

## 521 Bewusstseinszustände wahrnehmen

Wenn das Modell vom Bewusstsein als Bewusstseinsstaub verwendet wird, dann ist die Verteilung des Staubes, die wahrnehmbar ist, eine Verteilung der **Bewusstseinsinhalte**, also der Formen, die du wahrnehmen kannst.

In Analogie dazu: wenn du in den Sternenhimmel guckst, sind die Bewusstseinsinhalte die Sterne, die Planeten, der Mond, alles das was du wahrnehmen kannst.

Aber neben den Inhalten des Bewusstseins hat das Bewusstsein andere Verfasstheiten, die ich mit dem Begriff **Bewusstseinsstruktur** zu fassen versuche.

Und ich wiederhole noch einmal: was das Bewusstsein ist, ist nicht klar. Es gibt unterschiedliche Modelle für Bewusstsein. Eines jedoch ist klar, dass das Bewusstsein eine nicht auslotbare Qualität enthält, dass es sich ständig verändert und wir deshalb nur von Annahmen ausgehen können.

Daher sind die **Begriffe Bewusstseinsinhalte** und **Strukturen des Bewusstseins** eine begriffliche Hilfestellung, eine Begriffskrücke. Dennoch: Es gibt etwas wahrzunehmen und daher stelle ich in diesen Abschnitt Übungen vor zur Wahrnehmung von Bewusstseinsinhalten und zur Wahrnehmung von Bewusstseinsstrukturen.