

DIE DREI ERFAHRUNGSBEREICHE

LEBENSBEWÄLTIGUNG, LEBENSGESTALTUNG UND LEBENSKUNST

Die Einteilung in drei Erfahrungsbereiche

Psychosophia® teilt die Vielfalt der möglichen philosophischen Dialoge in die **drei Erfahrungsbereiche der Lebensbewältigung, Lebensgestaltung und Lebenskunst** ein: Je nach Bereich stellen sich unterschiedliche Fragen und Herangehensweisen, die Gegend des Sich-selbst- und Welt-Erfahrens ist eine grundsätzlich jeweils andere:

Der Erfahrungsbereich der Lebensbewältigung

Der Erfahrungsbereich der Lebensbewältigung verschafft uns leidvolle Ereignisse: Erlebnisse des Geschehens, die über uns hereinbrechen und die wir oftmals nicht verhindern können oder konnten. Erfahrungen der Lebensbewältigung sind daher grundsätzlich geprägt durch Aspekte wie etwa ein Ausgeliefertsein oder das jähe Hereinbrechen existentieller Erfahrungen.

Aus diesem Grunde stellen sich im Erfahrungsbereich der Lebensbewältigung Fragen bezüglich eines **sinnvollen und lösungsorientierten Umgangs mit leidhaften Situationen** sowie Fragen zu Bedingungen, wie der Bereich der Lebensbewältigung vermieden werden könnte.

Themen und Fragen zur Lebensbewältigung sind beispielsweise:

Was ist im Speziellen wie im Allgemeinen ein **sinnvoller Umgang** mit schwierigen Lebensproblemen? Welche **Bedingungen** sind zu beachten, auch im Hinblick auf **Prävention**?

Warum ist der Bereich der Lebensbewältigung nicht grundsätzlich verhinderbar? Wie kann er minimiert werden? Was ist eine sinnvolle Prävention für oft leidvolle Erfahrungen der Lebensbewältigung?

Wie kann der Mensch Leiderfahrungen verringern? Ist Leid grundsätzlich vermeidbar? Warum oder inwiefern nicht? Was ist Leid genau? In welchem Verhältnis stehen Persönlichkeitsentfaltung und Leiderfahrung? Wie sollten wir mit Krankheit umgehen? Was tun mit aktuellen Schuldgefühlen?

Wie können psychische Erkrankungen wie Ängste, Depression, chronischer Stress, Burnout, Boderlinestörung, Zwangsstörung, Phobien und andere psychische Störungen für unsere persönliche Entwicklung Sinn machen?

Der Erfahrungsbereich der Lebensgestaltung

Der Erfahrungsbereich der Lebensgestaltung meint insbesondere die **Vielfalt möglicher Erfahrungen des Gestalten-könnens**. Vom Können zum Wollen und vom Wollen zum Tun. Letzteres schliesst auch einen aktiven Verzicht aufgrund festgelegter Ziele mit ein.

Beispiele von Themen und Fragen zur Lebensgestaltung:

Was ist eine bewusste Lebensgestaltung, was eine wirklich **gelingende Lebensgestaltung**? Wie können wir gegensätzliche Lebensansprüche und Bedürfnisse individuell integrieren? Wie können wir im allgemeinen Schuldgefühle loslassen? Welchen Stellenwert hat **Aufrichtigkeit**? Wie können wir **Innehalten und loslassen lernen** und im Alltag praktizieren?

Gibt es wesentliche, notwendig zu beachtende Themen gelingender Lebensgestaltung? Was sind Qualitätsmerkmale einer gelingenden Lebensgestaltung? **Was ist Glück**?

Wie sollten wir **mit dem «Thema Tod» sinnvoll und heilsam** umgehen, wie mit vergangenen und möglichen zukünftigen Krankheiten und Kränkungen? Was sind sinnvolle individuelle **Möglichkeiten der Prävention**?

Wie ist das **Verhältnis Körper und Psyche, Gesellschaft und Persönlichkeit**? Welchen Einfluss hat das Unbewusste auf das Bewusstsein? Wie kann Glück erreicht werden? Was hat Lebensgestaltung und Lebenssinn miteinander zu tun? Was ist eine gelingende Integration?

PSYCHOSOPHIA®

LEBENSBEWÄLTIGUNG LEBENSGESTALTUNG LEBENSKUNST

PRAXIS FÜR GEGENWARTSBEWUSSTSEIN UND PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Der Erfahrungsbereich der Lebenskunst

Der Erfahrungsbereich der Lebenskunst meint - im zunächst scheinbaren Gegensatz zur Lebensgestaltung - nicht das Gestalten-können, sondern betont Erlebnisse, die sich ergeben können, wenn wir unser Aktiv-sein aktiv, das heisst: bewusst, zurücknehmen.

Es sind Erfahrungen, welche unser existentielles Dasein reflektieren und uns **Erlebnisse der Unmittelbarkeit**, Meta-Erfahrungen bishin zur Erfahrung der Leere eröffnen können und uns über Wirklichkeit nachdenken lassen. Es handelt sich daher um Erfahrungen der **Spiritualität**.

Themen der Lebenskunst sind etwa: **Was ist Spiritualität**, was gehört nicht in den Bereich der Spiritualität? Gibt es spirituelle Erfahrung oder ist sie nur eine Phantasie, eine Illusion?

Was sind wesentliche **Bedingungen** eines individuellen spirituellen Weges? In welchem Verhältnis stehen Mystik und Religion? Gibt es wirklich eine transkonfessionelle Mystik, einen Weg, der so etwas wie das Wesen der Religionen ausmacht?

Was ist **Achtsamkeit**? Auf welche Weise kann Achtsamkeit nicht bloss ein moralischer Anspruch sein («du sollst achtsam sein»), sondern unabhängig eines solchen Anspruchs unmittelbare Erfahrungen eröffnen, die in Richtung spiritueller Erfahrung weisen?

Wie können wir spirituelle Erfahrungen im individuellen Alltag integrieren? Was sind die **Gefahren** einer Spiritualität und wie sind sie sinnvoll anzugehen?

In welchem Verhältnis stehen die unterschiedlichen Bereiche Lebensbewältigung, Lebensgestaltung und Lebenskunst zueinander?

Was ist der **Sinn des Lebens**? Was ist Tod? Was ist das Leben? Was ist unser Wesen?

Lebensberatungen und weitere Informationen:

Praxis Psychosophia® · Lic. phil. Clemens M. Breitschaft · Postfach 4011 · CH-6002 Luzern
Telefon 041 210 15 19 · E-Mail info@psychosophia.ch · Homepage www.psychosophia.ch