



Wie viel wissen wir von uns selbst?

«Das Kind in mir möchte fragen,
und sich in der Antwort
vom Leben getragen fühlen.»



Wenn Sie möchten, wenn du möchtest: Hake ab, wessen du dir sicher bist.

- Können wir unsere Stimmung¹ willentlich heben und senken? (1)
- Wenn die Antwort auf (1) «ja» ist: Wieso halten wir unsere Stimmung nicht dauerhaft hoch? (2)
- Haben wir Menschen «aufgestaute» Gefühle, d. h. Gefühle, die im Moment des Auftauchens nicht in den Ausdruck gelangt sind, und die wir dann in uns «verfestigt» haben? (3)
- Haben freie Wildtiere aufgestaute Gefühle? (Oder sind sie frei davon, da sie alle Gefühlsaufkommnisse so gleich in Rennen und Bewegen umsetzen?) (4)
- Ist «fühlen» und «ein Gefühl haben» dasselbe? (5)
- Ist Schmerz im Arm, Kribbeln in den Füßen und Druck im Magen ein reines Körperempfinden, ein Wahrnehmen der Signale der körperinneren Nerven? (6)
- Was ist der Unterschied zwischen Fühlen und Körperempfinden? (7)
- Was ist der Unterschied zwischen Denken und Fühlen? (8)
- Können wir ein Auto steuern, ohne dabei an die Steuerung des Autos zu denken? (9)
- Denken wir, wenn unsere Hand zum plötzlich fallenden Gegenstand greift? (10)
- Was ist der Unterschied zwischen Denken und den Impulsen zur Steuerung der Körpermuskulatur? (11)
- Können wir denken, dass wir Hunger haben, auch ohne dass unser Körper Hunger hat? (12)
- Ist es möglich, Wut in erhöhter Stimmung zu fühlen? (13)
- Ist Liebe ein Gefühl, eine Färbung unseres Gemüts, wie Freude, Wut, Traurigkeit und Angst auch? (14)
- Ist Liebe «in uns selbst verbunden» fühlbar, auch ohne in einer Partnerschaft zu leben oder an jemanden zu denken? (15)



- Was ist der Unterschied zwischen dem Fühlen von Liebe und dem Fühlen von Freude? (16)
- Kann sich Liebe und Traurigkeit (in uns selbst) mischen? (17)
- Macht das Denken die Gefühle? Sind Gefühle in Mustern gespeicherte Reaktionen des Verstandes? (18)
- Macht der Körper die Gefühle, so wie er auch ein Kribbeln in den Füßen macht? (19)
- Ist es möglich, bewusst zu erleben, dass der eigene Verstand für eine Weile frei von Gedanken ist und damit in sich still? (20)
- Haben wir auch Gefühle, wenn unser Denken still ist? (21)
- Ist es möglich, Wut in der Stille des Denkens zu fühlen? (22)
- Kann es sein, dass zum Beispiel «Eifersucht» kein reines Gefühl ist, da es einen Anteil im Denken hat? (Was wäre von der Eifersucht noch übrig, wenn das Denken beim «Fühlen von Eifersucht» still wäre?) (23)
- Welches sind die wahren Grundgefühle, die keinen Anteil im Denken und Körperempfinden haben? (24)
- Haben wir immer ein Gefühl, auch wenn wir uns unseres Fühlens nicht bewusst sind? (25)
- Bedeutet «Bewusstsein», dass ein Eindruck in unser (waches) Denken gelangt und «unbewusst», dass im Denken kein Repräsentant des (dennoch vorhandenen) Eindrucks erscheint? (26)
- Wer oder was in uns entscheidet, welche Eindrücke in das wache Denken gelangen und welche nicht im Denken erscheinen? (Haben wir vor dem Eingang in unseren Verstand einen Wächter oder Filter?) (27)
- Können wir «energetische», «feinsinnige» Eindrücke wahrnehmen («spüren»), die nicht über die Sinne Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten zu uns gelangen? (28)
- Ist das Spüren ein eigener, «höherer» Sinn, oder sind diese Eindrücke ein Körperempfinden, da der Körper auf manche «feinsinnige» äußere Einflüsse reagiert? (29)
- Können wir spüren, wenn der Mensch vor uns wahr spricht? (D. h. das ausspricht, was er selbst wahrgenommen hat oder woran er wahrhaft glaubt.) (30)
- Können wir etwas von der «Energie» eines bewohnten Hauses spüren, wenn wir in es eintreten? (Ohne diese Wahrnehmung vom Geruch oder Anblick abzuleiten.) (31)
- Können wir (mit verbundenen Augen) spüren, ob das WLAN im Laptop vor uns ein- oder ausgeschaltet ist? (32)
- Was können wir Menschen spüren? (33)



- Ist Spüren individuell oder nehmen mehrere <spürige> Menschen am selben Ort die gleichen oder zumindest ähnliche Eindrücke wahr? (34)
- Woher rührt das Leuchten in unseren Augen? (Das manche Menschen in manchen Augenblicken wahrnehmbar zeigen.) (35)
- Ist der Eindruck der <leuchtenden Augen> ein Sehen oder ein Spüren? (36)
- Woher rührt die Ahnung, die manche Menschen über entfernte Geschehnisse haben? (37)
- Gibt es neben der uns über die fünf <physischen> Sinne bekannten dreidimensionalen Welt noch eine weitere belebte räumliche Sphäre auf Erden? (38)
- Wer oder was ist der Geist und die Seele des Menschen? (39)

1: Mit <Stimmung> ist hier das Mehr oder Weniger an Freude im eigenen Gefühlsgemisch gemeint.



Wenn Sie möchten: Schreiben Sie Ihre Antworten an: mail@erlebbare-psychologie.ch oder via <Kontakt> unter: www.erlebbare-psychologie.ch. Eingegangene Antworten finden Sie unter: <Zuschriften>.

Geschrieben am 25.6.2022 von Christoph Steinbach, ergänzt am 22.7.2022, veröffentlicht am 25.6.2022.



Zentrum für Erlebbare Psychologie
Kniestrasse 10, im Shakti Ayurveda & Yoga Zentrum
8640 Rapperswil SG, Schweiz
mail@erlebbare-psychologie.ch

