



Bewusst gesund leben wollen – mit psychologischem Wissen

Eine gesundheitspsychologische Einführung

**Maximilian Rieländer
März 2022**

Menschen wollen und können in ihren Lebenskontexten bewusst gesund leben.

Psychologisch lässt sich dies genauer umschreiben:

Menschen wollen und können sich in Lebenskontexten bewusst gesund erleben und verhalten, und zwar in folgenden Lebenskontexten:

- **in rhythmischen Kreisläufen des Lebens,**
- **in mitmenschlichen Gemeinschaften,**
- **mit den Schwierigkeiten und Unsicherheiten des Lebens,**
- **in Entwicklung persönlichen Lebens,**
- **mit der ‚Mutter Erde‘ und ihren Lebewesen,**
- **im geist-erfüllten Universum (? , je nach persönlicher Weltanschauung).**

Dieser Aufsatz enthält eine einführende Übersicht in gesundheitspsychologisches Wissen zur Selbsthilfe für gesundes Leben.

Inhalt

1. Übersicht: Bewusst gesund leben wollen in Lebenskontexten	3
2. Leben – Lebewesen leben: wollend und selbstorganisiert	3
2.1 Zellen wollen leben und ihr Leben organisieren	3
2.2 Zellen organisieren Informations-Kooperations-Prozesse	4
a) Individueller Lebensraum durch durchlässige Zellmembran	4
b) Kreisläufige Energie- und Stoffwechselprozesse	4
c) Lebensnotwendige Kontakte mit der Umwelt	4
d) Informationen aus Reizwahrnehmungen	4
e) Anpassung von Zielen an raumzeitliche ökologische und soziale Wirklichkeiten	4
f) ‚In-formierende‘ Aktivitäten und Informationen aus Aktivitätswirkungen	4
g) Speicherung von Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozessen im Gedächtnis	4
h) Verdoppelung von Genomanteilen	4
i) Verdoppelung von Zellen, Fortpflanzung und Zellengemeinschaften	4
3. In Lebenskontexten leben	5
3.1 Rhythmische Kreisläufe des Lebens	5
3.2 Mitmenschliche Gemeinschaften	5
3.3 Schwierigkeiten und Unsicherheiten des Lebens	6
3.4 Entwicklung persönlichen Lebens	6
a) Entwicklungsphasen individuellen Lebens	6
b) Persönliche Entwicklung bewusst fördern	7
3.5 Mutter Erde und ihre Lebewesen	7
3.6 Geist-erfülltes Universum	7
4. Sich bewusst gesund erleben und verhalten wollen und können ...	8
4.1 „erleben“	8
a) „Erleben“ umschreiben	8
b) Zwei Qualitäten des Erlebens: spontan und konzentriert	8
4.2 „verhalten“	8
4.3 „gesund“	9
4.4 „bewusst“	9
a) „bewusst“ als Qualität menschlichen Erlebens und Verhaltens	9
b) Bewusst gesund – erst nach erlebten Gesundheitsstörungen?	9
c) Bewusste Achtsamkeit pflegen	9
d) Bewusst ‚Ja‘ denken zum Leben und Erleben	10
4.5 „wollen“	10
4.6 „können“	10
5. Gesundheitspsychologie: Psychologie für gesundes Leben	12
5.1 Gesundheitspsychologie im Rahmen der Psychologie	12
5.2 Gesundheitspsychologie betont Gesundheitsförderung	12
5.3 Gesundheitspsychologisches Wissen zur Selbsthilfe für gesundes Leben	12
Literatur	12

1. Übersicht: Bewusst gesund leben wollen in Lebenskontexten

Menschen wollen und können in ihren Lebenskontexten bewusst gesund leben.

Psychologisch lässt sich dies genauer umschreiben:

Menschen wollen und können sich in Lebenskontexten bewusst gesund erleben und verhalten, und zwar in folgenden Lebenskontexten:

- **in rhythmischen Kreisläufen des Lebens,**
- **in mitmenschlichen Gemeinschaften,**
- **mit Schwierigkeiten und Unsicherheiten des Lebens,**
- **in den Entwicklungen persönlichen Lebens,**
- **mit der ‚Mutter Erde‘ und ihren Lebewesen,**
- **im geist-erfüllten Universum (? , je nach persönlicher Weltanschauung).**

Wirklichkeiten und Möglichkeiten gesunden Lebens von Menschen schwingen und kreisen, systemisch psychologisch betrachtet, in allen genannten Aspekten, ganzheitlich verbunden. In ganzheitlichen Welten und Kreisläufen gesunden Lebens schwingen die genannten Aspekte miteinander verbunden.

Die Aspekte seien aus philosophischer und psychologischer Sicht näher umschrieben: leben, gesund, bewusst, wollen, können, erleben, verhalten, in rhythmischen Kreisläufen des Lebens, in mitmenschlichen Gemeinschaften, mit Schwierigkeiten und Unsicherheiten, in Entwicklungen persönlichen Lebens, mit ‚Mutter Erde‘, im geist-erfüllten Universum (?).

2. Leben – Lebewesen leben: wollend und selbstorganisiert

In der Evolution des Lebens haben sich – quasi aus den Wurzeln des Stammbaums der Evolution – Zellen als einzellige Lebewesen und als urgründige, eigenständige Lebewesen entwickelt.¹ Zellen leben aus Lebensprozessen, die stammbaummäßig in allen weiteren Lebewesen wirken und sich zu vielfältigen Lebensgattungen evolutionär entfaltet haben. Zellen besiedelten die Erdoberfläche, zunächst in Meerestiefen; im Bild des Stammbaums: Aus quantentheoretischen, physikalischen und chemischen Prozessen in den Wurzeln des Stammbaums der Evolution haben sich Zellen auf der Erdoberfläche als erste Lebewesen entwickelt.

Die wesentlichen, nachfolgend skizzierten Lebensprozesse von Zellen als einzelligen Lebewesen lassen sich als urgründige Lebensprozesse betrachten sowie systemtheoretisch als Systemprinzipien von selbst organisierten Lebensprozessen nahezu aller Lebewesen².

2.1 Zellen wollen leben und ihr Leben organisieren

Zellen wollen ihr Leben erhalten, stabilisieren, erweitern, sich zu weiteren Zellen verdoppeln und in Zellen-Gemeinschaft leben (vgl. 4.5 „wollen“). Dazu organisieren sie ihr Leben zielorientiert und selbsttätig durch vielfältige Prozesse.³

Insbesondere steuern sie ihr Leben mit Hilfe genetischer Informationen (vgl. Bauer 2010). Jede Zelle lebt mit einem einzigartigen System genetischer Informationen, als Genom bezeichnet, und stofflich an Nukleinsäuremoleküle gebunden ist. Zellen nehmen durch ihre Genome an Informationen teil, die als genetische Informationen im ‚Stammbaum‘ der Evolution gedächtnismäßig gespeichert sind.

¹ Zusammenfassend zur Evolution des Lebens: Ward & Kirschvink; Bauer 2010

² Zu systemtheoretischen Betrachtungen in Bezug auf Lebewesen vgl. Rieländer; Rieländer

³ Penzlin (2016) resümiert (S. 456): Organismen, Lebewesen organisieren ihr Leben zielorientiert („funktionell“, „teleonom“, „zweckmäßig“), harmonisch abgestimmt. Sie sind fähig, „diese Organisation fernab vom thermodynamischen Gleichgewicht selbsttätig zu erzeugen, aufrechtzuerhalten und zu reproduzieren.“ Sie organisieren durch interne Informationsprozesse dynamische Stoff- und Energieflüsse.

2.2 Zellen organisieren Informations-Kooperations-Prozesse

Zellen organisieren für ihr Leben-Wollen, für ihre Lebensziele selbstständig Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse (vgl. Bauer 2010):

a) Individueller Lebensraum durch durchlässige Zellmembran

Zellen organisieren mit ihren durchlässigen Zellmembranen aus Lipidmolekülen jeweils ‚individuelle‘, von der Umwelt abgrenzte Lebensräume; so können individuelle Zellen aus ihrem Genom ein eigenständiges Leben mit ‚individuell‘ einzigartigem Lebensmuster organisieren.

b) Kreisläufige Energie- und Stoffwechselprozesse

Zellen bilden und aktivieren aus ihren Informationsprozessen mit Nukleinsäuremolekülen Proteine (als Kettenmoleküle aus Aminosäuren). Sie 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) Lebensnotwendige Kontakte mit der Umwelt

Zellen organisieren über ihre Zellmembranen lebens-not-wendige Kontakte mit der Umwelt:

- a. Sie pflegen sie kooperative Verbindungen mit anderen Zellen in Zellengemeinschaften.
- b. Sie suchen in der ökologischen Umwelt lebens-notwendige ‚nährende‘ Energien, nehmen diese auf, verarbeiten sie durch interne Stoffwechselprozesse (vgl. b) und scheiden nicht mehr benötigte Stoffe als ‚Abfall‘ zur Umwelt hin aus.
- c. Sie schützen sich vor Leben gefährdenden Energien und Stoffen aus der Umwelt.

d) Informationen aus Reizwahrnehmungen

Zellen nehmen Reize aus inneren Prozessen und aus der ökologischen und sozialen Umwelt wahr. Sie deuten wahrgenommene Reize als bedeutsame Informationen für jeweilige Zielorientierungen.

e) Anpassung von Zielen an raumzeitliche ökologische und soziale Wirklichkeiten

In der Anpassung an raumzeitliche ökologische und soziale Wirklichkeiten wählen Zellen aus, welche konkreten Ziele sie für ihr Leben in der nächsten Zeit anstreben und planend durch Aktivitäten verwirklichen möchten.

f) ‚In-formierende‘ Aktivitäten und Informationen aus Aktivitätswirkungen

Zellen gestalten durch ‚in-formierende‘ Aktivitäten Prozesse und ‚Formen‘ für Ziele.

Sie nehmen die Wirkungen ihrer Aktivitäten wahr. Sie machen daraus Informationen dazu, wie weit sie erwünschte Ziele erreicht (als Erfolge) oder nicht erreicht (als Misserfolge) haben.

g) Speicherung von Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozessen im Gedächtnis

Zellen speichern erfahrene und vollzogene Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse gedächtnismäßig in ihren Genomen; sie prägen sich eine ‚innere Geschichte‘ ihrer Lebenserfahrungen ein; sie nutzen gespeicherte Erfahrungen für weitere Informations-Kommunikations-Kooperations-Prozesse. So lernen sie, und sie trainieren und erweitern ihre Organisationsfähigkeiten.

h) Verdoppelung von Genomanteilen

In ihrem Genom verdoppeln Zellen Genomanteile, Gene als Abschnitte der DNS- und RNS-Moleküle. Sie nutzen verdoppelte Genomanteile in zwei Richtungen (vgl. Bauer 2010):

- a. Sie stabilisieren ihr Leben durch verdoppelte Genomanteile als ‚Sicherungskopien‘.
- b. Sie strukturieren sie verdoppelte Genomanteile neuartig für neue Lebensmöglichkeiten.

i) Verdoppelung von Zellen, Fortpflanzung und Zellengemeinschaften

Zellen verdoppeln ihre DNS und ihr Genom. Dann teilen sie sich jeweils als ganze Zelle in zwei Zellen mit ‚verwandten‘ Genomen. So bilden sie verbundene familiäre Zellengemeinschaften.

Dies Geschehen trägt in der Evolution prototypisch zur Fortpflanzung der Lebewesen und zur Bildung ‚familiärer‘ Gemeinschaften gleichartiger Lebewesen bei.

3. In Lebenskontexten leben

Wir Menschen leben in Lebenskontexten, in die unser Leben eingebettet ist, die mit unserem Leben naturgegeben bzw. ‚natürlich‘ verbunden sind. Die Lebenskontexte seien nachfolgend kurz skizziert.

3.1 Rhythmische Kreisläufe des Lebens

„**Alles kreist**“ – im Universum makrokosmisch und mikrokosmisch: die Erde um die Sonne, die Erde um sich selbst, der Mond um die Erde, die Galaxien um ‚schwarze Löcher‘, Kleinstteilchen mit Spins als Eigendrehungen.

„Alles kreist“ – im irdischen Leben, im persönlichen und sozialen Leben.

Wir leben mit dem inneren Blutkreislauf, mit kreisläufigen ökologischen Austauschprozessen (Atmung, Nahrung & Ausscheidung, usw.), mit inneren kreisläufigen Stoffwechselprozessen, usw..

Wir erleben rhythmische Kreisläufe – bzw. kreisläufige Rhythmen, rhythmische Schwankungen – auch psychisch als Kreisen von

- Aktivitäts- und Ruhebedürfnissen,
- Leben stabilisieren und erweitern wollend,
- Anspannungen und Entspannungen,
- viel und wenig Energiepotenzial,
- Wohl- und Unwohlfühlen,
- erfüllten und unerfüllten Wünschen,
- ‚Freude‘ und ‚Leid‘.

Wir erleben rhythmische Kreisläufe in nahezu allen Lebenskontexten und Aspekten gesunden Lebens (vgl. Rieländer 2021a).

3.2 Mitmenschliche Gemeinschaften

Seit den ersten lebenden Zellen leben Lebewesen als genetisch einzigartige individuelle Lebewesen in Gemeinschaften gleichartiger Lebewesen. Während alle mehrzelligen Lebewesen im Tod ihre individuelle Systemorganisation auflösen, leben die sie umgebenden Gemeinschaften gleichartiger Lebewesen in der Regel weiter.

Auch wir Menschen leben als genetisch einzigartige individuelle Personen notwendigerweise in Gemeinschaften als sozialen Systemeinheiten: zunächst in familiären Gemeinschaften, weiterhin mit Arbeitsgemeinschaften und auch mit Freizeitgemeinschaften. Wir sind darauf angewiesen, uns in Gemeinschaften zu integrieren.

Wir leben in Gemeinschaften mit mitmenschlichen Beziehungen: mit langfristig verbindlichen Beziehungen, auch mit sporadisch unverbindlichen Beziehungen und mit vielen sozialen Begegnungen.

Wir Menschen wollen in unserem Gemeinschaftsleben

- das persönliche Leben in Gemeinschaften integrieren und stabilisieren, wozu wir auch mitmenschliche Zuwendungen aus der Gemeinschaft wünschen,
- das Leben der Gemeinschaften durch persönliche Beiträge stabilisieren,
- das Leben der Gemeinschaften durch persönliche Beiträge erweitern und weiterentwickeln.

Wir Menschen tun Gutes

- für die Mitmenschen, mit denen wir zusammenleben, mit denen wir gemeinschaftlich und beziehungsmaßig verbunden sind,
- für die uns umgebenden Gemeinschaften als soziale Systemeinheiten,
- auch für weitere Mitmenschen,
- auch für weitere soziale Organisationen.

In Gemeinschaften und mitmenschlichen Beziehungen erleben wir als kreislaufmäßige Wechsel sowohl gemeinsame Richtungen im Wollen, Wünschen und Denken als auch individuell unterschiedliche Richtungen im Wollen, Wünschen und Denken, weil wir durch einzigartige genetische Ausstattungen und unterschiedliche Lebenserfahrungen jeweils einzigartige Individuen sind.

Bei gemeinsamen Richtungen können wir gut gemeinsame kooperative Aktivitäten durchführen und so erwünschte Harmonie in der Gemeinschaft erleben.

Bei individuell unterschiedlichen Richtungen können wir Konflikte erleben, austragen und in Bezug auf Aktivitäten dann

- uns in der Suche nach gemeinsamen kooperativen Aktivitäten auf Kompromisse verständigen,
- getrennte Wege gehen und individuell verschiedene Aktivitäten durchführen,
- zwischen unterschiedlichen Richtungen kämpfen, um eine Richtung durchzusetzen.

3.3 Schwierigkeiten und Unsicherheiten des Lebens

Lebewesen können nur leben, wenn sie ihre rhythmischen Kreisläufe (3.1) sowie lebens-not-wendige Kontakte mit der Umwelt bewältigen (vgl. 2.2 c):

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

Lebewesen erleben in der Bewältigung von Lebens-not-wendigkeiten natürlicherweise Schwierigkeiten, Unsicherheiten, Belastungen, Probleme, Gefahren. Dies gehört für alle Lebewesen zum Leben.

3.4 Entwicklung persönlichen Lebens

a) Entwicklungsphasen individuellen Lebens

Wir Menschen entwickeln unser persönliches, individuell einzigartiges Leben aus unserer von Eltern gezeugten Ursprungszelle mit genetischen Informationen durch eine Folge von verschiedenen Entwicklungsphasen:

- eine embryonale und fötale vorgeburtliche Zeit,
- die Geburt als beschwerlichen Übergang aus dem Mutterschoß in weiteres Leben,
- die frühe Kindheit in den ersten 6 Lebensjahren,
- die Kindheit im Alter von etwa 6 – 12 Jahren,
- die pubertäre Jugendzeit im Alter von etwa 13 – 17 Jahren,
- die Adoleszenz als Phase des Erwachsenwerdens im Alter von etwa 18 – 25 Jahren,
- eine Stabilisierung im Erwachsenenleben (Alter ca. 25 – 35 Jahre),
- eine stabilisierte Phase des Erwachsenenlebens (Alter ca. 35 – 60 Jahre),
- eine Phase des Alterns (Alter ca. ab 65 Jahre),
- eine Lebensendphase mit Alterungs- und Krankheitsprozessen sowie mit Sterbeprozessen,
- eine Phase des Todes, in der wesentliche biologische Kreisläufe enden, und möglicherweise eines Übergangs, in dem sich das individuelle, psychisch erlebende Bewusstsein vom Körper löst und sich ‚jenseitig‘ erweitert⁴.

⁴ Über Nahtoderfahrungen gibt es wissenschaftlich ernstzunehmende Berichte, z.B. van Lommel 2013. Van Lommel (2013) verweist durch eine selbst durchgeführte Studie auf Nahtod-Erfahrungen zu Zeiträumen, in denen keine Gehirnfunktionen messbar waren. Er ist überzeugt: Das Bewusstsein ist nach neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung nicht im Körper lokalisierbar, und es hört nach dem Tod nicht auf zu existieren. (Kap. 4.10 b).

Für viele Menschen gehören zu ihrem psychischen Erleben spirituelle und religiöse Überzeugungen, dass sie ihre individuelle Existenz nach dem Tod des Körpers fortsetzen können..

Wir speichern wichtige Erfahrungen unserer Entwicklung in Körperzellen, in Verbindungen des Nervensystems, in vielfältigen unterbewussten und bewussten Gedächtnisbereichen des Gehirns.

Wir können uns auch an viele positive und behindernde Erfahrungen bewusst erinnern. Durch bewusste Erinnerungen stabilisieren wir auch unsere Gedächtnisfähigkeiten.

b) Persönliche Entwicklung bewusst fördern

Menschen organisieren selbsttätig psychische Lernprozesse, um Selbstorganisationsfähigkeiten einzuüben, zu stabilisieren und so ihre Entwicklung zu fördern.

In verschiedenen Zeitabschnitten ihres Lebens können Menschen wählen, ob sie nur bei bisherigen Fähigkeiten und Gewohnheiten bleiben wollen oder ob sie durch Lern- und Übungsprozesse neue Fähigkeiten und Gewohnheiten erwerben und so ihr Leben weiterentwickeln wollen.

3.5 Mutter Erde und ihre Lebewesen

Wir Menschen können nur auf der ‚Mutter Erde‘ leben, mit der Schwerkraftverbindung zur Erde, mit ökologisch notwendigen Bedingungen für das Leben: Wasser als zentral wichtiger Stoff für alles Leben, Licht und Wärme spendende Sonnenstrahlen, die von einzelligen Lebewesen mit Sauerstoff angereicherte Erdatmosphäre, klimatische Kreislaufprozessen der Erde,.

Die Erde organisiert und evolviert sich als System ökologisch und biologisch selbsttätig wie ein lebendiger Organismus.⁵

Wir Menschen leben mit anderen Lebewesen zusammen:

- Als Lebensnotwendigkeit ernähren wir uns mit Zellen von Lebewesen (Pflanzen, Früchte, Tierprodukte, usw.) und füttern unseren Stoffwechsel mit organischer Energie.
- Wir können Gemeinschaften mit Lebewesen bereichernd erleben: z.B. mit Pflanzen und Bäumen im Garten und in der Natur, mit Haustieren und Beziehungsgefühlen zu ihnen, durch gemeinsame Aktivitäten mit Haustieren, usw..
- Wir nutzen besondere Fähigkeiten von Haustieren, um unser Leben zu erweitern: z.B. Hunde, Pferde, Kamele.

Wir Menschen können vielfältige Verbindungen mit der Natur erleben und uns dadurch bereichern.

Wir können die Natur in ihrer Vielfalt im Großen und Kleinen wahrnehmen, beschaulich wahrnehmen und auf uns wirken lassen.

Wir können wir uns vielfältig in der Natur bewegen, dies bewusst achtsam erleben und dadurch sehr gesund leben.

Menschen neigen für ihr Streben, gemeinschaftliches und individuelles Leben zu stabilisieren und zu erweitern, zu rücksichtslosen und störenden Handlungen gegenüber anderen Lebewesen und ökologischen Bedingungen der Erdatmosphäre. In der Geschichte der Menschheit sind dort, wo sich Menschen großräumig angesiedelt haben, viele Lebensgattungen ausgestorben. Menschen haben durch übermäßige Nutzung von Bodenschätzen und vermehrten Ausstoß klimaschädlicher Gase die klimatischen Bedingungen für das Weiterleben der Menschheit deutlich verschlechtert.

3.6 Geist-erfülltes Universum

Viele Menschen denken philosophisch, religiös, spirituell an folgende Möglichkeit: Im Universum wirkt ‚GEIST‘ – umschrieben z.B. als Gottheit, ‚Gott‘, geist-erfüllte All-Einheit, usw. – als Urgrund aller Wirklichkeiten, als Grund für die Einheit des Universums.

⁵ „Gaia ist ein evolvierendes System, bestehend aus allem Lebendigem und seiner Oberflächenwelt, den Meeren, der Atmosphäre, dem Krustengestein, wobei diese beiden Komponenten fest verkoppelt ... sind.“ Das System ist „aus der gemeinsamen und wechselseitigen Evolution der Organismen und ihrer Umwelt im Laufe der Entwicklungszeitalter des Lebens auf der Erde hervorgegangen.“ (Lovelock 1992, S. 11)

Quantenphysikalisch lässt sich ableiten (vgl. Görnitz 2016): Aus abstrakter Quanteninformation mit ihren Quantenbits („Protyposis“) lassen sich die grundlegenden physikalischen Strukturen herleiten. Philosophisch lässt sich daraus die Möglichkeit von ‚Geist‘ als Urgrund von Wirklichkeiten ableiten.

Viele Menschen glauben an Möglichkeiten persönlicher Verbundenheit mit ‚GEIST‘. Sie versuchen, die Verbundenheit bewusst durch Denken, betendes Sprechen/Singen und Meditieren zu pflegen, besonders in Religionsgemeinschaften. Sie versuchen, aus solcher Verbundenheit bewusst Gutes für sich, Mitmenschen und Gemeinschaften zu tun. So versuchen sie auch, gesund zu leben.

4. Sich bewusst gesund erleben und verhalten wollen und können ...

Menschen leben.

In der Psychologie werden folgende Aspekte hervorgehoben: Menschen erleben und verhalten sich.

„Gesund leben“ heißt psychologisch: **sich bewusst gesund erleben und verhalten wollen und können.**

Menschen können sich sagen: „*Ich will und kann bewusst gesund leben.*“

„*Ich will und kann mich gesund erleben und verhalten.*“

– oder in einzelnen prägnanten Sätzen:

„*Ich will mich gesund erleben.*“ „*Ich kann mich gesund erleben.*“

„*Ich will mich gesund verhalten.*“ „*Ich kann mich gesund verhalten.*“

Nachfolgend seien die genutzten Worte und Begriffe aspekthaft beleuchtet und gedeutet.

4.1 „erleben“

a) „Erleben“ umschreiben

„Erleben“ umschreibt die Innenperspektive psychischen Lebens bei Menschen. Menschen ‚erleben‘ sich innerlich bewegt, sie erleben und vollziehen innere Prozesse: Sie motivieren sich bzw. erstreben, wollen, wünschen; sie nehmen äußere und innere Reize als Informationen wahr, sie fühlen, sie denken.

Zum Erleben lassen sich wesentliche Prozesselemente so skizzieren: Aus motiviertem Streben orientieren sich Menschen aufmerksam auf äußere und innere Reize. Sie nehmen Reize als Informationen wahr. Sie deuten die Informationen im Fühlen und Denken in Bezug auf ihr Streben; daraus bewerten sie die Informationen als (un)erwünscht, (un)angenehm, ‚positiv‘/‚negativ‘. Dann planen sie denkend Verhaltensweisen für ihr Streben.

b) Zwei Qualitäten des Erlebens: spontan und konzentriert

Menschen erleben sozusagen mit zwei Qualitäten:

- eher unterbewusst, eher von Nervenaktivitäten in ‚unterbewussten‘ Bereichen des Gehirns, insbesondere im limbischen System, gesteuert und
- eher bewusst, eher von Nervenaktivitäten im Stirnhirn (präfrontaler Cortex) gesteuert.

Diesen zwei Qualitäten entsprechen in etwa auch folgende Qualitäten: spontan und konzentriert (vom Autor bevorzugt), ‚automatisiert‘ und ‚kontrolliert‘, ‚es‘-haft und als ‚Ich‘ (begrifflich von Sigmund Freud entfaltet).

Menschen erleben sich spontan und konzentriert:

- ihr motiviertes Streben als ‚es‘-hafte Antriebe und als bewusstes Wollen,
- unterschwellige und bewusst registrierte Wahrnehmungen,
- ihr Fühlen als spontane Affekte und als bewusste Gefühle,
- im Denken spontan auftauchende Gedanken und bewusst konzentriertes Denken,
- im Verhalten (s.u.) spontanes Verhalten und konzentriertes Handeln.

4.2 „verhalten“

„Verhalten“ umschreibt die von außen beobachtbare Außenperspektive psychischen Lebens bei Menschen. Menschen ‚verhalten‘ sich, von außen sichtbar, mit unwillkürlichen Bewegungen, mit spontanem Verhalten und mit geplantem konzentriertem Handeln.

In Kontakten verhalten sich Menschen durch Gespräche miteinander. Sie nehmen wechselseitig ihr Verhalten wahr. Dann deuten sie in ihrem Erleben verbale und nonverbale Verhaltenswahrnehmungen als Informationen für eigene Einstellungen.

4.3 „gesund“

Das Wort „gesund“ leitet sich von althochdeutsch „gisunt“ ab und meint „wohlbehalten, lebendig, heil“ ([Wikipedia: Gesundheit](#)).

„Gesund“ umfasst:

- sich wohlfühlen, sich lebendig fühlen,
- Lebenswillen selbstbestimmt einsetzen,
- Einklang mit sich selbst und mit Mitmenschen erleben,
- das eigene Leben konstruktiv für sich, die Mitmenschen und die Umwelt gestalten
- Schwierigkeiten, Unsicherheiten, Belastungen bewältigen

4.4 „bewusst“

a) „bewusst“ als Qualität menschlichen Erlebens und Verhaltens

Das Adjektiv „bewusst“ umschreibt eine wichtige Qualität spezifisch menschlichen Erlebens und Verhaltens. Wie oben beschrieben, erleben und verhalten wir Menschen uns unterbewusst und bewusst. Wir können bewusst wollen, bewusst wahrnehmen, bewusst denken, bewusst fühlen und bewusst zielorientiert handeln und es kommentieren: „Ich will ...“, „ich denke ...“, „ich fühle ...“, „ich tue ...“.

Bewusst bzw. mit Bewusstsein können Menschen evolutionär spezifisch menschliche Fähigkeiten einsetzen, um persönliches und gemeinschaftliches Leben selbstbestimmt und selbstorganisiert zu gestalten. Sie wollen, denken, fühlen und handeln dann aus „Ich“-Bewusstsein, aus Selbstbewusstsein.

Menschen brauchen aber auch bewusstes Wollen, Denken, Fühlen und Handeln, um ihr Leben individuell und gemeinschaftlich zu erweitern sowie um natürlich vorkommende Schwierigkeiten, Belastungen und gesundheitliche Beeinträchtigungen mit gezielten Problemlösungen zu bewältigen.

b) Bewusst gesund – erst nach erlebten Gesundheitsstörungen?

Viele Menschen in der heutigen Zeit scheinen für ihre Gesundheit wenig Bewusstsein einzusetzen, als ob sie ihre Gesundheit unterbewusst als selbstverständlich oder nebensächlich betrachten; oft streben sie mit ungesunden Lebensweisen zu ihren persönlichen und sozialen Zielen. Erst wenn sich diese Menschen durch Beschwerden gesundheitlich beeinträchtigt fühlen, wollen sie bewusst mehr Gesundheit, oftmals zunächst mit erhöhten Erwartungen an Ärzte, dass diese von außen ihre Gesundheit wiederherstellen könnten.

Für viele Menschen gilt: Erst wenn sie sich krank fühlen, beginnen sie bewusst gesund leben zu wollen, über Selbsthilfemöglichkeiten nachzudenken und bewusst für ihre Gesundheit zu handeln.

c) Bewusste Achtsamkeit pflegen

Sich bewusst achtsam gegenwärtig erleben, bewusst achtsam und konzentriert gegenwärtiges Erleben wahrnehmen und innerlich wirken lassen – so können sich Menschen zeitweilig erweitert selbst-bewusst erleben.

Menschen können ihr gegenwärtiges Erleben selbst-bewusst spüren:

- das Atmen bewusst spüren, in vielen Situationen, so auf den Atemrhythmus ausgleichend wirken
- Bewegungen bewusst achtsam erleben: innere und äußere Bewegungen, Motive, Gefühle
- bewusst konzentriert denken und handeln
- mitmenschliche Begegnungen achtsam und einfühlsam bewusst erleben
- mitmenschliche Gemeinschaften achtsam und einfühlsam bewusst erleben
- Verbindungen mit der Natur bewusst achtsam erleben

d) Bewusst ‚Ja‘ denken zum Leben und Erleben

Bewusst gesund denken umfasst auch folgende Einstellung: ‚Ja‘ denken zum Leben und Erleben.

Menschen können sich vor allem dann bewusst gesund erleben und verhalten, wenn sie ihr Leben und Erleben bejahen bzw. bewusst ‚Ja‘ denken zu ihrem Leben und Erleben:

„*Ich bejahe das Leben* – mit seinen Kreisläufen, Möglichkeiten und Schwierigkeiten.“

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

„*Ich bejahe mein Erleben* – in seinen Kreisläufen, mit Wohl und Wehe.“

Menschen können ein Ja-Denken für alle dargestellten Lebenskontexte einüben.

Für viele Menschen ist es vielleicht besonders herausfordernd

- bei den rhythmischen Kreisläufen des Lebens auch den Kreislauf von Wohl- und Unwohlfühlen, von erfüllten und unerfüllten Wünschen zu bejahen.
- Schwierigkeiten und Unsicherheiten des Lebens zu bejahen

4.5 „wollen“

„*Ich bin Leben, das Leben will, inmitten von Leben, das Leben will.*“ (Albert Schweitzer)

Wir Menschen wollen leben und uns wohlfühlen – aus Lebenswillen.

Wir wollen unser Leben erhalten, stabilisieren und erweitern: unser genetisch einzigartiges persönliches Leben, unser Leben in Gemeinschaften sowie das Leben der Gemeinschaften, in denen wir mit Mitmenschen zusammenkommen.

Seit den ersten Zellen wollen Lebewesen ihr Leben erhalten, stabilisieren, erweitern, sich fortpflanzen und in Gemeinschaften gleichartiger Lebewesen leben. Dazu organisieren sie ihr Leben zielorientiert und selbsttätig. (vgl. 2.1) Aus ihrem Lebenswillen haben Lebewesen eine Dynamik entfaltet, die maßgeblich zur Evolution des Lebens auf der Erde beigetragen hat (vgl. Bauer 2010).

Das Motivationswort „wollen“ bezieht sich hier auf den allgemeinen Lebenswillen von Lebewesen und Menschen; es umfasst alle Qualitäten motivierten Strebens und somit auch weitere Motivationsworte: streben, wünschen, Antrieb zu ..., Lust auf ..., anzielen, hoffen, usw.

Wir Menschen erleben motiviertes Streben in zwei Qualitäten (vgl. 4.1):

- spontanes, impulshaftes, ‚es‘-haftes, teilweise auch unterbewusstes Streben: in biologischen Instinkten, spontanen Antrieben, spontanen gefühlsmäßigen Affekten, verbunden mit spontanem Verhalten,
- bewusst reflektiertes Wollen (vgl. oben „bewusst“) aus dem ‚Ich‘ und Selbstbewusstsein, als spezifisch menschliche evolutionäre Qualität, umschreibbar als „Ich will ...“.

Im Wollen erleben wir Menschen auch rhythmische Kreisläufe des Lebens (vgl. oben 3.1), insbesondere in folgenden Dimensionen:

- sich wohlfühlen, genießen & Unwohlfühlen überwinden
- ruhen, sich sammeln, sich schützen & sich aktiv bewegen, gezielt aktiv handeln
- das Leben stabilisieren & das Leben erweitern
- fürs eigene Leben etwas wollen & fürs Gemeinschaftsleben etwas wollen
- spontan wollen („es treibt mich“) & bewusst reflektiert wollen („ich will“)

4.6 „können“

Wir Menschen leiten aus den allgemeinen Zielorientierungen, Leben zu stabilisieren und zu erweitern, konkrete Ziele ab und wollen sie durch aktives Handeln verwirklichen. Dazu probieren wir verschiedene Handlungsweisen aus und bewerten die Wirkungen in Bezug auf ihre Ziele als Erfolg oder Misserfolg; so erleben wir, wie wir durch erfolgreiche Handlungsweisen Ziele erreichen können; Dann wiederholen und trainieren wir erfolgreiche Handlungsweisen. Wenn wir solche Verhaltensweisen regelmäßig einüben, mindestens an 100 Tagen, machen wir daraus Gewohnheiten und Fähigkeiten.

So können wir Menschen für eigenes Wollen durch trainierte Fähigkeiten angestrebte Ziele verwirklichen.

So können wir Menschen auch immer wieder für unser gesundes Leben und für anderes

- neue Zielsetzungen anstreben,
- dazu verschiedene Handlungsweisen ausprobieren,
- erfolgreiche Verhaltensweisen regelmäßig einüben, mindestens an 100 Tagen,
- dadurch neue Gewohnheiten und Fähigkeiten stabilisieren
- und so mit Ausdauer und Selbstbewusstsein unsere Lebensfähigkeiten erweitern.

Wenn wir Menschen das, was zum Leben gehört – also auch Lebens-not-wendigkeiten, Schwierigkeiten, Unsicherheiten, Belastungen, Probleme, Gefahren –,

- mit bewusstem Ja-Denken akzeptieren,
- mit bewusstem Wollen, Denken und Handeln zu bewältigen versuchen,
- aus den Handlungswirkungen, ihren Erfolgen und Misserfolgen lernen,
- erfolgreiche Aktivitäten regelmäßig trainieren, mindestens an 100 Tagen, zu Gewohnheiten und Fähigkeiten machen

können wir Selbstbewusstsein, „Selbstwirksamkeitserwartung“ und „Resilienz“ weiterentwickeln.

5. Gesundheitspsychologie: Psychologie für gesundes Leben

5.1 Gesundheitspsychologie im Rahmen der Psychologie

Gesundheitspsychologie heißt: Psychologie für gesundes Leben, für bewusstes gesundes Erleben und Verhalten.

Psychologie gilt als Wissenschaft zum Erleben und Verhalten von Menschen. Menschen erleben sich im Innen körperlich, wahrnehmend, motiviert, fühlend, denkend und sich nach außen verhaltend. Aus dem Erleben verhalten sich Menschen nach außen, mit Rückwirkungen aufs eigene Erleben und Wirkungen nach außen in der Umwelt.

Gesundheitspsychologie bietet Menschen für sich selbst als Personen, für ihre Gemeinschaften und Organisationen psychologisches Wissen mit den Zielen, dass sie

- sich in ihren Lebenskontexten bewusst gesund erleben und verhalten wollen und können
- für ihre Gemeinschaften und Organisationen Möglichkeiten gesunden Erlebens und Verhaltens fördern wollen und können,
- auch anderen Menschen, Gemeinschaften und Organisationen Anregungen zu gesundem Erleben und Verhalten weitergeben können.

5.2 Gesundheitspsychologie betont Gesundheitsförderung

Wenn Menschen sich bewusst gesund erleben und verhalten wollen, können sie ihre Gesundheit erhalten und fördern und so auch Erkrankungen vorbeugen und Erkrankungen bewältigen.

Gesundheitspsychologie befasst sich mit Gesundheitsförderung, mit psychischen Prozessen zu gesundem Leben („salutogenetische“ Prozesse) – als Ergänzung zur Klinischen Psychologie, die sich mehr mit psychischen Erkrankungsprozessen befasst („pathogenetische“ Prozesse). Gesundheitsförderung bewirkt auch Prävention und Therapie gegenüber Erkrankungen.

5.3 Gesundheitspsychologisches Wissen zur Selbsthilfe für gesundes Leben

Gesundheitspsychologisches Wissen möge Menschen in ihrer Selbsthilfe für gesundes Leben unterstützen. Menschen, die bewusst gesund leben wollen, die sich bewusst gesund erleben und verhalten wollen und die in ihren Gemeinschaften bewusstes gesundes Leben fördern möchten, können das angebotene gesundheitspsychologische Wissen nutzen.

Literatur

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

GÖRNITZ, T. & GÖRNITZ, B. (2016): *Von der Quantenphysik zum Bewusstsein*. Springer, Heidelberg

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

RIELÄNDER, M. (2006): *Religiosität als gelebter Glaube wirkt auf die seelische Gesundheit*.

<http://www.gesundheitspsychologie-bdp.de/pdf/Religiositaet-wirkt-seelisch.pdf>

RIELÄNDER, M. (2020): *Gesundheit umschreiben – ‚gesund leben‘, sich wohlfühlend erleben*.

[gesundheit-gesund-leben.pdf \(bdp-verband.de\)](https://www.gesundheitspsychologie-bdp.de/pdf/Gesundheit-umschreiben.pdf)

RIELÄNDER, M. (2021): *Lebenswille als primäre Lebensdynamik*.

<https://www.gesundheitspsychologie-bdp.de/pdf/Lebenswille-Lebensdynamik.pdf>

RIELÄNDER, M. (2021a): *Lebensrhythmen: mit Kreisläufen und Schwingungen des Lebens ausgeglichen leben*. <https://www.gesundheitspsychologie-bdp.de/pdf/Lebensrhythmen.pdf>