

*Neues Wissen aus alter Weisheit – Wolfgang Huß, November 2024*

---

# Der Care-Prozess im ›Spannungsspiel des Lebens‹

Eine analytische Gedanken- und  
Wissensreise, die unser Hier und Jetzt mit  
Mythologien und Religionen verbindet

Workshop in drei Teilen

---

---

# Workshop in drei Teilen

---

1. Woran erkennt ihr, wie euer Leben ist? Wodurch ändert ihr euer Leben?  
Geleiteter Dialog zur Bewusstmachung bestimmter besonderer Aspekte des Lebens
2. Wissensfragen und analytische Gedanken zu diesen Aspekten in Weisheiten und Mythologien sowie in Religionen
3. Welche besondere Bedeutung haben diese Aspekte in unserem Leben und in der aktuellen Wissenschaft? Machen sie für uns heute Sinn und wenn ja, wie können wir sie für uns im Hier und Jetzt fruchtbar machen?  
Moderierter Dialog

---

# Einleitung

---

- ❖ Ich:
  - ❖ heiße Wolfgang Huß, komme aus Hamburg und bin 1968 geboren
  - ❖ bin im Vorstand der Genossenschaft Menschlich Wirtschaften e.G.
  - ❖ bin Programmierer
  - ❖ bin Yoga-Lehrer, gerade nicht aktiv
  - ❖ pflege mit meinem Freund und Partner seit fast 5 Jahren meine demenzkranke Mama

---

# Einleitung

---

- ❖ Meine Leidenschaft und Berufung ist naturphilosophisches Wissen zu schöpfen und es auch mit alten Weisheiten und Mythologien zu verbinden.
- ❖ Dazu schreibe ich Internetseiten:
  - ❖ entwickle meine eigene Lebensphilosophie zum ›Spannungsspiel des Lebens‹
  - ❖ beschäftige mich mit neuen Fundamenten der Physik
  - ❖ und auch mit der Beschreibung des Unendlichen durch Primzahlen

---

# Einleitung

---

- ❖ Ich möchte euch gerne aus eurem Leben auf eine analytische Gedanken- und Wissensreise mitnehmen und anschließend in euer Leben – bestenfalls in euren Alltag – zurückkehren und gemeinsam schauen, wie wir dieses Wissen für uns fruchtbar machen können.
- ❖ Dabei möchte ich auf eine ganz bestimmte Quintessenz hinaus und diese mit euch beleuchten, die unseren Ahnen offenbar schon seit langer Zeit bekannt ist.

---

# Teil 1

---

- ❖ Fragen in die Runde:
  - ❖ Was bestimmt euer Leben?
  - ❖ Woran macht ihr fest, ob euer Leben gut und sinnvoll ist?
  - ❖ Was muss geschehen, damit es besser und vielleicht sinnvoller wird?

---

# Teil 1

---

- ❖ Elemente der Quintessenz auf die ich hinaus möchte:
  - ❖ Gefühl
  - ❖ Tun, Handeln
  - ❖ Lernen, Persönlichkeitsentwicklung
- ❖ Wisst ihr, was das mit Psychologie und auch mit Psychosomatik und Heilung zu tun hat?
  - ❖ Erzähle ich sonst gerne später ...

---

# Teil 2

---

- ❖ Fragen in die Runde:
  - ❖ Habt ihr eine Idee, wofür Yin und Yang steht?
  - ❖ Oder auch Sonne und Mond im gleichen Sinne?
  - ❖ Wofür stehen Sonne und Mond – Yin und Yang – in Lebensphilosophien, Weisheiten, Mythologien und auch in Religionen?

---

## Teil 2

---

- ❖ Schon unsere Ahnen haben diese Aspekte tiefsinnig erkannt:
  - ❖ Daoismus:
    - ❖ Yin und Yang – weiblich-männliches Prinzip, Dualität
  - ❖ Hatha Yoga:
    - ❖ Balance von Ha und Tha, Sonne und Mond
  - ❖ Kundalini-Yoga:
    - ❖ die beiden aufsteigenden Kundalini-Schlangen stehen für Sonne und Mond
    - ❖ Erlangung von Erleuchtung im Kundalini-Prozess, Samadhi

---

## Teil 2

---

- ❖ Judentum:
  - ❖ Davidsstern – männliches und weibliches Dreieck, Himmel und Erde
- ❖ Tantra:
  - ❖ Shiva-Shakti – männliches und weibliches Dreieck
- ❖ Zoroastrismus (sehr alte Religion, Vorläufer der abrahamitischen Rel.):
  - ❖ Zweiteilung der Welt – Reich des Lichtes und Reich der Finsternis

---

## Teil 2

---

- ❖ Hermetik des Hermes Trismegistos
  - ❖ Prinzip des Geschlechts – zwei aufsteigende Schlangen am Hermesstab
  - ❖ innere Veredelung (Transmutation), Persönlichkeitsentwicklung
  - ❖ innere oder transzendente Alchemie
  - ❖ Erlangung von Weisheit und einem guten Leben
- ❖ altägyptische Mythologie
  - ❖ Ra (Re) und Horus oder Thot – Sonne und Mond
  - ❖ die Mysterienschulen – waren wohl diesen Geschlechtern gewidmet

---

## Teil 2

---

- ❖ Im Besonderen stehen Yin und Yang bzw. Mond und Sonne für das Prinzip des Geschlechts – für weiblich und männlich.
- ❖ In vielen Kontexten ist mit weiblich im Prinzip das Gefühl und mit männlich im Prinzip die Tat oder die Handlung gemeint.
- ❖ Dies ist vermutlich in Übereinstimmung mit unserer Feststellung zu Beginn, was wohl euer Leben bestimmt.
- ❖ Wir lernen noch weitere Paarungen des Prinzips des Geschlechts kennen.

»Das Prinzip von Yin und Yang ist, dass alles als untrennbare und widersprüchliche Gegensätze existiert, zum Beispiel weiblich-männlich, Dunkelheit-licht und alt-jung. Das Prinzip, das aus dem 3. Jahrhundert v. Chr. oder sogar früher stammt, ist ein grundlegendes Konzept in der chinesischen Philosophie und Kultur im Allgemeinen. Die beiden Gegensätze von Yin und Yang ziehen einander an und ergänzen sich, und wie ihr Symbol zeigt, hat jede Seite in ihrem Kern ein Element der anderen (dargestellt durch die kleinen Punkte). Keiner der Pole ist dem anderen überlegen, und da eine Erhöhung des einen eine entsprechende Abnahme des anderen bringt, muss ein korrektes Gleichgewicht zwischen den beiden Polen erreicht werden, um Harmonie zu erreichen.«

*~Mark Cartwright, <https://www.worldhistory.org/trans/de/1-11596/yin-und-yang/#>*

---

## Teil 2

---

- ❖ Frage in die Runde:
  - ❖ Was bedeutet, es geht um untrennbare widersprüchliche Gegensätze?
  - ❖ Habt ihr da Ideen oder vielleicht Beispiele?

---

## Teil 2

---

- ❖ Es wird ein Spannungsfeld aufgebaut, das nicht ganz ausgeglichen werden kann, eine Dualität.
- ❖ Dies führt zu Kräften, die in unserem Leben wirken, die nicht wegzudiskutieren sind.
- ❖ Wir können sie nur in bessere Balance oder Harmonie bringen, wenn die Kräfte uns nicht zerreißen sollen. Wenn wir sie leugnen oder ignorieren, dann hat das starke Konsequenzen.
- ❖ Solche Zusammenhänge bestimmen unsere Welt, und sie gibt es tatsächlich auch in der Physik.

»In der chinesischen Religion bevorzugen die Taoisten Yin, während konfuzianische Yang im Einklang mit dem Hauptfokus ihrer jeweiligen Philosophien bevorzugen. Die Taoisten betonen die Zurückgezogenheit, während die Konfuzianer an die Bedeutung des Engagements im Leben glauben.«

*~Mark Cartwright, <https://www.worldhistory.org/trans/de/1-11596/yin-und-yang/#>*

---

## Teil 2

---

- ❖ So können wir erahnen, dass die Dualität von Yin und Yang hierbei im Prinzip für das Gefühl (Zurückgezogenheit, Taoisten) und die Tat (Engagement, Konfuzianer) steht, neben anderem natürlich.

---

## Teil 2

---

- ❖ Mond und Sonne – Yin und Yang – stehen in unserem Leben, wie auch in der Vorstellungswelt unserer Ahnen, für verschiedene weiblich-männliche Dualitäten, die sich unvereinbar und untrennbar ergänzen und zwischen denen unser Leben schwingt.
- ❖ Frage in die Runde:
  - ❖ Könnt ihr weitere passende Paarungen der Dualität erraten?

---

## Teil 2

---

- ❖ Beispiele von Paarungen der weiblich-männlichen Dualität:
  - ❖ Bauch und Kopf
  - ❖ Gefühl und Handlung
  - ❖ Bewusstsein und Unterbewusstsein
  - ❖ Wachen und Schlafen
  - ❖ Geborgenheit und Risiko
  - ❖ Gut und Böse
- ❖ Fragen in die Runde:
  - ❖ Wie können diese Paarungen männlich und weiblich zugeordnet werden?
  - ❖ Können wir einen Aspekt dieser Paarungen vollständig aus unserem Leben draußen halten?

---

## Teil 2

---

- ❖ Weitere Paarungen der weiblich-männlichen Dualität:
  - ❖ Gefühl und Ratio
  - ❖ Vater und Mutter
  - ❖ Himmel und Erde
  - ❖ Licht und Schatten (Dunkelheit)
  - ❖ Liebevoll und Streng
  - ❖ Geerdet und Abgehoben
- ❖ Fragen in die Runde:
  - ❖ Können wir diese Paarungen auch so eindeutig zuordnen?
  - ❖ Können wir einen Aspekt dieser Paarungen vollständig aus unserem Leben draußen halten?

---

## Teil 2

---

- ❖ So bekommen wir ein Gefühl und Verständnis, wie unsere Ahnen wohl über diese Dinge dachten, welche Gefühle und Assoziationen sie hatten.
- ❖ Denn Menschen möchten die erlebten Dinge aufeinander beziehen, Muster erkennen und ein plausibles Verständnis ihres Lebens als auch Sinn im Leben finden.
- ❖ Wir haben eine etwas andere Erlebnis- und Vorstellungswelt heute und denken etwas anders als unsere Ahnen, wodurch uns deren Perspektiven nicht immer gleich zugänglich sind.

---

# Teil 3

---

- ❖ Im Folgenden geht es um die Fragen:
  - ❖ Wie ist die ›Sonne und Mond‹ Dualität mit unserem Leben verbunden?
  - ❖ Welche der Paarungen spielt eine besondere Rolle für uns?

---

## Teil 3

---

- ❖ In der Biologie:
  - ❖ Unsere Gehirnhälften sind jeweils auf Gefühl und Handlungen (Ratio) spezialisiert.
  - ❖ Und dies wirkt in unseren Körper, denn unsere Gehirnhälften steuern unsere Körperhälften überwiegend überkreuz.
  - ❖ Es geht darum, für sich und seine Umwelt zu sorgen, um Mitgefühl und Fürsorge.
  - ❖ Letztendlich geht es auch ums Überleben.

---

## Teil 3

---

- ❖ In der Psychologie:
  - ❖ Auch hier stehen unsere persönlichen Gefühle (Erleben) und unsere Taten bzw. Handlungen (Verhalten) sowie deren Entwicklung (Lernen oder Persönlichkeitsentwicklung) im Mittelpunkt.
  - ❖ Es geht zunächst um Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge.

In der Psychologie geht es um »... menschliches Erleben und Verhalten [sowie]  
deren Entwicklung im Laufe des Lebens ...«

*~Wikipedia,*

<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Psychologie&oldid=249915313>

---

## Teil 3

---

- ❖ In unserer Biologie ist das Prinzip von Sonne und Mond im Gehirn und unseren Körperhälften Realität, und unser Gehirn ist ein Dreh- und Angelpunkt unseres Lernens und der Persönlichkeitsentwicklung.
- ❖ In unserer Psychologie stehen ›Sonne und Mond‹ im Mittelpunkt, verbunden mit unserem Lernen und unserer Persönlichkeitsentwicklung.
- ❖ Die Selbstfürsorge und das Kümmeren um andere und die Umwelt im Prinzip von Sonne und Mond ist also ein wichtiger Teil unserer Natur und im Grunde der Natur aller Lebewesen.
- ❖ Dieses Wissen hat also große Bedeutung und macht echt Sinn für uns.

---

## Teil 3

---

- ❖ Der Zusammenhang ist auch in den Hieroglyphen und der Symbolik des alten Ägyptens zu sehen:
  - ❖ das Auge des Ra = rechtes Auge, Körperhälfte der Sonne
  - ❖ das Auge des Horus = linkes Auge, Körperhälfte des Mondes
  - ❖ als Gesicht gemeinsam zu finden in mehreren Darstellungen
- ❖ Das gibt uns eine Ahnung, warum die Mysterienschulen des alten Ägyptens wohl auch den Geschlechtern von Sonne und Mond gewidmet waren:
  - ❖ Es wurde hier Wissen und Persönlichkeitsentwicklung vermittelt.

---

## Teil 3

---

- ❖ Christentum:
  - ❖ Das göttliche Mitfühlen, Fürsorgen und Sich-Kümmern, welches ›Sonne und Mond‹ versinnbildlicht, ist in Jesus Christus verkörpert.
- ❖ Frage in die Runde und ausgiebiger Dialog:
  - ❖ Wie sind ›Sonne und Mond‹, das Fürsorgeprinzip und Lernen, mit eurem Leben verbunden?

---

# Zum Schluss, der keiner ist ...

---

- ❖ In meinen Augen, entdecken wir auch Zusammenhänge mit der menschlichen Reifung, der Psychosomatik, der Heilung und sogar mit der Evolution (des Menschen), wenn wir näher gucken.
- ❖ Darum und um viele weitere Details geht es auch auf meinen Internetseiten.

---

## Zum Schluss, der keiner ist ...

---

- ❖ Wissenschaftliches Modell der Zusammenhänge:
  - ❖ ein biologisch-physikalischer Regelprozess des Lebens:
    - ❖ der Care-Prozess oder Achtsamkeitsprozess
    - ❖ inklusive Lernprozess, Persönlichkeitsentwicklung und Reifung
- ❖ Auf diese Weise transportieren wir dieses alte Wissen in die Wissenschaft des Lebens:
  - ❖ in die Biologie
  - ❖ in die Medizin, die Psychosomatik und Psychologie
  - ❖ auch in die Physik

---

## Zum Schluss, der keiner ist ...

---

- ❖ Wenn wir dies tun, dann haben wir tiefe Einsichten, wie wir unser Leben besser gestalten und besser heilen können.
- ❖ Schauen wir so, dann stellen sich wichtige Fragen zur Gesundheit:
  - ❖ Wie stehen (Schul-)Medizin, Psychosomatik und Psychologie zueinander?
  - ❖ Können wir so Ganzheitlichkeit und ihre Wichtigkeit besser verstehen und ihr ein gutes argumentatives Fundament geben?

---

## Zum Schluss, der keiner ist ...

---

- ❖ Es gibt viele weitere echt interessante Details und Erkenntnisse, aber hier soll es jetzt genug sein.
- ❖ Wer Lust hat, sich darüber zu unterhalten, kann gerne noch bleiben oder mich ansprechen.
- ❖ Vielen Dank für euer Interesse!

---

# Informationen

---

Wolfgang Huß, Hamburg

Mobil: +49. 173. 622 60 91

›Spannungsspiel des Lebens‹ im Internet: [nsosp.org/spannung](http://nsosp.org/spannung)