

Maximilian Rieländer



# Lebe dein Leben bewusst, verstehend, mutig

Anregungen und erste Erläuterungen



Durch gesellschaftlich vorherrschende Denkorientierungen lassen sich viele Menschen dazu verführen, Denken und Verstehen vorwiegend an lebloser Materie zu orientieren, unter Leistungsfähigkeit oft das Beherrschen lebloser Materie und die Produktivität technischer Entwicklungen zu verstehen, woran sich auch Wirtschafts- und Finanzentwicklungen maßgeblich orientieren. Viele Menschen neigen dazu, ihren Körper vorwiegend wie eine ‚Leistungsmaschine‘ zu betrachten, die produktivem Leistungswillen zur Beherrschung lebloser Materie zu gehorchen hat.

Dadurch vernachlässigen viele Menschen, körperliches Wohlbefinden bewusst zu spüren, sich selbst bewegende Lebensprozesse in ihrer Eigendynamik zu verstehen, vielfältige natürliche Schwingungen von Hin und Her zwischen je zwei Polen zu berücksichtigen sowie Eigendynamik, Selbstbestimmung und Selbstorganisation vieler Lebewesen und Menschen bewusst zu achten. Der Autor hat dies bei vielen Menschen, die zu ihm zur Psychotherapie kommen, erkennen können.

Demgegenüber möchte der Autor aufmerksame Leserinnen und Leser aufrütteln und ermutigen:

***Lebe dein Leben! - bewusst, verstehend, mutig***

Zur zentralen Ermutigung führt der Autor weiter aus: *Spüre dein Leben!*

*Mache dir bewusst, was du im Leben anstrebst!*

*Verstehe dein Leben in alltäglichen Dynamiken!*

*Gehe mutig auf Neues zu!*

Aber auch: Nöte, Gefahren, Schicksalsschläge sind zu bewältigen.

Und: Psychische Entwicklungsphasen menschlichen Lebens werden verständlich erläutert.

Maximilian Rieländer, Jahrgang 1947, arbeitet als Diplom-  
Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut in Praxen  
in Ostwestfalen: [http://www.psychologische-  
praxis.rielaender.de](http://www.psychologische-praxis.rielaender.de)

**Diplom-Psychologe  
Müntestraße 5  
33397 Rietberg  
Tel. 05244 - 9274310  
[Psychologe@Rielaender.de](mailto:Psychologe@Rielaender.de)  
[www.PP-Rielaender.de](http://www.PP-Rielaender.de)**

**Juli 2018**

# Inhalt

## 1. **Lebe dein Leben!**

- a. "Leben" mit Tuwörtern umschreiben  
bewegen und bewegt sein  
streben, wünschen, wollen  
sich entwickeln über längere Zeit  
in Gemeinschaften leben  
mit Freundschafts- und  
Partnerschaftsbeziehungen leben  
zeugen, gebären  
Raum für eigene Ideen
- b. „Lebewesen leben“
- c. ‚Leblose Materie‘ – ‚lebt‘ nicht

## 2. **2. Spüre dein Leben!**

Mit natürlichen Lebensrhythmen bewusst leben

Mit Körperempfindungen bewusst leben

- a. Spüre dein Atmen.
- b. Spüre das Pulsieren deines Herzens und Kreislaufes.
- c. Spüre deine Bewegungen.  
Lockere Bewegungsrhythmen  
Sich angestrengt mit Muskelkraft bewegen
- d. Spüre, was du berührst.
- e. Spüre deine Ernährung.
- f. Spüre, wie du aus Ruhe aufbrichst zu Aktivitäten
- g. Spüre dich in der Natur.