneigungen fördern und die psychophysische Gesundheit schädigen, z.B. Nikotin, Alkohol und Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerztabletten, Drogen.

Weiterhin gehören zum Suchtverhalten auch übersteigerte unkontrollierte ungesunde Verhaltensweisen wie z.B. Esssucht, Spielsucht, Fernsehsucht, Computersucht, Sexsucht, usw.

Durch Suchtverhalten wollen wir Menschen uns oft gegenüber unangenehmen Gefühlen betäuben oder zu angenehmen Empfindungen stimulieren; dazu konsumieren wir jedoch oft chemische Stoffwirkungen, die die Koordinationsleistungen der Nervensysteme im Organismus schwächen und dadurch unsere seelischen und geistigen Fähigkeiten beeinträchtigen und bremsen.

Viele Menschen, die ‚Alltagsdrogen‘ im Übermaß konsumieren, nehmen zunächst gesundheitliche Verschlechterungen und seelische Veränderungen kaum bewusst wahr; deshalb neigen sie dazu, den Suchtmittelmissbrauch zu verharmlosen.

Für einen **aufmerksamen Umgang mit Suchtgefahren** sind für uns Menschen zunächst wichtig, dass wir uns unsere **Suchtneigungen bewusst machen**, sie erkennen, sie uns selbst eingestehen.

Weiterhin sind für uns dann folgende Schritte wichtig:

- die schädigenden Wirkungen unserer Suchtneigungen auf uns selbst, unsere körperliche Gesundheit, unsere seelische Stabilität sowie auf unser soziales Verhalten und somit auf unsere Mitmenschen wahrnehmen und verstehen,
- mit vertrauten Menschen – im Familien- und Freundeskreis, in Selbsthilfegruppen, in Beratungsstellen – offen über unsere Suchtneigungen und die schädigenden Wirkungen sprechen,
- mit vertrauten Menschen Vereinbarungen zur Minderung und Beendigung des Suchtverhaltens treffen,
- durch bewusstes Denken gesunde alternative Handlungsweisen für die Wünsche suchen, sich zu positiven Gefühlen zu stimulieren oder sich von unangenehmen Gefühlen zu erleichtern,
- solche gesunden alternativen Handlungsweisen einüben, regelmäßig einsetzen und zu neuen gesunden Handlungsgewohnheiten machen,
- gegenüber langfristig bestehenden Rückfallgefahren in Suchtneigungen langfristig aufmerksam bleiben.

Aus der persönlichen Auseinandersetzung mit den persönlich schädlichen Wirkungen des Alkoholismus ist in den 30er Jahren die große **Selbsthilfebewegung der „Anonymen Alkoholiker“** hervorgegangen.

Für Menschen, die sich Alkoholismus selbst eingestehen und seine schädlichen Wirkungen erleben, ist es sinnvoll, regelmäßig an Selbsthilfegruppen (AA-Gruppen oder andere) teilzunehmen; dort können sie mit persönlicher Ehrlichkeit solidarische Unterstützung zum Alkoholverzicht pflegen.

### **Sinnerfüllt leben – mit sich, mit den Mitmenschen und mit ,Gott'**

*Fragen Sie sich manchmal nach dem ‚Sinn‘ Ihres Lebens?*

*Machen Sie sich in Ihrem Alltag öfters bewusst, wie Sie sinnvoll leben (können)?*

#### **Erläuterungen**

Wir Menschen streben als Personen mit unserer geistigen Selbstbestimmung dazu, sinnerfüllt zu leben bzw. unsere bewusste Lebensgestaltung an einem ‚Lebenssinn‘ zu orientieren.

Unter dem ‚Lebenssinn‘ lässt sich eine Gruppe höchster persönlicher Lebensziele verstehen, für deren Verwirklichung eine Person ihre wichtigsten Fähigkeiten und ‚ihr Leben‘ einsetzt.

In unserer Lebensgestaltung im Rahmen von Alltagsgemeinschaften und in den Handlungsmöglichkeiten erleben wir viele Grenzen, und teilweise erleiden wir auch die Grenzen.

Aus Erfahrungen unserer vielfach begrenzten Lebensmöglichkeiten können wir uns fragen:

*„Wofür möchte ich eigentlich leben?“ „Wofür will ich ‚mein Leben einsetzen‘?“*

*„In welchen Richtungen fühle ich mich ‚in meinem Herzen‘ gerufen, für Mitmenschen positiv zu wirken?“*

Unser Lebenssinn bzw. unsere höchsten Lebensziele können sich auf vier Bereiche erstrecken:

- Wir können unsere Begabungen und Fähigkeiten kreativ und produktiv entfalten (‚Selbstverwirklichung‘), mit denen wir (von der GEIST-SEELE) ‚begabt‘ sind, um an der Evolution des Universums mitzuwirken, und auf den kreativen Ausdruck von Erlebnissen und Erkenntnissen des persönlichen Lebens,
- Wir können liebende Beziehungen zu Mitmenschen in unseren Alltagsgemeinschaften gestalten und positive integrative Gestaltungsprozesse in unseren Alltagsgemeinschaften fördern.
- Wir können aktiv zur positiven Weiterentwicklung des Lebens auf der Erde beitragen und ebenso zur positiven Weiterentwicklung der Menschheit zu einer Einheit ‚in der Einen Welt‘, damit alle Menschen Frieden, Liebe, Freiheit, Einheit, Gerechtigkeit und Gesundheit erleben können,
- Wir können eine bewusste Verbindung mit der GEIST-SEELE des Universums pflegen und anstreben, mit der GEIST-SEELE für die Evolution des Universums mitzuwirken.

Wir können eine Sinnerfüllung im persönlichen Leben besonders dadurch anzielen, dass wir kombinierte Lebensziele aus diesen Bereichen anstreben.

Jugendliche entwickeln im Alter von 14 - 20 Jahren oft Ideen und Ideale, wie sie sinnvoll leben möchten und wie sie mit eigenen Interessen und schöpferischen Fähigkeiten die Welt mitgestalten möchten.

Im Erwachsenenalter können wir uns fragen, welche Ideen und Ideale wir im Jugendalter gepflegt haben, wie weit wir sie bisher verwirklicht haben und wie weit wir sie in Zukunft verwirklichen können.

Besonders wichtig und besonders schwierig ist es für Menschen, einen positiven Lebenssinn in Leiderfahrungen und Schicksalsschlägen zu suchen und zu finden.

Folgende Fragen können vielleicht zur Suche nach einem Lebenssinn in Leiderfahrungen beitragen:

- Können Menschen mit ihrer persönlichen Geist-Begabung lernen, Leiderfahrungen und Schicksalsschlägen als ‚sinnvoll‘ zu bejahen, nämlich als Weg zu neuen Lebenserkenntnissen und Lebensmöglichkeiten?
- Hilft es Menschen, ihren Geist mit dem GEIST-SEELE und seinem Wirken zu verbinden, um einen positiven Lebenssinn in Leiderfahrungen und Schicksalsschlägen zu finden?
- Können Menschen aus Leiderfahrungen und Schicksalsschlägen lernen, dass das höchste persönliche Ziel nicht in einer Sicherung des irdischen Lebens besteht, sondern in einer auf Ewigkeit angelegten geistigen Verbindung mit dem GEIST-SEELE?
- Können Menschen aus Leiderfahrungen und Schicksalsschlägen universelle Prinzipien erkennen: Im Leben fließt alles; nichts bleibt, wie es ist; nur die GEIST-SEELE ist ewig. Die GEIST-SEELE ist anders ‚gerecht‘, als wir Menschen vermuten.

### Hoffnungen aus einem christlichen Glauben an Gott erkennen?

Wie ich in dieser Schrift bisher erläutere, ist es aus geisteswissenschaftlicher Sicht sehr sinnvoll, eine GEIST-SEELE als tiefsten, obersten, beständigen, ewigen Grund allen Seins anzunehmen.

Jede Person kann sich aus ihrer freien geistigen Selbstbestimmung persönlich entscheiden,

- ob sie von einer Existenz einer GEIST-SEELE ausgeht und ‚an einen Gott glaubt‘,
- ob sie Wirkungsprinzipien einer GEIST-SEELE im persönlichen Leben berücksichtigen möchte,
- ob sie ihren eigenen Geist mit einer GEIST-SEELE verbinden möchte,
- ob sie ihr persönliches Wirken mit dem Wirken einer GEIST-SEELE verbinden möchte.

Sind für Menschen religiöse Einstellungen aus psychologischer Sicht ‚gesund‘ und lebensfördernd? Wirkt es aus psychologischer Sicht für Menschen positiv,

- wenn sie an ‚Gott‘ glauben,
- wenn sie ihr alltägliches Leben bewusst im Sinne ‚Gottes‘ gestalten,
- wenn sie in religiösen Gemeinschaften ein gemeinsames Glauben an ‚Gott‘ erleben und pflegen?

Aus psychologischer Sicht wirken religiöse Einstellungen und Aktivitäten ‚gesund‘ und lebensfördernd, wenn sie in Wort und Tat mit folgenden Prinzipien verbunden sind:

- **Hoffnung**, beständig von einer liebenden Gottheit umgeben und durchdrungen zu sein;
- **Liebe** zu allen Menschen, unabhängig von religiösen Einstellungen, Nationalität und sozialer Schicht;
- **Freiheit** als Recht, über religiöse Einstellungen und religiöse Gemeinschaften selbst zu bestimmen,
- **Lebensbejahung** als Förderung einer gesunden Lebensgestaltung und Heilung von Krankheiten und als Glaube an die Möglichkeit eines ‚erlösten‘ Lebens nach dem Tode;
- **Menschliche Unvollkommenheit und göttliche Gnade** (‚Schuld‘ und ‚Schuldvergebung‘): Menschen leben vor Gott unvollkommen, vor allem durch Mangel an Liebe; Gottes Liebe gleicht eingestandene Unvollkommenheiten von Menschen aus.

Abweichungen von diesen Prinzipien gibt es in vielen religiösen Gemeinschaften: in der Geschichte und Gegenwart der großen christlichen Kirchen, in ‚Sekten‘, in vielen anderen Religionen.

Eine religiös aktive Lebensführung kann deutlich dazu beitragen,

- die Lebensqualität in körperlicher, seelischer und geistiger Hinsicht zu erhöhen,
- mit der Seele gesunder zu leben,
- in gesunder Weise das Alltagsleben zu gestalten,
- Krankheiten vorzubeugen,
- Heilungsprozesse bei Krankheiten zu unterstützen.

(Dies ist das Ergebnis wissenschaftlicher Untersuchungen in den USA, nachzulesen im Buch „*Glaube macht gesund*“ von DALE A. MATTHEWS, Herder-Verlag Freiburg 2000)

Folgende christlichen Botschaften können aus psychologischer Sicht hilfreich sein:

- Viele Menschen betrachten sich als zuwenig geliebt und leiden darunter.  
Christlich: Gott ist die Liebe; alle Menschen sind von Gott geliebt; wir sind von Gott vollständig geliebt.
- Oftmals wissen wir nicht recht weiter; unsere Gegenwart und Zukunft erscheinen uns etwas verdunkelt.  
Christlich: Gott ist das Licht; wir können unser Bewusstsein für das göttliche Licht in uns öffnen; wir können zu Gott beten und ihn bitten, dass Er uns Erleuchtungen für unseren Lebensweg schenkt.
- Auf der Erde gibt es unter uns Menschen viel Ungerechtigkeit, Gewalt und Leid.  
Christlich: Wer eigenes Leid im christlichen Sinne bejaht, wirkt an der göttlichen Erlösung mit.
- Wir erleben, dass es uns an Liebe zu den Mitmenschen mangelt; so werden wir „schuldig“; wir wollen uns von „Schuld“ und Schuldgefühlen befreien.  
Christlich: Gott ist in seiner Liebe immer bereit, die „Schuld“ zu vergeben, die wir erkennen und bekennen und durch ein Streben zur ‚Umkehr‘ bereinigen möchten. Wir können uns von „Schuld“ befreien, indem wir an die vergebende Liebe Gottes glauben.
- Uns Menschen fällt es sehr schwer, Ohnmacht, Machtlosigkeit und Misserfolge zu ertragen.  
Jesus hat uns den Weg von tiefer menschlicher Machtlosigkeit zur Erlösung nach dem Tode vorgelebt. Gottes Liebe zu uns zeigt sich nicht nur durch irdisches Glück und durch irdische Erfolge, sondern noch mehr durch die Hoffnung, dass irdisches Scheitern auch ein Weg zur Erlösung sein kann.



## C: Wege der psychologischen Hilfe

### Probleme schrittweise besser verstehen und überwinden

Wir Menschen wollen und wünschen uns in unserem Leben, Einheit mit uns selbst und Einheit mit unseren Mitmenschen zu erleben, zu stabilisieren und zu erweitern. Aber es gelingt uns im irdischen Leben niemals so, wie wir es wünschen, da wir „nicht im Paradies leben“.

Daher erleben wir oftmals unerfüllte Wünsche.

In der durch unsere Seele bestehenden persönlichen Einheit mit uns selbst erleben wir manchmal oder öfters Disharmonien, z.B.

- unausgeglichene Lebensprozesse im Körper mit körperlichen Beschwerden und Krankheiten,
- einen psychischen Zwiespalt zwischen zwei Seiten, die sich vielleicht sinnvoll ergänzen können,
- Mangel an Vertrauen darauf, dass wir als Seelen innere Einheit erleben können,
- Mangel an Vertrauen darauf, dass wir als Seelen innere Einheit immer wieder neu herstellen können.

In den sozialen Einheiten unserer mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften erleben wir auch öfters Disharmonien, z.B.

- durch verschiedene Wünsche für das jeweilige individuelle Wohl,
- durch verschiedene Wünsche und Vorstellungen zum Erleben von Gemeinsamkeit,
- durch Konkurrenz- und Durchsetzungsstreben für individuelle Wünsche,
- durch Mangel an gegenseitigem Verständnis,
- durch Mangel an gegenseitigem Vertrauen, dass alle Beteiligten die soziale Einheit erhalten wollen.

**Immer wenn wir uns unwohl fühlen oder wenn wir Probleme spüren,** ist dies damit verbunden, dass wir **unerfüllte Wünsche zu mehr Einheit erleben**, zu mehr Einheit mit sich selbst, zu mehr sozialer Einheit mit Mitmenschen, zu mehr sozialer Einheit in größeren Sozialsystemen und/oder zu globaler Einheit.

Mit folgenden Schritten können wir Probleme besser verstehen (4 Schritte) und positive Zielsetzungen anstreben, um Probleme zu überwinden oder zu mildern (4 Schritte).

- 1. Sich selbst mit Problemen und unerfüllten Wünschen bejahen**
- 2. Das Erleben konkreter Problemsituationen in der genaueren Abfolge erkennen:**  
in der Reihenfolge von spontanen äußeren und inneren Ereignissen und den inneren Bewertungen.
- 3. Das Woher unserer Probleme verstehen:**  
aus der gesamten persönlichen Entwicklung, aus der gegenwärtigen sozialen Lebenssituation, aus den gegenwärtigen (körperlichen, seelischen und geistigen) Stärken und Schwächen.
- 4. Das Wohin und Wozu unserer Probleme verstehen:**  
im Problemerkennen (spontane und bewusste) Selbstorganisationsprozesse und ihre Ziele erkennen; jedes Erleben, auch das Problemerkennen, entsteht aus zielorientierten Selbstorganisationsprozessen.
- 5. Sich die positiven Lebensziele jenseits der Problemhürden bewusst machen:**  
Wir befinden uns immer auf Wegen zu Lebenszielen: mehr Einheit in uns selbst und mit Mitmenschen; dabei erleben wir Probleme als Weghürden.  
Problematische Weghürden können uns immer dazu dienen, unseren Blick für positive Lebensziele ‚jenseits‘ der Hürden zu schärfen.
- 6. Sich positive Lebensziele jenseits der Problemhürden im Denken einprägen:**  
sich die positiven Lebensziele durch prägnante Selbstaussagen und Phantasievorstellungen einprägen, gefühlsmäßige und geistige Einstellungen auf die positiven Zielsetzungen orientieren, dazu vielleicht im Denken gewohnte Einstellungen bewusst verändern und neue Einstellungen einüben.
- 7. Zum Anstreben der positiven Lebensziele angemessene Handlungen planen und ausprobieren:**  
konkrete situationsangemessene zielorientierte Handlungen planen und sie öfters ausprobieren, ihre vielfältigen inneren und äußeren Auswirkungen wahrnehmen und für die Zielsetzungen bewerten.
- 8. Zur Verwirklichung positiver Lebensziele neue Gewohnheiten im Denken und Handeln einüben:**  
Wir können Lebensziele erfolgreich anstreben und dadurch Probleme überwinden, indem wir neue positive Gewohnheiten des Denkens und Handelns regelmäßig einüben und pflegen, z.B. täglich positive suggestive Selbstaussagen und tägliche Handlungsübungen pflegen, und die Durchführung neuer Handlungsgewohnheiten regelmäßig (täglich) kontrollieren, z.B. durch Kurznotizen in Taschenkalendern.

## **Grundmuster hilfreicher Begegnungen**

Wir erleben und gestalten hilfreiche Begegnungen vor allem in unseren Alltagsgemeinschaften, in unseren Familien, in Freundeskreisen, auch in beruflichen Arbeitsgemeinschaften, usw..

Wir können hilfreiche Gemeinschaftsprozesse in Selbsthilfegruppen erleben und gestalten.

Zusätzlich können Menschen hilfreiche Begegnungen im fachlichen Rahmen erleben und gestalten, als hilfesuchende und helfende Menschen, als ‚Klienten‘ und fachliche ‚Therapeuten‘.

Mit einem passenden Verhältnis von Selbstheilung und Hilfe von außen können wir Mitmenschen in Selbstheilungsprozessen helfend unterstützen und dabei in hilfreichen Begegnungen aller Art folgende Grundmuster verwirklichen.

### **Bejahende Zuwendung**

Alle Menschen leben aus ihrer Selbstorganisation für ihre persönlichen und sozialen Lebensziele. Wir gestalten mit Mitmenschen nur dann angemessene ‚lebens- und menschenwürdige‘ Begegnungen, wenn wir es bejahen, wie sie ihre Lebensziele und Selbstorganisationsprozesse selbst bestimmen.

Mitmenschen streben in Selbstheilungsprozessen an, Lebensziele und Selbstorganisation zu verändern. Wir helfen ihnen, wenn wir Selbstheilungsstrebungen und -prozesse bejahen und dies deutlich bekunden.

### **Vertrauensvolle Zuwendung**

Mitmenschen können für ihre Selbstheilung Lebensziele und Selbstorganisationsprozesse verändern. Wir helfen ihnen, wenn wir auf ihre Möglichkeiten zu Selbstheilung vertrauen und dies deutlich bekunden.

Viele Mitmenschen ‚leiden‘, weil sie auf ihre Möglichkeiten zu Selbstheilung zu wenig vertrauen. Wir helfen ihnen, wenn wir sie zu mehr Selbstvertrauen auf ihre Möglichkeiten zu Selbstheilung anregen.

### **Verstehende Zuwendung**

Wir helfen Mitmenschen, wenn wir sie verstehen bzw. ein vertieftes Verständnis anzielen für ihr ‚inneres Selbst‘, ihr Selbstverständnis, ihre Lebensziele und ihre Selbstorganisationsprozesse und wenn wir unser vertieftes Verstehen ausdrücken.

Wir können üben, Mitmenschen vertieft zu verstehen, indem wir ihre Äußerungen und Handlungen als Ausdruck ihrer Lebensziele und Selbstorganisationsprozesse betrachten und diese verstehen wollen.

### **Liebende Zuwendung**

Unter uns Menschen hat die vom Herzen ausgehende Liebe die stärkste Heilwirkung sowohl für den, der Liebe gibt, als auch für den, der Liebe empfängt.

Wenn wir einen Menschen vom Herzen her lieben, dann bejahen wir ihn, vertrauen ihm und können ihn aus unserer Herzensintuition besser verstehen.

### **Anregungen zu Selbstheilungsaktivitäten weitergeben**

Wenn wir Mitmenschen in ihren Lebenszielen und Selbstorganisationsprozessen bejahen und verstehen und auf ihre Selbstheilungsbestrebungen und -möglichkeiten vertrauen, können wir sie konkret anregen, wie sie Teilprozesse ihrer Selbstorganisation ändern könnten.

### **Zusammenarbeit mit kooperativen Aktivitäten (mit verteilten Rollen) anbieten**

Wir helfen Mitmenschen, wenn wir mit ihnen zugunsten ihrer zentralen Lebensziele durch Gespräche ein gemeinsames Verständnis von zielgerichteten Selbstheilungsprozessen entwickeln.

Dann können wir Mitmenschen kooperative Aktivitäten, zum Teil mit verteilten Rollen, anbieten, z.B. Trainingsübungen, Experimente für neue Erfahrungen, Rollenspiele, gemeinsame Meditation, usw. und die Erfahrungen bei den kooperativen Aktivitäten im Gespräch gemeinsam auswerten.

### **Auf Machtstrebungen verzichten**

Wenn wir helfen, geben wir Mitmenschen Anregungen und Angebote weiter; wir überlassen es ihnen, wie weit sie Anregungen und Angebote selbstbestimmt aufnehmen und umsetzen, und wir verzichten darauf, Hilfe aufzudrängen.

## Wichtige Prozesse psychologischer Hilfe

Wenn Menschen einen deutlichen Mangel an Einheit mit sich selbst und/oder mit Mitmenschen erleben, vielleicht nachdem sie einen dramatischen Verlust an Einheit erlitten haben, und wenn sie dies als Problem erleben, weil sie selbst den Mangel an Einheit nicht überwinden können, dann suchen sie vielleicht manchmal fachkompetente Hilfe bei einer psychologisch ausgebildeten Person.

In Prozessen fachkompetenter psychologischer Hilfer wollen Hilfe suchende Menschen („KlientInnen“) und fachkompetent helfende Menschen („TherapeutInnen“) hilfreiche Begegnungen und Beziehungen gestalten.

**Gute TherapeutInnen** gestalten die Begegnungen hilfreich (im Sinne o.g. Grundmuster): sie **geben KlientInnen bejahende, vertrauensvolle, verstehende und liebende Zuwendung**.

**Gute TherapeutInnen regen KlientInnen an,**

- dass sie Einheit mit sich selbst, mit Mitmenschen und mit ... **bewusst erleben**,
- dass sie spontane **Selbstorganisationsprozesse bewusst erleben und verstehen**, die sie positiv, angenehm und erfolgreich erleben und zu positiver Selbstachtung beitragen und auch die sie problematisch als Diskrepanzen zwischen Wollen und Können erleben,
- dass sie ihr **Selbstbewusstsein erweitern**,
- dass sie **positive Möglichkeiten**, Einheit mit sich selbst und mit Mitmenschen zu erleben, **entdecken**,
- dass sie in ihrem **Wollen selbstbesinnlich und selbstbestimmt klären**,
  - welche allgemeine Lebensziele sie anstreben wollen,
  - welche konkret erreichbaren Zielsetzungen sie in für die nächste Zeit daraus ableiten wollen
  - und welche zielorientierten Handlungswege sie planen und durchführen wollen,
- dass sie für ihr Wollen das entsprechende **Können klären und verbessern**, dazu bisher vorhandene Fähigkeiten feststellen sowie neue Fähigkeiten einüben und erlernen können,
- dass sie **gezielt handeln** im Sinne der Selbsthilfe und für gute mitmenschliche Begegnungen.

Sie ermöglichen KlientInnen in den helfenden Begegnungen **hilfreiche Erfahrungen** im bewussten Selbsterleben, in der helfenden Beziehung, im mutigen Austreten positiver Lebenschancen.

TherapeutInnen wollen zunächst **KlientInnen als sich selbst bestimmende Personen verstehen**: in ihrem Erleben, Wollen und Können, in ihren Problemen als Diskrepanzen zwischen Wollen und Können, in ihrer vollen individuellen Einheit sowie auch in ihrer Einbettung in soziale Systeme und in globale Einheiten.

Sie kombinieren dazu geschulte Wahrnehmung, Einfühlung, Fachwissen, Lebens- und Berufserfahrungen.

TherapeutInnen wollen **KlientInnen auf ihrem Weg von Problemen zu neuen Perspektiven begleiten**.

Sie geben KlientInnen vielfältige **Anregungen zu bewussten Selbstbesinnungen als Personen**.

KlientInnen können mit Hilfe therapeutischer Anregungen zu bewussten Selbstbesinnungen ihr **Selbst-Bewusstsein stärken** und ihre **zukünftigen Lebensziele selbst bestimmen**.

TherapeutInnen wollen KlientInnen auf ihrem Weg zu selbst bestimmten Lebenszielen darin unterstützen, dass sie ihre **Selbstorganisation im Denken und Handeln verbessern** können, damit sie auf ihrem Weg Fortschritte zu ihren Lebenszielen machen können.

Dazu ermöglichen TherapeutInnen KlientInnen in der helfenden Begegnung durch geeignete **Übungen**, z.B. durch Entspannungs-, Vorstellungs-, Suggestions-, Bewegungs- und Kommunikationsübungen, dass sie **neue Möglichkeiten im Erleben, Wollen, Denken und Handeln** sowie in sozialer Kommunikation **ausprobieren, einüben, lernen und trainieren** können.

Wenn KlientInnen durch solche Übungen neue Möglichkeiten im Wollen, Denken und Handeln erleben, dann geben TherapeutInnen öfters **Anregungen zu regelmäßigen täglichen Trainingsübungen**, damit KlientInnen in Ihrem Alltag neue Weisen des Denkens, Erlebens und Handelns trainieren können und dadurch **neue Gewohnheiten des Denkens, Erlebens und Handelns bilden** können, neue Gewohnheiten, die Fortschritte auf zielorientierten Wegen deutlich erleichtern.

In der fachkompetenten Gestaltung von Prozessen psychologischer Hilfe nutzen TherapeutInnen weit reichendes Fachwissen über psychologische Prozesse, trainierte Fähigkeiten zur Gestaltung hilfreicher Begegnungs- und Beziehungsprozesse, trainierte Fähigkeiten, verschiedene KlientInnen als Personen vertieft zu verstehen, sowie trainierte Fähigkeiten zur Durchführung geeigneter Übungen mit KlientInnen.

### **Spontane Selbstorganisation bewusst erleben und verstehen**

Wir Menschen vollziehen durch unsere Seele viele Selbstorganisationsprozesse spontan, relativ unbewusst, und zwar sowohl positive wie auch problematische spontane Selbstorganisationsprozesse.

Positive spontane Prozesse erleben wir angenehm, erfolgreich für das Wollen, die Selbstachtung fördernd. Problematische Prozesse erleben wir als Diskrepanzen von Wollen und Können, unangenehm und leidvoll.

Wir Menschen erleben Probleme und Störungen als Diskrepanzen zwischen ihrem Wollen und Können durch problematische, spontane Selbstorganisationsprozesse in wiederholten konkreten Lebenssituationen, manchmal auch durch solche Prozesse, die ihnen über viele Jahre zur Lebensgewohnheit geworden sind.

**In Prozessen psychologischer Hilfe** wollen TherapeutInnen und KlientInnen gemeinsam **positive und problematische spontane Selbstorganisationsprozesse bei KlientInnen verstehen**.

So können KlientInnen einmal ihr Bewusstsein für positive erfolgreiche Selbstorganisationsprozesse fördern, sie können sich bewusst machen, wie sie ihr Wollen zum Erleben von Einheit positiv verwirklichen können.

Weiterhin wollen TherapeutInnen und KlientInnen aus problematischen Selbstorganisationsprozessen die erlebten Diskrepanzen von Wollen und Können in ihren Teilprozessen so genau verstehen, dass sie daraus Chancen zu positiven Verbindungen von Wollen und Können entdecken können.

Zum Verstehen spontaner Selbstorganisationsprozesse können TherapeutInnen und KlientInnen **verschiedene Teilprozesse genauer anschauen, untersuchen und verstehen**:

- physiologische Prozesse der Selbstregulation des Organismus (Nerven-, Kreislauf-, Hormonprozesse),
- Wahrnehmungen, Körperempfindungen, Gefühle, spontane Vorstellungen und Bewertungen,
- gedächtnismäßige Erinnerungen an beeindruckende Lebenserfahrungen mit begleitenden Gefühlen,
- spontane Lebensziele und -wünsche, die in spontanen Prozessen ‚stecken‘, und spontanes Verhalten,
- bewusste Lebensziele, bewusste Einstellungen und bewusste Handlungen,
- der Beitrag von (Mangel an) Selbsterkenntnis, Selbstachtung und Selbstvertrauen,
- die Fähigkeiten in spontanen und bewusst reflektierten Selbstorganisationsprozessen,
- Kommunikations- und Verständigungsprozesse in sozialen Beziehungen und Alltagsgemeinschaften.

Dazu regen TherapeutInnen in Prozessen psychologischer Hilfe folgende **Maßnahmen** an:

- **Klärende Gespräche zur Analyse positiven und problematischen Erlebens**  
KlientInnen beschreiben ihr Erleben mit allen ihnen bewussten Facetten differenziert, sie erzählen öfters auch den Verlauf ihres Erlebens in ihrer Lebensgeschichte.  
TherapeutInnen regen KlientInnen durch gezielte Fragen zu verschiedenen Facetten des Erlebens an, ihr Erleben mit den Teilprozessen genauer zu reflektieren und genauer zu beschreiben.  
Durch Gespräche streben TherapeutInnen und KlientInnen ein gemeinsames Verstehen positiver und problematischer Selbstorganisationsprozesse und ihrer Teilprozesse an.
- **Fragen zur Selbstbesinnung**  
TherapeutInnen regen KlientInnen durch viele Fragen, auch durch überraschende Fragen, zur Selbstbesinnung über spontane Teilprozesse in Selbstorganisationsprozessen an.
- **Bewusstes Erleben in der helfenden Begegnung**  
KlientInnen erleben auch direkt während der helfenden Begegnungen einen Teil ihrer positiven und problematischen spontanen Selbstorganisationsprozesse.  
Sie werden von TherapeutInnen zeitweise angeregt, direkt erlebte Prozesse bewusst wahrzunehmen, um diese dann mit ihren Teilprozessen durch das gemeinsame Gespräch klarer zu verstehen.
- **Bewusstes Erleben durch therapeutische Übungen bzw. Methoden intensivieren**  
Auf Anregungen von TherapeutInnen lassen sich KlientInnen öfters auf therapeutische Übungen ein, durch die sie Selbstorganisationsprozesse direkt und bewusst erleben können.  
Dann besprechen sie das bewusste Erleben aus den Übungen mit den TherapeutInnen und lernen dadurch, die erlebten Teilprozesse bewusst und klar zu verstehen.

KlientInnen und TherapeutInnen verstehen spontane Selbstorganisationsprozesse meist dann gemeinsam,

- wenn KlientInnen ihre Selbstorganisationsprozesse in den helfenden Begegnungen direkt erleben und sich dieses Erleben mit Hilfe therapeutischer Fragen bewusst machen können,
- wenn TherapeutInnen sich in das direkte Erleben spontaner Prozesse einfühlen können,
- wenn Therapeuten sich in Gesprächen gut in KlientInnen hineinendenken können,
- wenn TherapeutInnen Selbstorganisationsprozesse von KlientInnen in ihrem fachkompetenten Verständnisrahmen psychischer Prozesse einordnen können.

### **Bewusstes Erleben fördern und verstehen – über Therapiemethoden**

In Prozessen psychologischer Hilfe werden KlientInnen von TherapeutInnen oftmals darin unterstützt, ihr Erleben in ausgewählten Selbstorganisationsprozessen bewusst wahrzunehmen und in Worte fassen.

Im weiteren Gespräch wollen KlientInnen und TherapeutInnen dann gemeinsam das bewusste Erleben von KlientInnen als Teil von Selbstorganisationsprozessen verstehen und es in ihr Selbstbewusstsein bzw. in die Systematik ihres Selbstverständnisses einordnen.

In der 120-jährigen Geschichte der Psychotherapie haben verschiedene Psychotherapie-Richtungen **vielfältige Therapiemethoden** für die sehr wichtige therapeutische Aufgabe entwickelt, KlientInnen in ihrem bewussten Erleben und im Selbstverständnis ihres bewussten Erlebens zu fördern.

Zur Förderung bewussten Erlebens sind beispielsweise als Therapieziele und -methoden verbreitet:

- zu konkreten Situationen das äußere Geschehen und das innere Erzählen genau erinnern und erzählen
- erlebte Gefühle genau wahrnehmen und aussprechen
- eine Folge von spontanen Vorstellungen und Phantasien bewusst aussprechen und über sie nachdenken
- durch das freie Aussprechen spontaner Vorstellungen einen Fluss geistiger Bewegungen wahrnehmen
- Körperempfindungen in einer entspannten Ruhestellung bewusst spüren und beschreiben
- Körperempfindungen in harmonischen Bewegungsformen bewusst spüren und beschreiben
- Verbindungen von Körperempfindungen, Gefühlen, Erinnerungen und Phantasien bewusst wahrnehmen
- durch ein nacherlebendes Erzählen von Träumen ein nächtliches Bewusstsein der Seele erfassen
- durch Phantasiereisen vielfältige Vorstellungs- und Erlebnis-Möglichkeiten ausprobieren
- Schwingungen der Seele durch Hypnose und Trance-Zustände vertieft und bewusst erleben
- befürchtete Situationen möglichst konkret phantasieren und die begleitenden Gefühle bewusst spüren
- in befürchtete Situationen gezielt hineingehen und begleitende Gefühle bewusst spüren und ertragen
- mitmenschliche Kommunikationsprozesse und ihr inneres Erleben bewusst wahrnehmen in der KlientIn-TherapeutIn-Beziehung, in Paar- und Familienberatungen
- durch Rollenspiele mitmenschliche Kommunikationsprozesse ausprobieren und bewusst erleben

KlientInnen können über die Therapiemethoden drei Richtungen ihres Erlebens bewusster erfassen:

- ihr spontanes Erleben aus kurzer oder langer Vergangenheit bewusst erinnern und wieder erleben
- ihr spontanes Erleben in der helfenden Begegnung bewusst erleben und verstehen
- ein bewusstes Erleben durch therapeutische Übungen inszenieren, z.B. durch Übungen zur Entspannung, Körperwahrnehmung, durch Phantasiereisen, durch Rollenspiele

In der psychologischen Hilfe besteht die Aufgabe, KlientInnen zu unterstützen, dass sie folgende spontanen Selbstorganisationsprozesse bewusst erleben und verstehen:

- **positive spontane Selbstorganisationsprozesse** bewusst erleben und verstehen, um eigenes Wollen durch positive Organisationsprozesse gezielt wiederholt verwirklichen zu können;
- **problematische spontane Selbstorganisationsprozesse** bewusst erleben und verstehen, um die Diskrepanzen zwischen Wollen und Können in den Teilprozessen genauer zu erfassen, um anschließend leichter Möglichkeiten zur Überwindung dieser Diskrepanzen zu entdecken;
- einen spontanen oder geplanten **Wechsel von problematischem zu positivem Erleben** erleben, z.B. Umstellungen von innerer Anspannung zu Erleichterung oder auch Grenzerfahrungen des ‚Durchganges‘ durch Angst zum Erleben von ‚Erlösung‘
- zur Verwirklichung neuer Lebensziele **neue geplante Selbstorganisationsprozesse** austesten und sie dabei bewusst erleben, um das ‚Testergebnis‘ besser zu erfassen.

Wenn KlientInnen problematische Selbstorganisationsprozesse bewusst erleben, können TherapeutInnen manchmal KlientInnen im Verlaufsprozess ihres Erlebens zu etwas anregen, was positive Änderungen ihres Erlebens bewirkt, z.B. Lockerungsübungen bei Anspannungen, Erleichterung bei negativen Gefühlen, Anstöße zu positiven Phantasien, usw.

Wenn KlientInnen problematische Selbstorganisationsprozesse bewusst erleben, können KlientInnen und TherapeutInnen aus spontanen Intuitionen oder aus bewusstem Nachdenken oftmals relativ leicht Wege zu Verbesserungen der Selbstorganisationsprozesse entdecken.

## Das Wollen klären: Lebensziele wieder neu selbst bestimmen

### Wohin wollen wir gehen?

Diese Grundfrage lenkt unseren Blick auf die Zukunft, auf die Lebensziele, die wir in der Zukunft anstreben wollen.

Wenn wir als Menschen Hilfe suchen, möchten wir in der Zukunft besser leben als bisher. Wir erleben dann Probleme als Hürden auf unseren Wegen zu angestrebten Lebenszielen; wir möchten die Problemhürden überwinden, und wir hoffen darauf, Lebensziele wieder besser anstreben zu können.

Wir üben Selbsthilfe in unserer Seele, wenn wir positive Vorstellungen von unserer Zukunft pflegen, wenn wir über die Problemhürden hinweg auf unsere Lebensziele schauen und uns Wege vorstellen, auf denen wir uns den Lebenszielen annähern können.

Um Zielvorstellungen für Selbsthilfe und Hilfe zu entwickeln, können wir Übung – mit einer Dauer von mindestens 5 Minuten – durchführen:

*Wir begeben uns in einen entspannten meditativen Zustand;  
wir malen uns mit der Phantasie möglichst konkret ein zufriedenes und angenehmes Leben aus,  
wobei wir auch Erinnerungen an schöne Stunden und Zeiten unseres Lebens nutzen können.*

In Prozessen psychologischer Hilfe werden Menschen als KlientInnen von TherapeutInnen unterstützt, über die Hürden der psychischen Probleme und Störungen hinweg zu schauen und die Lebensziele als Personen bewusst selbst zu bestimmen, für die sie die Problemhürden überwinden möchten.

Dazu werden KlientInnen immer wieder zu einem Nachdenken in Ruhe und Muße angeregt, dass sie ihre **zentralen Lebensziele** selbst bestimmen, dass sie ihre **Lebensziele jenseits von Problemhürden** bestimmen, dass sie daraus für die nächsten Stunden, Tage und Wochen **konkrete Zielsetzungen** ableiten und dass sie **realitätsnahe Wege zu den Zielsetzungen** planen.

Deshalb stellen TherapeutInnen häufig folgende Fragen an KlientInnen:

„Was wollen Sie?“ „Was streben Sie an?“ „Wohin wollen Sie gehen?“

Sie wollen KlientInnen zum Nachdenken über Zukunftsplanungen auf verschiedenen Ebenen anregen, z.B.:

- über Wünsche und Ziele in den nächsten Minuten einer konkreten helfenden Begegnung,
- über Wünsche und Ziele in den nächsten Stunden des laufenden Tages,
- über Zielsetzungen in den nächsten Wochen und Monaten,
- über die Zielsetzungen, die mit der Überwindung von Problemhürden verbunden sind,
- über die Zielsetzungen, die in einem Prozess der psychologischen Hilfe angestrebt werden,
- über die zentralen Lebensziele, aus denen konkrete Zielsetzungen abgeleitet werden,
- über Aspekte eines übergeordneten Lebenssinnes, für den KlientInnen ‚ihr Leben einsetzen‘ möchten.

Bei solchen Fragen können TherapeutInnen auch aus ihrem Verstehen von KlientInnen und aus ihren psychologischen Fachkenntnissen Empfehlungen über Lebensziele und konkret abgeleitete Ziele aussprechen, sozusagen als Anregungen, zu denen KlientInnen selbstbestimmt Stellung beziehen können.

Wenn KlientInnen ihre Lebensziele und abgeleiteten konkreten Ziele selbst bestimmt haben, überlegen KlientInnen und TherapeutInnen gemeinsam, welche Wege KlientInnen zum Anstreben ihrer Ziele gehen können, welche Wege für KlientInnen günstig, angemessen und erfolversprechend erscheinen.

Aus ihrem Verstehen von KlientInnen und aus ihren psychologischen Fachkenntnissen können TherapeutInnen zu diesen gemeinsamen Überlegungen folgende Beiträge leisten:

- angemessene Wege des Wahrnehmens, Denkens und Handelns empfehlen,
- dazu passende Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungs-Übungen anbieten und durchführen lassen,
- Erfahrungen zu solchen Übungen gemeinsam auswerten,
- zum Trainieren der Wege regelmäßige Übungen im Alltag empfehlen
- und Trainings-Erfahrungen gemeinsam auswerten.

## Das Können verbessern: neue Fähigkeiten erlernen

Wenn wir unsere Wünsche, unser Wollen, unsere Lebensziele und konkret abgeleiteten Ziele klären, fragen wir uns auch, wie wir auf realitätsnahen Wegen zu unseren Zielen fortschreiten können und welche Fähigkeiten des Denkens und Handelns wir dazu brauchen.

Wir können uns fragen:

- Welche bisherigen Fähigkeiten, die ich in letzter Zeit aktiv genutzt habe, kann ich einsetzen?
- Welche bisherigen Fähigkeiten, die aus früheren Zeiten in mir ‚schlummern‘, kann ich einsetzen?
- Welche neuen Fähigkeiten möchte und kann ich (mit Hilfe von Mitmenschen) einüben und lernen?

Wir Menschen bilden in Selbstorganisationsprozessen Gewohnheiten im Erleben, Wollen und Können aus. Oftmals gewöhnen wir uns dadurch auch an Begrenzungen und Einengungen in unserer Lebensgestaltung. Seelische Probleme und Störungen sind oftmals auch durch gewohnheitsmäßigen Einengungen bedingt.

Wenn wir seelische Probleme und Störungen überwinden wollen, brauchen wir daher oft Bereitschaft und Mut dazu, uns neue Fähigkeiten des Denkens und Handelns durch Übung und Training anzugewöhnen.

In Prozessen psychologischer Hilfe erörtern TherapeutInnen mit KlientInnen die Fragen:

Wie können KlientInnen ihr Wollen und ihre Ziele dadurch besser erreichen, dass sie neue Fähigkeiten für ihre alltäglichen Gewohnheiten einüben und erlernen, dass sie ihre Wahrnehmungen, Vorstellungen, Denkweisen, Zielsetzungen und Handlungen ändern, um Probleme besser zu überwinden und Lebensziele jenseits der Problemhürden erreichen?

TherapeutInnen bieten aus ihrem Verstehen von KlientInnen und aus Fachkenntnissen Einschätzungen an, wie KlientInnen neue Fähigkeiten einüben und erlernen können und dadurch ihre Gewohnheiten so ändern, dass sie ihre Ziele erreichen und Probleme überwinden können.

In der psychologischen Hilfe werden KlientInnen von TherapeutInnen oftmals **Übungen** angeboten, damit sie **neue Wahrnehmungen, Vorstellungen, Denkweisen und Handlungen ausprobieren** können.

Es gibt eine Vielzahl von Übungen, die TherapeutInnen anbieten, beispielsweise:

- über wichtige Fragen zur **Selbstbesinnung** etwa zwei Minuten lang intensiv nachdenken
- **körperliche Empfindungen** bewusst wahrnehmen, um so mit dem Körpererleben vertrauter zu werden
- Übungen zur **Körpererfahrung** durchführen: Atem-, Entspannungs- und Bewegungsübungen
- **Gefühle** in verschiedenen Formen ausdrücken
- wichtige Erkenntnisse und Ziele in prägnante Sätze kleiden und als **Selbstsuggestionen** einüben
- **positive Vorstellungen** in Phantasien ausmalen
- **Phantasiereisen** in einem entspannten Zustand durchführen
- durch **Trance-Erfahrungen** positive unterbewusste Fähigkeiten entdecken
- **Rollenspiele** zu mitmenschlichen Problemsituationen durchführen
- **Angstsituationen** in der Phantasie und/oder in der Realität **durchleben**
- zu negativen Vorstellungen gegensätzliche und ergänzende **positive Vorstellungen** suchen

Wenn KlientInnen angebotene Übungen durchführen, können sie ihre Erfahrungen auswerten und überlegen, ob sie ausprobierte Vorstellungen, Denkweisen und Handlungen weiter einüben wollen so neue Fähigkeiten erlernen und neuen Gewohnheiten stabilisieren wollen.

Wenn KlientInnen die Übungen zu neuen Erlebens-, Denk- und Handlungsweisen positiv erfahren haben, werden sie von TherapeutInnen oft angeregt, für das Erlernen neuer Fähigkeiten angemessene **Übungen im Alltag regelmäßig täglich zu wiederholen**.

In den helfenden Begegnungen können sie dann gemeinsam erörtern, wie häufig KlientInnen die Übungen mit welchen Ergebnisse durchgeführt haben. Positive und negative Erfahrungen dabei werden dann miteinander erörtert.

Durch regelmäßige tägliche Wiederholungen von konkreten Übungen im Alltag können KlientInnen aus neuen Erlebens-, Denk- und Handlungsweisen neue Fähigkeiten erlernen und **neue Gewohnheiten in ihrem Lebensalltag aufbauen und nachhaltig stabilisieren**, mit denen sie ihre Ziele besser verwirklichen können.

## Seelsorge als psychologische Hilfe

Aus geisteswissenschaftlicher Sicht und damit auch aus psychologischer Sicht ist es sehr sinnvoll, eine GEIST-SEELE als tiefsten, obersten, beständigen, ewigen Grund allen Seins zu verstehen und Menschenseelen als von der GEIST-SEELE gezeugte unsterbliche individuelle Einheiten zu verstehen.

Menschen können durch religiöse Einstellungen ihre seelische Gesundheit und Lebensqualität fördern, wenn sie selbstbestimmt und frei ohne äußeren Druck folgende Einstellungen wählen:

- auf beständige positive Verbindung zur GEIST-SEELE hoffen,
- auf ein Seelenleben nach dem Tod hoffen,
- das persönliche Leben als Einheit mit allen Schicksalen aus der Verbindung zur GEIST-SEELE bejahen,
- eine Ethik der Nächstenliebe zu allen Menschen pflegen,
- die persönliche menschliche Unvollkommenheit durch ‚göttliche Gnade‘ ausgleichen lassen.

‚Seelsorge‘ lässt sich als eine **Hilfe** für Menschen **für das Heil ihrer unsterblichen Seelen** verstehen, verbunden mit einer Hilfe zu positiven, Lebensqualität fördernden religiösen Einstellungen und Aktivitäten. Seelsorge gilt insbesondere als eine in den christlichen Kirchen verbreitete religiöse Form der Hilfe.

Wenn TherapeutInnen geisteswissenschaftlich Menschenseelen als unsterbliche Einheiten verstehen, die mit einer GEIST-SEELE als tiefsten, obersten, beständigen, ewigen Grund allen Seins verbunden sind, dann können sie nach entsprechenden Aus-, Fort- und Weiterbildungen ihre psychologische Hilfe für Menschen und ihre Seelen auch als Unterstützung des Heiles unsterblicher Seelen verstehen (z.B. als christliche Psychologie, als transpersonale Psychologie, etc).

TherapeutInnen mit einem oben skizzierten geisteswissenschaftlichen Verständnis können KlientInnen zu einem entsprechenden geisteswissenschaftlichen Verständnis anregen. Dabei haben sie bei KlientInnen prinzipiell die freie, selbst bestimmte Wahl der Weltanschauung zu achten.

TherapeutInnen können mit KlientInnen in Prozessen psychologischer Hilfe gemeinsame Anteile geisteswissenschaftlicher, philosophischer und religiöser Weltanschauungen klären und diese als Verständigungsbasis in Prozessen psychologischer Hilfe gezielt nutzen.

Bei folgenden Gelegenheiten kann es sinnvoll sein, psychologische Hilfe auch als ‚Seelsorge‘ zu verstehen:

- wenn TherapeutInnen für die Seelen von KlientInnen zur GEIST-SEELE ‚beten‘, um die Verbindungen ihrer Seelen zur GEIST-SEELE zu fördern;
- wenn KlientInnen vom Tod von Bezugspersonen betroffen sind, den Verlust verarbeiten wollen und sich fragen, ob und wie die Seele der verstorbenen Bezugsperson weiter existiert, ob und wie sie sich eine Beziehung zu der Seele der verstorbenen Bezugsperson vorstellen können;
- wenn KlientInnen sich geistig mit der Zukunft ihres Todes und ihrer Existenz danach auseinandersetzen, sei es wegen Todesfurcht, wegen erlebter Lebensgefahr oder in einer Lebensend-/Sterbephase;
- wenn KlientInnen schwerwiegende irdische Schicksale und Leiderfahrungen verarbeiten oder so verzweifelt sind, dass sie im irdischen Leben kaum noch Sinn erkennen;
- wenn KlientInnen selbst erlebte außergewöhnliche Erfahrungen besser verstehen möchten, z.B. meditative Erfahrungen des Erlebens einer All umfassenden Einheit, Träume und Visionen mit religiösen Inhalten, Nahtod-Erfahrungen, usw.;
- wenn KlientInnen in Bezug auf religiöse Glaubensinhalte, Gemeinschaften und Aktivitäten unsicher sind und nach geisteswissenschaftlicher Glaubwürdigkeit und Qualitäten für seelische Gesundheit fragen;
- wenn KlientInnen sich nach Einflüssen von Seelen Verstorbener auf ihr Seelenleben fragen, nach positiv heilsamen Einflüssen (von ‚Heiligen‘, verstorbenen ‚Gurus‘, usw.) oder nach negativ verwirrenden Einflüssen (von ‚verirrten‘ Seelen).

Nach Kriterien geisteswissenschaftlicher und religionspsychologischer Glaubwürdigkeit und nach Kriterien der Förderung und Behinderung seelischer Gesundheit lässt sich Seelsorge als positive Form psychologischer Hilfe abgrenzen gegenüber esoterischen und parapsychologischen Hilfeangeboten und gegenüber Hilfeangeboten von fragwürdigen religiösen Gemeinschaften (‚Sekten‘).

Positive psychologische Hilfe durch Seelsorge bedarf immer folgender positiver Qualitäten:

- jeden Menschen in der Selbstbestimmung seiner Weltanschauung achten und diese fördern,
- die Liebe zu allen Menschen – gleich welcher Weltanschauung, auch zu Andersgläubigen – fördern.



### **D: Vertiefung und Ausblick**

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

##### **Woher: Der Ursprung**

###### **GEIST und GEIST-SEELE**

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

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

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

##### **Woher: Die Urdynamik geist-begabter Seelen**

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

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

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

##### **Woher: Unser Universum als Materie-Einheit**

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

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

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

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

## Vertiefung und Ausblick

---

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

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

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

### Woher: Das Leben

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

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

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

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

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

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

### Woher: Das Menschsein

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

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

## Vertiefung und Ausblick

---

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

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

### ***Wohin: Die persönliche Lebensgestaltung***

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

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

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

### ***Wohin: Die Menschheit***

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

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

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