

Lexikon der Lebensregulation

v1.0.0

2026

Inhalt

- I. Lebenssysteme
 - Atem / Stimme
 - Ernährung
 - Bewegung / Sport
 - Ausscheidung
 - Gefühle
 - Sexualität
 - Kognitives / Denken
 - Natur / Materialität
 - Ressourcen / Eigentum
 - Arbeit / Wirksamkeit
 - Regelung / Konflikt / Trennung
 - Zugehörigkeit / Familie
 - Nähe
 - Bedeutung / Orientierung
- II. Erfahrungsachsen
 - Erlebnisachse
 - Aufmerksamkeitsachse
 - Himmel
 - Körper
 - Erde
 - Verdrängung
 - Überidentifikation
 - Harmonie
- III. Bilder zu "Verdrängung" von und "Überidentifikation" mit den einzelnen Lebenssystemen
- IV. Bilder zu "Harmonie" in den einzelnen Lebenssystemen

1. Atem / Stimme

- **Definition:** Das System der respiratorischen Gasaufnahme und der phonetischen Artikulation.
- **Funktion:** Sicherstellung des Gasaustausches (Sauerstoff/CO₂) sowie die Erzeugung von Lauten zur Grundkommunikation.
- **Wirksamkeit:** Ermöglicht physische Vitalität und den Ausdruck innerer Zustände nach außen.
- **Besonderheit:** Es ist die einzige vegetative Funktion, die sowohl unbewusst gesteuert als auch bewusst reguliert werden kann.

2. Ernährung

- **Definition:** Die Aufnahme und Verwertung von organischen und anorganischen Stoffen.
- **Funktion:** Energiebereitstellung für Stoffwechselprozesse und Erhalt der Zellstrukturen.
- **Wirksamkeit:** Reguliert das Energieniveau, das Wachstum und die langfristige Gesundheit des Organismus.
- **Besonderheit:** Ernährung verbindet biologische Notwendigkeit mit kultureller Identität und Genuss.

3. Bewegung / Sport

- **Definition:** Die aktive Veränderung der räumlichen Position des Körpers oder seiner Teile durch Muskelkraft.
- **Funktion:** Exploration der Umwelt, Erhalt der motorischen Fähigkeiten und physische Resilienz.
- **Wirksamkeit:** Steigerung der Herz-Kreislauf-Effizienz und Ausschüttung von Botenstoffen zur Stimmungsaufhellung.
- **Besonderheit:** Bewegung übersetzt innere Impulse in sichtbare, physische Realität.

4. Ausscheidung

- **Definition:** Die Abgabe von Stoffwechselendprodukten und nicht verwertbaren Substanzen.
- **Funktion:** Entgiftung des Körpers und Aufrechterhaltung der Homöostase (inneres Gleichgewicht).
- **Wirksamkeit:** Verhindert die Akkumulation schädlicher Stoffe und sichert die biologische Reinheit.
- **Besonderheit:** Ein hochsensibles System, das stark auf Stress und psychisches Wohlbefinden reagiert.

5. Gefühle

- **Definition:** Psychophysiologische Reaktionsmuster auf interne oder externe Reize.
- **Funktion:** Bewertung von Situationen hinsichtlich ihrer Relevanz für das Individuum.
- **Wirksamkeit:** Dienen als innerer Kompass und motivieren zu spezifischen Handlungen (z.B. Annäherung oder Vermeidung).
- **Besonderheit:** Gefühle sind die Brücke zwischen dem Körper und dem Bewusstsein.

6. Sexualität

- **Definition:** Die Gesamtheit der Phänomene, die mit dem Geschlechtstrieb und dessen Ausdruck verbunden sind.
- **Funktion:** Fortpflanzung sowie die Vertiefung zwischenmenschlicher Bindungen durch Intimität.
- **Wirksamkeit:** Erzeugung von Lust, Entspannung und emotionaler Verbundenheit.
- **Besonderheit:** Sie ist ein komplexes Zusammenspiel aus Biologie, Psychologie und soziokulturellen Normen.

7. Kognitives / Denken

- **Definition:** Die mentalen Prozesse der Informationsverarbeitung, Wahrnehmung und Reflexion.
- **Funktion:** Problemlösung, Zukunftsplanung und die Strukturierung von Weltwissen.
- **Wirksamkeit:** Ermöglicht die Anpassung an komplexe Umwelten durch Lernen und Abstraktion.
- **Besonderheit:** Das Denken erlaubt es dem Menschen, sich von der unmittelbaren Gegenwart zu lösen (mentale Zeitreise).

8. Natur / Materialität

- **Definition:** Die Interaktion mit der physischen Umwelt und den stofflichen Gegebenheiten der Welt.
- **Funktion:** Bereitstellung des Lebensraums und der Rohstoffe für die Existenzsicherung.
- **Wirksamkeit:** Schafft eine Erdung des Individuums in der physischen Realität.
- **Besonderheit:** Dieses System verdeutlicht die Abhängigkeit und gleichzeitig die Verbundenheit mit dem Ökosystem.

9. Ressourcen / Eigentum

- **Definition:** Die Verfügung über Mittel (materiell oder immateriell) zur Bedürfnisbefriedigung.
- **Funktion:** Sicherung der Autonomie und Vorsorge für zukünftige Bedarfe.

Lexikon der Lebensregulation

- **Wirksamkeit:** Reduziert existenzielle Ängste und schafft Spielräume für individuelle Entfaltung.
- **Besonderheit:** Eigentum dient oft als erweitertes Selbstkonzept und Ausdruck der Persönlichkeit.

10. Arbeit / Wirksamkeit

- **Definition:** Die zielgerichtete Anwendung von Energie und Fähigkeiten zur Gestaltung der Umwelt.
- **Funktion:** Erhalt der Gesellschaft und Erlangung von Selbstbestätigung durch das Erschaffen von Werten.
- **Wirksamkeit:** Führt zu Kompetenzerleben und strukturiert den zeitlichen Lebensablauf.
- **Besonderheit:** In der Arbeit findet die Transformation von Potenzial in ein konkretes Ergebnis statt.

11. Regelung / Konflikt / Trennung

- **Definition:** Die Strukturen und Prozesse zur Ordnung von Beziehungen und zur Bewältigung von Differenzen.
- **Funktion:** Klärung von Grenzen und Harmonisierung des Zusammenlebens.
- **Wirksamkeit:** Ermöglicht stabile soziale Gefüge durch klare Absprachen und konstruktive Auseinandersetzung.
- **Besonderheit:** Trennung wird hier als notwendiges Instrument zur Differenzierung und zum Schutz der Integrität verstanden.

12. Zugehörigkeit / Familie

- **Definition:** Die Einbindung in soziale Gruppen und primäre Bezugssysteme.
- **Funktion:** Vermittlung von Sicherheit, Schutz und emotionaler Rückbindung.
- **Wirksamkeit:** Fördert die psychische Stabilität und bildet die Basis für die Identitätsentwicklung.
- **Besonderheit:** Die Familie ist oft das erste System, in dem ein Individuum bedingungslose Akzeptanz erfährt.

13. Nähe

- **Definition:** Der Grad der physischen und emotionalen Unmittelbarkeit zwischen Personen.
- **Funktion:** Erfüllung des Bedürfnisses nach Geborgenheit und intimer Bestätigung.
- **Wirksamkeit:** Senkt das Stresslevel (Oxytocin-Ausschüttung) und stärkt das Vertrauen in andere.
- **Besonderheit:** Nähe erfordert Verletzlichkeit und ist die intensivste Form des zwischenmenschlichen Austauschs.

14. Bedeutung / Orientierung

- **Definition:** Die Einordnung des eigenen Lebens in einen größeren Sinnzusammenhang oder ein Wertesystem.
- **Funktion:** Bereitstellung von Lebenszielen und moralischen Leitfäden.
- **Wirksamkeit:** Verleiht dem Handeln Konsistenz und hilft bei der Bewältigung von Krisen.
- **Besonderheit:** Dieses System ist rein geistig-spiritueller Natur und bildet das Dach über allen anderen Lebensbereichen.

1. Erlebnisachse

- **Definition:** Die vertikale Dimension der menschlichen Erfahrung, die das Spektrum von abstrakter Geistigkeit bis zur physischen Materie umfasst.
- **Funktion:** Sie dient der Einordnung von Erfahrungen hinsichtlich ihrer Dichte und Abstraktion.
- **Wirksamkeit:** Ermöglicht die Lokalisierung des Bewusstseinszustandes zwischen Vision und Umsetzung.
- **Besonderheit:** Sie verbindet das „Woher“ (Inspiration) mit dem „Wozu“ (Manifestation).

2. Aufmerksamkeitsachse

- **Definition:** Die horizontale Dimension der Wahrnehmungssteuerung und psychischen Verarbeitung.
- **Funktion:** Regulation der Intensität, mit der sich ein Individuum mit inneren oder äußeren Reizen befasst.
- **Wirksamkeit:** Bestimmt die Qualität der Reaktion auf Herausforderungen und Lebensereignisse.
- **Besonderheit:** Sie zeigt auf, wie ausbalanciert die psychische Energie verteilt wird.

3. Himmel

- **Definition:** Der Pol der Abstraktion, der Ideen, der Visionen und der Spiritualität innerhalb der Erlebnisachse.
- **Funktion:** Inspiration und das Entwerfen von Möglichkeiten jenseits der aktuellen Realität.
- **Wirksamkeit:** Schafft Weitblick und ermöglicht die Entwicklung von Idealen und Werten.
- **Besonderheit:** Der „Himmel“ ist der Raum der reinen Potenzialität, noch ohne stoffliche Bindung.

4. Körper

- **Definition:** Die zentrale Instanz der Erlebnisachse; der Ort der unmittelbaren Gegenwart und des Erlebens.
- **Funktion:** Integration von Impulsen (Himmel) und deren Erdung (Erde) durch Sinneswahrnehmung.
- **Wirksamkeit:** Wirkt als Resonanzraum und Filter für alle lebensgeschichtlichen Erfahrungen.
- **Besonderheit:** Nur über den Körper wird die abstrakte Idee zur gefühlten Realität.

5. Erde

- **Definition:** Der Pol der Materie, der physischen Umsetzung und der biologischen Instinkte.
- **Funktion:** Sicherung der Existenzgrundlagen und faktische Verwirklichung von Vorhaben.
- **Wirksamkeit:** Bietet Stabilität, Struktur und die notwendige Schwere für nachhaltiges Handeln.
- **Besonderheit:** Hier findet die finale Formgebung statt; es ist der Bereich der Konsequenz und Greifbarkeit.

6. Verdrängung

- **Definition:** Ein Zustand minimaler Aufmerksamkeit, bei dem Aspekte des Erlebens aus dem Bewusstsein ausgeschlossen werden.
- **Funktion:** Kurzfristiger Schutz vor Überforderung durch Distanzierung.
- **Wirksamkeit:** Führt langfristig zu einer Entfremdung von den eigenen Bedürfnissen oder der Umwelt.
- **Besonderheit:** Verdrängung erzeugt einen „blinden Fleck“, der die Handlungsfähigkeit unbewusst einschränkt.

7. Überidentifikation

- **Definition:** Ein Zustand maximaler, exzessiver Aufmerksamkeit, bei dem die Distanz zum Erlebten verloren geht.
- **Funktion:** Versuch der vollständigen Kontrolle oder Verschmelzung mit einer Situation/einem Gefühl.
- **Wirksamkeit:** Resultiert oft in emotionaler Instabilität, da keine Beobachterperspektive mehr eingenommen werden kann.
- **Besonderheit:** Das Individuum „wird“ zum Gefühl oder zum Problem, anstatt es nur zu haben.

8. Harmonie

- **Definition:** Der Zustand der optimalen Aufmerksamkeitssteuerung zwischen Ignoranz und Besessenheit.
- **Funktion:** Ermöglicht eine angemessene, flexible Reaktion auf die Anforderungen des Augenblicks.
- **Wirksamkeit:** Erzeugt ein Gefühl von Stimmigkeit, Präsenz und innerer Ruhe (Flow).
- **Besonderheit:** Harmonie ist kein statischer Punkt, sondern ein dynamischer Ausgleichsprozess, der ständige Neujustierung erfordert.

1. Atem/Stimme (Verdrängt)

- **Phänotyp:** Die unauffällige Präsenz (Leise-Sein).
- **Glaubenssatz:** „Ich darf keinen Raum einnehmen.“
- **Kindheitsentwicklung:** Kind lernt, Bedürfnisse zu schlucken; Tonfall der Eltern ist dämpfend und mahnend.
- **Junger Erwachsener:** Anpassungsfähigkeit bis zur Selbstaufgabe; Vermeidung von Konflikten.
- **Alter (1950er Kontext):** Der „stille Dulder“; pflichtbewusstes Funktionieren ohne Klage.
- **Todesumfeld:** Ein einsames, unaufgeregtes Verlöschen; oft ohne unerledigte Konflikte, aber auch ohne Ausdruck.

2. Atem/Stimme (Überidentifiziert)

- **Phänotyp:** Die dominante Artikulation (Laut-Sein).
- **Glaubenssatz:** „Nur wer schreit, wird gehört.“
- **Kindheitsentwicklung:** Ständige Rechtfertigungslast; Tonfall der Eltern ist fordernd und lautstark.
- **Junger Erwachsener:** Drang zur Selbstdarstellung; übermäßige Präsenz in Diskussionen.
- **Alter (1950er Kontext):** Der polternde Patriarch oder die wehklagende Matriarchin.
- **Todesumfeld:** Dramatische Inszenierung des Abschieds; fordert bis zuletzt die Aufmerksamkeit des Umfelds.

3. Ernährung (Verdrängt)

- **Phänotyp:** Die Askese (Appetitlosigkeit).
- **Glaubenssatz:** „Hunger ist ein Zeichen von Schwäche.“
- **Kindheitsentwicklung:** Essen wird als rein funktionale Zufuhr erlebt; emotional kalte Tischatmosphäre.
- **Junger Erwachsener:** Vernachlässigung körperlicher Bedürfnisse zugunsten von Leistung.
- **Alter (1950er Kontext):** Magerkeit als Ausdruck von Disziplin und Bescheidenheit.
- **Todesumfeld:** Auszehrung; der Körper gibt die Substanz ohne Widerstand auf.

4. Ernährung (Überidentifiziert)

- **Phänotyp:** Die Kompensation (Völlerei/Fixierung).
- **Glaubenssatz:** „Essen ist die einzige Sicherheit.“
- **Kindheitsentwicklung:** Liebe wird ausschließlich durch Nahrung substituiert; „Iss, damit du groß wirst.“
- **Junger Erwachsener:** Emotionales Essen; Körpergewicht als Schutzpanzer.
- **Alter (1950er Kontext):** Der „Genießer“, für den Wohlstand durch Leibesfülle sichtbar wird.
- **Todesumfeld:** Tod durch Zivilisationskrankheiten bei vollem Kühlschrank; Angst vor dem Mangel bis zuletzt.

5. Bewegung (Verdrängt)

- **Phänotyp:** Die Starre (Bewegungslosigkeit).
- **Glaubenssatz:** „Bloß nicht auffallen durch Zappeligkeit.“
- **Kindheitsentwicklung:** Stillsitzen als höchste Tugend; Tonfall: „Sitz ordentlich!“
- **Junger Erwachsener:** Physische Trägheit; Meidung von Sport und körperlichem Ausdruck.
- **Alter (1950er Kontext):** Frühzeitige körperliche Einsteifung; der „Sesselhocker“.
- **Todesumfeld:** Immobilität führt zu Komplikationen im Bett; ein Erstarren der Lebensgeister.

6. Bewegung (Überidentifiziert)

- **Phänotyp:** Der Getriebene (Hyperaktivität).
- **Glaubenssatz:** „Stillstand ist Rückschritt/Tod.“
- **Kindheitsentwicklung:** Lob nur bei körperlicher Leistung; Tonfall: „Immer weiter, nicht schlapp machen!“
- **Junger Erwachsener:** Leistungssportler oder Arbeitssüchtiger; definiert sich über Aktion.
- **Alter (1950er Kontext):** Rastloser Unruheständler, der den Verfall nicht akzeptiert.
- **Todesumfeld:** Plötzlicher Herztod oder Unfall aus übermäßiger Anstrengung heraus.

7. Ausscheidung (Verdrängt)

- **Phänotyp:** Die Zurückhaltung (Obstipation).
- **Glaubenssatz:** „Ich behalte alles für mich.“
- **Kindheitsentwicklung:** Sauberkeitserziehung als Kontrolle; Schamgefühle bezüglich des Körpers.
- **Junger Erwachsener:** Unfähigkeit, Altes loszulassen (materiell und emotional).
- **Alter (1950er Kontext):** Geiz und emotionale Verslossenheit.
- **Todesumfeld:** Qualvoller Abschied durch Festhalten an der physischen Hülle.

8. Ausscheidung (Überidentifiziert)

- **Phänotyp:** Das Unkontrollierte (Diarrhoe/Distanzlosigkeit).
- **Glaubenssatz:** „Alles muss sofort raus.“
- **Kindheitsentwicklung:** Fehlende Regulation; keine Grenzen für den emotionalen Ausstoß.
- **Junger Erwachsener:** Mangelnde Impulskontrolle; „Auskotzen“ von Problemen bei jedem.
- **Alter (1950er Kontext):** Der ungenierte Alte, der keine sozialen Filter mehr kennt.
- **Todesumfeld:** Würdelos empfundener Verlust der Körperkontrolle in der Endphase.

9. Gefühle (Verdrängt)

- **Phänotyp:** Die Affektkühle (Stoisch).
- **Glaubenssatz:** „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“
- **Kindheitsentwicklung:** Weinen wird bestraft oder ignoriert; Tonfall: „Stell dich nicht so an.“
- **Junger Erwachsener:** Funktionale Professionalität ohne Empathie für sich selbst.
- **Alter (1950er Kontext):** Das „steinerne“ Familienoberhaupt.
- **Todesumfeld:** Einsamer Tod hinter einer Maske aus Tapferkeit.

10. Gefühle (Überidentifiziert)

- **Phänotyp:** Die Hysterie (Überwältigung).
- **Glaubenssatz:** „Ich bin meine Angst/meine Wut.“
- **Kindheitsentwicklung:** Eltern projizieren eigene Ängste aufs Kind; Tonfall ist panisch.
- **Junger Erwachsener:** Drama-Orientierung; kleine Rückschläge werden zu Katastrophen.
- **Alter (1950er Kontext):** Der „Nervöse“, der ständig Aufmerksamkeit durch Krisen sucht.
- **Todesumfeld:** Abschied in Angst und Schrecken; Unfähigkeit, Frieden zu finden.

11. Sexualität (Verdrängt)

- **Phänotyp:** Die Prüderie (Asexualität).
- **Glaubenssatz:** „Das macht man nicht.“
- **Kindheitsentwicklung:** Tabuisierung des Körpers; Tonfall ist streng moralisch.
- **Junger Erwachsener:** Sexuelle Hemmungen; Ehe als reine Pflichtgemeinschaft.
- **Alter (1950er Kontext):** Verbitterung über unterdrückte Sehnsüchte.
- **Todesumfeld:** Gefühl, nie wirklich „gelebt“ zu haben; körperliche Fremdheit bis zum Ende.

12. Sexualität (Überidentifiziert)

Lexikon der Lebensregulation

- **Phänotyp:** Die Triebhaftigkeit (Hypersexualisierung).
- **Glaubenssatz:** „Ich brauche Bestätigung durch Lust.“
- **Kindheitsentwicklung:** Frühzeitige Konfrontation mit Erwachsenenthemen; fehlender Schutzraum.
- **Junger Erwachsener:** Wechselnde Partner, Suche nach dem „Kick“ als Selbstwert-Ersatz.
- **Alter (1950er Kontext):** Der alternde Lebemann/die Lebedame ohne tiefe Bindungen.
- **Todesumfeld:** Verzweifelte Suche nach Jugendlichkeit; Tod in der Fremde oder bei flüchtigen Bekannten.

13. Kognitives/Denken (Verdrängt)

- **Phänotyp:** Die Einfalt (Ignoranz).
- **Glaubenssatz:** „Denken ist Glückssache/Nicht meine Sache.“
- **Kindheitsentwicklung:** Bildung wird als nutzlos erachtet; Tonfall: „Was du nicht weißt, macht dich nicht heiß.“
- **Junger Erwachsener:** Unkritische Übernahme von Meinungen; intellektuelle Trägheit.
- **Alter (1950er Kontext):** Der naive Mitläufer.
- **Todesumfeld:** Verwirrung; Unfähigkeit, die eigene Biografie gedanklich zu ordnen.

14. Kognitives/Denken (Überidentifiziert)

- **Phänotyp:** Der Intellektualismus (Verkopfung).
- **Glaubenssatz:** „Nur was logisch ist, ist wahr.“
- **Kindheitsentwicklung:** Anerkennung nur für gute Noten; Tonfall ist kühl und analysierend.
- **Junger Erwachsener:** Theoretiker, der den Kontakt zur Realität verliert.
- **Alter (1950er Kontext):** Der besserwisserische Professor-Typus.
- **Todesumfeld:** Analyse des eigenen Sterbens bis zur letzten Sekunde, ohne zu fühlen.

15. Natur / Materialität (Verdrängt)

- **Phänotyp:** Die Weltfremdheit (Entwurzelung).
- **Glaubenssatz:** „Materie ist lästig und unbedeutend.“
- **Kindheitsentwicklung:** Kind wächst in steriler, künstlicher Umgebung auf; Natur wird als schmutzig oder gefährlich dargestellt.
- **Junger Erwachsener:** Unbeholfenheit im Umgang mit Werkzeugen oder der physischen Umwelt; lebt „im Kopf“.
- **Alter (1950er Kontext):** Der entfremdete Städter, der den Bezug zu Jahreszeiten und Herkunft verloren hat.
- **Todesumfeld:** Sterben in klinisch-steriler Umgebung; mangelnde Verbindung zur eigenen Körperlichkeit.

16. Natur / Materialität (Überidentifiziert)

- **Phänotyp:** Der Materialismus (Besessenheit).
- **Glaubenssatz:** „Ich bin, was ich besitze.“
- **Kindheitsentwicklung:** Fokus auf Gegenstände als Ersatz für Zuwendung; Tonfall: „Pass auf deine Sachen auf!“
- **Junger Erwachsener:** Getriebenheit durch Erwerb und Anhäufung physischer Güter.
- **Alter (1950er Kontext):** Der Sammler oder Großgrundbesitzer, dessen Identität an Schollenhaftigkeit klebt.
- **Todesumfeld:** Qualvoller Abschied durch die Unfähigkeit, Materie loszulassen; Fokus auf das Erbe statt auf den Übergang.

17. Ressourcen / Eigentum (Verdrängt)

- **Phänotyp:** Die Armutshaltung (Mangelbewusstsein).
- **Glaubenssatz:** „Geld verdirbt den Charakter.“
- **Kindheitsentwicklung:** Ständige Erzählungen über Entbehrung; Tonfall ist bescheiden bis Märtyrerhaft.
- **Junger Erwachsener:** Unfähigkeit, angemessene Honorare zu verlangen oder Wohlstand zu genießen.
- **Alter (1950er Kontext):** Der „arme Schlucker“, der sich selbst nichts gönnt, auch wenn Mittel vorhanden wären.
- **Todesumfeld:** Bescheidenes Ableben unter dem eigenen Existenzminimum; oft unentdeckte Ersparnisse.

18. Ressourcen / Eigentum (Überidentifiziert)

- **Phänotyp:** Die Gier (Hortsinn).
- **Glaubenssatz:** „Mehr ist immer sicherer.“
- **Kindheitsentwicklung:** Überbetonung von Status und Absicherung; Tonfall ist misstrauisch gegenüber anderen.
- **Junger Erwachsener:** Rücksichtsloses Streben nach finanzieller Expansion.
- **Alter (1950er Kontext):** Der knauserige Tycoon, der Sicherheit nur in Zahlen findet.
- **Todesumfeld:** Einsamkeit inmitten von Reichtum; Misstrauen gegenüber Erben bis zum letzten Atemzug.

19. Arbeit / Wirksamkeit (Verdrängt)

- **Phänotyp:** Die Passivität (Nutzlosigkeit).
- **Glaubenssatz:** „Ich kann ohnehin nichts bewirken.“
- **Kindheitsentwicklung:** Kind erfährt keine Selbstwirksamkeit; Aufgaben werden ihm abgenommen oder als zu schwer dargestellt.
- **Junger Erwachsener:** Ziellosigkeit; Neigung zum „Durchmogeln“ oder zur Abhängigkeit.

Lexikon der Lebensregulation

- **Alter (1950er Kontext):** Der „Versorgte“, der nie eine eigene Spur in der Welt hinterlassen hat.
- **Todesumfeld:** Gefühl der Bedeutungslosigkeit; ein Sterben ohne den Stolz auf ein Lebenswerk.

20. Arbeit / Wirksamkeit (Überidentifiziert)

- **Phänotyp:** Der Workaholic (Leistungszwang).
- **Glaubenssatz:** „Wer rastet, der rostet / Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“
- **Kindheitsentwicklung:** Liebe nur gegen Leistung; Tonfall ist fordernd und unerbittlich.
- **Junger Erwachsener:** Definition des Selbstwerts ausschließlich über berufliche Erfolge.
- **Alter (1950er Kontext):** Der Pensionär, der nach der Rente innerhalb kurzer Zeit körperlich und geistig abbaut.
- **Todesumfeld:** Tod am Schreibtisch oder unmittelbar nach Beendigung der Erwerbsbiografie.

21. Regelung / Konflikt / Trennung (Verdrängt)

- **Phänotyp:** Die Konfliktscheu (Harmoniesucht).
- **Glaubenssatz:** „Der Klügere gibt nach.“
- **Kindheitsentwicklung:** Streit wird als Katastrophe gewertet; Tonfall ist beschwichtigend und unterdrückend.
- **Junger Erwachsener:** Unfähigkeit, Grenzen zu setzen; Verbleib in toxischen Situationen.
- **Alter (1950er Kontext):** Der „nette Nachbar“, der nie eine eigene Meinung äußert.
- **Todesumfeld:** Friedliches, aber unehrliches Ableben; viele ungesagte Worte bleiben zurück.

22. Regelung / Konflikt / Trennung (Überidentifiziert)

- **Phänotyp:** Die Streitlust (Querulantentum).
- **Glaubenssatz:** „Angriff ist die beste Verteidigung.“
- **Kindheitsentwicklung:** Erleben von ständiger Aggression; Tonfall ist feindselig und laut.
- **Junger Erwachsener:** Sucht nach Konfrontation; sieht in jeder Differenz einen Kampf.
- **Alter (1950er Kontext):** Der verbitterte Alte, der mit der ganzen Welt im Prozess liegt.
- **Todesumfeld:** Verbittertes Ableben im Unfrieden mit Angehörigen und Nachbarn.

23. Zugehörigkeit / Familie (Verdrängt)

- **Phänotyp:** Der Einzelgänger (Isolation).
- **Glaubenssatz:** „Ich brauche niemanden.“
- **Kindheitsentwicklung:** Emotionale Vernachlässigung oder früher Verlust der Bindung; Tonfall ist distanziert.
- **Junger Erwachsener:** Beziehungsunfähigkeit; Flucht in die Autarkie.
- **Alter (1950er Kontext):** Der „sonderbare Onkel“, der nie geheiratet hat und allein lebt.
- **Todesumfeld:** Unbemerkt es Ableben; die Nachricht vom Tod erreicht niemanden.

24. Zugehörigkeit / Familie (Überidentifiziert)

- **Phänotyp:** Die Symbiose (Klammern).
- **Glaubenssatz:** „Ohne meine Familie bin ich nichts.“
- **Kindheitsentwicklung:** Überbehütung und emotionale Erpressung; Tonfall ist einnehmend („Wir tun alles füreinander“).
- **Junger Erwachsener:** Unfähigkeit zur Abnabelung; wohnt ewig im Elternhaus.
- **Alter (1950er Kontext):** Die Über-Mutter oder der Clan-Chef, der das Leben aller Angehörigen kontrolliert.
- **Todesumfeld:** Tod im Kreise einer erstickenden Familienpräsenz; keine individuelle Erlösung möglich.

25. Nähe (Verdrängt)

- **Phänotyp:** Die Distanz (Berührungsangst).
- **Glaubenssatz:** „Halte dir die Leute vom Leib.“
- **Kindheitsentwicklung:** Fehlender Körperkontakt; Tonfall ist förmlich und unterkühlt.
- **Junger Erwachsener:** Eiskalte Professionalität; Vermeidung von Intimität.
- **Alter (1950er Kontext):** Der steife Herr/die förmliche Dame, die niemals jemanden umarmt.
- **Todesumfeld:** Einsames Sterben in einem Einzelzimmer; Berührung durch Pflegepersonal wird als unangenehm empfunden.

26. Nähe (Überidentifiziert)

- **Phänotyp:** Die Distanzlosigkeit (Bedürftigkeit).
- **Glaubenssatz:** „Lass mich niemals los.“
- **Kindheitsentwicklung:** Kind wird als emotionales Kissen für die Eltern benutzt; Tonfall ist klebrig-süß.
- **Junger Erwachsener:** Klammernde Partnerschaften; ständige Suche nach Verschmelzung.
- **Alter (1950er Kontext):** Der alte Mensch, der Fremde auf der Straße mit Lebensgeschichten bedrängt.

Lexikon der Lebensregulation

- **Todesumfeld:** Verzweifelt festhalten an der Hand des Arztes oder Pflegers; Angst vor der finalen Trennung.

27. Bedeutung / Orientierung (Verdrängt)

- **Phänotyp:** Der Nihilismus (Sinnlosigkeit).
- **Glaubenssatz:** „Es hat doch alles keinen Zweck.“
- **Kindheitsentwicklung:** Werte-Vakuum; keine Traditionen oder Rituale; Tonfall ist gleichgültig.
- **Junger Erwachsener:** Depression oder Zynismus; Verweigerung jeglicher Tiefe.
- **Alter (1950er Kontext):** Der „leere“ Greis, der nur noch vegetiert.
- **Todesumfeld:** Ein graues Ende ohne Hoffnung oder Trost; Gefühl der totalen Auslöschung.

28. Bedeutung / Orientierung (Überidentifiziert)

- **Phänotyp:** Der Fanatismus (Dogmatismus).
- **Glaubenssatz:** „Nur dieser Weg ist der einzig wahre.“
- **Kindheitsentwicklung:** Strenge religiöse oder ideologische Erziehung; Tonfall ist absolutistisch.
- **Junger Erwachsener:** Radikalisierung; Missionierungseifer gegenüber Andersdenkenden.
- **Alter (1950er Kontext):** Der verknöcherte Sittenwächter oder Ideologe.
- **Todesumfeld:** Sterben mit dem Gebetbuch oder Parteiprogramm in der Hand; unerschütterliche, aber starre Gewissheit.

1. Atem / Stimme (Harmonie)

- **Definition:** Die rhythmische und situationsangemessene Nutzung von Respiration und Phonetik.
- **Phänotyp:** Die präsente Artikulation (Authentisch-Sein).
- **Glaubenssatz:** „Meine Stimme trägt meine Wahrheit.“
- **Kindheitsentwicklung:** Das Kind wird ermutigt, sich mitzuteilen; Pausen und Zuhören werden ebenso wertgeschätzt wie das Sprechen. Tonfall der Eltern: Resonanzvoll und ruhig.
- **Junger Erwachsener:** Fähigkeit zur freien Rede und zum bewussten Schweigen; Atem als Werkzeug der Selbstregulation.
- **Alter (1950er Kontext):** Der weise Erzähler, dessen Stimme Ruhe und Klarheit ausstrahlt.
- **Todesumfeld:** Ein friedlicher letzter Seufzer; das Loslassen des Atems erfolgt im Einklang mit dem Lebensrhythmus.

2. Ernährung (Harmonie)

- **Definition:** Die bewusste und genussvolle Zufuhr von Nährstoffen entsprechend dem tatsächlichen Bedarf.
- **Phänotyp:** Das intuitive Maß (Genussfähigkeit).
- **Glaubenssatz:** „Ich nähre mich und das Leben.“
- **Kindheitsentwicklung:** Mahlzeiten als soziale Gemeinschaft ohne Zwang; Vielfalt und Körpergefühl stehen im Vordergrund. Tonfall der Eltern: Einladend und wertschätzend.
- **Junger Erwachsener:** Ausgewogene Balance zwischen Disziplin und Genuss; stabiles Körpergewicht ohne Fixierung.
- **Alter (1950er Kontext):** Der vitale Senior, der Essen als Kultur und Lebenselixier begreift.
- **Todesumfeld:** Ein allmählicher Rückzug des Appetits als natürlicher Teil des Abschieds, ohne Angst vor Mangel.

3. Bewegung / Sport (Harmonie)

- **Definition:** Die fließende Integration von körperlicher Aktivität und Ruhephasen.
- **Phänotyp:** Die geschmeidige Vitalität (Beweglichkeit).
- **Glaubenssatz:** „In der Bewegung erfahre ich meine Lebendigkeit.“
- **Kindheitsentwicklung:** Freude am Spiel und an der Erkundung des Raumes; kein Leistungsdruck. Tonfall der Eltern: Belebend und sicherheitsgebend.
- **Junger Erwachsener:** Sport als Ausgleich und Ausdruck der Lebensfreude; gesundes Körperbewusstsein.
- **Alter (1950er Kontext):** Ein rüstiger Mensch, der bis ins hohe Alter aktiv am Leben teilnimmt.
- **Todesumfeld:** Ein Körper, der bis zuletzt geschmeidig bleibt und den Übergang ohne unnötige Verkrampfung zulässt.

4. Ausscheidung (Harmonie)

- **Definition:** Der natürliche Prozess des Loslassens und der inneren Reinigung auf allen Ebenen.
- **Phänotyp:** Die Befreiung (Loslassen-Können).
- **Glaubenssatz:** „Ich behalte, was mich nährt, und gebe frei, was ich nicht mehr brauche.“
- **Kindheitsentwicklung:** Natürlicher Umgang mit Körperfunktionen ohne Ekel oder übertriebene Strenge. Tonfall der Eltern: Gelassen und pragmatisch.
- **Junger Erwachsener:** Fähigkeit, sich von materiellen Dingen und negativen Emotionen gesund zu trennen.
- **Alter (1950er Kontext):** Ein Mensch, der im Reinen mit seiner Vergangenheit ist und keinen „Ballast“ hortet.
- **Todesumfeld:** Ein sanftes Entgleiten; die Bereitschaft, die letzte physische Bindung ohne Widerstand zu lösen.

5. Gefühle (Harmonie)

- **Definition:** Die fließende Wahrnehmung und angemessene Regulation emotionaler Impulse.
- **Phänotyp:** Die emotionale Intelligenz (Gefühlstiefe).
- **Glaubenssatz:** „Alle Gefühle sind willkommen und weisen mir den Weg.“
- **Kindheitsentwicklung:** Emotionen werden benannt und validiert; das Kind lernt Mitgefühl für sich und andere. Tonfall der Eltern: Empathisch und stabil.
- **Junger Erwachsener:** Hohe Resilienz; Fähigkeit zur Empathie ohne Selbstverlust.
- **Alter (1950er Kontext):** Ein gütiger Mensch, der durch emotionale Wärme und Ausgeglichenheit besticht.
- **Todesumfeld:** Ein versöhnter Abschied; emotionale Klarheit und Frieden mit den Mitmenschen.

6. Sexualität (Harmonie)

- **Definition:** Der wertschätzende Umgang mit geschlechtlicher Identität und zwischenmenschlicher Nähe.
- **Phänotyp:** Die liebevolle Hingabe (Ganzheitlichkeit).
- **Glaubenssatz:** „Meine Sinnlichkeit ist ein Geschenk.“
- **Kindheitsentwicklung:** Aufklärung ohne Scham; Respekt vor körperlichen Grenzen. Tonfall der Eltern: Offen und schützend.
- **Junger Erwachsener:** Fähigkeit zu erfüllten, respektvollen Beziehungen; Integration von Lust und Zärtlichkeit.
- **Alter (1950er Kontext):** Ein Paar, das über Jahrzehnte eine tiefe, zärtliche Verbundenheit bewahrt hat.
- **Todesumfeld:** Ein Ende im Bewusstsein tiefer menschlicher Intimität und Liebe.

7. Kognitives / Denken (Harmonie)

- **Definition:** Die Verbindung von Verstand und Intuition zur Orientierung in der Welt.
- **Phänotyp:** Die Weisheit (Reflexionsfähigkeit).
- **Glaubenssatz:** „Ich nutze meinen Geist, um zu verstehen, und mein Herz, um zu wissen.“
- **Kindheitsentwicklung:** Neugier und kritisches Hinterfragen werden gefördert. Tonfall der Eltern: Inspirierend und geduldig.
- **Junger Erwachsener:** Konstruktive Problemlösung; Offenheit für neue Ideen bei gleichzeitigem gesundem Urteilsvermögen.
- **Alter (1950er Kontext):** Ein geistig wacher Mensch, der Zusammenhänge erkennt und Wissen weitergibt.
- **Todesumfeld:** Ein bewusster Übergang; die Fähigkeit, das eigene Leben gedanklich zu vollenden und abzuschließen.

8. Natur / Materialität (Harmonie)

- **Definition:** Die achtsame Interaktion mit der physischen Welt und die Wertschätzung der Stofflichkeit.
- **Phänotyp:** Die Naturverbundenheit (Erdung).
- **Glaubenssatz:** „Ich bin Teil der Schöpfung und Sorge für meine Umwelt.“
- **Kindheitsentwicklung:** Das Kind darf die Welt mit allen Sinnen begreifen; Matschen, Klettern und Gärtnern gehören dazu. Tonfall der Eltern: Staunend und respektvoll gegenüber dem Lebendigen.
- **Junger Erwachsener:** Ein nachhaltiger Lebensstil; handwerkliches Geschick und Freude an der Gestaltung von Materie.
- **Alter (1950er Kontext):** Der Gärtner oder Naturfreund, der im Rhythmus der Jahreszeiten lebt.
- **Todesumfeld:** Ein Sterben im Einklang mit der Natur; oft im eigenen Zuhause, im Bewusstsein des ewigen Kreislaufs.

9. Ressourcen / Eigentum (Harmonie)

- **Definition:** Der verantwortungsvolle und gelassene Umgang mit materiellen Mitteln.
- **Phänotyp:** Die Souveränität (Großzügigkeit).
- **Glaubenssatz:** „Geld ist ein Mittel, um Gutes zu bewirken und Freiheit zu gestalten.“
- **Kindheitsentwicklung:** Das Kind lernt den Wert der Dinge ohne Angst vor Verlust; Taschengeld wird als Übung in Selbstverwaltung genutzt. Tonfall der Eltern: Sachlich und vertrauensvoll.
- **Junger Erwachsener:** Aufbau einer stabilen Existenz ohne Gier; Fähigkeit, Ressourcen zu teilen.
- **Alter (1950er Kontext):** Der wohlhabende Gönner im Kleinen, der sein Erbe weise ordnet.
- **Todesumfeld:** Ein geordneter Übergang; alles ist geregelt, sodass die Hinterbliebenen ohne Groll weitermachen können.

10. Arbeit / Wirksamkeit (Harmonie)

- **Definition:** Die schöpferische Tätigkeit als Ausdruck der eigenen Potenziale.
- **Phänotyp:** Die Berufung (Sinnstiftung).
- **Glaubenssatz:** „Meine Arbeit trägt zum Wohl des Ganzen bei.“
- **Kindheitsentwicklung:** Talente werden spielerisch entdeckt; Anstrengung wird als lohnenswert für das Ergebnis erlebt. Tonfall der Eltern: Anerkennend und unterstützend.
- **Junger Erwachsener:** Engagement im Beruf, das mit Erholungsphasen im Gleichgewicht steht; Freude an der Wirksamkeit.
- **Alter (1950er Kontext):** Der geschätzte Senior-Experte, der sein Wissen ohne Aufdrängen weitergibt.
- **Todesumfeld:** Das Gefühl, eine „gute Spur“ hinterlassen zu haben; ein erfüllter Rückblick auf das Getane.

11. Regelung / Konflikt / Trennung (Harmonie)

- **Definition:** Die konstruktive Klärung von Differenzen und das Setzen gesunder Grenzen.
- **Phänotyp:** Die Integrität (Konfliktfähigkeit).
- **Glaubenssatz:** „Reibung erzeugt Wärme und Klarheit.“
- **Kindheitsentwicklung:** Streit darf sein und wird fair gelöst; Versöhnungsrituale sind fest verankert. Tonfall der Eltern: Klar, bestimmt, aber stets liebevoll.
- **Junger Erwachsener:** Fähigkeit zur Diplomatie und zum klaren „Nein“; aufrichtige Beziehungen.
- **Alter (1950er Kontext):** Der gerechte Vermittler in der Familie oder Nachbarschaft.
- **Todesumfeld:** Ein Abschied ohne offene Rechnungen; alle Konflikte sind bereinigt oder verziehen.

12. Zugehörigkeit / Familie (Harmonie)

- **Definition:** Die Einbindung in ein soziales Netz, das sowohl Halt als auch Freiheit bietet.
- **Phänotyp:** Die Verbundenheit (Zugehörigkeit).
- **Glaubenssatz:** „Ich bin gehalten und darf ich selbst sein.“
- **Kindheitsentwicklung:** Das Kind erfährt bedingungslose Liebe bei gleichzeitiger Förderung der Autonomie. Tonfall der Eltern: Warm, geborgen und loslassend.
- **Junger Erwachsener:** Aufbau stabiler Freundschaften und einer eigenen Familie auf Augenhöhe.
- **Alter (1950er Kontext):** Der geschätzte Mittelpunkt eines gesunden Familienclans.
- **Todesumfeld:** Sterben im Kreise geliebter Menschen, die in Liebe loslassen können.

13. Nähe (Harmonie)

- **Definition:** Die feinfühlig Balance zwischen Intimität und Distanz.
- **Phänotyp:** Die Herzlichkeit (Beziehungsfähigkeit).
- **Glaubenssatz:** „Ich öffne mein Herz in meinem eigenen Tempo.“
- **Kindheitsentwicklung:** Körperliche Nähe ist sicher und wohltuend; Grenzen des Kindes werden respektiert. Tonfall der Eltern: Zärtlich und schützend.
- **Junger Erwachsener:** Tiefe, vertrauensvolle Bindungen; Fähigkeit zur Verletzlichkeit.
- **Alter (1950er Kontext):** Ein Mensch, der durch seine bloße Anwesenheit Wärme verbreitet.
- **Todesumfeld:** Ein friedliches Hinübergleiten, begleitet von zärtlichen Berührungen und tiefer emotionaler Nähe.

14. Bedeutung / Orientierung (Harmonie)

- **Definition:** Die Verwurzelung in einem Sinnzusammenhang, der Halt und Weite schenkt.
- **Phänotyp:** Die Geistige Klarheit (Vertrauen).
- **Glaubenssatz:** „Mein Leben hat einen Sinn, der über mich hinausweist.“
- **Kindheitsentwicklung:** Fragen nach dem „Warum“ werden ernst genommen; Werte werden vorgelebt. Tonfall der Eltern: Sinnstiftend und hoffnungsvoll.
- **Junger Erwachsener:** Entwicklung einer eigenen Ethik und Lebensphilosophie.
- **Alter (1950er Kontext):** Die weise Instanz, die Ruhe und Zuversicht ausstrahlt.
- **Todesumfeld:** Ein Sterben in großem inneren Frieden; das Bewusstsein, Teil eines sinnvollen Ganzen zu sein.

Lexikon der Lebensregulation

Was, wenn unser ganzes Leben einem inneren Ordnungssystem folgt – und wir es nur nie lesen gelernt haben?

Dieses Buch ist kein Ratgeber.
Es ist kein Therapieersatz.
Und es ist ganz sicher kein Wohlfühltext.

Das **Lexikon der Lebensregulation** beschreibt den Menschen als ein fein abgestimmtes Zusammenspiel aus biologischen, emotionalen, sozialen und geistigen Systemen – und zeigt, was geschieht, wenn diese Systeme verdrängt, überidentifiziert oder in Harmonie gelebt werden.

Von Atem und Stimme über Sexualität, Arbeit, Nähe und Bedeutung bis hin zu Eigentum, Konflikt und Tod entfaltet sich ein präzises Modell menschlicher Existenz. Jedes Lebenssystem wird klar definiert, funktional erklärt und entlang typischer Entwicklungsverläufe durchdekliniert – vom Kindheitsmilieu über das Erwachsenenleben bis hin zum Sterbeumfeld.

Schonungslos, ruhig und ohne Pathologisierung beschreibt dieses Lexikon archetypische Lebenshaltungen:

den Stillen und den Lauten,
den Hungrigen und den Sattgewordenen,
den Getriebenen, den Erstarrten –
und jene seltene Form von Mensch, die im Gleichgewicht lebt.

Dieses Buch urteilt nicht.
Es beobachtet.

Ein Werk für Menschen, die sich selbst erkennen wollen, ohne sich zu entschuldigen.
Für Leserinnen und Leser, die spüren, dass Persönlichkeitsentwicklung mehr ist als Optimierung.
Und für alle, die ahnen, dass Harmonie kein Zustand ist – sondern ein fortwährender Regulationsprozess.

Ein Lexikon, das man nicht konsultiert, sondern das einen konsultiert.