

Gesundheitspsychologie
Gesund leben
mit psychologischen Perspektiven und Hilfen

**Gegenwärtiges Erleben bewusst achten –
Möglichkeiten und Anregungen zu gesundem Leben**

Maximilian Rieländer
März 2024

Inhalt

1. Bewusst erleben – das Erleben achten – Möglichkeiten	3
2. Zum Erleben – ein psychologisches Verständnis	4
2.1 Leben, erleben, leben wollen, psychisch erleben – phänomenologisch	4
a) Leben	4
b) Vom Leben zum Erleben	4
c) Leben wollen und selbstbestimmt organisieren	4
d) Psychisch erleben	5
2.2 Psychisch erleben – ein zentrales Thema der Psychologie	6
a) Psychologie als Wissenschaft vom Erleben und Verhalten	6
b) „Psyche“ und Psycho-logie aus der griechischen Philosophie	6
2.3 Lebensorganisation und Organisationszentren in evolutionären Stufen	6
a) Genetische Organisation bei einzelligen Lebewesen und Zellen	6
b) Organisation durch Nervenaktivitäten und Gehirne in evolutionärer Folge	7
c) Organisation von bewussten Prozessen in der Großhirnrinde und im Stirnhirn	9
d) Menschliches Erleben von Bewusstsein durch kulturelle Symbolsysteme	10
2.4 Lebensprozesse lokalisiert betrachten	10
a) Lebensprozesse von innen nach außen	10
b) Lebensprozesse von außen nach innen	11
3. Gegenwärtiges Erleben bewusst verweilend achten – Einstieg	11
3.1 Aus vielfältigem Erleben Anteile für bewusstes Achten wählen	11
3.2 Das Bewusstsein mit psychischen Lebensprozessen achtsam verbinden	11
3.3 Zum Einstieg: Eine gewählte Art des Erlebens bewusst achten	12
a) Atmen	12
b) Zum Erleben das Denken konzentrieren und prägnant aussprechen	12
c) Arten, gegenwärtiges Erleben bewusst zu achten	12
d) Das Üben zeitlich ausdehnen – auch zu Meditationen	12
e) Meditieren: sich verweilend konzentrieren, spontane Gedanken loslassen	13
f) Meditieren ohne besondere Absichten	13
g) Meditationen regelmäßig üben – 100 Tage lang	13
h) Gegenwärtiges Erleben oft im Alltag bewusst achten	13
3.4 Wirkungen im bewussten, sprachlich vermittelten Selbst-Erleben	13

4. Das Atmen achten, mit dem Atmen bewusst leben	14
4.1 Das Atmen bewusst spüren, ohne es verändern zu wollen	14
4.2 Das Atmen achten – Ausgeglichenheit erleben	14
4.3 Mit dem Atmen bewusst leben – in vielen Alltagssituationen	14
a) Aktive Bewegungen mit dem Atemrhythmus verbinden	15
b) Konzentration im Denken und Handeln durch bewusstes Atmen fördern	15
c) In Übergängen von Aufgaben und Leistungen durchatmen	15
d) Körperliche Anstrengungen mit bewusstem Atmen begleiten	15
e) In schwierigen Erregungssituationen das Atmen bewusst spüren	15
f) In schwierigen Kommunikationen mit Mitmenschen das Atmen bewusst spüren	15
5. Weitere Lebensprozesse bewusst erleben und achten	16
5.1 Körperliche Lebensbewegungen bewusst achten	16
a) In ruhenden Positionen: Sich tragen lassen und Haltungen einnehmen	16
b) Mit aufrechter Haltung meditieren	16
c) Innere körperliche Bewegungen achten	16
d) Das Pulsieren des Kreislaufes und des Herzens spüren	17
e) Äußere körperliche Bewegungen	18
5.2 Sinneswahrnehmungen bewusst achten	19
5.3 Wollen, Wünschen und Gefühle bewusst erleben und klären	19
5.4 Konzentriertes Handeln bewusst erleben	19
5.5 In mitmenschlichen Gemeinschaften und Beziehungen bewusst erleben	20
a) Eine Lebensnotwendigkeit: in mitmenschlichen Gemeinschaften leben	20
b) In Gemeinschaften Einheit wünschen – so Gefühle erleben	20
c) In Gemeinschaften Zusammensein und Begegnungen bewusst erleben und achten	20
d) In Gemeinschaften durch gemeinsames Wollen Kooperationen erleben	21
e) In Gemeinschaften durch unterschiedliches Wollen Konflikte erleben	21
Literatur	22

1. Bewusst erleben – das Erleben achten – Möglichkeiten

Wir Menschen können uns bewusst gegenwärtig erleben: das gegenwärtige Erleben im ‚Hier und Jetzt‘ bewusst achten, d.h. es konzentriert beachten, betrachten, bei ihm bewusst achtsam verweilen und es bejahend, wertschätzend achten.

Als Überblick seien zunächst aus den vielfältigen Möglichkeiten einige Beispiele aufgezeigt.

Wir können z.B. oftmals gegenwärtig bewusst erleben,

- was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten – und es vielleicht angenehm genießen,
- wie wir Sonne und Erde auf uns wirken lassen: Licht- und Wärmestrahlung von der Sonne, Wirkungen von Luft, Wind, Wasser, Bodenbeschaffenheit und Klimabewegungen von der Erde,
- wie wir im Körper leben: atmend, innerlich bewegt, angespannt und entspannt, mit pulsierendem Herzen – und uns dabei vielleicht angenehm ausgeglichen fühlen, oder auch Beschwerden spüren und uns dabei unwohl fühlen,
- wie wir uns körperlich aufrecht halten sowie mit Füßen und Beinen den Boden berühren,
- wie wir uns körperlich aktiv bewegen: durch ausgeprägte Bewegungsaktivitäten,
- was wir wollen, anstreben, wünschen – und so unser Wollen bewusst klären,
- wie wir für unser Wollen und Wünschen konzentriert denken und konzentriert handeln,
- wie wir durch unser Wollen, Streben und Wünschen fühlen – und so Gefühle klarer erleben, wie wir uns bei erfüllten Wünschen angenehm, bei unerfüllten Wünschen unangenehm fühlen,
- wie wir in Gemeinschaften mit Mitmenschen zusammen sind,
- wie wir mit Mitmenschen zusammen gemeinsame Aktivitäten anstreben,
- wie wir mit Mitmenschen in stabilen Beziehungen zusammen sind,
- wie wir Mitmenschen auf uns wirken lassen: durch ihr Aussehen, ihre Bewegungen, ihr Sprechen, ihr gezieltes Handeln,
- wie wir uns Mitmenschen freundlich zuwenden,
- was Mitmenschen wollen, wünschen und wie wir es auf uns wirken lassen,
- wie wir Mitmenschen durch ihr Handeln auf uns wirken lassen.

Das, was wir gegenwärtig bewusst erleben, das bewusst Erlebte können wir bewusst ‚achten‘, d.h.:

- es bewusst konzentriert verweilend ‚achtsam‘ wahrnehmen,
- es im Erleben bewusst wirken und sich ausdehnen lassen sowie
- es wertschätzend akzeptieren und bejahen.

Indem wir Erlebtes bewusst achten, verbinden wir im Prozess bewusst achtenden Erlebens das bewusst Erlebte mit dem Bewusstsein, und wir speichern im Gedächtnis, bewusstes Erleben zu achten; so reichern wir unser Gedächtnis und Bewusstsein an.

Wir können das, was wir gegenwärtig achtend erleben, zusätzlich als Satz leise aussprechen, z.B. leise sagen „*Ich atme*“, „*Ich spüre ...*“, „*Ich will ...*“, „*Ich sehe ...*“, „*Ich höre ...*“. So verbinden wir achtendes Erleben noch stärker mit selbstbewusstem Denken, mit Selbstbewusstsein, mit selbstbewusstem Gedächtnis und mit sozialen Kommunikationsmöglichkeiten.

So können wir im reflektierenden Bewusstsein als Metaebene

- Möglichkeiten selbst-bewussten Erlebens mehren, d.h. Selbstbewusstsein stärken,
- uns dabei selbst achtend erleben, d.h. Selbstachtung stärken,
- und auf erlebte innere Verbindungen vertrauen. d.h. Selbstvertrauen stärken.

Wenn wir gegenwärtiges Erleben bewusst achten, bewirken wir ausgleichendes psychisches Erleben; so fördern wir unsere Gesundheit ganzheitlich.

2. Zum Erleben – ein psychologisches Verständnis

2.1 Leben, erleben, leben wollen, psychisch erleben – phänomenologisch

a) Leben

Wir Menschen leben als Lebewesen. Wir leben – wie alle Lebewesen – unser Leben persönlich und in Gemeinschaften, im Kontext ökologischer und sozialer Umwelten.

Wir leben:

- Wir bewegen uns innen, sind im Körper innerlich bewegt
 - durch vegetative kreisläufige Prozesse, z.B. pulsierenden Blutkreislauf. Atmung, Hormon-Kreisläufe, Verdauungsprozesse, Muskelaktivitäten,
 - durch psychische Prozesse des Erlebens (s.u.), die mit vegetativen kreisläufigen Prozessen verbunden sind.
- Wir bewegen uns mit Aktivitäten des Körper nach außen, mit Bewegungs- und Verhaltens-/Handlungsaktivitäten.
- Wir leben in ökologischen Umwelten und vollziehen Kontakte mit den Umwelten.
- Wir leben in Gemeinschaften mit Mitmenschen und vollziehen Kontakte mit Mitmenschen, und wir vollziehen als Gemeinschaften Kontakte mit weiteren ökologischen und sozialen Umwelten.

b) Vom Leben zum Erleben

Aus unseren Lebensprozessen, aus allen Bewegungen und Kontakten bewirken wir Einiges in uns selbst sowie in der ökologischen und sozialen Umwelt bzw. in menschlichen Gemeinschaften und reagieren wiederum auf die Wirkungen. Wir leben also mit Kreisläufen von Aktivitäten und Wirkungen und Reaktionen auf Wirkungen. Wir können einige Lebensprozessen mit ihren Wirkungen nach innen und außen wahrnehmen und sie zu Informationen über unsere Lebensprozesse verarbeiten. So ‚erleben‘ wir unser Leben. ‚Erleben‘ meint also: Lebensprozesse und ihre Wirkungen selbst wahrnehmen und zu Informationen über ihre Verbindungen verarbeiten. ‚Erleben‘ meint auch: das eigene Leben mit seinen Bewegungen, Kontakten und Wirkungen erfahren, also Lebenserfahrungen machen.

Wir können unser Erleben im sprachlichen Bewusstsein aufnehmen, sprachlich formuliert: „Ich bin ... lebendig ... in der Welt“, „Wir sind ... lebendig ... in der Welt“.

Wir können unser Erleben gedächtnismäßig speichern. Aus wiederholten Kreisläufen des Erlebens bilden wir subjektive bevorzugte Eigenschaften des Erlebens als Lebensgewohnheiten.

Alle Lebewesen erleben solche Prozesse: leben, sich im Innen und Außen bewegen, Kontakte mit der Umwelt vollziehen, Wirkungen wahrnehmen, informativ aufnehmen – und so eigenes und gemeinsames Leben erleben.

c) Leben wollen und selbstbestimmt organisieren

Aus dem Leben und Erleben entfalten wir wie alle Lebewesen ursprünglich:

- Wir wollen leben.¹
- Wir wollen persönlich und in Gemeinschaften leben.
- Wir wollen das persönliche und gemeinschaftliche Leben erleben.

In prägnanten sprachlichen Sätzen lässt sich formulieren: „Ich will leben.“ „Ich will Leben erleben.“ „Wir wollen leben.“ „Wir wollen Leben erleben.“

Wir wollen – wie alle Lebewesen – unser Leben persönlich und als Gemeinschaften erhalten. stabilisieren sowie auch erweitern, weiterentwickeln (Rieländer 2023). Damit sind grundlegende Orientierungen, wie Lebewesen leben wollen, umschrieben.

¹ „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“ (Albert Schweitzer, ca. 1919)

Für unser ‚leben wollen‘ organisieren wir – wie alle Lebewesen – unser persönliches und gemeinschaftliches Leben. Dazu verarbeiten wir kreisläufige Lebensprozesse erlebend zu Informationen und werten sie für unser ‚leben wollen‘ und die grundlegenden Orientierungen unseres Lebenswillens aus. Wir speichern unsere Lebenserfahrungen gedächtnismäßig. So können wir lernen und für den Lebenswillen unsere Fähigkeiten verbessern, unser Leben zu organisieren. Mit solchen zielorientierten Informations- und Kommunikationsprozessen für den Lebenswillen leben alle Lebewesen, seit den ersten einzelligen Lebewesen (vgl. Bauer 2010).

Wir erleben und vollziehen also beständige Kreisläufe von: Leben → Erleben → Wollen → Leben selbstbestimmt organisieren.

d) Psychisch erleben

Wir wollen leben, mit Bewegungen und Kontakten leben, wir bewirken so Einiges nach innen und außen, und wir reagieren auf die Wirkungen. Wir verarbeiten diese Kreisläufe zu Informationen für unser ‚leben wollen‘, wir bewerten also, wie weit wir mit unseren Lebensprozesse erwünschte oder unerwünschte Bewegungen bewirken – so ‚erleben‘ wir unser Leben. Solches ‚Erleben‘ lässt sich als ‚psychisch‘ bezeichnen.

Wir erleben psychisch; das meint: Wir verarbeiten Informationen über unsere Lebensprozesse mit deren Wirkungen in Bezug auf unser ‚leben wollen‘ – so leben wir mit inneren psychischen Lebensprozessen, und so organisieren wir psychische Lebensprozesse für unser weiteres Leben.

In diesem Sinne erleben prinzipiell alle Lebewesen psychisch ihr Leben (vgl. 2.2.b, Aristoteles).
Lebewesen und wir Menschen erleben psychisch:

- das Leben durch Zellen genetisch organisierend (vgl. 2.3a),
- das Leben über Nervensystemen überwiegend ‚unbewusst‘ spontan organisierend (vgl. 2.3b),
- das menschliche Leben durch Bewusstsein mit konzentriertem, bewusst reflektiertem Denken (vgl. 2.3c), insbesondere durch das über Zahlen, Bilder und Sprache kulturell präsentierte Bewusstsein (vgl. 2.3d).

Wir Menschen „erleben“ folgende inneren psychischen Lebensprozesse:

- wollen, wünschen, anstreben, bezogen auf grundlegende Orientierungen des Lebenswillens,
- das Wollen für jeweilige Lebenssituationen mit Fühlen und Denken auf erwünschte konkrete Ziele orientieren;
- Aufmerksamkeit orientieren und daraus mit Sinnen wahrnehmen: innere körperliche Empfindungen, Gegebenheiten in der Umwelt, innere Wirkungen von eigenen äußeren Aktivitäten;
- innere und äußere Bewegungen sowie Umweltkontakte wahrnehmend, fühlend und denkend zu Informationen verarbeiten, die Informationen insbesondere auf das jeweilige Wollen, Wünschen, Streben beziehen;
- aus dem Wollen, Wünschen, Streben Handlungen planen;
- geplant aktiv handeln und sich dabei erleben;
- Wirkungen aus eigenen Aktivitäten als Informationen auswerten.

Wir Menschen „erleben“ innere psychische Lebensprozesse vor allem durch unser Leben in mitmenschlichen Gemeinschaften: ‚familiären‘ Lebensgemeinschaften, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften. Wir wünschen uns ‚von Herzen‘ und aus Bauchgefühlen harmonische Erlebnisse in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften; wir fühlen uns angenehm, wenn unsere Wünsche in Gemeinschaften erfüllt werden, und unangenehm, wenn Wünsche in Gemeinschaften nicht erfüllt werden.

2.2 Psychisch erleben – ein zentrales Thema der Psychologie

a) Psychologie als Wissenschaft vom Erleben und Verhalten

„Erleben“ gilt als ein zentraler Begriff der Psychologie. Psychologie dient als Wissenschaft dazu, das Erleben und Verhalten von Menschen zu verstehen und Möglichkeiten zum gesunden Zusammenleben von Menschen in Gemeinschaften zu beschreiben.

Das Wort ‚Erleben‘ verweist auf innere psychische subjektive Informationen zu Lebensprozessen, auf innere psychische Rückwirkungen aller Lebensbewegungen und Umweltkontakte.

Das Wort ‚Verhalten‘ bezieht sich auf Aktivitäten von Menschen nach außen; solche Aktivitäten lassen sich von Mitmenschen beobachten und wahrnehmen.

b) „Psyche“ und Psycho-logie aus der griechischen Philosophie

Platon und Aristoteles führten den Begriff „Psyche“ („Seele“) in die griechische und allgemeine Philosophie ein und begründeten somit eine Psycho-logie. Nach ihrem Verständnis ist die Psyche *„das lebensspendende Prinzip im Menschen, auch die den Leib gestaltende und bewegende Kraft.“*²

Platon verstand die Psyche als transzendente Wesenheit, durch die sich ein Mensch in seiner Lebenszeit verkörpert und sein Leben formen, in-formieren und organisieren kann – in einem über das irdische Leben hinausgehenden Kreislauf von Wiedergeburten.

Aristoteles verstand die Psyche „als Prinzip/Ursprung für die Lebewesen“; Lebewesen sind ‚beseelt‘, d.h. sind lebendig und von unbelebter Materie unterschieden. Lebewesen organisieren ihr Leben durch ihre Psyche selbsttätig aktiv mit innerer Zielstrebigkeit (‚Entelechie‘: ‚ein Ziel in sich haben‘) und bilden so auch die Form ihres lebendigen Körpers; sie ‚in-formieren‘ ihren Körper. ‚Entelechie‘ lässt sich im Sinne von Aristoteles so verstehen: Lebewesen wollen Möglichkeiten, Potenziale ihres Lebens handelnd verwirklichen, zu erwünschten Wirkungen machen und dadurch ihr Leben selbst-wirksam gestalten. Dem Verständnis von Aristoteles nach organisieren Lebewesen ihr Leben zielstrebig selbst.³

Menschen leben ‚psychisch‘ im folgenden Sinne: Sie wollen leben, ihr Leben erleben, selbstbestimmt leben, dazu viele Erlebnisse als Informationen/Lebenserfahrungen verarbeiten und gedächtnismäßig speichern, ihr Leben selbst organisieren, Möglichkeiten ihres Lebens handelnd verwirklichen, zu erwünschten Wirkungen machen sowie Lebensnotwendigkeiten und unerwünschte Lebens-schwierigkeiten bewältigen. Dies gilt prinzipiell für alle Lebewesen.

2.3 Lebensorganisation und Organisationszentren in evolutionären Stufen

Lebewesen leben seit den ersten einzelligen Lebewesen mit den Prozessen: Leben – Erleben – Wollen – Leben selbstbestimmt organisieren. In der Evolution des Lebens haben Lebewesen ihr Erleben und ihre Lebensorganisation in verschiedenen Stufen entwickelt, die sie über verschiedene lokalisierte Organisationszentren realisieren. Wir Menschen leben und erleben mit den evolutionären Organisationsstufen und ihren Organisationszentren, die nachfolgend kurz skizziert werden.

a) Genetische Organisation bei einzelligen Lebewesen und Zellen

Zellen organisieren fürs ‚leben wollen‘ zielorientierte Informations- und Kommunikationsprozesse über ihr Genom als System von lokalisierten Genen mit In-formations-Möglichkeiten. Das Genom einer Zelle ist im Desoxynukleinsäuremolekül (DNS-Molekül) lokalisiert. Es aktiviert gezielt Gene als ‚In-formationen‘; d.h. es ‚in-formiert‘ bzw. steuert durch aktivierte Gene weitere Lebensprozesse.

Wir Menschen leben – sozusagen aus unbewusstem Lebenswillen – im Organismus mit genetischen Organisationsprozessen in den Zellen unseres Körpers.

² „Seele“, in: Dorsch: Lexikon der Psychologie, 2020

³ Penzlin (2016) resümiert für die Biologie das „Phänomen Leben“ (S. 456ff.) im Sinne von Aristoteles.

b) Organisation durch Nervenaktivitäten und Gehirne in evolutionärer Folge

Tiere organisieren und erleben zielorientierte Informations- und Kommunikationsprozesse vor allem über ihre Nervensysteme und Gehirne, indem sie Nervenzellen, Nervenleitungen und Nervennetzwerke in ihrem Körper, räumlich auch insbesondere im Gehirn aktivieren.

Ebenso wie Säugetiere organisieren und erleben wir Menschen im Organismus für das ‚leben wollen‘ zielorientierte Informations-Kommunikationsprozesse. Unser Organismus aktiviert Nervenzellen, Nervenleitungen und Nervennetzwerke im Zentralnervensystem bzw. im Gehirn und nutzt das Zentralnervensystem im Gehirn als Organisationszentrale. Er organisiert die Aktivitäten des Zentralnervensystems mit Nervennetzwerken über verschiedene lokalisierte Gehirnbereiche, die sich in der Evolution entwickelt haben: untere Gehirnbereiche (Hirnstamm, Kleinhirn), mittlere Gehirnbereiche (Mittelhirn, Zwischenhirn, limbisches System), das Großhirn mit der Großhirnrinde und ihren zwei Hälften sowie im Großhirn das Stirnhirn (präfrontaler Cortex).

Unser Organismus organisiert Nervenaktivitäten gemäß der evolutionär-phylogenetischen Entwicklung und der individuell-ontogenetischen Entwicklung von ‚unten‘ nach ‚oben‘, vom Herzen ausgehend über untere und mittlere Gehirnbereiche zur Großhirnrinde mit ihren zwei Hälften bis zum Stirnhirn. Über diese Nervenaktivitäten organisiert der Organismus das psychische Erleben unbewusst, bis wir im Stirnhirn kleine Anteile als aktuelles Geschehen bewusst erleben. Solches Erleben sprechen Menschen oft als „Es“ aus, z.B. „*Es bewegt mich*“; das „Es“ ist auch ein passender Ausdruck von Sigmund Freud für unbewusste Prozesse, die sprunghaft wie Eisbergspitzen im Bewusstsein auftauchen können.

Einige Organisationsprozesse, die wir über Nervenaktivitäten von unten nach oben erleben können und die wir teilweise bewusst erleben können, seien nachfolgend skizziert.

b.1 Das Herz mit dem Herzgehirn als Organisationszentrale

Wir leben mit dem Herzen als einem Zentrum unserer körperlichen und psychischen Gesundheit, aus biologisch-medizinischer, volkssprachlicher und philosophischer Sicht.⁴ Das Herz lässt sich als ein Zentrum des Lebenswillens mit den grundlegenden Orientierungen verstehen; volkssprachlich ausgedrückt: „*Von Herzen möchte ich ...*“. Aristoteles verstand das Herz als Zentrum der Psyche.

Das Herz pulsiert – sozusagen für den eigenen Lebenswillen – selbsttätig, selbstorganisiert und treibt damit den Blutkreislauf an. Es organisiert die pulsierende Aktivität durch ein eigenes Nervensystem, als Herzgehirn bezeichnet⁵. Es kooperiert besonders mit dem vegetativen Nervensystem (s.u. b.2)

Wir spüren selten, wie das Herz pulsiert. Zeitweise spüren Menschen, wenn ihr Herz schneller pulsiert, sei es durch körperliche Anstrengung oder durch nervöse Empfindungen, und wenn ihr Herz ‚rast‘ oder unrythmisch pulsiert; dies Erleben bewerten Menschen oft als unerwünscht und störend.

b.2 Innere körperliche Kreisläufe über das vegetative Nervensystem

Über das vegetative Nervensystem und den Gehirnbereich des Hirnstamms regelt unser Organismus zentrale innere körperliche Kreisläufe: zusammen mit dem Herzen den Blutkreislauf, weiterhin die Atmung, die Verdauung und einige hormonelle Prozesse.

Im vegetativen Nervensystem regelt der Organismus Verdauungsprozesse über das enterische Nervensystem relativ autonom; es wird deshalb auch als ‚Darmgehirn‘ bezeichnet.

⁴ „*Das Herz ist die leibliche und die psychische, auch die mythische Mitte unseres Lebens, der Motor des Daseins, das gefühlte Zentrum des Ichs, der Seele und der Leidenschaft.*“ (Grönemeyer 2019, S. 16)

⁵ Initiative Herzbewusst: Das Herz-Gehirn. <https://www.herzbewusst.de/wie-funktioniert-unser-herz/das-herz-gehirn>; vgl. Grönemeyer 2019, S. 33f.

b.3 Rhythmen von Aktivierung und Beruhigung über das vegetative Nervensystem

Wir Menschen organisieren über das vegetative Nervensystem mit seinen zwei Nervennetzwerke, den sympathischen und den parasympathischen Nervenleitungen, Rhythmen von sympathikoner Aktivierung und parasympathikoner Beruhigung, die auf die inneren körperlichen Kreisläufe wie Blutkreislauf, Atmung und Verdauung wirken:

- Sympathikone Aktivierung erleben und vollziehen wir, wenn wir uns innerlich deutlich erregen und anspannen, wenn wir Energie aktiv einsetzen und uns dabei anstrengen. Sympathikone Aktivierung bewirkt: Das Herz pulsiert schneller, die Atmung beschleunigt und verstärkt sich, Verdauungsprozesse werden gebremst.
- Parasympathikone Beruhigung erleben und vollziehen wir, wenn wir uns innerlich beruhigen, entspannen, wenn wir uns Erholung und Ruhe gönnen und so Energie wieder auftanken. Parasympathikone Beruhigung bewirkt: Das Herz pulsiert ruhig, die Atmung vertieft sich, Verdauungsprozesse werden gefördert.

b.4 Bedrohungen („Stress“) bewältigen

Auf akute wahrgenommene Bedrohungen reagieren wir im vegetativen Nervensystem mit akuten Stressreaktionen: Fürs Überleben-wollen reagieren wir im sympathischen Nervensystem sehr schnell mit gesteigerter Energie für Angriff oder Flucht und fokussieren Aufmerksamkeit verstärkt auf die Bedrohung. Bei stärkerer Bedrohung reagieren wir auch schockartig erstarrt und vermindert wach.

b.5 Unbewusstes Wollen, Streben und Fühlen über Nervenaktivitäten im limbischen System

Tiere und Menschen organisieren und erleben über Nervenaktivitäten im limbischen System, einem mittleren Gehirnbereich unterhalb der bewusstseinsfähigen Großhirnrinde, insbesondere ihr Leben in Gemeinschaften mit Wünschen sowie mit Gefühlen in Bezug auf erfüllte und unerfüllte Wünsche.

Wir wollen unser Leben in Gemeinschaften stabilisieren; dazu wünschen wir in unseren Beziehungen und Gemeinschaften möglichst harmonische Erfahrungen und dadurch entsprechende Gefühle von Vertrauen (Sicherheit, Geborgenheit). Wir wollen unser Leben in Gemeinschaften auch erweitern; dazu wünschen wir gemeinsame erweiternde Aktivitäten, Unternehmungen und ‚Abenteuer‘.

Wenn wir erwünschte Gemeinschaftserfahrungen erleben, fühlen wir uns wohl, z.B. harmonisch, zufrieden, freudig, glücklich; wenn wir unerfüllte Wünsche in Bezug auf Gemeinschaftserfahrungen erleben, fühlen wir uns unwohl, z.B. frustriert, ärgerlich, ängstlich, traurig, usw..

Wir speichern die Gemeinschaftserfahrungen, sowohl die erwünschten angenehmen als auch die unerwünschten unangenehmen Erfahrungen im Gedächtnis. Dadurch vollziehen wir im Laufe der Zeit entsprechende Lern- und Gewöhnungsprozesse.

Die genannten gemeinschaftsbezogenen Willensorientierungen, Wünsche, Erfahrungen und Gefühle organisieren und erleben wir Menschen durch das limbische System als schnell verlaufende, unbewusste, spontane Prozesse, als Bewegungen im Innen und nach außen, auch als spontane Verhaltensweisen nach außen.

Wir vollziehen auch Nervenaktivitäten vom limbischen System in bewusstseinsfähige Bereiche der Großhirnrinde; so können wir einige Anteile dieser Prozesse und Bewegungen auch spontan und bewusst erleben, z.B. spontane Gefühle, spontane Gedanken und spontane Verhaltensweisen. Die umschriebenen Prozesse lassen sich deshalb auch als ‚unterbewusst‘ bezeichnen.

Im spontanen Erleben aus der unterbewussten Dynamik des limbischen Systems lassen sich wir Menschen uns oft treiben von Impulsen, Antrieben, Affekten, spontanen Gedanken und spontanem Verhalten. Menschen umschreiben solche spontanen Tendenzen oft als ‚Es‘-Aussagen, z.B. „*Es treibt mich.*“; „*Es kommen mir spontane Gedanken, Gefühle und Reaktionen.*“

c) Organisation von bewussten Prozessen in der Großhirnrinde und im Stirnhirn

c.1 Fähigkeiten zu Bewusstsein durch die Großhirnrinde

In der Evolution haben Säugetiere und Menschen das Großhirn, die Großhirnrinde und darin auch das Stirnhirn (präfrontaler Cortex) entwickelt. Für Bewusstseinsfähigkeiten mit Gedächtnisfähigkeiten nutzen wir Nervenaktivitäten in der Großhirnrinde. Durch Bewusstseinsfähigkeiten können wir Wollen und Wünschen bewusst aktivieren sowie zielorientiert bewusst wahrnehmen, denken und handeln.

c.2 Zwei Perspektiven bewusster Prozesse durch zwei Hirnhälften

Wir Menschen leben in unserer Großhirnrinde mit zwei Hirnhälften, mit der rechten und der linken Hirnhälfte, und wir vollziehen durch sie zwei Arten bewusster Prozesse:

- Mit der rechten Hirnhälfte organisieren wir Prozesse analog, synoptisch, ganzheitlich, intuitiv, gefühlsmäßig, mit Phantasien – mehr mit Prozessen im limbischen System verbunden (vgl.b.5).
- Mit der linken Hirnhälfte organisieren wir Prozesse digital, analytisch, kategorisierend, logisch, rational, sachlich orientiert.

Wir können bewusste Prozesse ‚geistreich‘ gestalten, indem wir Prozesse über die Brücke zwischen den beiden Hirnhälften kooperativ verbinden; so können wir beispielsweise phantasieorientiertes Denken mit logisch-sachlichem Denken verbinden.

c.3 Gegenwärtiges bewusstes konzentriertes Erleben durch das Stirnhirn

Aktuelle gegenwärtige Bewusstseinsaktivitäten können wir bewusst konzentriert besonders über Nervenaktivitäten im Stirnhirn vollziehen. Wir entfalten im Stirnhirn Fähigkeiten zu bewusster Konzentration und bewusster frei-williger Selbstbestimmung.

Wir können in gegenwärtigen aktuellen Situationen bewusst und konzentriert erleben; wir können unser Wollen, Denken und Handeln bewusst reflektiert frei-willig wählen und steuern; wir können dazu im Denken bewusst und konzentriert Wahrnehmungen zu Informationen auswerten und für unser Wollen bewerten sowie daraus zielorientierte Handlungen planen; dann können wir bewusst konzentriert zielorientiert handeln.

Konzentriert bewusstes Erleben können wir Menschen klar aussprechen: „*Ich will ...*“; „*Ich fühle ...*“; „*Ich bedenke ...*“; „*ich handle gezielt für ...*“.

Für unser Wollen, Streben, Wünschen können wir Wahrnehmungen, die wir über Sinnesorgane mit ihren Nervenleitungen empfangen, konzentriert zu bewussten Informationen verarbeiten; dazu können wir unser Bewusstsein im Stirnhirn für unbewusst verlaufende Nervenaktivitäten aus unteren und mittleren Gehirnbereichen öffnen. So können wir z.B. Prozesse aus inneren körperlichen Kreisläufen, dem vegetativen Nervensystem und dem limbischen System wahrnehmen und zu bewussten Informationen verarbeiten. So können wir **bewusst erleben** und viele Möglichkeiten bewussten Erlebens entfalten. Wir können üben und lernen, spontane Impulse aus anderen Gehirnbereichen bewusst konzentriert zu reflektieren und bewusst wollend mit ihnen umzugehen.

Aus konzentrierten Bewusstseinsprozessen des Stirnhirns in-formieren und stimulieren wir auch unbewusst verlaufende Nervenaktivitäten in mittleren und unteren Gehirnbereichen, insbesondere im limbischen System und im vegetativen Nervensystem. Aus konzentriertem bewusstem Wollen können wir Bewegungen im Innen und nach außen aktivieren. Wir können Nervenaktivierungen in mittlere und untere Gehirnbereichen, insbesondere ins limbische System und ins vegetative Nervensystem regelmäßig wiederholen, trainieren, stabilisieren und zu Gewohnheiten machen. Aus konzentriertem bewusstem Wollen können wir über motorische und muskuläre Aktivitäten gezielt handeln.

d) Menschliches Erleben von Bewusstsein durch kulturelle Symbolsysteme

Die Menschheit hat aus dem Willen, ihr Leben zu stabilisieren und zu erweitern, aus ihren Nervenaktivierungen im Stirnhirn ihre bewussten, konzentrierten geistigen Ideen und Aktivitäten entfaltet. Sie hat durch ihre bewussten geistigen Aktivitäten

- jeweils gegenwärtige Wirklichkeiten zu Informationen verarbeitet und
- Ideen zu potenziellen Zukunftsmöglichkeiten entworfen.

So hat die Menschheit fortlaufend Werkzeuge produziert und sie produktiv bis zu modernen Technologien weiterentwickelt.

So hat die Menschheit mit ihren Gemeinschaften gelernt, geistige Aktivitäten, die Menschen individuell in ihren Gehirnen aktivieren, durch kulturelle Symbolsystemen zu präsentieren:

- durch Zahlensysteme und Mathematik zum Verstehen zahlenmäßiger Zusammenhänge,
- durch bildhafte visuelle Darstellungen,
- durch musikalische, rhythmisch akustische Ausdrucksweisen,
- durch Sprachsysteme für akustische und schriftliche Präsentationen.

Über ihre kulturellen Symbolsysteme hat die Menschheit im Rahmen weltweiter kommunikativer Verständigungsmöglichkeiten die spezifisch menschlichen Möglichkeiten von Bewusstsein entfaltet: Menschen können ihr Bewusstsein und ihr bewusstes Erleben durch mathematische Informationen, Bilder, Musik und Sprache ausdrücken; sie können sagen „*Ich erlebe ...*“ und ihr Erleben bildhaft gestalten. Wenn Menschen ihre geistigen Aktivitäten durch die kulturellen Symbolsysteme z.B. in der Kunst, in Religionen und in Wissenschaften präsentieren, nutzen sie ihr Bewusstsein als Organisationszentrum; sie verbinden ihr Bewusstsein dann vor allem mit produktiv präsentierenden Handlungen.

Wir Menschen nutzen vor allem unser Sprechen und sprachliches Bewusstsein für Verständigungen untereinander. Wir verarbeiten über Erfahrungen, Erlebnisse und Erkenntnisse subjektiv sprachlich mit Hilfe kulturell gebildeter Sprachmuster; so können wir über Erfahrungen, Erlebnisse und Erkenntnisse miteinander sprechen. Dabei beachten wir kaum unsere vielfältigen unbewussten Organisationen über Nervenaktivitäten und Nervensysteme.

2.4 Lebensprozesse lokalisiert betrachten

Lebewesen organisieren als Organismen bzw. Raum-Materie-Systeme ihr Leben durch lokalisierte strukturierte Lebensprozesse:

- (1) Aus lokalisierten Organisationszentren organisieren sie wesentliche Lebensprozesse (vgl.2.3). z.B. Zellen aus ihrem Zellkern.
- (2) Innen in ihrem Organismus bewirken sie vielfältige innere Bewegungen und Prozesse von Austausch, Stoffwechsel, Interaktion, z.B. Zellen in ihrem Zellraum bzw. im Cytoplasma.
- (3) Durch die Oberfläche ihres Organismus und Kontaktfläche zur Umwelt, z.B. Zellen durch ihre Zellmembran, ermöglichen und steuern sie Interaktionen mit der (4) Umwelt, Einflüsse (Inputs) aufnehmend und aktiv nach außen wirkend (Outputs).

Wir vollziehen Lebensprozesse als Weiterleitungen von innen nach außen und von außen nach innen; so vollziehen wir in Lebensprozessen Kreisläufe.

a) Lebensprozesse von innen nach außen

Als Akteure organisieren wir aus dem ‚leben wollen‘ Lebensprozesse von innen nach außen: von einem Zentrum (1) durch einen Innenraum (2) zur Kontaktfläche (3) zur Umwelt (4).

Wir wollen aus einem Zentrum (1) – bewusst aus dem Stirnhirn und/oder unbewusst als dem limbischen System – innen im Organismus (2) denkend und fühlend Informationen aktivieren und Aktionsbereitschaften stimulieren, uns mit Körpergliedern als Kontaktfläche (3) nach außen aktiv bewegen, so handeln und in der Umwelt (4) Veränderungen bewirken.

b) Lebensprozesse von außen nach innen

Als Reaktionen und Rückmeldungen erleben wir Lebensprozesse von außen nach innen: von der Umwelt (4) zur Kontaktfläche (3) durch den Innenraum (2) zum Zentrum (1).

Oft wählen wir fürs ‚Leben wollen‘ gezielte Aufmerksamkeiten für Lebensprozesse von außen nach innen: Aus der ökologischen Umwelt und aus sozialen Gemeinschaften (4) nehmen wir Bewegungsprozesse und Zustände in Kontaktflächen (3) über Sinnesorgane als Reize wahr, leiten sie im Organismus (2) durch Nervenleitungen weiter, insbesondere auch ins vegetative Nervensystem, und verarbeiten sie zentral (1) zu Informationen für unser ‚Leben wollen‘: im limbischen System mehr zu ‚unbewussten‘ Informationen, im Stirnhirn zu bewussten Informationen.

3. Gegenwärtiges Erleben bewusst verweilend achten – Einstieg

3.1 Aus vielfältigem Erleben Anteile für bewusstes Achten wählen

Wir Menschen erleben und tun in jeder Minute so viel, dass wir die meisten Anteile unbewusst und eventuell spontan vollziehen und nur wenige Anteile bewusst konzentriert erleben und tun. Wir haben viele Möglichkeiten, Anteile gegenwärtigen Erlebens bewusst zu achten. Deshalb können wir auch wählen, was wir jeweils aus gegenwärtigem Erleben bewusst achten wollen.

Aus den vielfältigen Lebensprozessen, die wir von innen nach außen (vgl. 2.4 a) und von außen nach innen (vgl. 2.4 b) erleben, können wir nachfolgende Anteile gegenwärtigen Erlebens wählen, um sie bewusst zu achten.

Wir können uns beispielsweise achtsam konzentrieren, wie wir

- a (1) im Bewusstsein spontane Wünsche und Gefühle (aus Prozessen des limbischen Systems, vgl. 2.3 b.5) achten und dann für gegenwärtige Angelegenheiten bewusstes Wollen wählen,
- a (2) aus bewusstem Wollen denkend und fühlend Handlungen planen,
- a (3) Handlungsplanungen in aktives Handeln umsetzen,
- a (4) bewusst wahrnehmen, wie wir handelnd Veränderungen in der Umwelt bewirken,
- b (4) Gegebenheiten in der ökologischen Umwelt bzw. in der Natur mit den Sinnen aufmerksam wahrnehmen und achten,
- b (4) Mitmenschen in Begegnungen aufmerksam wahrnehmen und achten,
- b (4) Prozesse in menschlichen Gemeinschaften aufmerksam wahrnehmen und achten,
- b (3) auf Wahrnehmungen innen mit spontanen Gefühlen und Gedanken reagieren,
- b (2) innere Bewegungen im Körper spüren und achten, insbesondere das Atmen, das Pulsieren des Kreislaufes, muskuläre Anspannungen und Entspannungen,
- b (1) Wahrnehmungen und innere spontane Reaktionen zentral im Bewusstsein verarbeiten und auch aufs Fühlen wirken lassen.

3.2 Das Bewusstsein mit psychischen Lebensprozessen achtsam verbinden

Wir Menschen können gegenwärtiges Erleben in Anteilen bewusst achten, indem wir Erlebensanteile eine gewisse Zeitdauer (15 Sekunden, 2 Minuten, länger) konzentriert verweilend achten bzw. mit dem Bewusstsein begleiten, achten, es innerlich wirken lassen sowie wertschätzend bejahen. So verbinden wir das Bewusstsein mit einigen erlebten Lebensprozessen. Dabei stimulieren wir Nervenaktivitäten aus dem Stirnhirn in die bewusst erlebten Lebensprozesse. So stärken wir Nerven-, Informations- und Energieverbindungen zwischen dem Bewusstsein und den erlebten Bewegungen (vgl. Siegel 2020, S.160); so stärken wir bewusste Selbstorganisationsprozesse für bewusst erlebte Lebensprozesse.

„Achten“ als Bewusstseinstätigkeit meint „achtsames“ Wahrnehmen bzw. „Achtsamkeit“ zusammen mit bejahender „Akzeptanz“. Solch bewusst achtendes Erleben wird psychologisch auch als „Achtsamkeit“ bezeichnet und als „Meditation“, wenn es mindestens 10 – 20 Minuten geübt wird.

3.3 Zum Einstieg: Eine gewählte Art des Erlebens bewusst achten

Menschen können üben und lernen, gewählte Anteile gegenwärtigen Erlebens bewusst zu achten. Sie können zum Einstieg folgende Anregungen nutzen.

a) Atmen

Wir Menschen atmen beständig von selbst, von der Geburt bis zum ‚letzten Atemzug‘. Das Atmen ist der innere körperliche Kreislauf, den wir am leichtesten spüren können.

Wir können unser Atmen bewusst spüren und achten – jederzeit im wachen Zustand.

Dabei können wir, durch die Nase atmend, das Atmen mit Ein- und Ausatmen ‚achten‘, beachten, achtsam spüren, so wie es läuft, ohne es absichtlich verändern zu wollen.

Das Atmen bewusst zu spüren, ohne es absichtlich verändern zu wollen, ist ein wichtiger Einstieg, um gegenwärtiges Erleben bewusst zu achten.⁶ Alles, was wir erleben, begleiten wir mit unserem Atmen. Wenn wir im gegenwärtigen Erleben das Atmen bewusst spüren, können wir gegenwärtiges Erleben leichter bewusst achten.

b) Zum Erleben das Denken konzentrieren und prägnant aussprechen

Das, was wir mit bewusstem Erleben achten wollen, können wir als prägnanten kurzen Satz formulieren und ihn im Ausatmen wiederholt leise aussprechen. So können wir z.B. sagen „*Ich atme*“, „*Ich achte meine Bewegungen*“, „*Ich achte mein Tun*“, „*Ich sehe ...*“, „*Ich höre ...*“, „*Ich fühle ...*“. Dabei aktivieren wir unsere Mundbewegungen und wir hören das Gesprochene.

So verbinden wir über Sprechen, Mundbewegungen und Hören achtendes Erleben auch mit konzentriertem Denken, weiterhin mit selbstbewusstem Denken, mit selbstbewusstem Gedächtnis und mit sozialen Kommunikationsmöglichkeiten.

c) Arten, gegenwärtiges Erleben bewusst zu achten

Wir können ausgewähltes gegenwärtiges Erleben in der Weise bewusst achten, dass wir gegenwärtiges Erleben bewusst spüren, bewusst im Erleben sind, Erleben und Bewusstsein zusammenfließen lassen bzw. in einem Fluss ‚kohärent‘ verbinden. Dabei können wir vielleicht auch gegenwärtiges Wollen, Denken und Fühlen zusammenfließen lassen bzw. zu bewusster ‚Ganzheit‘ verbinden.

Manche Autoren empfehlen auch, z.B. aus einem buddhistischen Verständnis von Achtsamkeit (z.B. Schmidt 2015), das gegenwärtige Erleben aus distanzierendem Bewusstsein zu beobachten, das sich vom Fluss des Erlebens abhebt. Wenn Menschen gegenwärtiges Erleben sehr unangenehm erleben, können sie es bewusst distanziert beobachten und ihr Bewusstsein über das unangenehme Erleben erheben. Dabei nutzen Menschen eine Dualität von Erleben und einem höheren Bewusstsein, anstatt Erleben und Bewusstsein zusammenfließend zu verbinden.

d) Das Üben zeitlich ausdehnen – auch zu Meditationen

Bei dem, was wir mit bewusstem Erleben achten wollen, können wir viele Minuten lang bewusst achtsam verweilen. Wir können dabei zeitlich 1 - 2 Minuten lang verweilen, um das Erleben im Bewusstsein wirken zu lassen. Besser ist es, beim Focus des Erlebten jeweils 5, 10 oder 20 Minuten oder länger achtsam zu verweilen.

Übungen, sich auf ausgewähltes Erleben bewusst verweilend mindestens 10 Minuten, eher 20 Minuten oder länger, zu konzentrieren, lassen sich als „Meditation“ bezeichnen. Meditationen gelten im psychologischen Sinn als Übungen, sich achtsam möglichst vollständig auf ein Element oder wenige miteinander verbundene Elemente des Erlebens zu konzentrieren.

⁶ Vgl. Kabat-Zinn (2013): „*Jeder Augenblick des Tages, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken, wird zu einem Augenblick meditativer Achtsamkeit.*“ (S. 115 f.)

e) Meditieren: sich verweilend konzentrieren, spontane Gedanken loslassen

Meditierend üben Menschen, sich auf ausgewähltes Erleben verweilend längere Zeit zu konzentrieren.

Dabei erfahren sie, dass spontane Gedanken auftauchen, die vom ausgewählten Erleben ablenken. Deshalb können sie in Meditationen üben, sich immer wieder auf das ausgewählte Erleben bewusst zu konzentrieren; dabei können sie ablenkende spontane Gedanken vorbeiziehen lassen, sie sozusagen wie Winde ohne weitere Beachtung wehen lassen, sie loslassen; denn ablenkende Spontangedanken lassen sich als unwichtig betrachten, sie brauchen nicht weiter beachtet bzw. betrachtet werden.

Andererseits können Menschen, wenn sie in Meditationen verweilen, in seltenen Augenblicken auch spontane Gedanken mit anregenden, erweiternden, kreativen, ‚erleuchtenden‘ Inhalten erleben. Es kann dann sinnvoll sein, sich solche spontanen Gedanken bewusst gedächtnismäßig zu speichern und sie mit konzentriertem Bewusstsein zu passender Zeit auszuwerten.

f) Meditieren ohne besondere Absichten

Meditationsübungen dienen dazu, ausgewähltes Erleben bewusst konzentriert zu achten. Weitere Absichten sind bei Meditationsübungen hinderlich. Wer absichtslos meditiert, kann bei einer Meditation gute Erfahrungen machen; wer in einer Meditation gute Erfahrungen anstrebt, behindert eher meditative Konzentration.

g) Meditationen regelmäßig üben – 100 Tage lang

Menschen können (fast) täglich üben, sich auf gegenwärtiges Erleben bewusst mit Atmen und leisem Sprechen viele Minuten lang meditativ konzentrieren. Wenn Menschen dies an 100 Tagen üben, machen sie es sich zu einer Gewohnheit und zu einer stabilen Fähigkeit, gegenwärtiges Erleben bewusst konzentriert zu achten.

h) Gegenwärtiges Erleben oft im Alltag bewusst achten

Wenn Menschen sich öfters auf ausgewähltes gegenwärtiges Erleben als Meditation verweilend (bis zu 20 Minuten) konzentrieren und es auf diese Weise achten, dann können sie ausgewähltes gegenwärtiges Erleben auch eher in ihrem Alltag für 2 Minuten bewusst achten.

Es ist für Menschen sehr sinnvoll, dass sie in ihrem Alltag öfters kurz bis zu 2 Minuten ihr gegenwärtiges Erleben bewusst achten. So können sie sich an einen bewusst achtenden Lebensstil gewöhnen und dadurch viel mehr ‚in sich ruhen‘ und ausgeglichen leben.

3.4 Wirkungen im bewussten, sprachlich vermittelten Selbst-Erleben

In der kulturellen Evolution hat die Menschheit die Fähigkeiten sprachlicher Kommunikation und Verständigung entwickelt. Menschen haben gelernt, ihr Erleben subjektiv sprachlich auszudrücken, über ihr Selbst-Erleben zu sprechen. Menschen kommunizieren sprachlich miteinander über ihr bewusstes Erleben und wollen sich darüber wechselseitig intersubjektiv verständigen.

Die sprachliche Verständigung über das Erleben von Menschen ist auch Grundlage der Psychologie als Wissenschaft. Psychologinnen und Psychologen übersetzen Beobachtungen und experimentielle Ergebnisse subjektiv in sprachliche Verständigungen.

Gemäß sprachlicher Psycho-Logik bewirken Menschen durch bewusst achtendes Erleben:

- Sie achten sich selbst, eventuell auch in Verbindungen mit Mitmenschen und mit der Natur, und üben Selbstachtung.
- Sie üben, pflegen und fördern Selbstbewusstsein für ihr Erleben.
- Sie machen sich mit ihrem Erleben vertraut, pflegen und fördern Selbstvertrauen für ihr Erleben,
- Sie erleben in manchen bewusst gespürten Bewegungen, z.B. im Atmen und in äußeren Bewegungen, ausgeglichene Rhythmen; sie erleben und fördern Ausgeglichenheit.

4. Das Atmen achten, mit dem Atmen bewusst leben

Wir Menschen atmen beständig von selbst, von der Geburt bis zum ‚letzten Atemzug‘. Das Atmen ist der innere körperliche Kreislauf, den wir am leichtesten spüren können. Wir können das Atmen achten und bewusst mit dem Atmen leben.

Wir können unser Atmen bewusst spüren und achten – jederzeit im wachen Zustand.

In der Literatur gibt es zwar viele Anregungen, das Atmen im Sinne spezifischer Atemübungen zu lenken. Wir können das Atmen im Alltag aber leichter bewusst spüren, wenn wir das Atmen einfach so spüren, wie es bei bewusstem Achten von selbst geht.

4.1 Das Atmen bewusst spüren, ohne es verändern zu wollen

Wir können unser Atmen bewusst spüren und achten. Dabei können wir, durch die Nase einatmend, das Atmen mit Ein- und Ausatmen ‚achten‘, beachten, achtsam spüren, so wie es läuft, ohne es absichtlich verändern zu wollen. Zeitweise können wir das Atmen auch im Bauchraum spüren.

Wir können in verschiedenen Situationen bewusst ‚durchatmen‘ bzw. 1 – 3 Atemzüge bewusst vollziehen. So ‚achten‘ wir unser Atmen und inneres Erleben.

Wir können das Atmen mit zeitlicher Dauer verweilend bewusst spüren, jeden Atemzug mit Ein- und Ausatmen über eine Dauer von 2 Minuten, oder auch 5, 10 oder 20 Minuten bewusst spüren. Das Atmen verweilend 20 Minuten lang zu spüren, lässt sich als Atemmeditation bezeichnen.

Am leichtesten können viele Menschen ihr Atmen in Ruhephasen verweilend bewusst spüren und ‚achten‘, z.B. im Sitzen, im Liegen, abends im Bett liegend. Sie können in Ruhephasen regelmäßig üben, ihr Atmen verweilend zu spüren. Dabei können sie ihr Ausatmen jeweils von 1 – 10 leise zählen.

Wenn Menschen 100mal üben, ihr Atmen verweilend bewusst zu spüren, gewöhnen sie sich daran, ihr Atmen bewusst zu ‚achten‘; sie gewöhnen sich daran, zeitweise bewusst mit ihrem Atmen zu leben.

4.2 Das Atmen achten – Ausgeglichenheit erleben

Wenn wir das Atmen bewusst spüren und ‚achten‘, erleben wir meistens einen ausgeglichenen Rhythmus von Ein- und Ausatmen. So fördern wir auch Ausgeglichenheit im bewussten Erleben.

Ausgeglichenes Atmen begünstigt ausgeglichene Verläufe in den inneren kreisläufigen Rhythmen, z.B. Blutkreislauf, Verdauungsprozesse, An- und Entspannungen in den Muskeln, usw.. Wenn Menschen bewusst ihr Atmen spüren, können sie sich in weiteren inneren kreisläufigen Rhythmen eher ausgeglichen erleben.

Ausgeglichenes Atmen begünstigt ausgeglichene Verläufe in kognitiven Prozessen der Großhirnrinde (Heck 2021). Mit bewusst erlebtem, ausgeglichenem Atmen können Menschen sich besser konzentrieren und klarer denken.

Im bewussten ‚Achten‘ des Atmens erleben, achten und verstehen Menschen besser das lebensdynamische Prinzip vielfältiger rhythmischer Schwingungen, vielfältiger kreisläufiger Rhythmen. Menschen können dadurch auch üben und lernen, bewusster mit kreisläufigen Rhythmen zu leben und uns in kreisläufigen Rhythmen ausgeglichen zu erleben.

4.3 Mit dem Atmen bewusst leben – in vielen Alltagssituationen

Mit dem Atmen bewusst leben, und zwar in vielen Alltagssituationen – damit können wir Menschen besonders gut gesund leben, gesundes Leben fördern und uns innerlich ausgeglichen erleben.

Als allgemeine Zielorientierung ist es empfehlenswert und anstrebenswert, dass wir Menschen sehr häufig und in vielen Situationen beim Denken und Handeln einige Atemzüge bewusst spüren, eigenes Denken und Handeln mit dem ‚Achten‘ des Atmens begleiten. So fördern wir es, ausgeglichen und konzentriert zu denken und zu handeln.

a) Aktive Bewegungen mit dem Atemrhythmus verbinden

Viele aktive Bewegungen können wir mit bewusstem Spüren des Atmens begleiten und mit ausgeglichenerem Atemrhythmus verbinden, z.B. Sprechen, Gehen, Laufen, Schwimmen sowie viele Alltagshandlungen. So erleben und vollziehen wir aktive Bewegungen rhythmischer, ausgeglichener, gelassener.

b) Konzentration im Denken und Handeln durch bewusstes Atmen fördern

Wenn wir konzentriert über Fragen, Probleme und Schwierigkeiten nachdenken wollen, können wir das Atmen beachten, sowohl vor dem Nachdenken als auch zeitweise begleitend zum Nachdenken. Wenn wir dann rhythmisch ausgeglichenes Atmen spüren, können wir dann meist auch eher ausgleichend und konzentriert nachdenken. Im Erleben ausgeglichenen Atmens können wir unsere Denkprozesse zeitweise auch vertiefen und kreative Ideen in der Phantasie aktivieren.

Wenn wir absichtsvoll und zielorientiert handeln, können wir beim Handeln ebenfalls zeitweise begleitend das Atmen beachten. Wenn wir dabei das Atmen rhythmisch ausgeglichen erleben, verbinden wir unser Handeln mehr mit rhythmischer Ausgeglichenheit und Konzentration.

c) In Übergängen von Aufgaben und Leistungen durchatmen

Wenn wir Menschen eine Aufgabe durchgeführt und beendet haben, können wir bewusst ‚durchatmen‘, also bewusst einige Atemzüge wahrnehmen und so eine Atempause als Pause zum ‚Durchatmen‘ einlegen, bevor wir eine neue Aufgabe beginnen. In dieser Pause können wir uns bewusst denken und sagen: „*Dies habe ich geschafft.*“

d) Körperliche Anstrengungen mit bewusstem Atmen begleiten

Wenn wir uns körperlich anstrengen – z.B. Treppen steigen, Schweres heben, Gymnastikübungen machen, Fitness-Übungen durchführen, laufen, bergauf wandern – können wir dabei begleitend das Atmen achten und die körperlichen Anstrengungen rhythmisch mit dem Atemrhythmus verbinden. So erleichtern wir uns Anstrengungen.

e) In schwierigen Erregungssituationen das Atmen bewusst spüren

In schwierigen Situationen ist es für uns Menschen besonders sinnvoll, das Atmen bewusst zu spüren; durch das Spüren eigenen Atmens ermöglichen wir uns sozusagen ‚erste Hilfe‘ in ‚Notfällen‘.

Wenn Menschen sich in Zuständen hektischer Überaktivität und innerer Anspannung befinden, atmen sie unterbewusst meist verkürzt und unausgeglichen. Wenn sie dann bewusst ihr Atmen ‚achten‘, lösen sie sich aus hektischer Überaktivität und Anspannung und kommen zu ausgeglichenem Erleben.

In Situationen erhöhter physischer Erregungen – z.B. beim Empfinden von Enge/Druck, erhöhter Anspannung, Nervosität, verstärktem Herzklopfen, Panik – können Menschen als ‚Erste Hilfe‘ ihr Atmen längere Zeit bewusst spüren und so eher aus einer Erregung zu ausgeglichenem Erleben kommen.

f) In schwierigen Kommunikationen mit Mitmenschen das Atmen bewusst spüren

In schwierigen Kommunikationen mit Mitmenschen, in mitmenschlichen Konfliktsituationen erleben Menschen öfters unerfüllte Wünsche. Sie fühlen sich dann spontan frustriert, ärgerlich, bedrückt oder auch ängstlich; sie neigen dann eventuell zu spontanen affektiven Reaktionen.

Wenn Menschen in solchen Situationen bewusst ihr Atmen spüren, erleben sie vielleicht, wie sie unangenehme spontane Gefühle durch ihr Atmen ausgleichend beantworten, und sie können ihre Reaktionen eher mit ausgeglichenem Atmen verbinden. So können sie bewusst atmend mehr besonnen statt spontan auf schwierigen Kommunikationen und Konfliktsituationen eingehen.

5. Weitere Lebensprozesse bewusst erleben und achten

Wir Menschen erleben vielfältige innere und äußere Bewegungen in uns selbst, in Gemeinschaften, im Kontext ökologischer und sozialer Umwelten. Aus dieser Vielfalt können wir jeweils unser bewusstes Erleben und Achten auf ausschnittshafte Anteile fokussieren. Dazu seien – neben dem Atmen – weitere Möglichkeiten in Kurzform benannt.

5.1 Körperliche Lebensbewegungen bewusst achten

Wir Menschen können viele innere und äußere Bewegungen in und mit unserem Körper bewusst spüren, erleben und achten (vgl. Gross 1998).

a) In ruhenden Positionen: Sich tragen lassen und Haltungen einnehmen

Im Sitzen können wir bewusst spüren, wie wir auf der Sitzfläche aufsitzen und sie berühren, wie wir mit den Füßen den Boden berühren, wie wir im Rücken eine Rückenlehne berühren oder uns ohne Lehne aufrecht halten, wie wir Arme und Hände irgendwie auflegen.

Im Liegen können wir bewusst spüren, wie wir vom Kopf über den Rücken, das Gesäß und die Beine bis zu den Füßen die Liegeflächen berühren.

So können wir vielleicht berührte Muskeln als tiefer entspannt spüren. So können wir spüren, wie wir körperlich getragen und gehalten sind.

b) Mit aufrechter Haltung meditieren

Im Stehen sowie im bodennahen Sitzen und Sitzen ohne Rückenlehne können wir bewusst eine aufrechte Haltung spüren und üben, vor allem bei längeren Meditationsübungen.

Buddhastatuen mit einem Lotussitz symbolisieren eine ideale Sitzhaltung: nah am Boden sitzen, sich körperlich mehr mit dem Boden verbinden und sich in der Wirbelsäule senkrecht aufrecht halten. Man kann nah am Boden sitzen auf einem Kissen, einer Decke oder einem Meditationshocker, mit überschränkten Beinen, wobei die Knie etwas niedriger als die Hüfte liegen. Man kann auch auf einem Stuhl ohne Rückenlehne oder mit aufrechter Rückenlehne sitzen.

Für das Sitzen ist eine aufrechte Haltung mit senkrecht aufrechter Wirbelsäule wichtig. Dann können die Rückenmuskeln eine optimale Spannung einhalten und kommen nicht in Überspannung.

Hat man eine passende Sitzhaltung gefunden hat, ist es zunächst sinnvoll, die aufrechte Haltung beim Sitzen bewusst verweilend meditativ zu achten. Man kann zur aufrechten Haltung sich wiederholt leise sagen „aufrecht sein“ und sie damit auch durch konzentriertes Denken unterstützen.

Wenn Menschen eine aufrechte Sitzhaltung verweilend meditativ achten, üben und fördern sie damit eine seelisch-geistige aufrechte Haltung im Alltag des Lebens.

In einer längeren Meditation kann man zunächst die aufrechte Haltung verweilend achten und dann das Atmen meditativ achten. Die aufrechte Haltung zusammen mit dem Atmen zu achten, wird vor allem in der Tradition der Zen-Meditation geübt, die seit ca. 1955 auch in Deutschland bekannt wurde.⁷

Darüberhinaus kann man in einer längeren Meditation sowohl die aufrechte Haltung und das Atmen bewusst achten und zusätzlich einen weiteren Fokus gegenwärtigen Erlebens achten.

c) Innere körperliche Bewegungen achten

Von den inneren Bewegungen bzw. den inneren vegetativen Kreisläufen in unserem Körper können wir das Atmen am leichtesten achtsam spüren (vgl. oben in Kap. 4).

Weiterhin können wir das Pulsieren des Kreislaufes und des Herzens spüren (vgl. unten Kap. 5.1 d).

Ausführlicher können wir innere Bewegungen in vielen Körperbereichen vom Kopf bis zu den Füßen spüren, z.B. Empfindungen im Sinne einer Reise durch den Körper bewusst spüren.

⁷ [Wikipedia: Zen](#)

Beispielhafte Anregungen zum Thema „Innere Lebendigkeit erleben“ (Rieländer 2018a) sind:

Ich bin lebendig. Es lebt in mir. Das Leben bewegt sich in mir.

*Ich kann meine Lebendigkeit erleben als innere Bewegungen,
als Pulsieren, als ein Fließen, als feine Empfindungen in der Haut und um die Haut.*

Es lebt in der rechten Hand. ... Es lebt im rechten Arm, im Unterarm und Oberarm. ...

Es lebt in der linken Hand. ... Es lebt im linken Arm, im Unterarm und Oberarm. ...

Es lebt im rechten Fuß. ... Es lebt im rechten Bein, im Unterschenkel, Knie, Oberschenkel. ...

Es lebt im linken Fuß. ... Es lebt im linken Bein, im Unterschenkel, Knie, Oberschenkel. ...

Es lebt im Becken und Gesäß. ...

Es lebt im Rücken vom Gesäß aufwärts bis zu den Schultern. ...

In der Wirbelsäule bin ich gestreckt. ...

Es lebt im Nacken und Hals. ...

*Es lebt im Gesicht, ... in der Stirn, ... in den Augen, ... in der Nase und in den Backen, ...
im Mund und Kieferbereich.*

Es lebt im Brustraum – mit vielen inneren Bewegungen. ...

Das Atmen fließt im Brustraum. ...

Mein Herz pulsiert – als Zentrum des fließenden Blutkreislaufes. ...

Es lebt im oberen Bauch, in der Magengegend. ...

Es lebt im unteren Bauchraum und Beckenraum. ...

Wenn wir in solcher Art unsere inneren Bewegungen im Körper bewusst empfinden, können wir Verschiedenes spüren:

- in einigen Körperbereichen angenehme innere Bewegungen als körperliches Wohlfühlen und als Zeichen guter Lebendigkeit und Durchblutung,
- in anderen Körperbereichen wenig oder keine Empfindungen, eventuell als Signal von weniger Lebendigkeit und Durchblutung,
- in weiteren Körperbereichen vielleicht Beschwerden, unangenehme Nervosität oder gar Schmerzen, wobei wir uns diagnostisch fragen können, welche inneren Prozesse in solchen Bereichen unausgeglichen verlaufen.

d) Das Pulsieren des Kreislaufes und des Herzens spüren

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

Zusätzlich zum Atmen können wir üben und lernen, das Pulsieren des Kreislaufes achtsam zu spüren, es bewusst zu achten. Im ruhigen Sitzen können wir suchen, wo es im Körper pulsiert, und dann achtsam verweilend im Ein- und Ausatmen jeweils 2 – 4 Pulse spüren. So können wir auch üben und lernen, im Atmen das Pulsieren des Herzens achtsam zu spüren und die Pulse des Herzens beim Ein- und Ausatmen zeitweise zählen. Zusätzlich können wir leise aussprechen „mit dem Herzen leben“.

Im Pulsieren des Herzens spüren wir ebenfalls, wie beim Atmen, einen zentralen kreisläufigen Lebensrhythmus. Die Lebensrhythmen des Herzens und Atmens schwingen meist harmonisch synchron zusammen; wir können meist 2 - 4 Pulse jeweils beim Einatmen und beim Ausatmen spüren.

So lässt sich eine Atemmeditation zu einer Herzmeditation erweitern. Diese Form der Herzmeditation übe ich seit mehr als 30 Jahren.⁸

⁸ Vgl. Rieländer 2018b. Meine Anregung, mit dem Atmen auch den Puls des Herzens zusammen zu spüren, habe ich bisher in keiner Literatur oder Webseite gelesen.

Wenn Menschen solch eine Form der Herzmeditation regelmäßig üben, können sie dann auch üben und lernen, in vielen Alltagssituationen bewusst das Atmen mit dem Pulsieren des Herzens zu spüren.

Wenn Menschen zusammen mit dem Atmen das Pulsieren ihres Herzens bewusst verweilend meditativ achten, verbinden sie das Bewusstsein mit den zwei zentralen Lebensrhythmen. Sie können vielleicht mit ausgeglichenem Atmen auch ein ausgeglichenes Fließen des Kreislaufes bewirken. Sie können vielleicht positive Nervenverbindungen aus dem Bewusstsein zum pulsierenden Herzen fördern; sie können so vielleicht fördern, mit dem eigenen Herzen bewusst gesund zu leben. So können sie vielleicht auch vorbeugend und helfend gegenüber Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken.

Durch das leise Aussprechen „*mit dem Herzen leben*“ und die entsprechende geistige Konzentration können Menschen im Erleben vielleicht das Pulsieren des Herzens geistig mit dem verbinden, was ihnen persönlich das Leben mit dem Herzen geistig und gefühlsmäßig bedeutet.

Die zentrale Bedeutung des Herzens beschreibt Prof. Dr. Grönemeyer als Arzt und Wissenschaftler: „Das Herz ist die leibliche und die psychische, auch die mythische Mitte unseres Lebens, der Motor des Daseins, das gefühlte Zentrum des Ichs, der Seele und der Leidenschaft. Herz und Gefühl, Liebe, Freude und Schmerz gehören für uns zusammen. Über alle Grenzen hinweg besteht hier ein seltener Gleichklang der Kulturen seit Anbeginn.“ (vgl. auch Glettler 2022)

Das Herz lässt sich als Zentrum positiver geistig-gefühlsmäßiger Einstellungen zu Mitmenschen verstehen; beispielsweise können wir ‚Mitmenschen von Herzen Gutes wünschen‘.

e) Äußere körperliche Bewegungen

Wir Menschen haben vielfältige Möglichkeiten, uns nach außen körperlich zu bewegen und solche Bewegungen bewusst achtsam zu erleben.

e.1 Lockere Bewegungsrythmen bewusst erleben

Wir können uns bewusst locker bewegen, mit gelockerten, weitgehend entspannten Muskeln, und dies achten. Lockere Bewegungsaktivitäten vollziehen wir z.B. im Gehen, Spazieren, Laufen, leichten gymnastischen Übungen, Tanzen, Radfahren. Dabei können wir unsere Bewegungsrythmen bewusst spüren; dabei fühlen wir uns meist wohl und gesund.

Dabei können wir manchmal Bewegungslust im Körper erleben. Bewegungslust ausdrücken und erleben – mit lockeren Bewegungen – das ist Gesundheitssport.

e.2 Sich angestrengt mit Muskelkraft bewegen

Wir können angestrengte Bewegungen bewusst vollziehen und erleben; wir können sie regelmäßig trainieren und so körperlich-sportliche Leistungsfähigkeiten verbessern. So kommen wir auch u. a. zu Leistungssport. So können wir auch Ehrgeiz zu guter, starker Lebensbewältigung erleben und vertiefen.

e.3 Bewegungsübungen bewusst achtsam erleben

Spezifische Arten von Bewegungsübungen dienen dazu, dass wir sie bewusst achtsam durchführen und ihre körperlichen Wirkungen bewusst erleben. Dazu gehören

- gymnastische Übungen,
- Übungen der progressiven Muskelentspannung, bei denen wir Muskelgruppen rhythmisch zunächst spannen und dann entspannen,
- die verschiedenen achtsamen Bewegungsübungen aus ostasiatischen Traditionen: Yoga, Tai Qi, Qi Gong (Scholz 1998, Liu & Neumann 2022) und zusätzlich auch Feldenkrais-Übungen.

5.2 Sinneswahrnehmungen bewusst achten

Mit fünf Sinnen können wir die Umwelt wahrnehmen: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten. Wir können bei Sinneswahrnehmungen achtsam verweilen und sie im Erleben tiefer wirken lassen.

Wir können beispielsweise in mediativen Ruhephasen verweilend auf eine Kerze schauen, ein Bild betrachten, eine Blume anschauen, meditative Musik wirken lassen, Düfte riechen, usw.

Wir können in der Natur und ökologischen Umwelt verweilend Pflanzen, Bäume, Tiere betrachten, am Meeresstrand Meereswellen sehen und rauschen hören, Vogelstimmen hören, Sitz- und Liegeflächen in der Natur berührend empfinden.

Wir können Kulturelemente über die Sinne verweilend auf uns wirken lassen: Gemälde und andere Kunstgegenstände in Museen, Musik in Konzerten, Schauspiele in Theatern, Gebäude mit besonderer Architektur, erlesene Speisen und Getränke schmecken, usw..

Über Sinneswahrnehmungen können wir Konzentration auch dadurch vertiefen, dass wir nacheinander jeweils 3 - 5 Elemente benennen, die wir sehen, hören, riechen, berühren, im Körper spüren.

5.3 Wollen, Wünschen und Gefühle bewusst erleben und klären

Wir Menschen wollen leben, unser Leben persönlich und in unseren Gemeinschaften erhalten, stabilisieren und auch erweitern, weiterentwickeln.

Wir entfalten aus diesen Orientierungen,

- was wir in verschiedenen Lebenslagen wollen, anstreben, wünschen,
- was wir unterbewusst aus genetischen Informationen in Körperzellen und aus Prozessen in den Nervensystemen, besonders im vegetativen Nervensystem und im limbischen System, spontan aus dem „Es“ aktivieren,
- was wir zusätzlich bewusst im „Ich“ als Wollen, Streben, Wünschen reflektieren,
- welche konkreten Zielsetzungen wir in verschiedenen Lebenssituationen wählen,
- wie wir für Zielsetzungen denken, Informationen suchen, Handlungen planen, aktiv handeln,
- wie wir aus dem Wollen, Streben, Wünschen begleitende Gefühle als ‚Stimmungen‘ erleben,
- wie wir Wirkungen unseres Strebens als erfüllte und unerfüllte Wünsche sowie gefühlsmäßig als Wohlfühlen und Unwohlfühlen registrieren.

In solchen Zusammenhängen alltäglichen Erlebens können wir zeitweilig achtsam bewusst reflektieren, was wir vielleicht spontan wollen, anstreben, wünschen und was wir daraus in der nächsten Zeit bewusst anstreben und wünschen wollen. So können wir in verschiedenen Lebenssituationen unsere Willensorientierungen durch verweilendes bewusstes gegenwärtiges Erleben achtsam reflektieren. Wir können uns beispielsweise – bewusst atmend – konzentriert verweilend fragen:

- „Was will ich ... in der nächsten Zeit?“
- „Was will ich mir Gutes tun?“ (aus Selbstliebe)
- „Was will ich Mitmenschen, den Nächsten Gutes tun?“ (aus Nächstenliebe)

5.4 Konzentriertes Handeln bewusst erleben

Wenn wir können für unser Wollen, Streben, Wünschen handeln, können wir bewusst konzentriert handeln und das Handeln verweilend bewusst erleben und achten. So können wir Handlungsenergien stärken, unser Erleben vertiefen und das Handeln wirksamer durchführen. So können wir ‚Flow‘ im Handeln erleben, nämlich ein Zusammenfließen von Wollen, Bewusstsein, Konzentration und gegenwärtigem Erleben.⁹

⁹ Der Begriff „Flow“ wurde von Mihály Csíkszentmihályi geprägt; vgl [Wikipedia: Flow \(Psychologie\)](#).

5.5 In mitmenschlichen Gemeinschaften und Beziehungen bewusst erleben

a) Eine Lebensnotwendigkeit: in mitmenschlichen Gemeinschaften leben

Lebewesen leben in Gemeinschaften mit gleichartigen Lebewesen und auch mit anderen Lebewesen; sie können nur in Gemeinschaften von Artgenossen ihr Leben erhalten und stabilisieren. Mehrzellige Lebewesen beenden ihr individuelles irdisches Leben in einem Tod, während ihre Gemeinschaften von Artgenossen über viele Generationen weiterleben können.

Diese biologischen Lebensbedingungen gelten auch für uns Menschen. Wir leben in mitmenschlichen Gemeinschaften mit mitmenschlichen Bindungen und Beziehungen als Lebensnotwendigkeiten.

Als Kinder können Menschen nach der Geburt nur gesund überleben, wenn sie in mitmenschliche Bindungen und Gemeinschaften eingebettet sind. Wie Kinder unter einem Mangel an mitmenschlichen Bindungen in den ersten zwei Lebensjahren – oftmals still – leiden, habe ich theoretisch und empirisch in meiner Diplomarbeit über frühkindliche Deprivation beschrieben (Rieländer 1975). Bowlby und Ainsworth erforschten, wie Kinder in ihrer frühen Kindheit verschiedene Arten von Bindungen im Rahmen mitmenschlicher Gemeinschaften erleben und wie sie durch die Arten ihres frühkindlichen Bindungserlebens in ihrem Leben geprägt werden können.¹⁰

Wir Menschen sterben als Individuen; unsere Gemeinschaften können über mehrere Generationen weiterleben. Auch deshalb wollen Menschen aus einem tieferen Sinn das Leben in ihren Gemeinschaften stabil erhalten und weiterentwickeln und dazu ihren Gemeinschaften dienen.

Wir leben insbesondere in folgenden Gemeinschaften: in Familien, in Arbeitsgemeinschaften, in Vereinen, in Freizeitgruppen.

b) In Gemeinschaften Einheit wünschen – so Gefühle erleben

Wir Menschen wünschen uns in Gemeinschaften, Bindungen und Beziehungen das Erleben von Einheit und Harmonie; wir wünschen persönliche Integration in Gemeinschaften, Bindungen und Beziehungen. Aus diesen Wünschen erleben wir Menschen Gefühle besonders intensiv, und zwar auch unterbewusst im limbischen System (vgl. 2.3 b.5).

Bei erfüllten Wünschen zu mitmenschlicher Einheit fühlen wir uns wohl, eventuell mit Freude und Glück; bei unerfüllten Wünschen zu mitmenschlicher Einheit fühlen wir uns unwohl, z.B. frustriert, traurig, wütend, ängstlich.

c) In Gemeinschaften Zusammensein und Begegnungen bewusst erleben und achten

In Gemeinschaften können wir das Zusammensein mit Mitmenschen, die Begegnungen mit ihnen jeweils gegenwärtig bewusst erleben und achten. Wir können uns beispielsweise einen der folgenden Sätze sagen: „*Ich bin nun mit ... (Personen X) zusammen.*“ „*Ich erlebe das Zusammensein mit ...*“ „*Ich erlebe ... (Person X)*“

Wir können Mitmenschen sehend, hörend, riechend und eventuell auch berührend wahrnehmen und die Wahrnehmungen im Erleben auch gefühlsmäßig wirken lassen. Dabei erleben wir eventuell durch Spiegelneuronen¹¹ vertiefte mitfühlende Gemeinsamkeit.

Wir können Mitmenschen in Begegnungen bewusst nächstenliebende Zuwendungen geben, sie freundlich anschauen, ansprechen, anlächeln, ihnen freundlich zuhören, eventuell mit ihnen mitfühlen, ihnen Respekt und Achtung für ihre Lebensweisen bekunden, sie freundlich zu Fortschritten ermutigen. Wir können von Mitmenschen in Begegnungen auch nächstenliebende Zuwendungen erfahren, dies bewusst achten und dankbar annehmen. So können wir Mitmenschen in Gemeinschaften begegnen und diese Begegnungen bewusst erleben und achten.

¹⁰ Vgl. [Wikipedia: Bindungstheorie](#)

¹¹ Vgl. [Wikipedia: Spielneuron](#)

d) In Gemeinschaften durch gemeinsames Wollen Kooperationen erleben

Wir können In Gemeinschaften und Beziehungen mit Mitmenschen durch Gespräche gemeinsame Interessen, Strebungen und Ansichten austauschen und erleben – es bereichert uns.

Wenn wir gemeinsames Wollen mit Mitmenschen entdecken, können wir dazu gemeinsame Handlungen und einander ergänzende kooperative Handlungen planen und verwirklichen und uns dabei jeweils bewusst gegenwärtig erleben; so fühlen wir uns oft wohl, erweitert und bereichert.

e) In Gemeinschaften durch unterschiedliches Wollen Konflikte erleben

Wir erfahren In Gemeinschaften und Beziehungen mit Mitmenschen auch Unterschiede in dem, was die einzelnen Personen wollen und anstreben. Durch unterschiedliche Wünsche können wir in Gemeinschaften auch Konflikte, Mangel an Harmonie und unerfüllte Harmoniewünsche erleben.

Dann brauchen wir in Gemeinschaften die Bereitschaften und Fähigkeiten,

- über unterschiedliche Wünsche in fairer Weise zu sprechen und dabei die unterschiedlichen Wünsche wechselseitig zu achten, weil jede Person ein Recht auf selbstbestimmte Wünsche hat,
- und dann in weiteren Gesprächen zu verhandeln, wie weit wir bei unterschiedlichen Wünschen restliche Gemeinsamkeiten und Kompromisse finden können.

Wenn wir dann unser Denken und Streben erweitern, entdecken wir vielleicht

- über unterschiedlichen Wünschen und Ansichten eine größere Einigkeit
- oder Möglichkeiten, erst dem einen Wunsch und dann dem anderen Wunsch folgen.

Literatur

(Gute Überblicksliteratur ist durch Fettdruck hervorgehoben.)

BAUER, J. (2010). *Das Kooperative Gen – Evolution als kreativer Prozess*. Heyne, München

GALUSKA, J. (2019): *Das Potential der Achtsamkeit*. <https://shop.auditorium-netzwerk.de/detail/index/sArticle/17280>

GLETTLER, H. (2022): *Dein Herz ist gefragt*. Herder, Freiburg

GRÖNEMEYER, D. (2019): *Dein Herz – eine andere Organgeschichte*. Fischer, Frankfurt/Main

GROSS, W. (1998): *Körperwahrnehmung*. https://www.bdp-verband.de/fileadmin/user_upload/BDP/verband/Untergliederungen/Sektionen/Gesundheits-und-Umweltpsychologie/Gesundheitspsychologie/Gesund-leben/Koerperwahrnehmung-Wegweiser1996.pdf

HECK, D.H. (2021): *Bewusst atmen, klar denken*. In: Spektrum der Wissenschaft kompakt, 02.21 „Atmen – Von Luft und Lebensenergie“, S. 14 - 23

HÖLZEL, B. & BRÄHLER, CH. (Hrsg.) (2015): *Achtsamkeit mitten im Leben – Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. O.W.Barth München

KABAT-ZINN, J. (2013): *Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR*. O.W.Barth München

LIU, T. & NEUMANN, W. (2022): *Chinesische Medizin-Qigong*. Pabst, Lengerich.

OTT, U. (2019): *Meditation für Skeptiker - Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. Droemer-Knauer, 2010, 2019

PENZLIN, H. (2016): *Das Phänomen Leben – Grundfragen der theoretischen Biologie*. Springer Spektrum, Heidelberg

PIEKARA, F. H. (2019): *Entspannung, Meditation und Selbsthypnose*. Tredition, Hamburg

RIELÄNDER, M. (1975): *Deprivationsforschung: Überblick und eigene Untersuchung – Auswirkungen frühkindlicher Heimaufenthalte und Trennungserfahrungen auf das soziale Selbstbild bei männlichen Heimg jugendlichen*. <https://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Deprivationsforschung.pdf>
Diplomarbeit Universität Gießen 1975

RIELÄNDER, M. (2018A): *Wege nach innen - Anleitungen zu Entspannung und Selbstentfaltung*, Books on Demand, Norderstedt

RIELÄNDER, M. (2018B): *Meditieren mit Leib, Herz und Geist*. Books on Demand, Norderstedt

RIELÄNDER, M. (2018C): *Lebe dein Leben - bewusst, verstehend, mutig*, Books on Demand, Norderstedt

RIELÄNDER, M. (2023): *Leben wollend sind wir - Lebenswille bewusst verstehen und nutzen*. <https://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Lebenswillen-verstehen.pdf>

SCHMIDT, S.: *Der Weg der Achtsamkeit – Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur*. In: Hölzel & Brähler 2015, S. 21 – 42

SCHOLZ, W. (1998): *Qigong und Taijiquan*. https://www.bdp-verband.de/fileadmin/user_upload/BDP/verband/Untergliederungen/Sektionen/Gesundheits-und-Umweltpsychologie/Gesundheitspsychologie/Gesund-leben/Qigong-Taijiquan-Wegweiser1996.pdf

SIEGEL, D. (2015): *Handbuch der Interpersonellen Neurobiologie*. Verlag Arbor, Freiburg

SIEGEL, D. (2020): *Gewahr sein – Was heißt es, präsent zu sein. Die Grundlagen einer wissenschaftlich fundierten Meditationspraxis*. Verlag Arbor, Freiburg