

Kleines Einmaleins  
der Bewusstseinsforschung

# BEWUSSTSEINZUSTÄNDE

Noch gibt es keinen wissenschaftlichen Konsens über Begriffe und ihre Bedeutungen, wenn an Bewusstsein geforscht wird.

Es gibt jedoch einige Begriffe, die immer wieder in der Literatur genutzt werden.

[bewusstseinsstiftung.eu](http://bewusstseinsstiftung.eu)

Der **Bewusstseinszustand** ordnet **1x1/zustand** jemandem zu, wie Koma (vegetativ oder minimalbewusst), Hypnagogie (Übergang in den Schlaf), Schlaf, Traum (Pagel).

Unter dem Begriff „**Veränderter Bewusstseinszustand**“ (ASC: Altered States of Consciousness) werden Zustände zusammengefasst, die von der Person selbst als deutliche Veränderung in der Wahrnehmung und Verarbeitung geistiger Inhalte beschrieben werden (Tart). Sie können unterschiedlich ausgelöst werden, durch Nahtoderfahrungen, Unfälle, Fasten, Sex, Meditation, Musik, Hypnose, Drogen, Krankheit oder mystische Einswerdung mit dem Göttlichen (Vaitl).

**Zustandsmerkmale** sind die Erfahrungskomponenten, die häufiger in veränderten Bewusstseinszuständen vorkommen, wie Fallen, Glückseligkeit, Erleuchtung oder Andersweltlichkeit (Pagel).

Zudem werden **Set und Setting** unterschieden (innere Einstellung und äußere Umgebung) als zwei Einflussfaktoren auf Bewusstseinszustände (Cortright).

Auch werden **pathologische Zustände** differenziert, in denen Menschen die Kontrolle über sich verlieren oder höchst verwirrt sind (Bewusstseinsminderung oder -störung).

**Qualia** ist das phänomenale Bewusstsein, die Erlebnisqualität verschiedener Bewusstseinszustände. Menschen beschreiben zwar, wie sich ein Bewusstseinerlebnis anfühlt und doch ist es ebenso schwer, dafür Sprache zu finden wie für Geschmäcker, Farben oder andere phänomenale Erfahrungen.




Unter dem Begriff **Spirit** (Geist) wird die übernatürliche Kraft oder Wesenheit, ob real oder eingebildet (Cortright), verstanden, wobei dieser nicht mit der Seele zu verwechseln ist. Spirit beschreibt den höchsten Teil unseres Wesens (Wilber).

Einige Beispiele veränderter Bewusstseinszustände:

**Gipfelerlebnisse** (peak experiences) sind Momente erhöhter Wahrnehmung, die „zufällig“ passieren, demnach nicht aktiv herbeigeführt wurden (Wilber). Diese werden auch schlicht als „veränderter Zustand“ (altered state) beschrieben.

**Transpersonale, mystische oder transzendente Zustände** beschreiben Zustände mit unbeschreiblichen, noetischen (Erkennen geistiger Gegenstände), göttlichen, jenseitigen oder Offenbarungsqualitäten.

**Bardo** ist der Zustand zwischen zwei Welten, üblicherweise zwischen Leben und Tod. Das Bardobewusstsein kann jedoch auch in anderen radikalen Transformationsmomenten entstehen, in denen Angst und Sehnsucht gleich groß sind und zu großer Verwirrung führen. Der Begriff Bardo entstammt dem Totenbuch der Tibeter.

 **Buchempfehlung:** „Integrale Psychologie: Geist-Bewusstsein-Psychologie-Therapie“ von Ken Wilber, in dem er ein psychologisches Modell entwickelt, das Entwicklungswellen, Entwicklungsströme, Bewusstseinszustände und das Selbst umfasst.



online lesen?!



[bewusstseinsstiftung.eu/1x1/zustand](http://bewusstseinsstiftung.eu/1x1/zustand)