

# Anders leben (lernen) [info]

© Raimar Ocken, Berlin, Juli 2024

## Glossar (Begriffserklärungen)

- **Akademiker**  
Wer an einer Akademie, einer wissenschaftlichen Lehranstalt – heutzutage in der Regel einer Hochschule oder Universität – sein Examen, seine Abschlussprüfung, bestanden hat, ist ein Akademiker bzw. darf sich als solcher bezeichnen.
- **Frieden**  
Es gibt keinen absoluten Frieden in einer lebendigen Welt. Somit ist es wichtig, wenn jemand sich für „den“ Frieden einsetzt, dass er eine Begriffsdefinition mitliefert, soll heißen: für welcher Art Frieden setzt er sich ein.
- **Ganzheitlichkeit**  
Mit dem Begriff Ganzheitlichkeit wird die Annahme, dass alles mit allem in Wechselwirkung steht, ausgedrückt. Auf den Menschen bezogen bedeutet das, dass Psyche (Gemüt), Soma (Körper) und Mitwelt sich gegenseitig beeinflussen.
- **Glaube**  
Jeder Mensch glaubt, da er nicht objektiv sein kann. Auf Grund verschiedener Einflüsse bei der Zeugung, während der Schwangerschaft und Geburt sind Menschen unterschiedlich emotional (gefühlsmäßig) geprägt. Das hat starken Einfluss auf Lernprozesse, Umgang mit Disstress, unsere Ängste, Hoffnungen und Befürchtungen u. a. m.
- **Glaubenssätze**  
Jeder Mensch, soweit er selbstständig denken kann, folgt bestimmten Leitsätzen, die relativ stabil sind und ihn durchs Leben führen. Diese können positiver oder negativer Art sein, sie können ihm oder anderen hilfreich oder schädlich sein. Sie können zum Beispiel Hindernisse bei der Heilung sein oder Anlässe für Gewalttaten. Besonders problematisch sind negative Glaubenssätze im Zusammenhang mit Ängsten: Wer Angst vor Ansteckung hat, wird eher krank als andere, die diese Glaubenssätze und Ängste nicht haben.
- **Heilkunst**  
Wer einen leidenden oder kranken Menschen in beiderseitigem Einverständnis dabei unterstützt, gesünder zu werden, und das angestrebte Ziel erreicht hat, der ist ein Heilkünstler. Die Unterstützung kann „in freier Liebestätigkeit“, wie es im Heilpraktikergesetz heißt, also unentgeltlich, oder beruflich erfolgen.
- **Immunsystem**  
Allgemein wird im westlichen Gesundheitsbereich angenommen, dass es im menschlichen Körper einen anatomisch-physiologischen Wirkmechanismus gibt, der uns davor schützt krank zu werden. Da das Immunsystem aber auch einen psychischen Anteil hat, wird verständlich, dass Probleme mit dem Immunsystem auch durch Psychotherapie oder Gebet angesprochen werden können.
- **Liebe**  
Liebe ist eine emotionale Beziehungsform durch die die Beteiligten sich gegenseitig nähren. Liebe hat nichts mit Eigentum oder Besitz an etwas zu tun, ganz besonders nicht an Lebewesen.
- **Mitwelt**  
Im gängigen Sprachgebrauch in unserem Lande wird das, was sich um uns herum befindet, als Umwelt bezeichnet. Dieser Begriff ist egozentrisch und stammt wohl noch aus der Zeit, als Menschen annahmen wir seien der „Nabel der Welt“ und die Erde eine Scheibe. Da aber der Mensch „nur“ Teil der Natur und nicht sein Herrscher ist, ist die Verwendung des Begriffs Mitwelt zutreffender.

- **Opferrolle**  
Wer negative Glaubenssätze bezüglich der eigenen Person pflegt, wie zum Beispiel: „Ich bin ein schlechter Mensch, ich habe nichts Gutes verdient“ oder „Viren sind böse, sie wollen mich krankmachen“ bereitet den Nährboden für Gewalteinwirkungen oder Krankheiten vor. Diese Menschen tragen den Makel: Ich bin ein Verlierer (engl. Loser) in sich.
- **Psyche**  
Ein Gemenge aus sinnlichen Erfahrungen, aktueller Reizaufnahme, Erinnerungen, Hoffnungen, Ängsten, Denken, Handlungen ... und genetischen Fortschreibungen (Eindrücke, die von der Vorfahren übernommen werden). Psyche ist in jeder Körperzelle vorhanden, so dass eine körperliche Veränderung eine psychische Veränderung bewirkt.
- **Psychosomatik**  
Im vergangenen Jahrhundert erkannten Wissenschaftler, dass es Krankheiten gibt, die mit körperlichen Symptomen in Erscheinung treten, deren Krankheitsursache allerdings im psychischen Bereich verortet ist. Heutzutage ist hingegen in der Ganzheitsmedizin bekannt, dass *alle* Krankheiten und Leidenszustände sich aus psychischen, somatischen und mitweltlichen Faktoren zusammensetzen.
- **Psycho-Somato-Ökologie**  
Eine Weiterentwicklung des Begriffs *Psychosomatik* um den Faktor *Mitwelt* auf Grund meiner Erkenntnis, dass alles mit allem wechselwirkt, soll heißen: Einflüsse aus den Bereichen: Psyche, Soma und Mitwelt gestalten unsere Befindlichkeit.
- **Psychotherapie**  
Ein Sammelbegriff unterschiedlicher Methoden und Verfahren, die darauf hinwirken sollen, den psychischen Persönlichkeitsanteil eines Menschen positiv zu verändern.
- **Seele**  
Allgemein wird in unserer Gesellschaft davon ausgegangen, dass Seele und Psyche gleichbedeutend sind. Wenn wir jedoch davon ausgehen, dass Seele den göttlich Anteil in den Lebewesen bezeichnet, dann ist es sinnvoll, die Begriffe unterschiedlich zu definieren, denn Seele benötigt keine Psychotherapie.
- **Wirklichkeit**  
Wie die absolute Wirklichkeit ist, können wir nicht erfassen, da unsere Wahrnehmung subjektiv ist. Somit hat jede Person ihre eigene Wirklichkeit, die letztlich der Wirklichkeit einer anderen Person, Gruppe usw. durchaus sehr ähnlich sein kann.
- **Zufall**  
In einer sich bewegenden Welt gibt es keinen Zufall, denn ein Zufall würde den weltlichen Organismus zerstören. Es gibt nur Bedingtheit: Alles wechselwirkt miteinander. In der Regel spricht jemand von Zufall, wenn er das, was er benennt, nicht versteht oder zumindest nicht erklären kann.