Ein kleines Bewusstseins-Glossar

Dr. Oliver Marc Wittwer / 28.10.2022 / www.provisions.ch

Wir alle haben unterschiedliche Vorstellung über die Bedeutung von Wörtern und Begriffen. Oft sind sie uns gar nicht mal bewusst, weil wir vielleicht noch nie bewusst über ihre Bedeutung nachgedacht haben. Sind sie bewusst, spricht man von Definitionen. Besonders bei spirituellen Themen ist es wichtig, dass man versteht, was der andere unter etwas versteht, angefangen bei den Begriffen. Denn sonst redet man schnell und leicht aneinander vorbei und es entstehen Missverständnisse.

Damit man meine Texte besser verstehen kann, habe ich hier eine kleine Sammlung der für mich wichtigsten Begriffe erstellt und versucht, die Bedeutung, die ich in ihnen erkenne, respektive die sie für mich besitzen, in Worte zu fassen und zu erklären. Diese Definitionen haben keine Allgemeingültigkeit. In diese Definitionen und Erklärungen fliessen meine Erkenntnisse aus 25 Jahren spiritueller Theorie- und Praxiserfahrung sowie Bewusstseinsforschung mit ein:

Bewusstseins-Glossar

A

Alleine: Etwas alleine tun bedeutet, es ohne die Hilfe oder Begleitung anderer Menschen oder Wesen zu tun.

Ängste: Unter Ängsten werden Glaubenssätze verstanden, die einen glauben lassen, dass man in bestimmten Situationen Schmerz und Leid erfahren würde. Oft sind Ängste reine Fiktion, oder sie beruhen auf früheren Erfahrungen, in denen man in einer ähnlichen Situation Schmerz und Leid erfahren hat. Wenn man sich Ängsten nicht bewusst stellt, sie durchleuchtet und sie infrage stellt, werden sie durch das Unterbewusstsein aufrechterhalten. Bei bestehenden, akut sich abzeichnenden oder auch potentiell möglichen Situationen führen Ängste dazu, dass man Widerstand gegen die Situation oder das Eintreten einer solchen Situation erzeugt. Oft ist der Widerstand selber der Grund für

den empfundenen Schmerz. Werden Ängste bewusst durchleuchtet, stellt sich oft heraus, dass sie unbegründet sind, oder der Schmerz nicht so gross ist, wie bisher geglaubt. Durch das Auflösen und Transformieren von Ängsten wird die Lebensqualität massiv gesteigert.

B

Bewusstsein: Alles was existiert, ist auf irgendeine Art und Weise Bewusstsein, oder beruht auf Bewusstsein. Der Begriff steht stellvertretend für alle Arten des Gewahrseins, des Wahrnehmens, des Denkens und Fühlens. Es fehlen die Worte in unserer Sprache, um diesen Begriff annähernd zu erfassen und zu beschreiben.

E

Ego: Das Ego könnte man als die Gesamtheit aller Schatten und Identifikationen eines Menschen bezeichnen.

Emotionen: Emotionen sind starke Gefühlsausbrüche. Es handelt sich in der Regel um starke Reaktionen auf Situationen in der Aussenwelt, oder Gedanken an solche Situationen. Sie sind oft begleitet von verbalen oder körperlichen Aktionen. Emotionen werden ebenfalls wie bei Gefühlen oft von körperlichen Wahrnehmungen wie Druck, Ziehen oder Schmerz begleitet.

Enttäuschung: Eine Ent-Täuschung ist der Moment oder der Prozess, in dem man realisiert, dass das, was man geglaubt hat, nicht wahr ist. Ent-Täuschungen sind oft mit starken Emotionen und Gefühlen begleitet. Weniger bewusste Menschen versuchen meistens, Ent-Täuschungen so gut es geht und so lange wie möglich zu vermeiden.

Entwicklung: Ent-Wicklung bezeichnet den Prozess des sich Lösens von Glaubenssätzen, Ängsten und Emotionen, welche das Bewusstsein in seiner Ent-Faltung behindern.

Erkenntnis: Unter Erkenntnis wird das kognitive und/oder gefühlsmässige Erfassen einer Sache oder eines Zusammenhangs verstanden. Erkenntnis unterscheidet sich grundlegend von vermeintlichem Wissen, welches oft mit dem Glauben an den Wahrheitsgehalt eines Gedankens oder einer Sache verwechselt wird.

G

Gefühle: Gefühle sind durch Situationen und Erlebnisse ausgelöste, oder sie begleitende Wahrnehmungen, die nicht direkt über die Sinne erlebt werden. Man kann sie auch als innere Wahrnehmungen bezeichnen. Gefühle werden auch oft von körperlichen Wahrnehmungen wie Druck, Ziehen, Schmerz, Kribbeln, Wärmegefühle oder Fliessen begleitet. Für Gefühle gibt es zu wenig Worte, um sie adäquat und präzise zu beschreiben. Man kennt die fünf Grundgefühle Glück, Wut, Angst, Trauer und Scham. Jedoch werden oft auch weitere innere Wahrnehmungen wie Hass, Liebe und einige mehr als Gefühle bezeichnet. Es macht jedoch Sinn, auch die sehr vielfältigen und feinen inneren Empfindungen, welche man begleitend bei allem, was man erlebt, wahrnimmt, als Gefühle zu bezeichnen. Sie lassen sich am besten mit Gerüchen oder Geschmäckern vergleichen. Solche Gefühle werden beispielsweise durch Gedanken an Erinnerungen erneut aktiviert. Es scheint, dass jede Situation, jedes Erlebnis und jede Lebensphase im Leben eines Menschen von einem ganz unverwechelbaren und einzigartigen Gefühl begleitet wird.

Glauben: Das, was wir für wahr halten. Wir können mit unserem Glauben sowohl Aspekte

der Wirklichkeit, als auch reine Fiktionen erfassen und für wahr halten. Der Glaube ist der Stoff, aus dem unser Weltbild gewoben ist.

Glaubenssatz: Unter einem Glaubenssatz versteht man einen individuell als unumstösslich wahr geltenden Sachverhalt. Dieser kann einen Wirklichkeitsbezug haben, oder auch rein fiktiv sein.

Gott: Die Bezeichnung Gott wurde vermutlich schon immer missbraucht als Platzhalter für die verschiedensten Gottesbilder, also Vorstellungen, um Machtansprüche, Dominanz, Gewalt und Dergleichen auf andere Menschen auszuüben. Hier wird unter Gott das allumfassende eine schöpferische Bewusstsein verstanden. Alles, was existiert, alle Gedanken, Wesen, Schöpfungen, die Materie, sind Teil von Gott. Gott ist reines Bewusstsein. Nichts existiert ausserhalb von ihm.

H

Hypothese: Unter einer Hypothese wird das Betrachten eines Sachverhalts, eines Gedankenkonstrukts oder eines Zusammenhangs als lediglich mögliche Wahrheit verstanden. Der Wahrheitsgehalt der Sache wird weder geglaubt, noch wird das Gegenteil geglaubt. Hypothesen ermöglichen es uns, Dinge nicht sofort glauben oder ablehnen zu müssen. Sie sind ein wertvolles Mittel in der Wahrheitsfindung und beim Aufbau eines konsistenten und möglichst wahrheitsgetreuen Weltbildes, sowie bei der Bereinigung eines aus zahlreichen Lügen bestehenden Weltbildes.

I

Ich: Man kann das Ich als den abgegrenzten Erfahrungs- und Wahrnehmungsraum eines bewussten Individuums definieren. Das Ich wird als eigenes Universum wahrgenommen, welches durch die Wahrnehmungen der äusseren Welt (in einem materiellen Körper durch die Sinne) mit diesem in Kommunikation und Interaktion tritt (durch Energien und den Körper). Es als reine Illusion zu bezeichnen ist zu kurz gegriffen, da jeder die Erfahrung macht, dass er sich als ein abgegrenztes Bewusstsein erlebt. Jedoch berichten Menschen von Erfahrungen, wo sich diese Grenze aufgelöst hat und sie sich nicht mehr als ein "Ich" wahrgenommen hätten und sie mit ihrer Umgebung oder gar dem ganzen Universum verschmolzen seien. Daher wird das Ich von manchen auch als Illusion, oder zumindest als temporäres Phänomen betrachtet.

Identifikation: Unter einer Identifikation versteht man die Illusion, in welche bewusste Wesen verfallen können, indem sie glauben, eine Rolle, eine Sache, eine Eigenschaft oder eine Vorstellung zu sein. Das Gefühl von "ich bin dies oder jenes" erscheint dann für das Wesen real und wird somit mit der Wirklichkeit verwechselt.

Illusion: Unter einer Illusion wird eine rein fiktive mentale Vorstellung, eine Wahrnehmung von oder eine Identifikation mit etwas verstanden, die nichts oder kaum mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Eine Illusion ist real für den, der an sie glaubt. Denn er hält dier Fiktion für Wirklichkeit. Er hat vergessen, oder weiss nicht, dass er an eine Vorstellung glaubt, welche nur ein Abbilder der Wirklichkeit ist, und dass diese nicht zwingend ein wahrheitsgetreues Abbild der Wirklichkeit ist. In gewisser Weise ist sie doch auch wirklich, da sie ebenfalls Teil der Wirklichkeit ist.

Individuum: Ein Individuum ist ein Teilbewusstsein des Allbewusstseins, welches das Gefühl eines eigenständig denkenden und agierenden Bewusstseins, sowie eines freien Willens besitzt. Die Frage, ob der freie Wille illusionär oder wirklich ist, wird unterschiedlich beantwortet.

M

Modell: Ein materielles Modell ist ein massstabgetreues Abbild eines Objektes, welches ausgewählte Eigenschaften des Originals verkörpert. Mentale Modelle sind Vorstellungen und Gedankenformen über Teile der Wirklichkeit, die ausgewählte Aspekte der Wirklichkeit repräsentieren.

R

Realität: Realität ist das, was wir wahrnehmen von dem, was ist. Es handelt sich um die individuelle Gesamtheit aus den einerseits wahrheitsgetreu wahrgenommenen Anteilen der Wirklichkeit, sowie den Anteilen der imaginierten und fiktiven Vorstellungen über die Wirklichkeit.

S

Schatten: Als Schatten kann man alle fiktiven Ängste und Glaubenssätze bezeichnen, die das bewusste und authentische Denken und Fühlen behindern. Sie wirken aktiv aus dem Unterbewusstsein heraus.

Selber: Etwas selber tun bedeutet, es eigenständig zu tun, jedoch nicht zwingend ohne die Hilfe oder Begleitung anderer Menschen oder Wesen.

Selbstbewusstsein: Als Selbstbewusstsein gilt allgemein ein selbstsicheres und Stärke vermittelndes Auftreten. Doch im Wort Selbs-Bewusstsein liegt die Bedeutung, "sich seiner Selbst bewusst zu sein". In diesem Sinne bedeutet es, dass man sich selber, seiner Stärken und Schwächen, Ängste, und vielleicht noch viel mehr, bewusst ist.

U

Unterbewusstsein: Als Unterbewusstsein werden alle sich hinter einem Schleier des Vergessens oder Verdrängens befindlichen Anteile des Selbst, oder des Ichs, verstanden. Diese Anteile wirken unbewusst, weil sie durch den Geist permanent ausgeblendet werden. Durch gezieltes, bewusstes und ehrliches Beobachten der eigenen Gedanken und Gefühle können unbewusste Anteile wieder ins Wachbewusstsein geholt - also bewusst gemacht - werden.

V

Vorstellung: Eine Vorstellung ist ein mentales Konstrukt, welches vor eine eigentliche Sache, einen Sachverhalt, einen Menschen etc. gestellt, respektive darum herum gepackt, wird. Chronisch aufrechterhaltene und festgehaltene Vorstellungen werden zu Glaubenssätzen. Eine Vorstellung muss nicht zwangsläufig ein konsistentes oder korrektes Abbild der Wirklichkeit sein. Sie kann ebenso rein fiktiv sein. Eine Vorstellung kann auch lediglich als Gedankenexperiment oder Hypothese herhalten.

W

Wachbewusstsein: Der Teil des Bewusstseins, auf welchen man bewusst Zugriff hat, also ohne das Unterbewusstsein.

Wahrheit: Wahrheit ist die Abbildungsgüte einer Wahrnehmung. Oder auch das unmittelbare Gewahrsein oder Sein. Entspricht die Wahrnehmung oder die Vorstellung einer (auch abstrakten) Sache möglichst wahrheitsgetreu dem betrachteten Teil der Wirklichkeit, kann man die Wahrnehmung als wahr bezeichnen. Dann handelt sich um eine erfasste oder erfahrene Wahrheit. Ist die Wahrnehmung durch persönliche Filter (Glaubenssätze, Ängste oder Vorstellungen) getrübt oder verzerrt, ist die Wahrnehmung

nicht wahrheitsgetreu, und es handelt sich demnach um eine Unwahrheit, eine verzerrte Wahrheit, eine Lüge oder Halbwahrheit. Genauso können Sachverhalte in sich widersprüchlich, unvollständig oder inkonsistent sein. Werden diese für wahr gehalten, glaubt man einer Lüge oder Halbwahrheit. In beiden Fällen wird eine Fiktion für wahr gehalten. Wahrheiten sind meistens relativ, da die Wirklichkeit durch uns Menschen jeweils nur in kleinen Portionen, in kleinen "Wahrheiten" (im Sinne von Perspektiven, Vorstellungen, Ideen) wahrgenommen werden kann.

Wahrnehmung: Das, was wir für wahr nehmen und das, was wir im üblichen Sinne über unsere Sinne wahrnehmen. Neben den körperlichen Sinnen gehören auch Gefühle, Emotionen, und übersinnliche Wahrnehmungen dazu, unabhängig davon, ob sie durch äussere Dinge oder rein fiktiv induziert sind.

Weltbild: Ein Weltbild ist die individuelle Gesamtheit aller Glaubenssätze und Vorstellungen eines Menschen über die Wirklichkeit. Das Weltbild ist eine interne Landkarte oder ein Modell der Wirklichkeit. Jeder Mensch hat ein Weltbild, es sei denn, er befindet sich in einem Bewusstseinszustand des absoluten unmittelbaren Gewahrseins.

Wirklichkeit: Die Gesamtheit von allem, was ist, auf allen Existenz- und Realitätsebenen. Es umschliesst sowohl materielle als auch geistige Substanz, Gedanken, Gedankengebäude, Wesen und alle sonstigen Entitäten, Qualitäten und Energien, inklusive allem, was sein könnte.

Wissen: Wissen ist ein so gut als möglich überprüfter und verifizierter Glaube. Da wir Wesen sind, die, zumindest in der materiellen Ebene, die Wirklichkeit nur mittelbar über unsere Wahrnehmung erfahren, kann Wissen nie absolut oder endgültig sein. All unser Wissen beruht auf Glauben. Es geschieht leicht, dass wir glauben zu wissen, aber nicht wissen, dass wir lediglich glauben. Daher wird Wissen oft mit dem Glauben an ein tatsächlich oder vermeintlich wahrer Gedanke oder Sachverhalt verwechselt. Ob es absolutes Wissen wirklich gibt, ist mir nicht bekannt. Am nächsten würde dem absoluten Wissen das allumfassende Gewahrsein der Wirklichkeit kommen.