



## **Gesund denken: Das Leben und persönliche Erleben bejahen**

**Maximilian Rieländer**

**Oktober 2021**

**„Ich bejahe das Leben – von mir, von Mitmenschen und weiteren Lebewesen.“**

**„Ich bejahe mein Erleben“.**

So lassen sich zentrale Ziele gesunden Denkens in Kurzform umschreiben.

Prägnant und sinnvoll ergänzend ist der Leitsatz von Albert Schweitzer (1966, S. 21):

**„Ich bin Leben, das Leben will, – inmitten von Leben, das Leben will.“**

Folgende zentralen Inhalte gesunden Denkens seien aus dem Leitsatz ableitet:

- das Verständnis: *„Alle Lebewesen wollen leben.“* – ergänzend: aus einem Lebenswillen, der mit dem Erbgut bzw. mit genetischen Informationen eng verbunden ist.
- eine selbstbewusste Aussage: *„Ich will leben.“* – weiter gefasst: *Ich will mein Leben bewusst erleben und bewusst gestalten* – auch: *Ich darf mein Leben lieben.*
- ein sozial-globales Verständnis: *Wir leben zusammen mit Mitmenschen und vielen weiteren Lebewesen.* – und: *Wir können nur in Gemeinschaften von Mitmenschen und Lebewesen leben.*
- ein empathisches Denken und Bewusstsein für die Mitmenschen und Lebewesen um uns, mit ethischem Respekt für ihren Lebenswillen und ihr Lebensrecht.

In der Evolution des Lebens haben sich Zellen und Zellen-Gemeinschaften als urgründige Lebewesen entwickelt, von denen alle weiteren Lebewesen bis zu uns Menschen abstammen.

Individuelle Zellen und Zellen-Gemeinschaften leben aus engen Verbindungen von Lebenswillen und genetischen Informationen. Sie organisieren selbsttätig weitere ‚intelligente‘ – d.h. einsichtige und zielorientierte – Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse für den Willen, ihr Leben zu erhalten und zu erweitern – in einer Umwelt, die sowohl nährend Energie als auch gefährdende, schädigende Energien bietet.

In der Evolution des Lebens organisieren Zellen, Zellen-Gemeinschaften und weitere Lebewesen und ihre Gemeinschaften aus Lebenswillen und genetischen Informationen ‚intelligente‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse; diese entwickeln sie fortlaufend gemeinschaftlich, individuell und genetisch evolutionär weiter, vor allem in Konfrontationen mit Schwierigkeiten, Belastungen und Gefährdungen, die sie in Kontakten mit der ökologischen Umwelt und anderen Lebewesen erfahren. Daraus haben auch wir Menschen unser Denken entfaltet.

Das Verstehen wichtiger systemischer, schon in Zellen und Zellen-Gemeinschaften existenter Lebensprozesse in der Evolution trägt zu gesundem Denken bei.

# Inhalt

<b>1. Zur Evolution des Lebens: Lebenswille, Informationsprozesse</b>	<b>4</b>
1.1 Zellen mit urgründigen Lebensprozessen	4
a) Lebenswillen	4
b) ‚Intelligente‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse	4
c) Lebensnotwendigkeiten bewältigen, so evolutionäre Weiterentwicklungen fördern	5
1.2 Informationsprozesse mit evolutionären Stufen	5
1.3 Menschen entwickeln für ihren Lebenswillen das Denken	5
a) Zum Lebenswillen	5
b) Menschliche ‚intelligente‘ Informationsprozesse als Denken	5
c) Durch Symbolsysteme zu inneren subjektiven Denksystemen	6
d) Denken im System ‚intelligenter‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse	6
<b>2. Denkaufgaben: Leben in ‚natürlichen‘ Dynamiken verstehen</b>	<b>7</b>
2.1 Kreisläufe des Lebens verstehen und bejahen	7
2.2 Lebensnotwendigkeiten bewältigen	7
2.3 Unsicherheiten, Probleme und Schwierigkeiten im Leben akzeptieren	8
<b>3. Denkqualitäten: spontanes und konzentriertes Denken</b>	<b>8</b>
3.1 Spontane Gedanken	8
3.2 Konzentriertes Denken	8
a) Konzentriertes reflektierendes Nachdenken	8
b) Konzentrierte Achtsamkeit	9
c) Meditative Konzentration	9
3.3 Zum Verhältnis von spontanen Gedanken und konzentriertem Denken	9
3.4 Lebensprobleme als Anlässe zu spontanem und konzentriertem Denken	9
a) Spontane Gedanken zu vielen Lebensproblemen	9
b) Problemlösungen durch konzentriertes Denken suchen	10
c) Von spontanen Gedanken zu konzentriertem Denken umschalten	10
<b>4. Denkorientierungen: ‚Positiv‘ &amp; ‚negativ‘ – ‚Ja‘ &amp; ‚Nein‘</b>	<b>10</b>
4.1 Sprachbedeutungen: ‚Positiv‘/‚negativ‘ denken, ‚Ja‘ / ‚Nein‘ denken	10
a) ‚Positives‘ und ‚negatives‘ Denken umgangssprachlich	10
b) Zur ursprünglichen Bedeutung von ‚positiv‘ und ‚negativ‘	10
4.2 ‚Ja‘ denken zum Leben und Erleben – Zufriedenheit denken	11
4.3 ‚Nein‘ denken zum Erleben	11
a) Spontane ‚negative‘ Gedanken	11
b) Bei Unsicherheiten und Problemen im Denken wählen: ‚Nein‘ oder ‚Ja‘ denken	11
<b>5. Gesund denken: ‚Ja‘ denken</b>	<b>12</b>
5.1 Das Leben und Erleben bejahen	12
a) „Ich bejahe mein Leben und Erleben“	12
b) Eine Achtsamkeitsübung zum Ja-Denken	12
c) Auswirkungen des Ja-Denkens	12
5.2 ‚Ja‘ denken zu Belastungserlebnissen – wissenschaftliche Sichten	12
a) Problemlösendes Denken	12
b) „Selbstwirksamkeitserwartung“ durch erfolgreiche Problemlösungen	13
c) Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)	13
d) Bei Erinnerungen an traumatische Erlebnisse: ‚Ja‘ denken – oder?	13

5.3	Vom Nein-Denken zum Ja-Denken	14
	a) Bewusst wählen: ‚Nein‘ oder ‚Ja‘ denken	14
	b) Auswirkungen bewussten längeren Nein-Denkens	14
	c) Probleme und Belastungen des Lebens bejahen	14
	d) In Unzufriedenheiten aktiv Neues denken und handeln	14
	e) Erinnerungen an ‚positive‘ Lebenserfahrungen aktivieren	14
	f) Neu denken und handeln – statt Altes beseitigen	15
	g) Psychologische und psychotherapeutische Ansätze: Neu denken statt Altes beseitigen	15
5.4	Das Ja-Denken stärken, im Bewusstsein verinnerlichen	16
	a) Selbstsuggestionen üben	16
	b) Phantasien aktivieren	16
	c) Intuitionen aus dem ‚Herzen‘ ermöglichen	17
5.5	Vom Ja-Denken zum Handeln	17
	a) Denken im Dienst zielorientierter Handlungen	17
	b) Gutes tun für das persönliche und gemeinschaftliche Wohlbefinden	18
	c) Bei Unsicherheiten und Problemen: neue Handlungen einüben und trainieren	18
	d) Selbstbestimmtes Wirken reflektieren, Selbstbewusstsein fördern	18
	<b>Literatur</b>	<b>19</b>

# 1. Zur Evolution des Lebens: Lebenswille, Informationsprozesse

## 1.1 Zellen mit urgründigen Lebensprozessen

Zellen leben mit urgründigen Lebensprozessen. Da in der Evolution alle weiteren Lebewesen bis zu uns Menschen von Zellen und Zellen-Gemeinschaften abstammen, lassen sich urgründige Lebensprozesse von Zellen als systemische Prozesse bei allen Lebewesen systemtheoretisch wiedererkennen.

### a) Lebenswillen

Zellen als urgründige Lebewesen leben durch ihre genetischen Informationen mit einem Lebenswillen: Sie wollen ihr Leben als individuelle Zellen, die sich durch ihre Membranen von der Umwelt abgrenzen, und als Zellen-Gemeinschaften erhalten, stabilisieren, wachsen und ihre Zellen-Gemeinschaften durch Zellteilungen bzw. Fortpflanzungen erweitern. (vgl. Rieländer 2021).

### b) ‚Intelligente‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse

Für ihren Lebenswillen organisieren Zellen als einzellige Lebewesen ‚intelligente‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse (IKK-Prozesse) durch ihre Genome<sup>1</sup> (vgl. Bauer 2010):

- a. Mit einer durchlässigen Zellmembran aus Lipidmolekülen organisieren sie jeweils ‚individuelle‘, von der Umwelt abgrenzte Lebensräume; dadurch können individuelle Zellen aus ihrem Genom ein eigenständiges Leben mit ‚individuell‘ einzigartigem Lebensmuster organisieren.
- b. Sie bilden und aktivieren Proteine (als Kettenmoleküle aus Aminosäuren) und vollziehen mit ihnen kreisläufige Energie- und Stoffwechselprozesse: Energien stoffwechselfähig aufnehmen, intern weitergeben, umwandeln und ausscheiden; sie streben in den kreisläufigen Prozessen innere Ausgeglichenheit an.
- c. Sie organisieren über durchlässige Zellmembranen lebensnotwendige Kontakte mit der Umwelt:
  - Sie pflegen sie kooperative Verbindungen mit anderen Zellen in Zellengemeinschaften.
  - Sie suchen in der ökologischen Umwelt lebens-notwendige ‚nährende‘ Energien, nehmen sie auf, verarbeiten sie durch interne Stoffwechselprozesse (vgl. b.) und scheiden nicht mehr benötigte Stoffe als ‚Abfall‘ zur Umwelt hin aus.
  - Sie schützen sich vor lebens gefährdenden Energien und Stoffen aus der Umwelt.
- d. Sie nehmen Innen- und Umweltreize wahr und beziehen aus ihnen Informationen für ihr jeweiliges Wollen.
- e. In der Anpassung an raumzeitliche ökologische und soziale Wirklichkeiten wählen sie für ihren Lebenswillen aus, welche konkreten Ziele sie planend durch Aktivitäten verwirklichen möchten.
- f. Sie gestalten durch ‚in-formierende‘ Aktivitäten Prozesse und ‚Formen‘ für Ziele.
- g. Sie beziehen aus den Wirkungen ihrer Aktivitäten Informationen, wie weit sie erwünschte Ziele (nicht) erreicht haben.
- h. Sie speichern erfahrene und vollzogene Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse gedächtnismäßig in ihren Genomen, bilden eine ‚innere Geschichte‘ ihrer Lebenserfahrungen und nutzen gespeicherte Erfahrungen für weitere Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse. So lernen sie, sie trainieren und erweitern ihre Organisationsfähigkeiten.
- i. In ihrem Genom verdoppeln sie Genomanteile, Gene als Abschnitte der DNS- und RNS-Moleküle. Sie nutzen verdoppelte Genomanteile in zwei Richtungen (vgl. Bauer 2010):
  - Sie stabilisieren ihr Leben durch verdoppelte Genomanteile als ‚Sicherungskopien‘.
  - Sie strukturieren sie verdoppelte Genomanteile neuartig für neue Lebensmöglichkeiten.

---

<sup>1</sup> Das Genom einer Zelle ist das mit Nukleinsäuremolekülen – Ribonukleinsäure (RNS)- und Desoxyribonukleinsäure (DNS)-Molekülen – verbundene System genetischer Informationen.

- j. Sie verdoppeln ihr Genom bzw. duplizieren ihre DNS, teilen sich dann jeweils als ganze Zelle in zwei Zellen mit ‚verwandten‘ Genomen und bilden so verbundene Zellengemeinschaften. Dies Geschehen trägt in der Evolution prototypisch zur Fortpflanzung der Lebewesen und zur Bildung ‚familiärer‘ Gemeinschaften gleichartiger Lebewesen bei.

Aus systemtheoretischer Sicht lassen sich die dargestellten ‚intelligente‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse als Systemprinzipien von selbst organisierten Lebensprozessen betrachten, die systemisch bei fast allen Lebewesen-Gattungen bis zu uns Menschen wirken.

### **c) Lebensnotwendigkeiten bewältigen, so evolutionäre Weiterentwicklungen fördern**

Hier sei noch einmal wiederholt (a, b.): Zellen wollen für ihr Leben durch ‚intelligente‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse lebensnotwendige Kontakte mit der Umwelt bewältigen:

- sich in ihrem Gemeinschaftsleben für kooperative Prozesse wechselseitig verständigen,
- durch Kontakte mit ihrer Umwelt ‚nährende‘ Energien aufnehmen,
- sich vor gefährdenden Energien aus der Umwelt schützen.

Indem Zellen ihre Lebensnotwendigkeiten erfolgreich bewältigt haben, haben sie ihre Lebensfähigkeiten weiterentwickelt sowie zur Evolution von Genomen und genetischen Informationen beigetragen (vgl. Bauer 2010).

Dieses Prinzip gilt in der Evolution für alle Lebewesen bis zum Menschen: **Lebewesen haben ‚intelligente‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse organisiert und evolutionär weiterentwickelt, um für ihren Lebenswillen Lebensnotwendigkeiten aktiv zu bewältigen** (vgl. Bauer 2010).

## **1.2 Informationsprozesse mit evolutionären Stufen**

Wie ausgeführt, organisieren Zellen als urgründige Lebewesen ‚intelligente‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse (IKK-Prozesse) durch ihre Genome mit Hilfe von Nukleinsäuremolekülen (vgl. Bauer 2010). Auch Zellen als Teilsysteme in mehrzelligen Lebewesen organisieren über ihre Genome IKK-Prozesse.

Tiere organisieren in der fortschreitenden Evolution IKK-Prozesse zusätzlich über Nervenzellen, Nervensysteme und Gehirne.

Menschen organisieren in der weiteren Evolution IKK-Prozesse zusätzlich durch kognitive kommunikative Symbole – Zahlen, Worte, Sätze und Bilder – und daraus entwickelten Symbolsystemen, z.B. Mathematik, Sprache, Malerei usw.; so organisieren sie Informationsprozesse als Denkprozesse bzw. als innere geistige Aktivitäten mit Hilfe von kognitiven Symbolsystemen.

## **1.3 Menschen entwickeln für ihren Lebenswillen das Denken**

### **a) Zum Lebenswillen**

Wir Menschen wollen – ebenso wie Zellen als urgründige Lebewesen – unser Leben als individuelle Personen und als Gemeinschaften erhalten, stabilisieren und erweitern (vgl. Rieländer 2021). Menschen wollen ebenso durch Fortpflanzungen und als Eltern weiteren Nachkommen Leben ermöglichen und so ihre menschlichen Gemeinschaften erweitern.

### **b) Menschliche ‚intelligente‘ Informationsprozesse als Denken**

Lebewesen haben ihre ‚intelligenten‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse (IKK-Prozesse) evolutionär weiterentwickelt (vgl. 1.2). Im Rahmen von IKK-Prozessen lassen sich die menschlichen ‚intelligenten‘ Informationsprozesse als ‚Denken‘ begreifen.

Wir Menschen „denken“, d.h.: wir verarbeiten innerlich aktiv geistig

- Wahrnehmungen, gedächtnismäßige Erinnerungen, Lernerfahrungen und gelerntes Wissen
- mit menschlich-kulturell produzierten Symbolsystemen wie Zahlen, bildlichen Symbolen, sprachlichen Inhalten (Worten, Begriffen, Sätzen) und bildlichen Vorstellungen
- mit der Absicht, Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten für Zielsetzungen zu gewinnen.<sup>2</sup>

In der wissenschaftlichen Psychologie ist der Begriff „Kognition“, eine „Sammelbezeichnung für die geistige Aktivität von Menschen“; er bezeichnet „*die Gesamtheit der informationsverarbeitenden Prozesse und Strukturen eines intelligenten Systems*“ (Kluwe 2000), zu denen auch das Denken gehört.

### **c) Durch Symbolsysteme zu inneren subjektiven Denksystemen**

Durch unsere Symbolsysteme ‚übersetzen‘ wir Menschen ‚objektive‘ Wirklichkeiten in ‚subjektive‘ sprachliche Präsentationen und bildhafte Phantasievorstellungen. Wir bilden innere Denksysteme als systemische Informationsbeziehungen zwischen ‚objektiven‘ Wirklichkeiten und ‚subjektiven‘ präsentierenden Symbolsystemen.

Wir bilden fortwährend innere Denksysteme als geistige systemische Beziehungen zwischen:

- übergreifenden Lebenszielen,
- konkrete Zielsetzungen durch Anpassungen an raumzeitliche Gegebenheiten,
- eingehenden Wahrnehmungen von außen und innen,
- gedächtnismäßig gespeicherten Erfahrungen zu Erfolgen und Misserfolgen für Lebensziele,
- Aktivitätsmöglichkeiten zur Annäherung an Zielsetzungen,
- Planungen von konkreten Handlungen für angestrebte Zielsetzungen,
- prognostischen Vorstellungen über mögliche Handlungswirkungen in Bezug auf Zielsetzungen.

### **d) Denken im System ‚intelligenter‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse**

Lebewesen – von den Zellen bis zu uns Menschen – organisieren durch ‚intelligente‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse individuelle und gemeinschaftliche Lebensprozesse (1.1 b).

Durch Denken als ‚intelligenter‘ Informationsprozess gelangen wir Menschen

- von Wahrnehmungen innerer und äußerer Reize bzw. ‚Wirklichkeiten‘ zu Informationen in Bezug auf übergreifende Lebensziele und konkrete Zielsetzungen,
- von übergreifenden Lebenszielen in Anpassung an gegenwärtige Lebenssituationen mit ihren Möglichkeiten und Begrenzungen zu jeweils konkreten Zielsetzungen,
- von konkreten Zielsetzungen zur Planung von aktiven Handlungen,
- zur geistig konzentrierten Durchführung von zielorientierten Handlungen,
- zur Wahrnehmung und Bewertung von inneren und äußeren Auswirkungen unserer Handlungen in Bezug auf unsere Zielsetzungen,
- zur Nutzung gedächtnismäßiger Speicherungen bisheriger Lebenserfahrungen für die genannten Teilaktivitäten des Denkens.

Um aus dem Lebenswillen für das individuelle Leben und das Gemeinschaftsleben konkrete Ziele durch ‚intelligente‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse zu verwirklichen, haben wir Menschen Ergebnisse unseres Denkens oft

- kommunikativ in unseren mitmenschlichen Gemeinschaften mitzuteilen und gemeinsame Gespräche darüber zu führen sowie
- zu kooperativen, auf mitmenschliche Gemeinschaften bezogene Handlungen zu machen.

---

<sup>2</sup> „Denken ist eine höhere kognitive Funktion, die auf Prozesse der Wahrnehmung, des Lernens und des Gedächtnisses zurückgreift und Handeln vorbereitet bzw. unterstützt. Denken kann als aktive innerliche Verarbeitung von sprachlichen Begriffen, bildlichen oder anderen mentalen Vorstellungen mit dem Ziel, neue Erkenntnisse zu gewinnen, verstanden werden. Denken steht häufig im Dienst zielorientierter Handlungen.“ (Dorsch – Lexikon der Psychologie 2019, „Denken“, S.394)

## 2. Denkaufgaben: Leben in ‚natürlichen‘ Dynamiken verstehen

### 2.1 Kreisläufe des Lebens verstehen und bejahen

Die meisten Lebens- und Bewegungsprozesse vollziehen sich zeitlich durch kreisende Verläufe als rhythmische Schwingungen und Wellen; sie kreisen in Schwingungen von einer Seite zur anderen. Beispielsweise erleben wir biologische Wirkungen durch die kreisenden Beziehungen der Erde zur Sonne und zum Mond sowie durch die Wetter-Rhythmen der Erdatmosphäre (vgl. Rieländer 2021a).

In den persönlichen Kreisläufen können wir beispielsweise naturgegeben erleben:

- die Schwingungen des Atmens und das Pulsieren des Blutkreislaufes,
- Wohlbefinden und Unwohlbefinden,
- im Antriebserleben Wünsche zu Aktivitäten mit Energieeinsatz sowie zu erholsamer Ruhe,
- Stärke und Schwäche in der Energie,
- Gefühlsschwankungen zwischen ‚Hoch’s‘ und ‚Tief’s‘; da Gefühle von Ärger, Trauer und Angst auch zu gesundem Leben gehören,
- Spontaneität und Konzentration im Wollen, Denken und Verhalten,
- Zukunftsvorstellungen von Hoffnungen und Befürchtungen,

In den Kreisläufen sozialen Gemeinschaftslebens können wir beispielsweise naturgegeben erleben:

- angenehme Gemeinsamkeiten und individuelle Unterschiede,
- schöne harmonische Erlebnisse aus gemeinsamen Wünschen und Konflikte aus individuell unterschiedlichen Wünschen,
- Gemeinsamkeits- und Einsamkeitsgefühle,
- Selbstliebe und Nächstenliebe,
- Nähe und Distanzen, Verbindungen und Trennungen.

Wir denken gesund, wenn wir die natürlichen (naturgegebenen) Kreisläufe bewusst achtsam erleben, verstehen und als Teil des Lebens bejahen.

### 2.2 Lebensnotwendigkeiten bewältigen

Wie alle Lebewesen erleben wir Menschen Lebensnotwendigkeiten (vgl. 1.1 c), z.B.:

- in inneren vegetativen Prozessen ausgleichende Kreisläufe ermöglichen und fördern, z.B. im Atmen, im Blutkreislauf, in Verdauungsprozesse, in Hormonregelungen, usw.
- inneres Antriebsstreben mit produktiven Aktivitäten und erholsamen Ruhezeiten vollziehen,
- uns im Gemeinschaftsleben für kooperative Prozesse wechselseitig verständigen,
- durch Kontakte mit der Umwelt ‚nährende‘ Energien bzw. ‚Lebensmittel‘ aller Art (Nahrung, Unterkunft, Finanzen) suchen und aufnehmen,
- sich vor gefährdenden Energien aus der Umwelt schützen.

Wir brauchen aktives Denken und Handeln, um Lebensnotwendigkeiten zu bewältigen. Wir haben viele Lebensnotwendigkeiten bewältigt. Dazu und dadurch haben wir Menschen geeignetes Denken und Handeln eingeübt, zu Fähigkeiten und Gewohnheiten gemacht und dazu Selbstvertrauen entwickelt.<sup>3</sup>

Lebewesen haben durch Auseinandersetzungen mit Lebensnotwendigkeiten ‚intelligente‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse gefördert und so auch die Evolution des Lebens gefördert (vgl. Bauer 2010).

---

<sup>3</sup> Wenn Menschen durch bewusste Bewältigungen von Lebensnotwendigkeiten und Lebensbelastungen Selbstvertrauen entwickelt haben, wird dies in der Psychologie auch „Selbstwirksamkeitserwartung“ bezeichnet (vgl. [Wikipedia: Selbstwirksamkeitserwartung](#)).

## 2.3 Unsicherheiten, Probleme und Schwierigkeiten im Leben akzeptieren

Mit Lebensnotwendigkeiten konfrontiert, erleben wir Menschen uns zeitweise im subjektiven Denken und Fühlen unsicher, wie wir aktuelle Lebensnotwendigkeiten bewältigen können. Solche Unsicherheitsgedanken und -gefühle erleben wir dann als ‚Stress‘, als Probleme und Belastungen. Sie gehören aber natürlicherweise (von Natur aus gegeben) zu unserem Leben; denn leider gehören Lebensgefahren, Schwächungen, Krankheiten und individueller Tod letztlich auch zum Leben.

Daher ist es für uns Menschen im Denken wichtig, Unsicherheiten, Stress, Probleme und Belastungen in der Auseinandersetzung mit Lebensnotwendigkeiten als Teil des Lebens zu akzeptieren. Dann können wir auch an auslösende Lebensnotwendigkeiten besser aufmerksam, konzentriert, gezielt, vernünftig denkend und handelnd herangehen, sie mildern und vielleicht auch überwinden (vgl. 5.2 a).

## 3. Denkqualitäten: spontanes und konzentriertes Denken

Wir Menschen kreisen im Wollen, Denken und Verhalten zwischen Spontaneität und Konzentration (vgl. 2.1, Rieländer 2021a)). So erleben und vollziehen wir im Denken zwei Qualitätsstufen<sup>4</sup>:

- spontane Gedanken: „Es kommen mir spontane Gedanken.“
- konzentriertes Denken: „Ich denke konzentriert über etwas nach.“ und „Ich konzentriere mein Denken achtsam auf etwas.“

### 3.1 Spontane Gedanken

Spontane Gedanken und Phantasien gehen uns in wachen Stunden fast beständig ‚durch den Kopf‘. Wir können nicht ‚nicht denken‘; wir können Denken ‚nicht abschalten‘, weil die Nerven in der Großhirnrinde, dem ‚Sitz des Denkens‘, beständig aktiv sind.

Spontane Gedanken laufen absichtslos, unwillkürlich, assoziativ, schnell, leicht, ‚automatisiert‘ ab. Sie kommen aus unterbewussten Bereichen, enthalten Phantasien und freie, manchmal auch ‚geistreiche‘ intuitive Einfälle. „Es“ kommen uns spontane Gedanken – aus dem „Es“, das von Sigmund Freud als unbewusste Quelle psychischer Prozesse bezeichnet wird.

Menschen bleiben bei spontanen Gedanken, solange sie sich aus dem ‚Es‘ treiben lassen, sich im Denken gewissermaßen bequem verhalten und ‚intelligente‘ Denkfähigkeiten nicht bewusst einsetzen.

Spontane Gedanken kommen uns Menschen auch aus Gedankenverbindungen, die wir oft aktiviert, trainiert, in unterbewussten Bereichen verinnerlicht und zu spontanen Gewohnheiten gemacht haben.

### 3.2 Konzentriertes Denken

Menschen haben in der Konfrontation mit Lebensnotwendigkeiten konzentriertes Denken trainiert und weiterentwickelt; so haben sie die technische und kulturelle Evolution der Menschheit gefördert.

Bewusst konzentriert denken können wir Menschen in drei nachfolgend erläuterten Arten.

#### a) Konzentriertes reflektierendes Nachdenken

Im konzentrierten reflektierenden Nachdenken denken wir Menschen bewusst, frei-willig, zielorientiert, konzentriert, geduldig, mit erhöhtem Einsatz geistiger ‚intelligenter‘ Fähigkeiten über etwas nach. Wir könnten dann sagen: „Ich denke konzentriert über etwas nach.“

---

<sup>4</sup> Die Qualitätsbezeichnungen „spontan“ und „konzentriert“ entsprechen den in der wissenschaftlichen Psychologie verbreiteten Bezeichnungen „automatisiert“ und „kontrolliert“ (vgl. Kluwe 2000, [Wikipedia: Denken](#)) sowie „schnell“ und „langsam“ (Kahneman 2012); sie bezeichnen die gemeinten Denkqualitäten aber vermutlich erlebnisnäher und verständlicher.



Konzentriertes Nachdenken pflegen wir Menschen beispielsweise, wenn wir

- neue Fragen stellen und Antworten suchen,
- erfahrene Lebensprobleme tiefer verstehen und dazu Problemlösungen suchen möchten,
- Denktivitäten und Handlungsabsichten erweitern möchten,
- vernünftig, rational, logisch und ethisch denken und handeln wollen,
- klüger, vernünftiger und kreativer tätig werden wollen,
- uns selbst, die Mitmenschen, die Umwelt und ‚die Welt‘ mehr und tiefer verstehen wollen.

### **b) Konzentrierte Achtsamkeit**

Mit bewusster konzentrierter Achtsamkeit können wir Menschen Anteile gegenwärtiger Wirklichkeiten in uns und um uns jeweils aufmerksam wahrnehmend im Erleben und Denken wirken lassen, z.B.

- gegenwärtiges inneres Erleben: körperliche, gefühlsmäßige oder geistige Bewegungen,
- aktives Handeln, um es durch Konzentration qualitativ gut durchzuführen,
- mitmenschliche Begegnungen und Kommunikationen mit Empathie (Einfühlung),
- gemeinschaftliches Zusammensein mit Mitmenschen,
- den Raum und Ort um uns,
- die Natur und ihre Wirkungen.

### **c) Meditative Konzentration**

In meditativer Konzentration (Rieländer 2018) richten Menschen bewusst ihre geistige Aufmerksamkeit auf wenige meditative Elemente mit verweilender Ausdauer, z.B. auf

- das Atmen, weitere innere Bewegungsempfindungen, die körperliche Haltung,
- das Gehen, weitere körperliche Bewegungsarten (z.B. Yoga, Tai Qi),
- visuelle Objekte: Bild, Kerze, Blumen, usw.
- geistige Inhalte: ein prägnanter Satz, ein Sprichwort, eine symbolische Geschichte

## **3.3 Zum Verhältnis von spontanen Gedanken und konzentriertem Denken**

Wir Menschen erleben einerseits in wachen Stunden immer wieder spontane Gedanken; sie ‚wehen‘ fast beständig ‚durch den Kopf‘. Andererseits können wir in wachen Stunden jederzeit bewusst wählen, unser Denken auf etwas zu konzentrieren, z.B. auf Tätigkeiten, achtsame Wahrnehmungen, Fragen zum reflektierten Nachdenken, meditative Elemente, usw.. Wir kreisen im Denken zwischen spontanen Gedanken und konzentriertem Denken.

Wir können uns im Vordergrund von spontanen Gedanken treiben lassen, wenn wir die Bereitschaft und Fähigkeit zu konzentriertem Denken nicht nutzen und im Hintergrund lassen.

Wir können im Vordergrund das Denken bewusst konzentrieren, dabei im Hintergrund spontane Gedanken wie Winde vorbeiziehen lassen und uns in der Konzentration wenig durch spontane Gedanken ‚ablenken‘ lassen. Wenn uns während konzentrierten Denkens spontan ‚geistreiche‘ intuitive Einfälle kommen, können wir diese im weiteren konzentrierten Denken nutzen.

## **3.4 Lebensprobleme als Anlässe zu spontanem und konzentriertem Denken**

### **a) Spontane Gedanken zu vielen Lebensproblemen**

Wenn Menschen sich spontanen Gedanken überlassen, kreisen diese zeitweise um Lebensnotwendigkeiten, mögliche Lebensprobleme und entsprechende Unsicherheiten; sie behalten dann – gemäß dem Zeigarnik-Effekt (vgl. [Wikipedia: Zeigarnik-Effekt](#)) – ungelöste Probleme so lange ‚im Kopf‘, bis sie diese Probleme gelöst haben. In spontanen Gedanken kommen viele mögliche Lebensprobleme schnell hintereinander ‚in den Sinn‘, aber selten Ideen zu Problemlösungen. Solche Spontangedanken bezeichnen Menschen in psychologischen Gesprächen oft als „negatives Denken“, das sie ‚abschalten‘ möchten.

## **b) Problemlösungen durch konzentriertes Denken suchen**

Um mögliche Lebensprobleme zu lösen bzw. es zu versuchen, brauchen Menschen konzentriertes Nachdenken für problemlösendes Denken (vgl. 5.2 a). So können sie Ideen und Handlungsmöglichkeiten zu Problemlösungen (vgl. 5.2 a) suchen und eventuell finden und so Unsicherheiten vermindern. In der Lösung von Problemen erleben Menschen Erfolge und Misserfolge, aus denen sie Weiteres lernen können.

## **c) Von spontanen Gedanken zu konzentriertem Denken umschalten**

In der geistigen Auseinandersetzung mit Lebensnotwendigkeiten, Unsicherheiten und Problemen ist es oftmals sinnvoll, im vordergründigen Denken von spontanen Gedanken zu konzentriertem Denken und zu problemlösendem Denken umzuschalten. Dazu seien einige Möglichkeiten genannt, z.B.

- ein „Stopp!“ zu spontanen Gedanken laut aussprechen (vgl. Hautzinger & Pössel, 2017, S. 70),
- dann dreimal tief durchatmen,
- sich dann bewusst nachdenklich wichtige Fragen stellen, sie auch eventuell aussprechen.

Beispiele für geeignete wichtige Fragen sind:

- *Was will ich (in meiner geistigen Freiheit) nun denken?*
- *Will ich mich nun im Denken auf die Lösung eines wichtigen Problems konzentrieren?*
- *Wie habe ich ähnliche Probleme schon erfolgreich gelöst?*
- *Was ist mir ein wichtiges Anliegen in der Lösung des Problems?*
- *Wer hat mich oder könnte mich beim Lösen der Probleme unterstützen?*
- *Worauf und auf wen kann ich für die Lösung des Problem vertrauen?*

Antworten zu diesen Fragen aufzuschreiben, fördert weiterhin ein problemlösendes Denken.

# **4. Denkorientierungen: ‚Positiv‘ & ‚negativ‘ – ‚Ja‘ & ‚Nein‘**

## **4.1 Sprachbedeutungen: ‚Positiv‘/‚negativ‘ denken, ‚Ja‘ /‚Nein‘ denken**

### **a) ‚Positives‘ und ‚negatives‘ Denken umgangssprachlich**

Wir Menschen wünschen uns, Wohlbefinden zu erleben; wenn wir erfolgreich dazu etwas tun, erleben wir erwünschtes Wohlbefinden. Wir erleben aber auch zeitweise unerwünschtes Unwohlbefinden in den Kreisläufen des Lebens (vgl. 2.1).

Viele Menschen verstehen ihr Denken umgangssprachlich als ‚positiv‘, wenn sie an erwünschte Wohlfühl-Erlebnisse in Gegenwart, Vergangenheit denken und sie sich für die Zukunft vorstellen; sie verstehen ihr Denken als ‚negativ‘, wenn sie an unerwünschte Unwohlgefühl-Erlebnisse in Gegenwart, Vergangenheit denken und sie sich für die Zukunft vorstellen.

### **b) Zur ursprünglichen Bedeutung von ‚positiv‘ und ‚negativ‘**

Für gesundes Denken sind ursprüngliche Sprachbedeutungen von „positiv“ und „negativ“ zu beachten:

- ‚Positiv‘ heißt vom lateinischen „positum“ her: das Gegebene. ‚Positiv denken‘ kann daher vertieft bedeuten: das Gegebene bejahen, Ja sagen zum Leben, auch mit seinen Kreisverläufen, Lebensnotwendigkeiten und Unsicherheiten (vgl. Kap. 2)
- ‚Negativ‘ heißt vom lateinischen Wort „negare“ her: verneinen. ‚Negativ denken‘ kann daher vertieft bedeuten: ‚Nein‘ denken zum Gegebenen, das Gegebene ablehnen, nicht akzeptieren wollen, ein vorhandenes Erleben als ‚unerträglich‘ zu betrachten.

Im Leben erleben wir Menschen Kreisläufe von ‚Hochs‘ und ‚Tiefs‘, angenehmen und unangenehmen Erfahrungen, Wohl- und Unwohlbefinden, Hoffnungen und Befürchtungen zur Zukunft. (vgl. 2.1)

Aus den ursprünglichen Bedeutungen von ‚positiv‘ und ‚negativ‘ lassen sich daher die nachfolgenden Überlegungen zum Ja-Denken und Nein-Denken ableiten.

## 4.2 ‚Ja‘ denken zum Leben und Erleben – Zufriedenheit denken

‚Ja‘ denken zum Leben und Erleben – sei hier folgendermaßen gedeutet: das Leben und Erleben grundsätzlich mit angenehmen und unangenehmen Erlebnissen im Denken bejahen. ‚Ja‘ denken heißt auch: Zufriedenheit denken.

Ein Ja-Denken kann zum Beispiel beinhalten:

- ‚Ja‘ zum Kreisen von Wohl- und Unwohlbefinden, von ‚Hochs‘ und ‚Tiefs‘ in körperlichen Empfindungen und in Gefühlen,
- ‚Ja‘ zu Rhythmen im eigenen Lebenswillen, z.B. zu Aktivitäts- und Ruhewünschen, zu Selbstliebe und Nächstenliebe,
- ‚Ja‘ zum Leben in mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften, mit schönen harmonischen Erlebnissen, auch zum Erleben von Konflikten durch zeitweise unterschiedliche Orientierungen im Lebenswillen,
- ‚Ja‘ zu auftauchenden angenehmen Gefühlen von Freude, aber auch zu unangenehmen Gefühlen von Trauer, Wut, Angst, weil sie für ein gesundes Leben wichtige Bedeutungen haben,
- ‚Ja‘ zur Aufgabe, Lebensnotwendigkeiten zu bewältigen,
- ‚Ja‘ zum Erleben von Problemen, Schwierigkeiten und Unsicherheiten bei der Bewältigung von Lebensnotwendigkeiten,
- ‚Ja‘ zu Erinnerungen an die bisherige Lebensgeschichte: zu angenehmen Erlebnissen und auch zu Erinnerungen an belastende Erlebnisse,
- ‚Ja‘ zur Zukunft: mit kreisenden Vorstellungen über mögliche Hoffnungen und Befürchtungen.

## 4.3 ‚Nein‘ denken zum Erleben

### a) Spontane ‚negative‘ Gedanken

In spontanen Gedanken kommen Menschen zeitweise mehrere Lebensnotwendigkeiten, mögliche Lebensprobleme und Unsicherheiten schnell hintereinander ‚in den Sinn‘, ohne dass sie dann auf konzentriertes Nachdenken zu möglichen Problemlösungen umschalten; solche spontanen Gedanken bezeichnen Menschen oft als „negatives Denken“.

So denken Menschen in spontanen Gedanken zunächst oftmals ‚Nein‘ zu dem, was ihrem Wünschen und Wollen widerspricht, was ihnen an Problemen und Unsicherheiten ‚in den Kopf‘ kommt.

In Erinnerungen denken Menschen spontan oft eher an belastende und unangenehme Erlebnisse als an angenehme Erlebnisse, teilweise mit spontaner Tendenz: *Nein, das hätte nicht geschehen sollen.*

Als bildhafter Vergleich: Bei bewölktem Himmel am hellen Tage sehen wir Menschen Sonnenlicht bremsende Wolken und nicht die Sonne; rational wissen wir: Das Licht kommt von der Sonne.

### b) Bei Unsicherheiten und Problemen im Denken wählen: ‚Nein‘ oder ‚Ja‘ denken

Wenn Menschen sich unwohl fühlen, Unerwünschtes erleben, Probleme und Unsicherheiten erleben, können sie bewusst nachdenken und dann wählen: *„Nein, ich will es nicht ertragen“* oder *„Ja, leider ist es so, ich will es ertragen“*.

Im vertieften Sinn kann Nein-Denken beinhalten:

- ein vorhandenes Erleben nicht ertragen wollen und es als ‚unerträglich‘ betrachten,
- sehr belastende Erlebnisse der Lebensgeschichte nicht erinnern wollen, Erinnerungen daran nicht ertragen wollen.

Mit bewusster Einsicht zur Bedeutung des Ja-Denkens (gemäß 4.2) können Menschen bei unerwünschtem Unwohlbefinden auch reflektiert nachdenken und sich sagen: *„Ja, es gehört nun zu meinem Erleben; ich will es ertragen; ich will versuchen, Unwohlbefinden durch überlegtes, konstruktives Tun zu mildern oder zu überwinden.“*

## 5. Gesund denken: ‚Ja‘ denken

### 5.1 Das Leben und Erleben bejahen

#### a) „Ich bejahe mein Leben und Erleben“

„Ich bejahe mein Leben und Erleben – auch mit Unwohlgefühlen, Schwierigkeiten und Belastungen“. Solch ein Ja-Denken bildet den Kern gesunden Denkens, bewirkt eine geistige Haltung der Zufriedenheit und ist zentral für ganzheitliche Gesundheit.

Solch ein Ja-Denken können Menschen in den Kreisläufen ihres Lebens anzielen und insbesondere nach unerwünschten Erlebnissen und schweren Belastungen wiederholt anstreben.

(Zu beispielhaften Inhalten des Ja-Denkens: vgl. 4.2)

#### b) Eine Achtsamkeitsübung zum Ja-Denken

Sie können sich sagen und dabei zwei Minuten verweilen:

„Ich nehme bewusst wahr, wie ich mich jetzt im Moment körperlich, psychisch, geistig fühle.  
Ich bejahe mein Befinden.“

So stärken Sie Ihr gesundes Denken und Ihr Selbst-Bewusstsein.

#### c) Auswirkungen des Ja-Denkens

Wenn Menschen ihr Leben und Erleben innerlich ‚mit ganzem Herzen‘ bejahen – auch beim Erleben von Unsicherheiten, Problemen, Schwierigkeiten und Belastungen –, dann

- erleben sie Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Stabilität und Gelassenheit,
- fördern sie ihren Lebenswillen und ihre Lebensenergie,
- stärken sie ihr Immunsystem zur Erhaltung und Förderung körperlicher Gesundheit,
- stärken sie ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten, aus zunächst unangenehmen Erlebnissen die Lebensführung aktiv zu ändern.

### 5.2 ‚Ja‘ denken zu Belastungserlebnissen – wissenschaftliche Sichten

Wie schon erwähnt (vgl. 2.3 + 4.2), denken wir Menschen gesund, wenn wir zu Unsicherheiten, Stress, Probleme und Belastungen in der Auseinandersetzung mit Lebensnotwendigkeiten als Teil des Lebens ‚Ja‘ denken, weil sie sozusagen zum Leben naturgegeben gehören.

Belastungen in der Konfrontation mit Lebensschwierigkeiten zu bewältigen, ist in der wissenschaftlichen Psychologie, Gesundheitspsychologie und Psychotherapie ein wichtiges Thema, erörtert unter den verschiedenen Begriffen „Stressbewältigung“, „Problemlösen“, „Coping“, „Resilienz“.<sup>5</sup>

#### a) Problemlösendes Denken<sup>6</sup>

Menschen erleben Probleme, wenn sie

- bei gegebenen Ausgangs-Zuständen, z.B. der Konfrontation mit Lebensnotwendigkeiten, und
- angestrebten Ziel-Zuständen, z.B. Lebensnotwendigkeiten zu bewältigen,
- wegen Barrieren zwischen beiden Zuständen oder fehlender Handlungsgewohnheiten
- (noch) nicht wissen, wie sie diese Ziele durch aktives Handeln erreichen können.

Dann brauchen Menschen problemlösendes Denken als konzentriertes Nachdenken (vgl. 3.2 a), um für angestrebte Ziele passende Handlungen zu planen, die sie anschließend durchführen können.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Erläuterungen zu den Begriffen in: Dorsch – Lexikon der Psychologie (2019)

<sup>6</sup> Dorsch – Lexikon der Psychologie 2019; Funke 2003; Hautzinger & Pössel 2017 (S. 108f.)

<sup>7</sup> „Problemlösendes Denken erfolgt, um Lücken in einem Handlungsplan zu füllen, der nicht routinemäßig eingesetzt werden kann. Dazu wird eine gedankliche Repräsentation erstellt, die den Weg vom Ausgangs- zum Zielzustand überbrückt.“ (Funke 2003, S. 25)

Für problemlösendes Denken können Menschen zunächst Ausgangs-Zustände, Ziel-Zustände und Barrieren genauer analysieren und geistig möglichst klar präsentieren (z.B. als Aussagen, Bilder usw.). Dies gelingt ihnen nur, wenn sie zum Vorhandensein von Problemen ‚Ja‘ denken. Mit dem Ja-Denken und der geistigen Klärung der Problembedingungen können sie eher mit kreativem Denken passende Handlungen suchen und Handlungsversuche planen, um für erwünschte Ziele dann aktiv zu handeln.

### **b) „Selbstwirksamkeitserwartung“ durch erfolgreiche Problemlösungen**

Menschen können öfters bewusst reflektieren, wie sie schwierige und neue Lebensnotwendigkeiten erfolgreich bewältigt haben. So können sie ihre „Selbstwirksamkeitserwartung“ stärken: *„Selbstwirksamkeitserwartung ist die subjektive Überzeugung, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können.“* (Dorsch – Lexikon der Psychologie 2019: Selbstwirksamkeitserwartung, S. 1608). Menschen fördern durch hohe Selbstwirksamkeitserwartung nachweislich ihre Gesundheit (vgl. Schwarzer & Jerusalem 2002)<sup>8</sup>.

### **c) Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)**

Viele psychotherapeutische Ansätze empfehlen ein Ja-Denken zu Belastungserlebnissen, um sie zu bewältigen. Im Bereich bewährter kognitiver Therapieinterventionen (vgl. Hautzinger & Pössel 2017) wird das Ja-Denken zu Belastungserlebnissen besonders in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) hervorgehoben (Eifert 2011).

„Akzeptanz“ meint: unerwünschtes, kaum kontrollierbares inneres Erleben (Empfindungen, Emotionen und spontane Gedanken) so akzeptieren und zulassen, wie sie gerade sind (Eifert 2011). *„Akzeptieren (ist) eine Haltung der Offenheit, Gegenwartsorientierung, des Mitgefühls, der Güte und Bereitschaft in Bezug auf die eigenen Erfahrungen.“* (Eifert 2011, S. 17) *„Wenn wir eine (unerwünschte) Empfindung zulassen, sie akzeptieren und erst einmal Raum geben, dann hat das Gehirn die Chance, die Informationen, die mit den Empfindungen verbunden sind, zu integrieren und zu bewältigen. Durch Zulassen, Akzeptieren und Tolerieren von Empfindungen bringen wir zunächst Ruhe ins System und ermöglichen unserem Gehirn und uns selbst, auch negative Empfindungen zu regulieren.“* (Hautzinger & Pössel 2017, S. 36)

### **d) Bei Erinnerungen an traumatische Erlebnisse: ‚Ja‘ denken – oder?**

Viele Menschen erleben durch traumatische Erlebnisse<sup>9</sup> tiefe körperliche und psychisch Verletzungen. Sie können sehr unterschiedliche Erinnerungen daran erleben, teilweise eher rational und wenig affektiv, teilweise sehr belastend als Wiederempfinden körperlicher und psychischer Verletzungswunden, was als Symptom einer „posttraumatischen Belastungsstörung“ gilt (Anm. 9).

Menschen können ihr Trauma-Erleben – mit mitmenschlicher Unterstützung, auch mit psychologischer Traumatherapie<sup>10</sup> – psychisch besser bewältigen, wenn sie zunächst Schutz gegenüber dem (Wieder-)Erleben von Verletzungswunden und Sicherheit erleben. Die psychische Bewältigung von Trauma-Erlebnissen ist oft ein dynamischer Prozess mit mehreren Phasen. Als geistige Zielsetzung lässt sich umschreiben: krisenhafte Erfahrungen *„so deuten und transformieren, dass sie nicht mehr allzu sehr schmerzen,“* und sie *„als zu dem eigenen Leben – mit all seinen Sonnen- und Schattenseiten – zugehörig zu akzeptieren“* (Filipp & Aymanns 2018, S. 232).

---

<sup>8</sup> Ein Test „Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)“ ist von Schwarzer & Jerusalem veröffentlicht. (vgl. <http://userpage.fu-berlin.de/~health/germscal.htm>)

<sup>9</sup> *„Ein traumatisches Erlebnis ist eine Situation mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde.“* (Dorsch – Lexikon der Psychologie 2019: Posttraumatische Belastungsstörung)

<sup>10</sup> Informationen über Psychotraumatologie und Traumatherapie bietet u.a. das Deutsche Institut für Psychotraumatologie (DIPT) (<http://www.dgptw.de>).

## 5.3 Vom Nein-Denken zum Ja-Denken

### a) Bewusst wählen: ‚Nein‘ oder ‚Ja‘ denken

In spontanen Gedanken möchten Menschen, mit Lebensnotwendigkeiten konfrontiert, oft Unsicherheiten, Probleme und Schwierigkeiten abwehren, nicht ertragen, ‚Nein‘ denken (vgl. 4.3 a)

Im bewussten Nachdenken können Menschen wählen: „*Nein, ich will es nicht ertragen*“ oder „*Ja, leider ist es so, ich will es ertragen*“.

### b) Auswirkungen bewussten längeren Nein-Denkens

Wenn Menschen Aspekte des eigenen Lebens und Erlebens auch in konzentriertem bewusstem Denken längere Zeit eher ablehnen als annehmen, dann

- halten sie an Gedanken und Gefühlen von Unzufriedenheit, Bedrückung und Enttäuschung fest,
- schwächen sie ihre Lebensenergie,
- schwächen sie ihr Immunsystem,
- neigen sie eher zu Depressionen,
- deuten sie ‚natürliche‘ Unsicherheiten eher als „Angststörungen“,
- dramatisieren sie eher Probleme bei der Bewältigung von Lebensnotwendigkeiten so, als seien sie dadurch langfristig geschädigt,
- setzen sie bei Lebensschwierigkeiten weniger Ideen und Energien ein, um sie positiv zu bewältigen.

Der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) nach leiden Menschen psychisch auch bis hin zu psychischen Störungen dadurch, dass sie unerwünschte Erleben krampfhaft kontrollieren und beseitigen wollen; so werden sie psychisch rigider und engen ihren Lebensspielraum ein. (Eifert 2011, S. 8). So engen sich Menschen in einen ‚Teufelskreis‘ von Unwohlfühlen und erfolglosem Kampf gegen das Unwohlfühlen ein, anstatt über das Ja-Denken konstruktive Wege zur Bewältigung unerwünschter Erlebnisse zu suchen (vgl. 5.2).

### c) Probleme und Belastungen des Lebens bejahen

In reflektiertem konzentriertem Nachdenken können Menschen einsehen, dass Lebensnotwendigkeiten (2.2), Probleme, Schwierigkeiten und Unsicherheiten (2.3) ‚natürlich‘ zum Leben gehören. Wenn sie diese dann nachdenklich bejahen, gelingt es ihnen eher, diese auch zu bewältigen (vgl. 4.2)

Dazu passt das Gelassenheitsgebet ([Wikipedia: Gelassenheitsgebet](#)):

*Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

### d) In Unzufriedenheiten aktiv Neues denken und handeln

Bei Unzufriedenheiten können wir Menschen konzentriert nachdenken – mit dem „*Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann*“ –, welche neuen Wege wir zu mehr Zufriedenheit ausprobieren können und wie wir für ausgesuchte Wege aktiv handeln können. So können wir Unzufriedenheiten durch aktives Denken und Handeln vermindern. Wenn wir dann auf ausprobierten Wegen erfolgreiche Fortschritte erleben, können wir darüber mit Zufriedenheit denken.

### e) Erinnerungen an ‚positive‘ Lebenserfahrungen aktivieren

In Erinnerungen denken Menschen spontan oft eher an belastende und unangenehme Erlebnisse als an angenehme Erlebnisse, teilweise mit spontanem Nein-Denken. Demgegenüber können Menschen durch bewusstes Denken vielfache Erinnerungen an positive Erfahrungen aktivieren. So können sie ihr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gut fördern.

Menschen können sich beispielsweise fragen, beantworten und eventuell auch aufschreiben:

- im Tagesrückblick: *Was habe ich heute Gutes, Angenehmes erlebt? Was habe ich heute Gutes für mich und meine Nächsten getan? Was habe ich heute arbeitsmäßig Gutes geleistet?*
- *Durch welche Aktivitäten war/bin ich kreativ produktiv?*
- *Bei welchen Aktivitäten fühlte/fühle ich mich in einem positiven Energiefluss („Flow“)?*
- *Welche Unsicherheiten, Probleme und Belastungen habe ich gut bewältigt?*
- *Bei welchen eigenen Lebensbelastungen habe ich auf Mitmenschen mit positiven Wirkungen vertraut?*

## **f) Neu denken und handeln – statt Altes beseitigen**

Wir Menschen können uns leichter neue Möglichkeiten ausdenken und sie handelnd ausprobieren als unerwünschtes bisheriges Erleben beseitigen. Wir bauen leichter neue Gewohnheiten auf als bisherige Gewohnheiten zu beseitigen.

Wir können nichts erfolgreich ‚weg‘ denken, weil wir dann unterbewusst noch mehr an das denken, was wir beseitigen wollen. Auch beim Denken an ‚Abschalten‘ bleibt die unerwünschte Orientierung aufs ‚Ab‘ unterbewusst hängen; deshalb sollten Menschen eher an ‚Umschalten‘ und neues ‚Konzentrieren‘ denken.

Wir Menschen können ‚nach vorne‘ gehen, denken und handeln. Bei Versuchen, ‚nach hinten‘ zu gehen, zu denken und zu handeln, ver stolpern und verwirren sich Menschen eher, ohne erwünschte Wirkungen zu erzielen.

Wir können zu bisherigen Problemen durch Nachdenken neue positive Möglichkeiten suchen und erkennen. Wir können uns dazu Ideen aufschreiben, mit vertrauten Mitmenschen darüber sprechen, gezielt Informationen suchen.

In den Kreisläufen unseres Lebens können wir positive Möglichkeiten oft auf der Kreisseite gegenüber dem unerwünschten Erleben erkennen. Z. B. Gegenüber von Angstgedanken können wir auf der anderen Kreisseite Gedanken an Vertrauen, Mut und Hoffnungen entdecken.

Wir können neue Möglichkeiten im Denken und Handeln

- gezielt anstreben,
- ausprobieren und ihre Wirkungen als erwünschte oder unerwünscht einschätzen,
- Möglichkeiten mit erwünschten Wirkungen dann regelmäßig einüben, etwa 100 Tage lang, und so zu neuen Gewohnheiten machen.

## **g) Psychologische und psychotherapeutische Ansätze: Neu denken statt Altes beseitigen**

*"It is not about correcting what's wrong - it is about building what's right."* (Es geht nicht darum, Falsches zu korrigieren, sondern darum, Rechtes aufzubauen.) Mit diesem Motto initiierte 1998 Martin Seligman die „Positive Psychologie“ (Blickhan 2018, S. 363) zur wissenschaftlichen Erforschung von positiven subjektiven Erfahrungen und Persönlichkeitszügen zwecks Förderung von Lebensqualität und Überwindung von psychischen Störungen (vgl. Blickhan 2018).

Welche konstruktiven Möglichkeiten bzw. ‚Ressourcen‘ nutzen Menschen, um anhaltende Belastungen zu bewältigen? Welche Gewohnheiten bewussten Denkens und Handelns gehören neben sozialen Unterstützungen zu solchen Ressourcen? Zu diesen Fragen forscht die Gesundheitspsychologie unter den Themen „Stressbewältigung“, „Coping“, „Resilienz“.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Erläuterungen zu den Begriffen in: Dorsch – Lexikon der Psychologie (2019)

In der Psychotherapie gilt Ressourcenaktivierung zu zentralen Faktoren für erfolgreiche Wirkungen;<sup>12</sup> die Psychotherapieschulen haben dazu viele Methoden entwickelt. Das heißt: Menschen können konstruktive Möglichkeiten bewussten Denkens und Handelns ausprobieren, üben und durch regelmäßiges Üben zu neuen Gewohnheiten machen und dadurch psychische Störungen überwinden.

Aus der Tradition der kognitiven Verhaltenstherapie unterstützt die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) den Ansatz ‚Neu denken und handeln statt Altes beseitigen‘ besonders deutlich (vgl. Eifert 2011, S. 3):

- „*A = Akzeptiere Gedanken und Gefühle*“; hier ausgedrückt: auch unangenehmes, unerwünschtes Erleben akzeptieren (vgl. 5.2 c + 5.3 b);
- „*C = Chancen ergreifen / Werte wählen*“; hier ausgedrückt: aus dem Lebenswillen durch bewusst konzentriertes Wollen und Denken sich auf Wertorientierungen besinnen, um das persönliche Leben für sich und umgebende mitmenschliche Gemeinschaften sinnvoll zu gestalten, und daraus konkrete Zielsetzungen ableiten;
- „*T = Tun / engagiertes Handeln*“ ; hier ausgedrückt: für die (unter C) gewählten Zielsetzungen bewusst mit engagiertem Energieeinsatz handeln.

#### **5.4 Das Ja-Denken stärken, im Bewusstsein verinnerlichen**

Für unsere Gesundheit können wir Menschen täglich Ruhezeiten zu Erholung, Entspannung und Besinnung nutzen. Wir können dann beispielsweise das Atmen spüren, Entspannung-, Bewegungs- und Meditationsübungen machen und eventuell aus religiösen Einstellungen ‚beten‘.

In entspannten Zuständen können wir das ‚Ja‘ zum persönlichen Leben, zum Gemeinschaftsleben und zu Orientierungen aus dem Lebenswillen stärken. Dazu können wir im Bewusstsein zu guten geistigen Orientierungen – umgangssprachlich: zu ‚positivem Denken‘ – Selbstsuggestionen üben und ausführende Phantasien aktivieren. So können wir gute geistige Orientierungen im Bewusstsein vertiefen, verinnerlichen und so auch unterbewusste Bereiche des Wollens und Erlebens beeinflussen.

##### **a) Selbstsuggestionen üben**

Durch Selbstsuggestionen können wir Menschen gute Gedanken aktivieren und in unterbewusste Prozesse hineinwirken lassen.

Mit folgenden Schritten können wir Selbstsuggestionen üben:

- zunächst eine positiv ausgerichtete geistige Orientierung wählen, die wir im Bewusstsein und Unterbewusstsein stärken wollen: eine Orientierung des Ja-Denkens, des Lebenswillens, des aktiven Handelns, des Vertrauens, usw. (5.2 f: „Neu denken und handeln – statt Altes beseitigen“);
- zur gewählten geistigen Orientierung aus einem guten Gedanken einen positiven kurzen prägnanten suggestiven Satz formulieren, ohne ein Verneinungswort zu nutzen, denn unterbewusste Bereiche nehmen kein ‚Nein‘ auf, sondern nur ‚Ja‘;
- den suggestiven Satz mit bewusstem Atmen im Ausatmen sprechen, genauer: bei jedem zweiten Ausatmen, wiederholt leise aussprechen, etwa zwei Minuten lang oder 12 Wiederholungen.

##### **b) Phantasien aktivieren**

Wir können Phantasien aktivieren und das, was wir anstreben, uns möglichst bildhaft und konkret ausmalen. So können wir in vielen Richtungen positive Veränderungen phantasieren: in körperlichen, gefühlsmäßigen und geistigen Prozessen, im eigenen Handeln, im sozialen Leben mit Mitmenschen und in Gemeinschaften Geschehen, eigenes Handeln für Veränderungen in der Umwelt.

---

<sup>12</sup> Vgl. Dorsch – Lexikon der Psychologie 2019: Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie



Einige der vielfältigen Möglichkeiten sind z.B.:

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

### c) Intuitionen aus dem ‚Herzen‘ ermöglichen

Unser Herz lässt sich als Zentrum von körperlicher, psychischer und geistiger Gesundheit betrachten (vgl. Rieländer 2018):

- Körperlich ist das Herz das Zentrum des Blutkreislaufes und eine Zentrale vegetativer Selbstorganisationsprozesse unterhalb des Gehirns; das Pulsieren des Herzens ist für unser Leben eine wesentliche, vielleicht die wichtigste innere Bewegung.
- Psychisch gilt das ‚Herz‘ als Zentrum wichtiger Gefühle, insbesondere von Gefühlen liebevoller Zuwendung zu den Mitmenschen, (vgl. dazu den Begriff "Herzlichkeit" und seine Bedeutung)
- Geistig lässt sich ein 'Herz-Geist' als Quelle intuitiver Erkenntnisse betrachten: „*Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt.*“ (Blaise Pascal)

Ein möglicher Weg zur Öffnung für Intuitionen aus dem ‚Herzen‘ sei hier kurz erläutert<sup>13</sup>.

Menschen können sich in einer Ruhezeit folgendermaßen für Intuitionen aus dem ‚Herzen‘ öffnen:

- das Atmen bewusst wahrnehmen,
- zusätzlich zum Atmen das Pulsieren des Kreislaufes irgendwo im Körper spüren, dazu anfangs die Pulse im Einatmen und Ausatmen zählen, dies regelmäßig üben und trainieren,
- dann mit dem Atmen das Pulsieren in der Herzgegend als ‚Puls des Herzens‘ spüren, dies regelmäßig üben und trainieren,
- eventuell zum Spüren des Herzpulses zusätzlich den Satz „*Mein Herz pulsiert*“ leise sprechen,
- dann mit gespürtem Pulsieren des Herzens liebend an Mitmenschen, Gemeinschaften usw. denken und ihnen Gutes wünschen.
- Manchmal kommen dann gute Intuitionen für Mitmenschen, Gemeinschaften usw., z.B. wohlwollende und barmherzige Gefühle und Gedanken.

## 5.5 Vom Ja-Denken zum Handeln

### a) Denken im Dienst zielorientierter Handlungen<sup>14</sup>

Wir Menschen wollen aus unserem Lebenswillen heraus für konkrete Zielsetzungen mit konzentriertem Denken zielorientierte Handlungen planen und sie anschließend aktiv durchführen. Im Sinne ‚intelligenter‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse (vgl. 1.1 b), die alle Lebewesen pflegen, dient unser Denken dazu, zielorientierte Handlungsaktivitäten durchzuführen, insbesondere kommunikative und kooperative Handlungen in menschlichen Gemeinschaften.

---

<sup>13</sup> Zur ausführlichen Darstellung vgl. Rieländer 2018

<sup>14</sup> Vgl. Anmerkung 2: „*Denken steht häufig im Dienst zielorientierter Handlungen.*“ (Dorsch – Lexikon der Psychologie 2019, „Denken“, S.394)

## **b) Gutes tun für das persönliche und gemeinschaftliche Wohlbefinden**

Aus dem Ja-Denken zum persönlichen und gemeinschaftlichen Leben können wir Menschen überlegen, was wir konkret für uns und für unsere Mitmenschen Gutes tun wollen, und können es dann handelnd verwirklichen. In Kreisläufen von Aktivitäten aus Selbstliebe und Nächstenliebe können wir zur einen Zeit Gutes für uns selbst tun und zur anderen Zeit Gutes für unsere Mitmenschen und unsere Gemeinschaften tun.

Wir können aus dem Ja-Denken anzielen, Lebensnotwendigkeiten zu bewältigen, und dazu aktiv handeln: für uns selbst, für Mitmenschen und unsere Gemeinschaften.

Wir können uns in unseren Gemeinschaften kommunikativ verständigen und dann kooperativ handeln, um gemeinsam Lebensnotwendigkeiten zu bewältigen.

## **c) Bei Unsicherheiten und Problemen: neue Handlungen einüben und trainieren**

In der Auseinandersetzung mit Lebensnotwendigkeiten, vor allem mit neuen Lebensnotwendigkeiten, können Menschen mit nachdenklichem Ja-Denken akzeptieren, dass sie dabei Probleme, Schwierigkeiten und Unsicherheiten erleben, auch mit zeitweiligen Furchtgedanken, neue Lebensnotwendigkeiten nicht bewältigen zu können. (vgl. 4.2)

Dann können Menschen neue Denk- und Handlungsweisen suchen und überlegen, wie sie die neuen Lebensnotwendigkeiten angehen; sie können – mit dem „*Mut, Dinge zu ändern, die sich ändern lassen*“ – neue Handlungswege ausprobieren und die Wirkungen neuer Handlungen bewerten.

Wenn Menschen Lebensnotwendigkeiten durch neue Denk- und Handlungsweisen mit (Teil-)Erfolgen bewältigen können, können sie die neuen Denk- und Handlungsweisen häufiger einsetzen und eventuell regelmäßig einsetzen.

Weiterhin können Menschen die neuen Handlungsweisen trainieren, mindestens an 100 Tagen einsetzen und so zu neuen Gewohnheiten und Fähigkeiten machen. So können Menschen ihre Selbstorganisations- und Bewältigungsfähigkeiten erweitern.

Dann vollziehen Menschen im persönlichen Leben sozusagen einen wichtigen Aspekt der Evolution nach: Lebewesen haben besonders in der Auseinandersetzung mit Lebensnotwendigkeiten ihre ‚intelligenten‘ Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse verbessert und evolutionär weiterentwickelt (vgl. Bauer 2010). (vgl. 1.1 c)

## **d) Selbstbestimmtes Wirken reflektieren, Selbstbewusstsein fördern**

Wir Menschen können nachdenklich bewusst reflektieren, wie wir unsere Denk- und Handlungsaktivitäten frei-willig selbstbestimmt gewählt haben und welche Wirkungen wir dadurch selbst erlebt und in der Umwelt erzielt haben. Wenn wir dann die Wirkungen im Sinne unserer Ziele positiv bewerten, stärken wir unser Bewusstsein, selbstbestimmt für unseren Lebenswillen und Ziele erfolgreich wirken zu können. So können wir unser Vertrauen stärken, auch künftig durch selbstbestimmtes Denken und Handeln für unsere Ziele erfolgreich wirken zu können.

Wenn wir uns öfters bewusst selbstbesinnlich an positive Wirkungen unserer Denk- und Handlungsaktivitäten und erreichte Ziele erinnern, können wir unser Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein für selbstbestimmte Handlungen und deren Wirkungen stärken.

So können Menschen auch öfters bewusst reflektieren, wie sie schwierige und neue Lebensnotwendigkeiten erfolgreich bewältigt haben und ihre „Selbstwirksamkeitserwartung“ stärken (vgl. 5.2 b).

## Literatur

- BAUER, J.: *Das Kooperative Gen – Evolution als kreativer Prozess*. Heyne, München 2010
- BLICKHAN, D.: *Positive Psychologie - Ein Handbuch für die Praxis*. Junfermann, Paderborn 2018.
- Dorsch – Lexikon der Psychologie*, Herausgeber: M.A.Wirtz, 19. Auflage, Hogrefe, Göttingen 2019
- EIFERT, G.: *Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)*. Hogrefe, Göttingen 2011
- FILIPP, S. & AYMANN, P.: *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen*. Kohlhammer, Stuttgart 2018
- FUNKE, J.: *Problemlösendes Denken*. Kohlhammer, Stuttgart 2019.
- HAUTZINGER, M. & PÖSSEL, P.: *Kognitive Interventionen*. Hogrefe, Göttingen 2017
- KAHNEMAN, D.: *Schnelles Denken, langsames Denken*. Siedler 2012
- KLUWE, R.: *Kognition*. In: Spektrum.de - Lexikon der Psychologie, 2000, <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/kognition/7882>
- RIELÄNDER, M.: *Meditieren mit Leib, Herz und Geist*. Book on Demand, Norderstedt 2018
- RIELÄNDER, M.: *Lebenswille als primäre Lebensdynamik*. 2021, <https://www.gesundheitspsychologie-bdp.de/pdf/Lebenswille-Lebensdynamik.pdf>
- RIELÄNDER, M.: *Lebensrhythmen: mit Kreisläufen und Schwingungen des Lebens ausgeglichen leben*. 2021a, <https://www.gesundheitspsychologie-bdp.de/pdf/Lebensrhythmen.pdf>
- SCHWARZER, R. & JERUSALEM, M.: *Das Konzept der Selbstwirksamkeit*. In: *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen*. Herausgeber: M. Jerusalem & D. Hopf, Zeitschrift für Pädagogik, Band 44, 2002, S. 28 – 53; [https://www.pedocs.de/volltexte/2011/3930/pdf/ZfPaed\\_44\\_Beiheft\\_Schwarzer\\_Jerusalem\\_Konzept\\_der\\_Selbstwirksamkeit\\_D\\_A.pdf](https://www.pedocs.de/volltexte/2011/3930/pdf/ZfPaed_44_Beiheft_Schwarzer_Jerusalem_Konzept_der_Selbstwirksamkeit_D_A.pdf)
- SCHWEITZER, A.: *Die Ehrfurcht vor dem Leben*. Beck, München 1966
- Spektrum.de – Lexikon der Psychologie*, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2000, <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie>