

Gewahrsein, ganzheitliches

verwandte Begriffe: Anfängergeist, Achtsamkeit, Präsenz, Aufmerksamkeit, holographisches Bewusstsein

Gewahrsein ist die Fähigkeit, etwas in besonderer Weise wahrzunehmen: ohne vorgefasste Konzepte, ohne sofort zu werten, offen für die Erfahrung zu sein, „mit Haut und Haaren“ bewusst zu sein. Dieses bewusste Sein geschieht aus dem Zusammenspiel von körperlichem Erleben, Fühlen und von verstandesmäßiger Wachheit, Klarheit. Hirnphysiologisch ist dabei der Präfrontale Cortex aktiv, ein Zustand, der von Hirnforschern z.B. bei Achtsamkeitsmeditation beobachtet wird. Dieser Zustand unterscheidet sich fundamental von Gemütszuständen, in denen man etwas automatisch macht, ohne nachzudenken, aus Gewohnheit oder affektiv.

Ganzheitliches Gewährsein beschreibt den Gegenstand, auf den die Aufmerksamkeit ausgerichtet ist. Dies kann z.B. der Prozess des Wahrnehmens und Verarbeitens von Sinneseindrücken sein. Dieser Prozess besteht aus 1. dem bewussten Spüren eines Sinnesreizes, 2. der Einordnung in bereits gemachte ähnliche Erfahrungen und anschließendem bewussten Bewerten, wobei es wichtig ist, dass man sich der Bewertungskriterien bewusst ist, 3. dem gedanklichen Durchspielen möglicher Handlungsoptionen, 4. dem Auswählen der bevorzugten Handlungsoption, der Entscheidung, 4. der bewussten Reaktion, also die Umsetzung der Entscheidung (die auch Nicht-reagieren einschließen kann).

Das Ziel bei der bewussten Wahrnehmung des Wahrnehmungs- und Verarbeitungsprozesses besteht darin zu lernen, eine Situation zunächst wahrzunehmen und sie erst anschließend zu bewerten.

Ganzheitliches Gewährsein kann auch die Ebenen der Präsenz beschreiben:

1. Körperliche Ebene:

Das Gewährsein richtet sich auf z.B. die Räume, die Energiebewegungen, die Organe oder die Prozesse im eigenen Körper. Wahrnehmen geschieht immer über den eigenen Körper. Deshalb spiegelt die Qualität des Körpergefühls die Intensität und Vielschichtigkeit des Erlebens wider. Je bewusster ich meinen Körper erlebe, desto genauer kann ich die Sinnesreize wahrnehmen und verstehen.

2. Interaktive Ebene:

das Gewährsein richtet sich auf die Wechselwirkung der Sinnesreize, die von außerhalb des eigenen Körpers stammen, mit der Reaktion im eigenen Körper aufgrund der Bewertungen dieser Sinnesreize, die das Gehirn getroffen hat.

3. Äußere Umgebung:

das Gewährsein richtet sich

1. auf das Erspüren der Außenwelt, auf die äußeren Abläufe a) in meinem direkten Umfeld, b) auf das Geschehen in meinem kollektiven Umfeld (Familiensystem, nähere Region/Lebensumfeld/Stadt, c) weitere Region/kulturelles Umfeld/nationales Umfeld- Deutschland+Europäische Union, d) globales Umfeld/Weltgemeinschaft/gesamte Erde sowie e) kosmisches Umfeld. Dieses Erspüren der Abläufe außerhalb meines Körpers bzw ihrer Wirkung auf mich schließt alle (!) Lebewesen ein: alle Menschen und die gesamte Natur, Tiere, Pflanzen, Bakterien und alles was es sonst noch zwischen Himmel und Erde gibt.

Das Gewährsein richtet sich

2. auf die Qualität der äußeren Umgebung, z.B. dass ich a) in guter Luft und b) in einer strahlungsarmen Umgebung (Elektrosmog, Radioaktivität,...) c) mit möglichst wenig Giften lebe

(Giften in Möbeln, Kleidung, Essen, Gebäude/Baumaterialien, Giften durch z.B. Autoverkehr, Landwirtschaft,...)

3. auf meine Verantwortung, die ich in meiner jetzigen Lebensphase übernommen habe.

4. Strukturelle Ebene: Tagesablauf, Lebensrhythmus, Lebensstil

Das Gewahrsein richtet sich

A) auf meinen Tagesablauf, z.B. 1. darauf, wie mein persönlicher Schlafrhythmus aussieht, wieviel Schlaf ich benötige, wann es mir am besten bekommt mich schlafen zulegen und wann es mir am besten bekommt aufzustehen; 2. darauf, welche Nahrung für mich angemessen ist und wieviel davon, dass ich regelmäßig esse und zu den für meinen Organismus passenden Uhrzeiten; 3. dass ich meine Lebensmittel in Dankbarkeit wertschätze und mir bewusst bin, dass Tiere und Pflanzen für mich ihr Leben gelassen haben; 4. dass ich genügend und für meinen Organismus zuträgliche Flüssigkeit zu mir nehme; 5. dass ich mir während des Tages genügend Pausen nehme, wenn mein Organismus danach verlangt;

B) auf meinen Lebensrhythmus, z.B. 1. darauf, dass ich auf meine work-life-Balance achte, 2. dass ich mir bei meinen Tagesverrichtungen genügend Pausen nehme, wenn mein Organismus sie benötigt;

C) auf meinen Lebensstil, z.B. darauf, ob ich 1. genügend vielseitige Bewegung bekomme, die mich gesund erhält, 2. befriedigende Sozialkontakte pflege mit persönlichen Begegnungen (nicht nur virtuellen!) 3. dass ich in Beruf und Freizeit genügend Begeisterung entwickle und mich entfalten, wachsen kann, 4. dass ich genügend Schutz und Geborgenheit erfahre sowie genügend Zärtlichkeit, Liebe und Wertschätzung.

Ziel ist, meine eigenen Bedürfnisse zu kennen und ernstzunehmen, anstatt mit Ersatzbefriedigungen zu kompensieren.

5. einen Lebensstil zu entwickeln, der sozialverträglich und umweltverträglich ist (Stichwort: ökologischer Fußabdruck, Verantwortung für die zukünftigen Generationen)

Das bewusste Wahrnehmen all der beschriebenen Ebenen und Prozesse kann eingeübt werden.

Mit Hilfe geeigneter Yoga-Übungen kann sowohl die Intensität des Erlebens und Wahrnehmens gesteigert werden als auch die Geschwindigkeit der Verarbeitungsprozesse, sodass das ganzheitliche Gewahrsein in Bruchteilen von Sekunden geschieht und sich dadurch immer öfter als Normalzustand einstellt, vielleicht sogar zur Dauerpräsenz werden kann.

Insgesamt gilt es herauszufinden, welchen Handlungsspielraum ich in meiner derzeitigen Lebenssituation habe, um ihn gemäß meiner persönlichen Bedürfnisse im Sinne meiner Gesundheit (Siehe WHO-Definition Gesundheit) zu gestalten und um ihn Stück für Stück zu erweitern - aber auch zu akzeptieren, welche Sachzwänge ich kurzfristig nicht verändern kann und damit einen geeigneten Umgang zu finden.