

# Bewusst gesund leben – zentrale Anregungen

[Webseite „Gesund leben“ der Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie](#)

Maximilian Rieländer

März 2023

|   |          |
|---|----------|
| <b>Leben wollen – gesund leben – Gesundheit bewirken</b>      | <b>1</b> |
| <b>Bewusst gesund leben können</b>                            | <b>2</b> |
| 1. Aufgabe: bewusst gesund leben                              | 2        |
| 2. Wesentliche Lebensprozesse verstehen                       | 2        |
| 3. Mit kreisläufigen Lebensrhythmen bewusst leben             | 4        |
| 4. Lebenswillen bewusst einsetzen                             | 5        |
| 5. Gegenwärtiges Erleben bewusst achten                       | 6        |
| 6. Bewusst Wohlbefinden erleben und fürs Wohlbefinden handeln | 7        |
| 7. Bewusst 'ja' denken zum Leben und Erleben                  | 8        |
| 8. In Gemeinschaften bewusst mitleben und mitwirken           | 9        |
| 9. Gesunde Lebensweisen regelmäßig pflegen                    | 10       |
| 10. Lebensschwierigkeiten (Stress, Belastungen) bewältigen    | 10       |
| 11. Bewusst gesunder leben = Gesundheit fördern               | 12       |

## Leben wollen – gesund leben – Gesundheit bewirken

Menschen wollen leben – in Gemeinschaften mit Mitmenschen als einzigartige Individuen. Sie wollen ihr Leben individuell und gemeinschaftlich erhalten, stabilisieren und weiter entfalten. Für dieses ‚leben wollen‘ organisieren Menschen ihre Lebensprozesse. So leben Menschen ‚gesund‘.

Menschen wollen und können körperlich, psychisch, geistig sowie in ihren sozialen Beziehungen und Gemeinschaften Wohlbefinden erleben.

Sie wollen und können ihre persönlichen Fähigkeiten einsetzen, produktiv arbeiten, zum Leben in ihren Gemeinschaften positiv beitragen und die normalen Lebensbelastungen bewältigen.

So können Menschen Gesundheit als erwünschten Ergebniszustand bewirken, wie er von der Weltgesundheitsorganisation umschrieben wird:

- *"Gesundheit ist ein Zustand umfassenden körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit."*  
*"Das positive Erleben einer bestmöglichen Gesundheit ist eines der Grundrechte jedes Menschen ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Lage."* ([Verfassung der Weltgesundheitsorganisation](#))
- *"Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann."* ([WHO-Europa: Psychische Gesundheit – Faktenblatt](#))

# **Bewusst gesund leben können**

Wesentliche Lebensprozesse und wesentliche Aspekte gesunden Lebens werden aus phänomenologischer Sicht verstanden und sprachlich erlebnisnah dargestellt.

## **1. Aufgabe: bewusst gesund leben**

Viele Menschen beginnen erst, wenn sie sich gesundheitlich beschwert bzw. krank fühlen, bewusst gesund zu leben, Gesundheit bewusst zu pflegen.

Sie können sich dann sagen "Ich will bewusst gesund leben", z.B.

- "Ich will mit Wünschen und Zielen oft bewusst dazu streben gesund zu leben."
- "Ich will mich informieren und nachdenken, wie ich gesund leben kann."
- "Ich will in meinem Alltag gewohnheitsmäßig gesunde Lebensweisen pflegen."

So können Menschen selbst bestimmen, wie sie bewusst gesund leben wollen und ihre Gesundheit beeinflussen wollen.

So können Menschen Selbstbestimmung und Selbstverantwortung für ihre Gesundheit übernehmen.

## **2. Wesentliche Lebensprozesse verstehen**

In der Evolution des Lebens haben sich Zellen als einzellige, urgründige, eigenständige Lebewesen entwickelt.

Aus ihren grundlegenden Lebensprozesse (siehe unten) leben stammbaummäßig alle weiteren Lebewesen.

Lebewesen leben als genetisch einzigartige Individuen in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen. Gemeinschaften artgleicher Lebewesen überdauern meist die begrenzte Lebenszeit individueller mehrzelliger Lebewesen.

### **a) leben wollen: Leben stabilisieren und erweitern wollen**

Lebewesen wollen leben.

Sie wollen ihr individuelles und ihr gemeinschaftliches Leben als Lebensgattung erhalten, stabilisieren und entfalten, erweitern sowie das gemeinschaftliche Leben durch Nachkommen erweitern.

### **b) Leben selbsttätig organisieren**

Lebewesen organisieren aus ihrem 'leben wollen' Lebensprozesse selbsttätig, selbstbestimmt, freiwillig, systemisch ganzheitlich - mit 'intelligenten' Informations-Kommunikations- und gemeinschaftlichen Kooperationsprozessen.

Für ihr Wollen suchen sie wahrnehmungsmäßig Informationen, planen 'intelligent denkend', handeln mit zielorientierten Prozessen, nehmen rückwirkende Informationen über resultierende Wirkungen wahr und bewerten diese für ihr Wollen teils als erwünscht, teils als unerwünscht. Als rückwirkende Informationen ‚erleben‘ sie ihr Wollen, Wahrnehmen, Denken, Handeln sowie erwünschte und unerwünschte Wirkungen; sie speichern ihr Erleben gedächtnismäßig als ‚Selbst‘-Information.

So lernen, üben und trainieren sie zielorientierte Selbstorganisationsfähigkeiten; so entwickeln sie gewohnheitsmäßige Prozesse von Wollen, Denken, Handeln und Informationsverarbeitungen.

### **c) Organismus als räumliche Lebensstruktur**

Lebewesen existieren mit folgenden räumlichen Strukturen:

- ein organisierendes Zentrum:
  - bei Zellen ein Zellkern mit DNA-Molekül als System genetischer Informationen (Genom),
  - bei Tieren und Menschen das Gehirn mit dem Zentralnervensystem,
  - bei Menschen zusätzlich das Frontalhirn für reflektierende Bewusstseinsprozesse;
- ein Innenraum des Organismus für vielfältige Informations-, Energie- und Stoffwechselprozesse;
- eine Oberfläche als Abgrenzung und Kontaktfläche gegenüber der Umwelt, zur Regelung von Austauschprozessen mit der Umwelt: bei Zellen die Zellmembran, bei Tieren und Menschen die Haut, die Körperöffnungen und die Sinnesorgane.

### **d) Interne Energie- und Stoffwechselprozesse**

Lebewesen vollziehen viele rhythmische kreisläufige interne Energie- und Stoffwechselprozesse, z.B. Herzaktivitäten, Blutkreislauf, Atmung, Verdauung, Nervenprozesse, Muskelprozesse, usw.

### **e) Austauschprozesse mit der Umwelt**

Lebewesen vollziehen rhythmische kreisläufige Austauschprozesse von Information, Energie und Stoffen mit ihrer Umwelt:

- Informationen aus der Umwelt aufnehmen
- nährnde Energien aus der Umwelt aufnehmen
- Ausscheidungsprozesse an die Umwelt
- Informationen an die Umwelt senden
- sich vor gefährdenden Energien aus der Umwelt schützen

Lebewesen passen sich durch selbstorganisierte 'intelligente' Informationsprozesse an ökologische Umweltbedingungen an.

Sie verbessern fortlaufend ihre Anpassungsfähigkeiten an die Umwelt.

### **f) In Gemeinschaften artgleicher Lebewesen leben**

Lebewesen leben mit genetisch einzigartiger Ausstattung in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen.

Sie entstehen durch Fortpflanzung in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen.

Lebewesen kooperieren in Gemeinschaften für ihr 'leben wollen', um ihr individuelles und gemeinsames Leben zu stabilisieren und zu erweitern.

Gemeinschaften artgleicher Lebewesen können lange leben, während das Leben individueller mehrzelliger Lebewesen durch einen Tod zeitlich begrenzt ist.

### **g) Leben fortpflanzen in Gemeinschaften**

Lebewesen pflanzen sich in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen fort.

So tragen sie langfristig dazu, ihre Gemeinschaften artgleicher Lebewesen zu stabilisieren.

### **h) Lebensnotwendigkeiten bewältigen**

Lebewesen haben Lebens-not-wendigkeiten zu bewältigen:

- innere rhythmische Kreisläufe in Balance halten,
- aus der Umwelt ‚nährnde‘ Energien aufnehmen,
- sich vor gefährdenden Energien aus der Umwelt schützen,
- in Gemeinschaften fürs Leben kooperieren.

### **3. Mit kreisläufigen Lebensrhythmen bewusst leben**

"Alles kreist" - im Universum makro- und mikrokosmisch, im irdischen persönlichen und sozialen Leben.

Wir leben mit vielfältigen kreisläufigen Lebensrhythmen in uns und unseren Umweltbeziehungen.

Wir leben gesund, wenn wir kreisläufige Lebensrhythmen bewusst erleben, bejahen und vollziehen.

Wir bewegen uns kreisläufig rhythmisch zwischen jeweils zwei Polen, z.B.:

#### **a) Aktivitäts- & Ruhebedürfnisse**

mit viel & wenig Energie

Anstrengung & Erholung

aufsteigend & absteigend

extravertiert & introvertiert

#### **b) Leben stabilisieren & erweitern**

Leben erhalten und stabilisieren & Leben erweitern, entfalten, weitergeben, vervielfältigen  
stehen, bleiben & weiter gehen

Gewohnheiten pflegen & neue Lebensmöglichkeiten ausprobieren

im Universum: Gravitation & Expansion, elektromagnetische Energie

#### **c) Wohl- & Unwohlfühlen**

sich wohlfühlen mit erfüllten Wünschen & sich unwohlfühlen mit unerfüllten Wünschen

angenehme Gefühle (Freude, Glück, 'aufblühen') & unangenehme Gefühle (Angst, Frustration, Ärger, Trauer)

#### **d) Spontaneität & reflexive Konzentration**

##### **bezogen auf Wollen, Wünschen, Fühlen, Denken und Verhalten**

unterbewusste & bewusst reflektierte Dynamik

'Es'-Aussagen & 'Ich'-Aussagen

im Gehirn: Antriebs- und Affektbereich (Limbisches System) & Bewusstseinsbereich (Stirnhirn)

spontanes, triebmäßiges, affektives Streben & bewusst reflektierter Wille, frei-willige Selbstbestimmung

spontane Wünsche mit spontanen Ausdrucksweisen & bewusst ausgesprochene Wünsche

spontane Affekte & bewusst erlebte Gefühle

spontane Gedanken & Nachdenken als bewusst konzentriertes Denken

spontanes Verhalten aus spontanem Streben und Wünschen & zielorientiertes Handeln aus bewusstem Willen

#### **e) Selbstliebe & Nächstenliebe**

an sich selbst denken & an Bezugspersonen und Gemeinschaften denken

Gutes tun: für sich selbst, das Ich & für andere, das Du, das Wir

## f) Einsamkeit & Gemeinsamkeit

Alleinsein erleben mit Distanz zu anderen & Gemeinsamkeit erleben mit Bezugspersonen, in Gemeinschaften

## g) Bewusstes Denken kreisend orientieren

nach außen & nach innen:

- extravertiert denken & introvertiert denken
- objektiv äußere Wirklichkeiten wahrnehmen und verstehen (z.B. systemtheoretisch: Wirklichkeiten als existierende Systeme verstehen) & subjektiv innere Wirkungen verstehen (z.B. systemtheoretisch: subjektive Denksysteme zum Verstehen von Wirklichkeiten nutzen)

von unten nach oben & von oben nach unten:

- irdische Wirklichkeiten: gegebene Wirklichkeiten bedenken und erforschen & Wirklichkeiten gezielt gestalten, produzieren
- technische Wirklichkeiten: vorhandene Werkzeuge, technische Instrumente und Informationssysteme als Input-Information bedenken, nutzen & vorhandene Werkzeuge, technische Instrumente und Informationssysteme aus geistigen Ideen neu erfinden, kreativ produzieren
- Philosophisch: vorhandene Wirklichkeiten bis zum menschlichen Denken erforschen (Aristoteles) & geistige Ideen als Ursprung aller Wirklichkeiten verstehen (Platon)
- kosmische Wirklichkeiten: gemäß der Evolution vom Urknall bis zum menschlichen Bewusstsein forschen und denken & 'glauben': Transzendentaler Geist ('Gott') bewirkt das Universum als Einheit und offenbart sich der Menschheit in ihren Forschungen und Religionen.

zeitlich zur Gegenwart & zur Zukunft:

- bestehende Wirklichkeiten bedenken & sich mögliche künftige Wirkungen denkend vorstellen

## 4. Lebenswillen bewusst einsetzen

Wir Menschen wollen leben – in Gemeinschaften mit Mitmenschen als einzigartige Individuen – wie alle Lebewesen.

### a) Leben wollen - mit zentralen Orientierungen

Wir wollen das persönliche Leben und das sozial gemeinschaftliche Leben erhalten, stabilisieren und erweitern: dynamisch aktiv, lustvoll, sinnvoll, leistungsmäßig, kreativ.

Wir wollen

das Leben als Ich

erhalten, stabilisieren &

erweitern, entfalten

das Leben in Beziehungen, als Wir

erhalten, stabilisieren &

erweitern, vervielfältigen

### b) als zentrale psychische Dynamik

Aus den zentralen Orientierungen des Lebenswillens entfalten Menschen

- sowohl unterbewusst, spontan als auch bewusst reflektiert -

ihre Wünsche, Zielsetzungen, Aufmerksamkeiten, Informationsverarbeitungen, Gefühle, Denkweisen und Handlungen

bzw. ihre motivationalen, emotionalen, kognitiven und verhaltensorientierten Prozesse.

### **c) Das Wollen oft bewusst reflektieren**

Menschen können sich in verschiedenen Lebensphasen und -situationen bewusst fragen:

*„Was will ich mit meinem Denken und Handeln für mich, für meine Bezugspersonen und meine Lebensgemeinschaften anstreben und gezielt bewirken?“*

## **5. Gegenwärtiges Erleben bewusst achten**

Wir können häufig gegenwärtiges Erleben in uns und in Beziehungen zur Umwelt

- bewusst achtsam verweilend wahrnehmen sowie
- wertschätzend akzeptieren und bejahen.

Gegenwärtige Bewegungen und Ruhezustände in uns und um uns bewusst erleben und im bewussten Erleben eine gewisse Zeit verweilen - so können wir mit dem, was wir achtsam achten, innere Verbindung erleben.

So können wir dann auch im reflektierenden Bewusstsein (als Metaebene) Möglichkeiten selbst-bewussten Erlebens mehren (Selbstbewusstsein stärken), uns dabei selbst achtend erleben (Selbstachtung stärken) und auf erlebte innere Verbindungen vertrauen (Selbstvertrauen stärken).

Einige wichtige Orientierungen von Achtsamkeit sind:

### **a) Atmen bewusst spüren**

Menschen können ihr Atmen bewusst spüren und achten - jederzeit im wachen Zustand.

Das Atmen, jeden Atemzug mit dem Rhythmus von Einatmen (durch die Nase) und Ausatmen ‚achten‘, achtsam spüren, so wie es sich bewegt, ohne es absichtlich verändern zu wollen, z.B.

- in verschiedenen Situationen bewusst ‚durchatmen‘: 1 – 3 Atemzüge bewusst vollziehen
- das Atmen verweilend zwei Minuten bewusst spüren: jeden Atemzug mit Ein- und Ausatmen achten
- Atemmeditation: das Atmen 10 - 20 Minuten mit jedem Atemzug bewusst spüren
- das Atmen in Ruhephasen verweilend bewusst spüren, besonders auch abends/nachts im Bett, dabei eventuell das Ausatmen von 1 – 10 leise zählen.

Wenn Menschen das Atmen bewusst spüren, erleben sie den Rhythmus von Ein- und Ausatmen meist ausgeglichen.

So fördern sie Ausgeglichenheit im bewussten Erleben, in weiteren inneren Rhythmen und in konzentriertem Denken.

Mit dem Atmen bewusst leben: in vielen Alltagssituationen

- in Ruhephasen,
- bei Bewegungs- und Sportaktivitäten,
- bei gewohnheitsmäßigen Arbeitsabläufen,
- in schwierigen Situationen körperlicher, psychischer und sozialer Art,

so können Menschen gut gesund und innerlich ausgeglichen leben.

Menschen können zusätzlich zum Atmen auch das Pulsieren ihres Blutkreislaufes bzw. ihres Herzens spüren, d.h. Pulse im Einatmen und Pulse im Ausatmen spüren, so können sie bewusstes Erleben mit zwei fundamentalen Lebenskreisläufen verbinden und so ihr gesundes Leben fördern.

## **b) Eigene innere und äußere Bewegungen bewusst achten**

innere körperliche Bewegungen (über das Atmen hinaus):

- das Pulsieren des Kreislaufes und des Herzens
- weitere innere Bewegungen in einzelnen Körperbereichen

äußere körperliche Bewegungen:

- Bewegungsabläufe bei Bewegungs- und Sportaktivitäten
- achtsame Bewegungsübungen aus ostasiatischen Traditionen (Yoga, Tai Qi, Qi Gong)
- Wechsel von Anspannungs- und Entspannungsbewegungen bei progressiver Muskelentspannung

innere motivierende Bewegungen:

- spontanes Streben, Wünschen, Wollen
- innere Konflikte zwischen spontanem und bewusst reflektiertem Streben

innere Gefühlsbewegungen

bewusste konzentrierte aktive Handlungen

## **c) Bewegungen und Ruhezustände in der Umwelt bewusst achten**

sich in Ruhephasen meditativ z.B. auf Blumen, Kerzenlicht, Musik, Lesen, Bilder konzentrieren,

Bewegungen und Ruhezustände in der Natur bewusst achten

künstlerische Darbietungen bewusst erleben

## **d) In Begegnungen Mitmenschen bewusst achten**

in Begegnungen die Mitmenschen

- bewusst achtsam auf sich wirken lassen:  
ihre Bewegungen, Haltungen, Stimmen, Verhaltensweisen, gesprochenen Aussagen,
- bewusst achten bzw. wertschätzen,

in Begegnung mit Mitmenschen das spontan bewirkte eigene innere Erleben bewusst achten:  
Mitfühlen, Wünsche, Zu- und Abneigungen, usw.

## **6. Bewusst Wohlbefinden erleben und fürs Wohlbefinden handeln**

Wir Menschen wollen uns im Leben wohlfühlen und Unwohlfühlen überwinden.

### **a) Bewusst Wohlbefinden erleben**

Viele Menschen scheinen Wohlbefinden für selbstverständlich zu halten, ohne es bewusst zu erleben; erst bei Erleben von Beschwerden wird ihnen ein Mangel an Wohlbefinden bewusst.

Wir können uns bewusst wohlfühlend erleben: körperlich, psychisch, geistig und in sozialen Beziehungen und Gemeinschaften.

Sich täglich bewusst wohlfühlen bzw. Wohlbefinden bewusst zu erleben, ermöglicht es, bewusst gesund zu leben.

### **b) Sich bewusst Gutes tun fürs Wohlbefinden**

Wir können bewusst Gutes tun - fürs körperliche, psychische, geistige und soziale Wohlbefinden.

Wir können bewusst Gutes für unsere Mitmenschen tun.

So fördern wir oft unsere Beziehungen und Gemeinschaften sowie unser soziales Wohlbefinden.

### **c) Unwohlfühlen akzeptieren**

Da wir 'nicht im Paradies leben', gehört es zu unseren Lebenskreisläufen, sich zeitweise unwohl zu fühlen.

Wenn wir Unwohlfühlen akzeptieren (und uns darüber nur milde 'beschweren'), finden wir geistig eher Selbsthilfe-Wege, uns bewusst Gutes zu tun.

## **7. Bewusst 'ja' denken zum Leben und Erleben**

Wir denken bewusst gesund, wenn wir ...

### **a) das persönliche Leben bejahen**

das persönliche Leben bejahen

- mit seinen Kreisläufen (siehe oben),
- mit dem bewussten Lebenswillen (siehe oben),
- mit den Möglichkeiten und Potenzialen, das persönliche und gemeinschaftliche Leben zu erweitern und neue Lebensmöglichkeiten mutig auszuprobieren,
- mit den Lebens-not-wendigkeiten, durch die Unsicherheiten, Schwierigkeiten und Belastungen entstehen.

### **b) das persönliche Erleben bejahen**

das Erleben von Wohl- und Unwohlfühlen, von erfüllten und unerfüllten Wünschen bejahen,

die aus erfüllten und unerfüllten Wünschen entspringenden Gefühle bejahen.

Demgegenüber steht ungesundes 'Nein'-Denken (oft als 'negativ denken' bezeichnet):

Unwohlfühlen und unerfüllte Wünsche nicht ertragen wollen.

### **c) bewusst konzentriertes Denken üben**

Durch bewusst konzentriertes Denken können wir unser Leben und Erleben auch dann bejahen, wenn wir mit Lebensschwierigkeiten konfrontiert sind, unerfüllte Wünsche erleben und uns unwohl fühlen.

Viele Menschen erleben unangenehme spontane Gedanken, betrachten sie als 'negative' Gedanken, wollen dann 'abschalten' und zeitweise 'weniger denken'.

Meistens denken Menschen dann spontan in Sekundenschnelle an mehrere Unsicherheiten, an vorhandene oder künftig mögliche Schwierigkeiten und Belastungen.

Menschen können dann von spontanen Gedanken in bewusst konzentriertes Nachdenken wechseln (statt 'abschalten');

denn wir Menschen können nur durch konzentriertes Nachdenken mögliche Lösungen für Unsicherheiten, Schwierigkeiten und Belastungen finden.

(Bei konzentriertem Nachdenken können uns dann auch mögliche Lösungen 'spontan einfallen'.)

## **8. In Gemeinschaften bewusst mitleben und mitwirken**

Wir Menschen leben als individuelle Personen in Gemeinschaften, vor allem in Familien-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften.

Wir wollen das Leben unserer Gemeinschaften in der Regel erhalten, stabilisieren und erweitern.

Wir leben gesund, wenn wir bewusst in unseren mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften leben und für ein gesunden Miteinander bewusst kooperieren.

### **a) Mitmenschen bewusst achten**

Mitmenschen

- achtsam einfühlsam wahrnehmen,
- wertschätzen,
- ihre Wünsche zu Gemeinsamkeit wahrnehmen und respektieren,
- ihre Wünsche zu gesundem Leben wahrnehmen und respektieren.

### **b) sich Mitmenschen bewusst aktiv zuwenden**

Mitmenschen in Beziehungen und Gemeinschaften bewusst aktive Zuwendung zeigen

### **c) Wünsche wahrnehmen und kommunizieren**

eigene Wünsche angemessen mitteilen

Mitmenschen nach ihren Wünschen fragen

In der Kommunikation über Wünsche dürfen die Beteiligten wechselseitig wählen, ob und wie weit sie als 'Ich' auf Wünsche des 'Du' bzw. der 'Anderen' eingehen.

### **d) Gemeinsame Aktivitäten vollziehen**

Wenn Menschen aus gemeinsamen Wünschen gemeinsame Aktivitäten durchführen, erleben sie angenehme Gemeinsamkeiten.

Durch das Erleben angenehmer Gemeinsamkeiten können Menschen Verbindungen und Harmonie in Beziehungen und Gemeinschaften gut fördern.

### **e) Kooperative Aktivitäten vollziehen**

Menschen können für das Leben in ihren Gemeinschaften kooperative Aktivitäten vereinbaren und durchführen, um das Leben in ihren Gemeinschaften zu stabilisieren und zu erweitern.

### **f) Konflikte durch unterschiedliche Wünsche klären**

In Beziehungen und Gemeinschaften erleben Menschen durch ihre jeweiligen Individualitäten auch individuell unterschiedliche Wünsche.

Dadurch können Menschen In Beziehungen und Gemeinschaften auch Konflikte miteinander erleben. Sie haben dann die Aufgabe, Konflikte durch individuell unterschiedliche Wünsche in Gesprächen miteinander zu klären. Wenn sie dann Verständnis für die individuell unterschiedliche Wünsche bekommen, finden sie vermutlich eher Lösungsmöglichkeiten, Ausgleiche und Kompromisse.

## **9. Gesunde Lebensweisen regelmäßig pflegen**

Wir können gesunde Lebensweisen täglich bewusst einüben,

### **a) Gutes tun - für sich und die Mitmenschen**

(vgl. 3.e + 6.b + 8.b)

### **b) Mit kreisläufigen Lebensrhythmen ausgeglichen leben**

(vgl. 3.a + 5.a)

### **c) Mit gesunden Alltagsrhythmen leben**

sich gesund ernähren

sich vielfältig aktiv bewegen

sich entspannen

zwischen Anstrengung und Erholung rhythmisch wechseln

erholsam schlafen

Balance zwischen Familien-, Berufs- und Freizeitaktivitäten üben

### **d) In Gemeinschaften bewusst kooperativ handeln**

(vgl. 8.e)

## **10. Lebensschwierigkeiten (Stress, Belastungen) bewältigen**

### **a) Lebens-not-wendigkeiten bewältigen (vgl. 2.h)**

Um zu leben, haben wir - wie alle Lebewesen - Lebens-not-wendigkeiten zu bewältigen:

- innere rhythmische Kreisläufe in Balance halten,
- aus der Umwelt ‚nährende‘ Energien aufnehmen,
- sich vor gefährdenden Energien aus der Umwelt schützen,
- in Gemeinschaften fürs Leben kooperieren.

Um solche Lebens-not-wendigkeiten zu bewältigen, haben wir durch viele Kreisläufe von unterbewusstem, spontanem und bewusstem Wollen, informationsverarbeitendem und planendem Denken und Handeln im Leben Gewohnheiten und Fähigkeiten entwickelt.

### **b) Lebensschwierigkeiten aus Lebens-not-wendigkeiten**

Oft möchten mit den Lebens-not-wendigkeiten durch unsere bisher entwickelten Gewohnheiten und Fähigkeiten leicht umgehen können.

Aber zeitweise fällt es uns schwer, Lebens-not-wendigkeiten zu bewältigen; dann erleben wir uns unsicher, 'beschwert', 'gestresst', belastet, unwohl; eventuell fühlen wir dann ängstlich, frustriert, ärgerlich, traurig.

### **c) Lebensschwierigkeiten bewusst akzeptieren**

'Natürlicherweise' fällt es Menschen zeitweise schwer, Lebens-not-wendigkeiten zu bewältigen, sie erleben sich dann unsicher, 'beschwert', 'gestresst', belastet, unwohl und fühlen sich ängstlich, frustriert, ärgerlich, traurig, usw..

Vielleicht spüren Menschen dann, dass ihre bisherigen Gewohnheiten und Fähigkeiten nicht ausreichen, aufgetretene Lebens-not-wendigkeiten zu bewältigen.

Menschen leben in der Konfrontation mit Lebensschwierigkeiten dann psychisch gesund, wenn sie

- solche Schwierigkeiten. Unsicherheiten, Probleme, Beschwerden, Stresserfahrungen, Belastungen bewusst akzeptieren,
- und auch begleitende Gefühle wie Angst, Frustration, Ärger, Trauer, usw. bewusst akzeptieren
- und versuchen, die gesamte erlebte Situation bewusst zu ertragen.

Wenn Menschen Lebensschwierigkeiten und begleitende Gefühle bewusst akzeptieren und ertragen - sozusagen mit 'Ja'-Denken zum Leben und Erleben (vgl. 7) -, dann werden sie wohl eher durch bewusst konzentriertes Nachdenken (weniger durch spontane Gedanken) und daraus geplantes Handeln Möglichkeiten suchen und finden, wie sie Lebensschwierigkeiten konstruktiv angehen und welche Wege sie dazu ausprobieren können.

Wenn Menschen aktuelle Lebensschwierigkeiten und begleitende Gefühle - unterbewusst oder bewusst - nicht akzeptieren und ertragen wollen, also mit 'Nein'-Denken auf Lebensschwierigkeiten reagieren, dann reagieren sie auf diese Lebensschwierigkeiten meist seltener mit bewusst konzentriertem Nachdenken und gezieltem Bewältigungshandeln, sondern neigen eher dazu, diesen Lebensschwierigkeiten auszuweichen, z.B. durch ablenkendes und betäubendes Verhalten.

Bei Menschen können Neigungen, Lebensschwierigkeiten auszuweichen, öfters zu psychischen Störungen beitragen.

#### **d) Lebensschwierigkeiten gezielt angehen**

Wir Menschen können Lebensschwierigkeiten, wenn wir sie zusammen mit den begleitenden Gefühlen bewusst akzeptieren, durch unser Wollen, konzentriertes Nachdenken und gezieltes Handeln angehen.

Wir können dann - eventuell auch neue - Möglichkeiten ausprobieren, Lebensschwierigkeiten zu bewältigen und die entsprechenden Wirkungen in Bezug auf unser Wollen auswerten.

Wichtige Möglichkeiten, Lebensschwierigkeiten mit konzentriertem Denken und Handeln anzugehen, sind beispielsweise:

- sich auf wichtige Orientierungen des Lebenswillens bewusst besinnen (vgl. 4.c)
- konzentriertes Nachdenken über Lebensschwierigkeiten üben (anstatt überwiegend bei spontanen Gedanken zu bleiben) (vgl. 7.c)
- Kreisläufe des Lebens, die mit aktuellen Lebensschwierigkeiten verbunden sind, bewusst bedenken und aus konzentriertem Nachdenken Handlungen planen (vgl. 3)
- aktiv und konzentriert handeln (vgl. 3.d)
- das Atmen bewusst spüren, bewusst mehrmals durchatmen (vgl. 5.a)
- das gegenwärtige Erleben bewusst achten (vgl. 5)
- Geduld mit sich selbst und Mitmenschen üben
- nachdenken: "Wie kann ich mir und anderen Gutes tun?"
- mit Mitmenschen in Gemeinschaften konzentrierte Gespräche zur Bewältigung führen (sich nicht nur über Lebensschwierigkeiten klagend 'beschweren')
- Hilfestellungen bei Menschen suchen, die Ähnliches durchgemacht haben
- Hilfestellungen bei professionellen Fachleuten suchen
- für mitmenschliche Beziehungen und Gemeinschaften konstruktiv wirken wollen (vgl. 8.e)

- mit Mut neue Möglichkeiten und Wege ausprobieren (vgl. 11.a)
- bereit sein, neue Gewohnheiten und Fähigkeiten mit Geduld einzuüben (mindestens 100 Tage) (vgl. 11.b)

und so weiter

## **11. Bewusst gesunder leben = Gesundheit fördern**

Wenn Menschen bewusst gesunder leben wollen, können sie ...

### **a) neue Möglichkeiten ausprobieren**

neue Möglichkeiten gesunden Lebens

- anstreben,
- reflektiert bedenken,
- im Handeln aktiv ausprobieren und
- die Wirkungen bewusst erleben: körperliche, gefühlsmäßige, geistige und soziale Wirkungen

### **b) neue positiv erlebte Möglichkeiten regelmäßig aktivieren**

Wenn Menschen zum gesunden Leben neue Möglichkeiten ausprobieren und sie positiv erleben und im Denken positiv bewerten, können sie diese regelmäßig, vielleicht täglich oder mehrmals pro Woche einüben.

Wenn Menschen solche gesunden Möglichkeiten regelmäßig an insgesamt 100 Tagen ausführen, machen sie daraus neue Lebensgewohnheiten.

Wir Menschen können unser gesundes Leben durch neue gesunde Gewohnheiten weiter entwickeln.

So können wir auch auf alte ungesunde Gewohnheiten eher verzichten.

### **c) Gesundheit fördern = Erkrankungen vorbeugen und mildern**

Wenn Menschen bewusst gesunder leben, fördern sie ihre Gesundheit.

So können sie auch Erkrankungen vorbeugen und vorhandene Erkrankungen besser bewältigen.