

320 Bewusstseinszustand

Den **Bewusstseinszustand** erkennen zu können, gehört nicht zu den allgemein bekannten Fähigkeiten.

Zunächst einmal: was ist ein Bewusstseinszustand? So wie ich ihn aus einer phänomenologischen Haltung heraus definiere, und es gibt noch viele andere Möglichkeiten, ist ein Bewusstseinszustand so etwas wie ein **Schnappschuss** von der Art und Weise, wie dein Bewusstsein gerade organisiert ist. Die **Inhalte** deines **Bewusstseins** ändern sich ständig, weil immer wieder Neues auftaucht, das auch ohne dein Zutun, wenn du den **Fokus** deines Bewusstseins ab und zu änderst.

Wenn du eine mikroskopische Sichtweise anlegst, ändert sich zwar ständig etwas, es gibt aber gewisse Bewusstseinsinhalte, die ich **Bewusstseinsstrukturen** nenne, die dauerhaft das Bewusstsein aufteilen, in Strukturen zerlegen, die etwas dauerhafte sind, so dass ich den Begriff des Bewusstseinszustand für etwas dauerhafte Strukturen benutze.

Da unterscheide ich vor allem den **Seinszustand**, in dem z.B. gerade Präsenz etwas dauerhafter wahrnehmbar ist, oder weite Räume. Zum Seinszustand gelangt man oft über eine Haltung des Gelassen seins. Der Seinszustand kann wie alle Bewusstseinszustände, die im Lernprogramm „Führerschein“ behandelt werden, durch **Merkmale, Kennzeichen** erkannt werden. Diese Benennungen von Bewusstseinszuständen sind jedoch grobe Aufteilungen. Entscheidend für dich ist, wie dein Zustand im Hier und Jetzt aussieht, und dies ist etwas, was du erst im Hier und Jetzt erkunden kannst.

Ein anderer etwas dauerhafte Bewusstseinszustand ist der der **Persönlichkeit**, der oft durch **Egoaktivitäten** wahrgenommen werden kann. Empfindest du dich oft als planvoll, bist angestrengt? Hast du etwas zu erreichen, etwas zu erledigen, musst du etwas tun? Das alles sind Merkmale, Kennzeichen dieses Bewusstseinszustands. Ebenfalls durch die Persönlichkeit bestimmt sind weitere Zustände, wenn du **in Routinen** bist, wenn dein Bewusstsein hierdurch ausgelastet ist, wenn du nur noch „funktionierst“. Ebenso gehören hier die **Tagträume**, wenn du gar nicht hier bist und auch nicht im jetzt, weil du auf der Arbeit bist, im Urlaub, in der Beziehung, was auch immer. Denn diese Zustände sind Folgen der Persönlichkeit.

Im Rahmen des Projektes Führerschein ist es erforderlich zu lernen, zu erkennen, in welchem Bewusstseinszustand du dich gerade befindest. Denn zu jedem Bewusstseinszustand gehört ein Selbst. Wenn du etwas freier sein willst ist es wichtig zu wissen, wo du dann bist. Zum „Fahren lernen“ gehört in diesem Programm die Fähigkeit, den **Bewusstseinszustand wechseln zu können**. Dies geschieht über die Phasen „innehalten“, „feststellen, wo du gerade bist, „nach innen gehen“ und dann, je nachdem wohin du wechseln willst, etwa bestimmte Körperphänomene erkunden oder den Zugang zum Sein ermöglichen. Hierzu ist erforderlich, dass du das, was du im Inneren wahrnimmst, sich entfalten lässt und dabei bleibst. Die Fähigkeit, das Innere sich entfalten lassen und dabei bleiben zu können, lernst du mit der Methode „erkunden“.