



**Alexianer**

Die Dachgesellschaft der  
Alexianer-Einrichtungen

# BEWUSSTSEIN

## Ich denke nicht, also bin ich

Wer kennt ihn nicht, den berühmten Satz Descartes: „Ich denke, also bin ich.“ Er geht davon aus, dass man, um zu denken, existieren muss. Wenn man also denkt, existiert man und hat somit ein Bewusstsein. Aber ist das wirklich so? Moderne Wissenschaftler sind zum Teil anderer Meinung. Sie sprechen vom Flow-Gefühl. Ein Gefühl, bei dem man ganz bei sich ist. Nicht nachdenkt, sich sorgt oder Dinge plant. Nein, einfach da ist. Bewusst existiert und nicht in den Tiefen der Gedanken versinkt. Flow erleben viele Menschen beispielsweise beim Meditieren, Wandern oder Kochen. Sie gehen in einer Tätigkeit völlig auf und erleben so ein Gefühl absoluten Glücks. Der argentinische Schriftsteller Bioy Casares sagte einmal: „Wenn die Sinne zusammen kommen, erscheint die Seele.“ Das Flow-Gefühl muss so ein Moment sein.

# Horizonte



Entstanden  
im Offenen  
Atelier St. Hedwig  
(PUK Charité im  
Alexianer  
St. Hedwig-  
Krankenhaus)

**Julia Rickert** | Christliche Ethik / Leitbild / Spiritualität

**ALEXIANER GMBH** | Alexianerweg 9 | 48163 Münster

T (02501) 966-55151 | F (02501) 966-55109 | [julia.rickert@alexianer.de](mailto:julia.rickert@alexianer.de)

[www.stiftung-alexianerbrueder.de](http://www.stiftung-alexianerbrueder.de) | [www.alexianerkloster.de](http://www.alexianerkloster.de) | [www.alexianer.de](http://www.alexianer.de)