



**HOCHSCHULE
HANNOVER**
UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES
AND ARTS

*Fakultät IV
Wirtschaft und
Informatik*

Arbeitspapier / Abteilung Betriebswirtschaft

Klaus Kairies

Das „Geheimnis des Froschkönigs“ im Umgang mit Belastungen

– eine Betrachtung aus spiritueller bzw. achtsamer Sicht

Arbeitspapier im Rahmen des Arbeitsschwerpunktes:

Entwicklung von Spiritualität in der Wirtschaft

- Ein komplementärer Weg zur Verbesserung von Wettbewerbsfähigkeit und Steigerung von Produktivität in Unternehmen im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung, die es zukünftigen Generationen ermöglichen soll, auf der Erde ein lebenswertes Leben zu leben.
-

Das „Geheimnis des Froschkönigs“ im Umgang mit Belastungen

– eine Betrachtung aus spiritueller bzw. achtsamer Sicht¹

Verfasser: Prof. em. Dr. Klaus Kairies²

Hochschule Hannover (HsH),
Abteilung Betriebswirtschaft, im Jahr 2018

¹ Dieses Thema war Gegenstand von Vortragsveranstaltungen u. a. im AOK-Haus in Diepholz im Herbst 2017 sowie im Nienburger Kulturwerk im Frühjahr 2018. **Das vorliegende Arbeitspapier entspricht sowohl im Ausdruck als auch inhaltlich im Wesentlichen den Vorträgen.**

² Prof. em. Dr. Klaus Kairies lehrte bis zum Sommersemester 2015 – neben der Allgemeinen Betriebswirtschaftslehre – in den Bereichen Rechnungslegung und Soziale Kompetenz an der Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Betriebswirtschaft, Hochschule Hannover (HsH), Ricklinger Stadtweg 120, D-30459 Hannover, E-mail: klaus.kairies@hs-hannover.de.

„Wer des Lebens Sinn kennt, erfüllt seine Pflichten.
Wer des Lebens Sinn nicht kennt, hört nicht auf, zu fordern.“
(Laotse³)

„Sich seine Pflicht in ein seliges Spiel verwandeln,
das ist das Höchste.“
(Gertrud Prellwitz,
deutsche Schriftstellerin⁴)



Das „Geheimnis des Froschkönigs“ im Umgang mit Belastungen

Inhalt

1	„Was uns den Weg verlegt, bringt uns voran.“	Seite 3
2	Von empfundenen Belastungen zur „Krone des Lebens“	Seite 4
2.1	Empfundene Belastungen im modernen Alltag	Seite 4
2.1.1	Zum unmittelbaren Zusammenhang zwischen Situationen und Reaktionen	Seite 5
2.1.2	Psychische Belastungen entstehen „im Kopf“	Seite 6
2.2	Zum hilfreichen Umgang mit Belastungen – der Weg nach Innen	Seite 14
2.2.1	Zur tieferen Dimension im Menschen	Seite 14
2.2.2	„Auch die dunkelste Wolke hat einen silbernen Rand.“	Seite 19
3	Ausblick	Seite 21
	Weitere Veröffentlichungen aus dem Arbeitsschwerpunkt „Entwicklung von Spiritualität in der Wirtschaft“	Seite 22

³ Zitiert in: Fuchs, J. (1999): Wege zum vitalen Unternehmen: Die Renaissance der Persönlichkeit, 2. Auflage, Wiesbaden: Gabler, S. 101.

⁴ Zitiert in: <http://gutezitate.com/zitat/144152> (Lesedatum 19.01.2018)

1. „Was uns den Weg verlegt, bringt uns voran.“⁵

Es gibt Tage, an denen man das Gefühl hat, dass die einzelnen Lebensbereiche wie Familie, Job, Finanzen, Gesundheit usw. so bleiben könnten wie sie sich gerade zeigen. Und plötzlich, wie schon häufiger in der Vergangenheit, ist man mit einem neuen Hindernis konfrontiert, einem Problem, das gelöst werden will und man denkt sich: „Das hätte jetzt nicht unbedingt sein müssen – gerade war alles so einigermaßen geordnet und nun das – dauernd geht bei mir etwas schief, dauernd kommen Hindernisse auf mich zu, hört das denn nie auf?!“

Auf diese Frage, die ja letztlich ein innerlicher Aufschrei ist, kann man nur antworten: Nein, es hört nie auf, und etwas provokativ könnte man hinzufügen: Und das ist auch gut so. Es ist nämlich nichts falsch daran, wenn wir vom Leben aufgefordert werden, ein Hindernis nach dem anderen zu überwinden – größere und kleinere.

Denken wir mal an einen Spielfilm oder an einen Roman. Jeder Spielfilm, jeder Roman hat ein grundlegendes Thema, das man in drei Worte fassen könnte: „Etwas geht schief“⁶. Und wenn nichts schiefgeht, ist der Film langweilig. Nur dadurch, dass ein Problem auftaucht, können sich die Akteure im Film oder die Personen im Roman im Zuge der Lösung des Problems entwickeln.

Und das gilt auch für das ganz normale Leben. Ohne Hindernisse keine Entwicklung. Das ist ein zentraler Gedanke heute Abend.

Auch in dem Märchen „Der Froschkönig“ geht natürlich etwas schief. Sicherlich kennen Sie die Geschichte von der es mehrere Versionen⁷ gibt. Heute Abend beziehe ich mich auf die Kuss-Variante.

Kurz zur Geschichte:⁸

Ein König hatte wunderschöne Töchter und die jüngste war die allerschönste. Der König selbst hatte Leitsätze für das Leben, die er an seine Töchter weitergeben wollte. Einer dieser Leitsätze war, dass man ein gegebenes Versprechen einlösen müsse. Die Töchter liebten ihren Vater und wollten ihn nicht enttäuschen.

Das Lieblingsspielzeug der jüngsten Tochter war eine goldene Kugel. Gern spielte sie mit ihr am Brunnen im nahegelegenen Wald. Eines Tages passierte ihr ein Missgeschick und die Goldkugel fiel in den Brunnen. Die Prinzessin war verzweifelt. Sie wusste nicht, was sie tun sollte, um die Kugel wieder aus dem Brunnen heraufzuholen.

Ein Frosch im Brunnen hörte das verzweifelte Schluchzen und fragte die Prinzessin nach dem Grund. Nachdem sie ihm alles erzählt hatte, bot er seine Hilfe an; aber nicht einfach so. Er forderte die Prinzessin auf, ihm zu versprechen, dass sie ihn zukünftig lieben und ihr Leben mit ihm teilen sollte.

⁵ Weisheit aus China, zitiert in: <http://www.selbst-bestimmt.net/inspirationen/> (Lesedatum: 30.09.2017)

⁶ Vgl. Tolle, E. (2016): Wirkliche Veränderung beginnt in dir, Vortrag in Karlsruhe (DVD), J. Kamphausen.

⁷ <http://www.maerchenlexikon.de/at-lexikon/at440.htm> (Lesedatum: 07.01.2018)

⁸ Vgl.: Der Froschkönig oder der eiserne Heinrich, in: https://www.grimmstories.com/de/grimm_maerchen/der_froschkonig_oder_der_eiserne_heinrich (Lesedatum: 30.09.2017)

In ihrer Not gab die Prinzessin das Versprechen. Insgeheim aber dachte sie nicht im Entferntesten daran, dieses Versprechen auch einzulösen.

Der Frosch aber glaubte ihren Worten, tauchte unter und holte der Prinzessin die goldene Kugel aus dem Brunnen. Sofort ging die Prinzessin schnellen Schrittes zum Schloss. Der Frosch rief zwar noch, dass er nicht so schnell laufen könne; aber die Prinzessin hörte das Rufen nicht.

Dann kam es wie es kommen musste. Am folgenden Tag hüpfte der Frosch zum Schloss, klopfte an die Schlosstür und bat um Einlass. Er forderte das ein, was die Prinzessin ihm versprochen hatte.

Die Prinzessin war innerlich zerrissen: Einerseits lehnte sie es ab, ihr Versprechen einzulösen, andererseits wollte sie aber ihren Vater nicht enttäuschen. Der König kam hinzu und erkannte sofort, dass seine Tochter innerlich mit sich rang. Er fragte die Prinzessin nach dem Grund. Nachdem sie ihm alles erzählt hatte, bestand er darauf, dass die Prinzessin ihr Versprechen einlöst. So kam es dazu, dass sie ihren Widerstand aufgab und ihr Leben mit dem Frosch teilte.

Als letzten Beweis ihrer Zuneigung forderte der Frosch einen Kuss von der Prinzessin. Darauf konnte sie sich unter keinen Umständen einlassen. Erst als der Frosch der Prinzessin drohte, dem König zu berichten, dass sie ihr Versprechen nicht einlösen wollte, gab sie ihren Widerstand auf und dem Frosch einen Kuss. Daraufhin fand eine dramatische Verwandlung statt – aus dem Frosch wurde ein Prinz und beide führten ein glückliches Leben. Und wenn sie nicht gestorben sind ...

2. Von empfundenen Belastungen zur „Krone des Lebens“

Die Prinzessin durchlebt in dem Märchen – grob gesagt – zwei Stufen: Da ist zunächst das Hindernis. Die Prinzessin wird vom Frosch mit Unterstützung des Königs aufgefordert, ein von ihr gegebenes Versprechen einzulösen. Dieser Aufforderung mochte sie nicht nachkommen. Sie gerät in eine Zwickmühle, die für sie eine große Belastung darstellt. In der zweiten Stufe dann erfolgt der hilfreiche Umgang mit der Belastung dadurch, dass sie die Situation akzeptiert.

Um uns dem Geheimnis des Froschkönigs im Umgang mit Belastungen zu nähern, werden im Folgenden die beiden Stufen – „empfundene Belastungen“ und „der hilfreiche Umgang“ damit – auf unseren Alltag übertragen.

2.1 Empfundene Belastungen im modernen Alltag

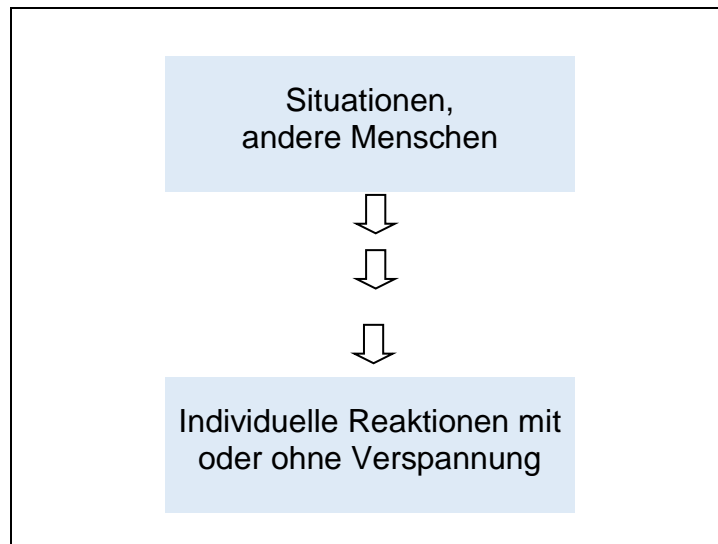
Heutzutage pfeifen es die Spatzen von den Dächern, dass über einen längeren Zeitraum empfundene Belastungen zu diversen ernsthaften Krankheiten führen können. Dazu gehören u. a. Herz-/Kreislaufkrankungen, Verdauungskrankheiten, Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Schwächung des Immunsystems, Süchte, Angststörungen, Burn Out, Depressionen, nicht gesteuertes Ausleben von Aggressivität. Diese Krankheitsbilder haben heutzutage ein riesiges Ausmaß angenommen.

Um angemessen gegensteuern zu können, ist es sehr hilfreich, einen ausführlicheren Blick auf mögliche Ursachen empfundener Belastungen zu werfen.

2.1.1 Zum unmittelbaren Zusammenhang zwischen Situationen und Reaktionen

Wenn wir uns belastet fühlen, befinden wir uns stets in einer Situation. Das ist gar nicht anders möglich, da wir uns ständig in irgendeiner Situation befinden. Das kann ein Stau auf der Autobahn sein, oder können Konflikte in Beziehungen wie beispielsweise am Arbeitsplatz oder in der Familie sein. Es kann sich um Termindruck im Kindergarten oder bei der Arbeit handeln, um Kränkungen und Enttäuschungen oder fehlende Anerkennung im beruflichen oder privaten Umfeld usw. usw..

In solchen Situationen stellen sich Gedanken und Empfindungen ein. Vielleicht empfinden wir Ärger, Zorn, Freude oder was auch immer. Und weil diese Empfindungen in Situationen erfahren werden, liegt der Gedanke nahe, dass es die Situationen selber sind, die diese Empfindungen verursachen (vgl. die unten stehende Abbildung).



Unmittelbarer Zusammenhang zwischen Situationen und individuellen Reaktionen

Wäre das zutreffend, würde eine Veränderung der Situation auch zu einer Veränderung der Befindlichkeit führen. In gewisser Hinsicht trifft das auch zu. Eine Veränderung von Situationen kann zu mehr Zufriedenheit führen, aber nur dann, wenn dadurch **echte Bedürfnisse** befriedigt werden. Sind wir hungrig, geht es uns besser, wenn wir essen; wenn wir durstig sind, tut es uns gut, zu trinken; wenn wir frieren, benötigen wir Wärme und wenn wir müde sind, brauchen wir für unser Wohlbefinden Schlaf. In diesen Fällen verbessert sich die Befindlichkeit durch eine Veränderung der Situation.⁹

Hier also ist der unmittelbare Zusammenhang zwischen Situation und Befindlichkeit deutlich erkennbar. Das eine – die Situation – ist die Ursache für das andere – die Befindlichkeit.

⁹ Vgl. Russell, P.: Leadership ohne Egotrip, in: Die neue Wirtschaft 3/91, S. 3.

2.1.2 Psychische Belastungen entstehen „im Kopf“

Wenn wir uns, die wir hier zusammen sind, im Alltag belastet fühlen, handelt es sich i.d.R. nicht um Hunger oder Durst. Es handelt sich viel häufiger um **psychische Belastungen**.

Wir spüren beispielsweise innere Unruhe und wünschen uns inneren Frieden. Oder wir sind irritiert und unzufrieden oder unglücklich und sehnen uns nach Lebensfreude und einem erfüllten Leben.

Vermisst man das Glückliche oder ein erfülltes Leben oder die Erfahrung von Lebensfreude, handelt es sich um **psychologische Bedürfnisse**. Und das Besondere an diesen Bedürfnissen besteht darin, dass man sie durch eine Veränderung der Situation **nicht** befriedigen kann. Es funktioniert einfach nicht.

Hier fehlt der unmittelbare Zusammenhang zwischen der Situation/anderen Menschen und der Reaktion. Sowohl vermeintlich günstige als auch ungünstige Veränderungen von Situationen führen nicht zwangsläufig zu **dauerhaften** Verschlechterungen oder Verbesserungen psychischer Befindlichkeiten.

Besonders deutlich wird dies im Rahmen von eingetretenen Situationen, die einen dramatischen Einschnitt im Leben eines Menschen darstellen.

Vor ein paar Wochen habe eine Geschichte über einen Schüler gelesen, der in Feiertagslaune durch einen Kopfsprung in ein viel zu flaches Wasser verunfallte und danach querschnittsgelähmt war. Als Außenstehender denkt man vielleicht, dass mit einem solchen Unfall für diesen Menschen alle Aussichten auf ein erfülltes Leben dahin sind. Der Schüler selbst wird allerdings – nach einer gewissen Übergangszeit – mit den folgenden Worten zitiert: „Ich glaube, dass ich genauso glücklich oder unglücklich bin wie vor dem Unfall. Es ist eben anders.“¹⁰

Wenn man seine Aufmerksamkeit darauf lenkt, wird man auf viele solcher Fälle stoßen. Sie lassen erkennen, dass vermeintlich negative einschneidende Ereignisse ganz offensichtlich keinen entscheidenden Einfluss auf die psychische Befindlichkeit der betreffenden Personen haben – jedenfalls nicht nach Ablauf einer gewissen Zeit des Übergangs.

Das Gegenstück zu der Querschnittslähmung wäre, plötzlich zu sehr viel Geld zu kommen durch beispielsweise einen Lottogewinn. Geld und Besitz sind ja für viele **insgeheim** die Grundvoraussetzung für Glück. Häufig wird davon ausgegangen, dass sich ein Sechser im Lotto sehr positiv auf das Empfinden auswirkt.

Das ist sicher auch zutreffend. Allerdings wird häufig die Stärke und Dauer der Wirkung massiv überschätzt. „Studien mit echten Lottogewinnern zeigen: So ein Hauptgewinn gibt uns in der Tat einen Glückskick. Doch der Anstieg ist weit weniger bedeutend als gemeinhin angenommen. Nach ein paar Monaten, spätestens ein bis zwei Jahren, ist es aus mit der Herrlichkeit. Letztlich gewöhnen wir uns einfach emotional an die neuen Lebensumstände. Das, was einst besonders glücksstiftend war,

¹⁰ Güßgen, F./Poelchau, N.: Zurück ins Leben, in: STERN 1/2018, S. 48-55, hier: S. 55. (<https://www.stern.de/gesundheit/nach-schwerem-schicksalsschlag--wie-findet-man-zurueck-ins-leben--7809576.html>) - Lesedatum: 11.01.2018)

wird zur Normalität.“¹¹ Die Zufriedenheit geht wieder auf das ursprüngliche Niveau zurück.¹²

Auch der Lottogewinn stellt ein einschneidendes Ereignis dar. Und ganz offensichtlich hat auch dieses keinen entscheidenden Einfluss auf die psychische Befindlichkeit der betreffenden Personen – jedenfalls nicht nach einer gewissen Zeit der Gewöhnung.

Dazu eine Aussage des Glücksforschers Stefan Klein: „Ob Unfallopfer oder Lotteriegewinner – wer vorher mit seinem Leben einverstanden war, ist es jetzt auch. Und die Nörgler bleiben Nörgler.“¹³

Es handelt sich also um eine **Illusion** bzw. um einen Irrtum, wenn man annimmt, dass eine Veränderung der Situation dazu führt, dass Menschen sich dauerhaft glücklicher fühlen bzw. mehr Erfüllung im Leben finden.¹⁴

Den fehlenden unmittelbaren Zusammenhang zwischen Situationen/Anderen Menschen und den damit einhergehenden Reaktionen kann man auch sehr leicht daran erkennen, dass unterschiedliche Menschen, die die gleiche Situation erleben, durchaus sehr unterschiedlich reagieren. Dazu ein paar Beispiele:

- Im Freundeskreis wird „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt. Wird beim Spiel eine Figur geschlagen, muss sie zurück zum Ausgangsfeld. Die Mitspieler der geschlagenen Figuren nehmen das sehr unterschiedlich auf.
- Viele empfinden das Anhören von Beethovens Musik als höchsten Musikgenuss während es für andere eine Belastung darstellt.
- Beim Arzt: Zwei Patienten erhalten identische Diagnosen. Die Diagnose selbst ist erst einmal neutral. Unabhängig von der jeweiligen Person bezeichnet sie ein klinisch definiertes Krankheitsbild. Die Reaktion der Patienten kann aber völlig unterschiedlich ausfallen.¹⁵
- Manche geraten bei Begegnungen mit fremden Menschen ins Schwitzen, während andere in vergleichbaren Situationen geradezu aufblühen. Dies zeigt sich auch in den unterschiedlichen Reaktionen beim Thema Flüchtlinge. Die einen empfangen sie mit offenen Armen, bei anderen hingegen lösen sie Angstzustände aus. Und dann gibt es natürlich diverse Verhaltensweisen dazwischen.

Da in den jeweiligen Beispielen die Situationen für die Beteiligten gleich sind, scheiden sie als Verursacher für unterschiedliche Reaktionen aus. Folglich muss es an den jeweiligen Menschen, die die Situationen durchleben, liegen. Menschen beurteilen und interpretieren die Situationen unterschiedlich, ihre Einstellungen zu den Situ-

¹¹ Rose, N.: Geld macht glücklich; aber ... in: ZEIT ONLINE vom 20.08.2016 (<http://www.zeit.de/karriere/beruf/2016-08/gehalt-geld-glueck-zufriedenheit-einkommen> - Lesedatum 11.01.2018)

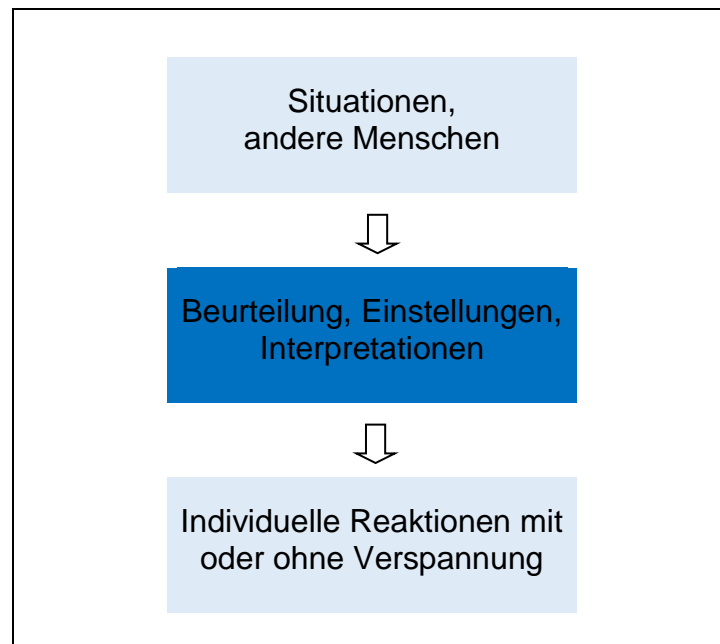
¹² Vgl. o. V. (20. Januar 2015): Spektrum Ratgeber, Gehirn und Geist, in: <https://www.schoolscout.de/62721-spektrum-ratgeber-glueck-was-uns-wirklich-zufriede> (Lesedatum: 20.01.2018).

¹³ Klein, St. (2004): Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen, 6. Auflage, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Verlag, S. 222.

¹⁴ Vgl. Klein, St. (2004): Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen, 6. Auflage, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Verlag, S. 221f.

¹⁵ Vgl. Chopra, D. (1992): Die unendliche Kraft in uns – Energien jenseits der persönlichen Grenzen aktivieren, München: BLV, S. 20.

ationen können grundverschieden sein. Für die verschiedenartigen Reaktionen entscheidend sind also Unterschiede im Denken und in den Empfindungen, die das Denken begleiten (vgl. dazu untenstehende Abbildung).



Von Situationen zu individuellen Reaktionen

Dieser für empfundene Belastungen sehr subjektive Sachverhalt wird vom Psychologen Sven Litzcke wie folgt ausgedrückt: „Die persönliche Bewertung entscheidet darüber, ob ein Mensch Stress empfindet oder nicht.“¹⁶ In der Zeitschrift „Psychologie heute“ konnte man dazu lesen: „Zehn Prozent der empfundenen Belastungen gehen auf das Konto der Situation; aber 90 Prozent gehen auf das Konto der Bewertung im Kopf.“¹⁷ Dies entspricht auch der Erkenntnis des Philosophen Epiktet, wenn er darauf aufmerksam machte, dass es nicht die Dinge sind, die die Menschen belasten, sondern die Ansicht, die sie von ihnen haben.¹⁸ Und auch der englische Dichter William Shakespeare wusste es bereits: „An sich ist nichts weder gut noch böse, das Denken macht es erst dazu.“¹⁹

¹⁶ Litzcke, S./Schuh, H. (2010): Stress Mobbing, Burn-out am Arbeitsplatz, 5. Auflage, Berlin, Heidelberg: Springer, S. 14..

¹⁷ Roming, A.: Stress bewältigen, mit dem Tiger tanzen, in Psychologie heute April 2013, S. 21-27, hier: S. 25.

¹⁸ Vgl. Epiktet, in: https://www.gutzitiert.de/zitat_autor_epiktet_thema_dinge_zitat_1083.html (Lesedatum: 22.01.2018)

¹⁹ Im Original: „For there is nothing either good or bad, but thinking makes it so.“ in: <http://www.bk-luebeck.eu/zitate-shakespeare.html> (Lesedatum: 11.02.2018)

Zur Konkretisierung des subjektiven Aspektes werden im Folgenden beispielhaft Einstellungsmuster näher erläutert:

- Das Bedürfnis, es allen recht machen zu wollen²⁰

Zu dieser Einstellung kann es kommen, wenn man – in der Regel unbewusst – davon überzeugt ist, dass man nur dann geliebt und akzeptiert wird, wenn man es allen anderen recht macht. Damit richtet man seinen Selbstwert und sein Wohlbefinden nach der Bewertung und den Aussagen anderer Menschen aus und lebt letztlich das Leben anderer Personen. Das allein ist schon eine Belastung, weil das eigene Leben auf der Strecke bleibt.

Funktionieren kann es auch nicht, weil die sog. „Anderen“ unterschiedliche Ansprüche haben. Und wenn man etwas anstrebt, das nicht erreichbar ist, führt auch das zu einer Dauerbelastung.

Viel günstiger wäre es, sich die folgende Erlaubnis zu geben: „Andere dürfen mit mir unzufrieden sein. Davon geht die Welt nicht unter.“²¹

- Das Bedürfnis, den Eindruck von Stärke vermitteln zu wollen

Menschen mit dieser Einstellung leben in einem ständigen Zwiespalt²² nach dem Motto: Wie es bei mir innen drin aussieht, geht niemanden etwas an. Schwäche und Ratlosigkeit dürfen nicht gezeigt werden, sonst würde man „sein Gesicht“ verlieren. Um Hilfe und Unterstützung zu bitten kommt ihnen nicht in den Sinn. Auch diese Einstellung wirkt sehr belastend.

Viel günstiger wäre es, sich Folgendes zu erlauben: Ich darf mir Hilfe holen. Dadurch verliere ich nicht mein Gesicht.²³

Ebenfalls sehr anstrengend ist es, sich über das eigene Aussehen zu definieren und im Vergleich zu anderen ständig die Nase vorn haben zu wollen. Dies umso mehr, als die äußerliche Schönheit nach einer gewissen Zeit natürlicherweise verblasst.

Eine weitere wesentliche Ursache für empfundene Belastungen besteht darin, immer darum bedacht zu sein, dass man in den Augen der anderen ein hohes Ansehen genießt.

Um das zu erreichen wird häufig versucht, Besitz anzuhäufen nach dem Motto: Haste was biste was. Und natürlich spielt auch hier – wie bei der äußerlichen Schönheit – der Vergleich eine zentrale Rolle. Häufig geht es darum, besser als andere gekleidet zu sein, ein komfortableres Auto zu fahren, häufiger in den Urlaub zu fahren usw. „Das Tun und Lassen eines solchen Menschen will wohlüberlegt sein, und seine

²⁰ Vgl. Nuber, U.: „Das schaffe ich schon!“ – Wie Sie gelassener durchs Leben kommen, in: Psychologie heute, 2/2002, S. 20-25, hier: S. 25; vgl. auch Dietmar Karweina, D.: Kompakt - „Dickes Fell“ im Praxisalltag: Selbstmanagement nicht nur für Ärzte und MFA BoD – Books on Demand 2016, in: <https://books.google.de/books?id=jT0BwAAQBAJ&pg=PP27&dq=andere+d%C3%BCr-fen+mit+mir+unzufrieden+sein,+davon+geht+die+Welt+nicht+unter&hl=de&sa=X&ved=0ahU-KEWjCzv-0xNrYAhWOa1AKHRzzAeUQ6AEIJzAA#v=onepage&q=andere%20d%C3%BCr-fen%20mit%20mir%20unzufrieden%20sein%2C%20davon%20geht%20die%20Welt%20nicht%20unter&f=false>, S. 25f (Lesedatum: 11.01.2018)

²¹ Nuber, U.: „Das schaffe ich schon!“ – Wie Sie gelassener durchs Leben kommen, in: Psychologie heute, 2/2002, S. 20-25, hier: S. 25.

²² Vgl. Tausch, R./Tausch, A.-M. (1990): Wege zu uns und anderen, 21.-25. Tausend, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, S. 15.

²³ Vgl. Nuber, U.: „Das schaffe ich schon!“ – Wie Sie gelassener durchs Leben kommen, in: Psychologie heute, 2/2002, S. 20-25, hier: S. 25.

ganze Aufmerksamkeit ist nach außen auf irgendwelche Personen oder Objekte gerichtet – das ist sehr kräftezehrend und ermüdend.“²⁴

So weit zu einigen Einstellungen, die zu chronischen Belastungen führen können. Damit wird deutlich: „Wer seelisch leidet, leidet nicht an der Wirklichkeit (Situationen bzw. anderen Menschen, KK), sondern an seinem Bild von der Wirklichkeit.“²⁵ Und es stellt sich die Frage: Woher kommt das Bild von der Wirklichkeit?

Die Ursache für das (häufig unbewusste) Beurteilen von Situationen und anderen Menschen ist von großer Komplexität. Letztlich handelt es sich um einen **Lernvorgang**.

Sigmund Freud hat es herausgearbeitet, dass jeder Mensch die Welt seiner Vergangenheit in sich trägt. Bekannt ist auch, dass die Informationen im Gedächtnis nicht wertfrei, sondern als bewertete bzw. interpretierte gespeichert werden. Auch bleiben durchlebte **Empfindungen** erhalten und werden wieder aktiviert, sobald in gegenwärtigen Situationen etwas eintritt, das an Vergangenes erinnert, und seien es auch nur Kleinigkeiten wie z. B. ein Geruch, Klang oder Geschmack.

Misst man den Erinnerungen eine Bedeutung bei, können sie dazu führen, dass man sich in gegenwärtigen Situationen z.B. ausgeliefert und frustriert fühlt, weil sie an frühere Momente erinnern, in denen man hilflos und frustriert war. Demnach fühlt man sich in gegenwärtigen Situationen belastet (z.B. frustriert), weil längst Vergangenes wieder wachgerufen wird. Diese Tatsache verleiht „**der Erinnerung eine heimtückische Macht**.“²⁶

Zur Verdeutlichung des Wirkprinzips mag die im Folgenden geschilderte Erfahrung einer sog. Ex-Beziehung dienen:²⁷

Eine Yogaschülerin (Mitte dreißig) hatte sich mit ihrem Yogalehrer in einem Restaurant verabredet. Beide waren sich sympathisch und wollten sich näher kennenlernen. Im Verlauf des Gesprächs im Restaurant legte er, während er sprach, seine Hand auf ihren Unterarm. Und während er weitersprach, ließ er seine Hand auf ihrem Unterarm.

Für die Frau fühlte sich die Hand fest und schwer an, sie spürte, wie ihr Herz hämmerte – ihr wurde fast übel Sie zog den Arm weg, wollte nach Hause. Der Abend war gelaufen. Keiner von beiden schlug vor, sich noch einmal zu treffen und in die Yogastunden ging die Frau auch nicht mehr.

Was war passiert? **Vor die Gegenwart schob sich die Erinnerung** an den früheren Ehepartner der Frau, verbunden mit der Angst, dass sich so etwas zukünftig wiederholen könnte. Auch der ehemalige Partner war, wie der Yoga-Lehrer, zu Beginn der Beziehung sehr aufmerksam, freundlich, zuvorkommend. Doch dann ging es mit den beiden bergab und endete in der formalen Trennung. So etwas wollte die Frau nicht wieder erleben. Und häufig sitzt die Angst davor so tief, dass man sich dessen gar

²⁴ Chopra, D. (2006): Alle Kraft steckt in Dir, 2. Auflage, Bergisch Gladbach: Lübbe-Verlag, S. 163.

²⁵ In Anlehnung an Paul Watzlawick, zitiert bei: Goldfuß, J. W. (2012): Endlich Chef, was nun? Was Sie in der neuen Position wissen müssen. 3. Auflage, Frankfurt/New York: Campus, S. 203.

²⁶ Chopra, D. (1994): Die Körperzeit, Bergisch-Gladbach: Gustav Lübbe, S. 198.

²⁷ Vgl. Poelchau, N.: Der Ex-Faktor, in: Stern vom 12.04.17, S. 52-59, hier: S. 55.

(<https://www.stern.de/familie/beziehung/beziehungsende--wenn-fruehere-verletzungen-nachwirken-7418706.html>) – Lesedatum: 11.01.2018)

nicht bewusst ist. Die alte Beziehung wirkt auf diese Weise nach. Und in dem Beispiel kann es durchaus sein, dass der Yogalehrer durch sein Verhalten bei der Frau die Panik vor einer erneuten unglücklichen Beziehung ausgelöst hat.

Dieses Beispiel zeigt, wie eine gegenwärtige Situation in der Wahrnehmung überschattet wird von Vergangenheit und Zukunft, wobei sich die Zukunftsangst auf die Erfahrung aus der Vergangenheit bezieht. Auf diese Weise wird die Gegenwart verzerrt wahrgenommen. Die Handlung ist dann in der Regel nicht angemessen.

Das Treffen mit dem Yoga-Lehrer wurde abgebrochen. Damit wird die akute Belastung vordergründig aufgelöst. Von einer dauerhaften Lösung kann allerdings nicht gesprochen werden, da die Gefahr besteht, dass sich die gleichen Empfindungen später wieder zeigen – mit anderen Personen. Und dann wird sich die „heimtückische Macht der Erinnerung“ erneut ausdrücken.

Der Mensch erinnert sich an das, was er gelernt hat. Das Gelernte besteht aus Gedanken, Bildern und Empfindungen, die die Gedanken und Bilder begleiten. Der Lernvorgang vollzieht sich in allen Lebensphasen. Eine herausragende Rolle in diesem Kontext spielt allerdings das, was in der **Kindheit** gelernt wurde.

Ein Beispiel: Ein Kind, das die Zuwendung seiner Eltern nur durch gute Leistungen, Fleiß und unermüdliches Tun bekommen hat, verinnerlicht diese Erfahrungen und bildet möglicherweise eine Überlebensstrategie, die z.B. lauten kann: Ich bin nur liebenswert, wenn ich permanent arbeite und die Erwartungen der anderen erfülle.

Diese Überlebensstrategie führt dazu, dass der Mensch auch noch als Erwachsener fleißig ist, sich an den Erwartungen anderer z.B. des Partners, der Arbeitskollegen, des Chefs, der Kunden usw. orientiert und es ihnen stets recht machen möchte, um Anerkennung und Wertschätzung zu erfahren.

Was in der Kindheit im Zusammenhang mit der Familie ein vielleicht notwendiges Verhalten war, um geliebt zu werden, führt im Laufe des Lebens zur chronischen Überforderung.

Die Eltern in dem Beispiel haben sehr wahrscheinlich gar nicht bewusst in diesem Sinne auf ihr Kind eingewirkt. Sie haben sich vielmehr von ihren (ebenfalls gelernten) Einstellungen vom Leben leiten lassen und diese auf das Kind übertragen – automatisch gewissermaßen, nach dem Motto: So ist das Leben eben. Und zu den unbewussten Vorstellungen der Eltern gehörten und gehören auch heute noch sehr oft **hauptsächlich**: „Erfolg im Beruf“, „gutes Einkommen“, „materieller Wohlstand“, einen „Partner“ bzw. eine „Partnerin“.

Erfolg im Beruf, materieller Wohlstand, einen Partner bzw. eine Partnerin – das sind sehr wichtige Aspekte im Leben eines Menschen. Konzentriert man sich allerdings **ausschließlich** auf diese Bereiche des Lebens, wird sich ein erfülltes Leben nicht einstellen, jedenfalls nicht für längere Zeit; denn Erfolg im Beruf, materieller Wohlstand, eine Lebenspartnerin oder einen Lebenspartner an der Seite zu haben, sind Ausdrücke von Situationen. Eine Veränderung von Situationen, das haben wir vorhin gesehen, ist nicht geeignet, psychische Befindlichkeiten von Menschen auf Dauer zu verbessern.

Vielen, sehr vielen Menschen ist das allerdings nicht bewusst. Vielfach wird angenommen, dass empfundene Belastungen von Situationen, die wir gerade durchleben, oder von anderen Menschen, denen wir begegnen, verursacht werden.

Dabei handelt es sich **nicht** nur um eine **theoretische** Angelegenheit. Es wird vielmehr ganz praktisch versucht, ein erfüllteres Leben durch Veränderung von Situationen herbeizuführen. In der Regel geschieht dies unbewusst.

So werden häufig Geldanlagen getätigt in der Erwartung, sie würden uns reicher und damit glücklicher machen. Oft wird der Job gewechselt, weil wir glauben, die neue Arbeit bereite uns mehr Freude. Wir gehen neue Beziehungen ein, weil wir meinen, damit glücklicher zu werden. Wir ziehen um in eine andere Stadt in der Hoffnung, wir würden uns dort wohler fühlen. Wir arbeiten an unserem Aussehen und versuchen unser Ansehen u.a. durch den Erwerb von immer mehr Dingen zu verbessern. Und sehr häufig stellen wir – nach einer gewissen Zeit – fest, dass unser Leben dahinplätschert wie vor der Veränderung.

Nicht, dass wir uns falsch verstehen: Natürlich kann man ein hohes Ansehen genießen, genauso auch eine schöne Wohnung, ein komfortables Auto oder einen attraktiven Beruf, wenn dies nicht auf Kosten anderer geschieht. Erwarten sollte man von diesen Dingen allerdings nicht, dass sie einen Beitrag zu einem dauerhaft erfüllten Leben leisten. Das können sie nicht, es liegt nicht in ihrer Natur.

Geht man trotzdem davon aus, dass das neue Haus, das neue Auto eine neue Partnerin, ein neuer Partner einen Menschen glücklich macht für längere Zeit, dann würde man von Dingen oder anderen Menschen etwas erwarten, was sie **nicht geben können**. Und das führt zwangsläufig zu Frustration. Dann wird man mehr oder weniger dauerhaft das Gefühl haben, dass im Leben **etwas Entscheidendes fehlt**.²⁸ Eine diffuse (unklare) Unzufriedenheit macht sich breit. Häufig stellt sich das Gefühl ein, dass man noch nicht angekommen ist bei sich selbst oder dass man sein Leben noch gar nicht gelebt hat. Vielleicht fragt man sich tief im Innern: „Was hat dieses Leben eigentlich mit mir zu tun?“²⁹ Und nicht selten befinden sich Menschen auf der Suche, ohne zu wissen wonach.

Dieses weit verbreitete Gefühl der Irritation, das Gefühl, dass noch etwas Entscheidendes fehlt, wird auch immer in Situationen erlebt. Und wenn man davon ausgeht, dass die Ursache dafür die jeweilige Situation ist, entwickelt sich daraus eine **ablehnende Haltung zu den Situationen, die man gerade durchlebt**.

Diese Einstellung zu gegenwärtigen Situationen ist schon allein deshalb sehr unglücklich, weil das Leben nur in der Gegenwart stattfinden kann; denn das Vergangene ist vorbei und das Zukünftige ist noch nicht da!

Hält man die gegenwärtige Situation für unzureichend, entwickelt sich daraus ein starker Hang zur Zukunft, weil man davon ausgeht, dass das Leben zukünftig besser wird, wobei sich in den Hoffnungen auf das Zukünftige auch die Vergangenheit spiegelt nach dem Motto: Das, was ich früher erlebt habe war so unangenehm, das möchte ich nicht wieder erfahren, oder umgekehrt, das, was ich erlebt habe, war sehr

²⁸ Vgl. Tolle, E. (2010): Leben im Jetzt – aber wie? Teil 2 (12:), Vortrag in Hannover (DVD), J. Kamphausen.

²⁹ Wehrle, M.: Raus aus der Anpassungsfalle, in: HAZ vom 12.12.2015 (<http://www.haz.de/Sonntag/Top-Thema/Sinnsuche-und-Selbstfindung-Raus-aus-der-Anpassungsfalle> Lesedatum: 31.01.2018)

schön, das würde ich gern noch einmal erleben. Darüber hinaus gibt es diverse Abstufungen dieses Musters. Mit der Zukunft verbindet man also die Hoffnung, dass es besser wird als es jetzt ist. Gleichzeitig entsteht aber die Befürchtung, dass es noch schlechter werden könnte, als es jetzt schon ist.

In der Ausrichtung auf die Zukunft äußert sich also ein negativer Bezug zur Gegenwart. Unbewusst geht man davon aus, dass das Zukünftige von großer Wichtigkeit ist, während das, was aktuell erlebt wird, nur ein Schritt dorthin darstellt, also letztlich unwichtig ist! Diese zukunftsbezogene Ausrichtung hat Eckhart Tolle – ein moderner spiritueller Lehrer – mit einem Leben in einem Wartesaal verglichen.³⁰

Stellen wir uns einen Büroangestellten am frühen Nachmittag vor. Er stellt fest, dass es noch drei Stunden bis zum ersehnten Feierabend sind. Na ja, denkt er, die drei Stunden kriege ich auch noch rum. Sehnt man den Feierabend in diesem Sinne herbei, bedeutet es, dass man ab dem frühen Nachmittag eigentlich gar nicht mehr im Büro sein möchte. Dann ist der Feierabend da, man geht zur Bushaltestelle und wartet auf den Bus. Auch an der Bushaltestelle möchte man eigentlich gar nicht sein, man möchte lieber schon im Bus sitzen. Und dann sitzt man im Bus und möchte lieber schon am Ziel sein. Und so setzt es sich fort. Nie möchte man dort sein, wo man sich gerade befindet.

Überträgt man den Gedanken auf etwas längerfristige Ziele, könnte es sich beispielhaft wie folgt anhören:

- „Wenn ich den Schulabschluss erst geschafft habe... .
- Wenn die Ausbildung erst abgeschlossen ist... .
- Wenn ich erst die richtige Stelle habe... .
- Wenn doch erst Urlaub ist... .
- Wenn ich erst den richtigen Partner habe... .
- Wenn wir erst im eigenen Haus wohnen... .
- Wenn die Kinder erst aus dem Gröbsten heraus sind... .
- Wenn ich endlich in Rente bin... . Wenn ich erst wieder gesund bin... .“³¹

Es sind Wünsche nach Veränderungen von Situationen, die im Vordergrund stehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass die Wunscherfüllung die Voraussetzung für ein zufriedenstellendes Leben darstellt, während die Zeit bis zur Wunscherfüllung lediglich überbrückt werden muss, also nicht wichtig ist. Zur Erinnerung: Das Leben findet ausschließlich in der Gegenwart statt.

Zum Teil werden Wünsche (ein neues Haus oder eine andere Partnerin/ein anderer Partner) auch erfüllt, man freut sich und hat das Gefühl, angekommen zu sein – das Warten hat ein Ende. Aber nach einer gewissen Zeit spürt man, dass durch die Veränderung der Situation die Befindlichkeit im Wesentlichen unverändert geblieben ist. Man ist enttäuscht. Vielleicht sitzt man dann in seinem neuen Haus und fühlt sich unbefriedigt, genau wie vorher auch.

Wenn man diese Erfahrung immer wieder durchlebt, stellt sich häufig **Hoffnungslosigkeit** ein, man ist enttäuscht vom Leben. Die Verlaufsformen dazu fallen recht unterschiedlich aus: Ablenkungen werden gesucht, um vorübergehende Erleichterung

³⁰ Vgl. Tolle, E. (2007): In der Stille liegt die Wahrheit, Vortrag in Fürstenfeldbruck, (CD), J. Kamphausen.

³¹ Berger, W. (2014): Anleitung zur artgerechten Menschenhaltung, 2. Auflage, Bielefeld: jkamphausen, S. 108.S. 108.

zu finden, vielfältige Süchte können sich entwickeln zum Betäuben der Frustration wie beispielsweise Einkaufssucht, Arbeitssucht, Sportsucht, Essstörungen und natürlich Alkohol und andere Drogen. Die innere Leere kann dadurch natürlich nicht aufgelöst werden. Und das weiß auch jeder

Um sich das Ausmaß dieses Problemfeldes vor Augen zu führen, sei an dieser Stelle an diverse Stresskrankheiten erinnert, die zurückzuführen sind auf empfundene Belastungen, die nicht bewältigt werden können. Es passt in dieses Bild, dass laut einer Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK auf Platz eins der guten Vorsätze für das Jahr 2018 „Stressabbau“ genannt wird.³² All' das zeigt, dass nicht bewältigte Belastungen in der sog. entwickelten Welt sehr weit verbreitet sind.

2.2 Zum hilfreichen Umgang mit Belastungen – der Weg nach Innen

Im Rahmen des Vortrags sollten zwei Stufen des Märchens „Der Froschkönig“ betrachtet werden: Zum einen „Belastungen“ und zum anderen der „hilfreiche Umgang mit Belastungen“. Die folgenden Ausführungen zur zweiten Stufe könnte man auch wie folgt ausdrücken: Welche Möglichkeiten gibt es, Lebensfreude, ein inneres Lachen, Gelassenheit ins Leben zu holen, auch in vermeintlich schwierigen Situationen – als Kontrapunkt gewissermaßen zu empfundenen Belastungen?

2.2.1 Zur tieferen Dimension im Menschen

„Von außen kommt dem Menschen **nie** (Hervorhebung, KK) sein Glück“ schrieb der deutsche Lyriker Leopold Schefer.³³ Das wurde bereits im ersten Teil ausgeführt. Es macht also keinen Sinn im Außen nach einem erfüllten Leben zu suchen durch den Versuch, Situationen oder andere Menschen zu verändern. Bleibt als mögliche Alternative der Weg nach Innen.

Dazu zwei Aussagen:

Aus Sicht des griechischen Philosophen Sokrates sind wir selbst das, wonach wir suchen. Er schreibt: „Du kannst nur lernen, dass du das, was du suchst, schon selber bist. Alles Lernen ist das Erinnern an etwas, das längst da ist und nur auf Entdeckung wartet. Alles Lernen ist nur das Wegräumen von Ballast, bis so etwas übrig bleibt wie eine leuchtende innere Stille. Bis du merkst, dass du selbst der Ursprung von Frieden und Liebe bist.“³⁴

Wenn hier von Liebe gesprochen wird, handelt es sich nicht um die romantische Liebe zwischen Mann und Frau oder zwischen zwei Frauen oder zwei Männern, es

³² Brauer, M.: Hauptsache weniger Stress, in: Stuttgarter Nachrichten vom 28.12.2017, in: <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.gute-vorsaetze-fuer-2018-hauptsache-weniger-stress.58a9fc7a-7a78-41c3-b471-05c11ee949f6.html> (Lesedatum: 08.01.2018)

³³ Schefer, L., in: <https://www.aphorismen.de/zitat/162085> (Lesedatum: 15.08.2016).

³⁴ Zitiert bei: Hölzel, B. K. (2007): Achtsamkeitsmeditation: Aktivierungsmuster und morphologische Veränderungen im Gehirn von Meditierenden, Diss. (Zusammenfassung), Fakultät für Naturwissenschaften der Justus-Liebig-Universität Giessen, in: <https://pdfs.semanticscholar.org/9bb1/c259446ac24c14b3048b0d520db99dd91ec6.pdf> (Lesedatum: 11.01.2018), S. 18.

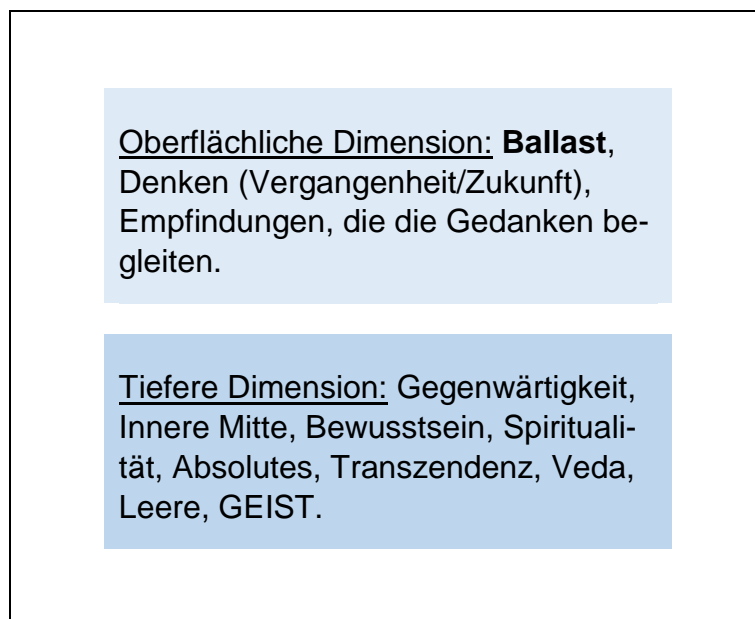
handelt sich vielmehr um die Liebe im spirituellen Sinne, also um das Gefühl der Verbundenheit mit allem was ist.³⁵

Den Hinweis von Sokrates, dass wir selbst der Ursprung von Frieden und Liebe sind, kann man so deuten, dass die Erfahrung von Glück, von innerem Frieden und Lebensfreude jederzeit möglich ist, da wir unser Inneres immer dabei haben – auch in diesem Moment.

Die Aussage von Jesus Christus „Das Reich Gottes ist inwendig in Euch“ zielt aus meiner Sicht in gleiche Richtung.

Also das, wonach sich viele Menschen sehnen, scheint nach den Aussagen von Sokrates und von Jesus Christus bereits im Menschen vorhanden zu sein. Bei der Empfindung von innerem Frieden und Liebe handelt es sich gewissermaßen um den Grundzustand oder die Natur des Menschen. Dieser Grundzustand kann sich allerdings sehr häufig nicht ausdrücken, weil er vom „Ballast“ verdeckt ist (Sokrates). Bei diesem Ballast handelt es sich um Beurteilungen, Bewertungen, Interpretationen usw.. Der Grundzustand wird letztlich überdeckt von der **heimtückischen Macht der Erinnerung**.

Anders ausgedrückt: Der Grundzustand bzw. die Natur des Menschen wird häufig nicht erfahren, weil sich Gedanken um Vergangenheit und Zukunft mit den dazugehörigen Empfindungen immer wieder in den Vordergrund schieben.



Dimensionen im Menschen

³⁵ Vgl. Mitroff, I. I./Denton, E. A. (1999): A. Study of Spirituality in the Workplace, in: Sloan Management Review 4/1999, S. 83-92; vgl. Kairies, K./Schrott, E. (2011): Förderung psychosozialer Gesundheit in Unternehmen durch Entwicklung von Spiritualität – eine Betrachtung mit Blick auf ayurvedische Strategien, in: Arbeitspapier Nr. 08/2011 aus der Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Betriebswirtschaft der Hochschule Hannover, S. 26-28.

Wenn wir uns die Aussage von Sokrates noch einmal anschauen, gibt es zwei grundsätzliche Dimensionen im Menschen: Die Dimension des Ballastes und die des inneren Friedens und der Liebe – jenseits des Ballastes. In Anlehnung an Eckhart Tolle wird in der obigen Abbildung die Ebene des Ballastes als „oberflächliche Dimension“ und die darunterliegende Ebene als „tiefere Dimension“ bezeichnet.³⁶

Wie bereits erwähnt, spielt sich das Leben vieler Menschen beinahe ausschließlich auf der oberflächlichen Dimension ab. Sie ist sehr stark geprägt vom Denken (Vergangenheit mit Blick auf die Zukunft) und von Empfindungen, die das Denken begleiten.

Die Ebene der tieferen Dimension ist sehr vielen Menschen unbekannt. Wenn man allerdings genauer hinschaut, kann man feststellen, dass sie in vielen Kulturen verankert ist. In ihnen wird sie mit unterschiedlichen Begriffen benannt. Beispiele dafür sind: „Innere Mitte“, „Gegenwärtigkeit“, „Bewusstsein“, „Spiritualität“, „Wesenskern des Menschen“, „Veda“ usw. (vgl. Abb.: Dimensionen im Menschen).

Der sog. moderne Mensch tut sich schwer mit dieser Ebene. Das liegt nicht zuletzt daran, dass sie **jenseits des Denkens** angesiedelt ist, während die Menschheit heutzutage sehr stark auf das Denken – also die oberflächliche Dimension – ausgerichtet ist.

Um in Kontakt treten zu können mit der tieferen Dimension oder der Gegenwärtigkeit ist es deshalb notwendig, **über das Denken hinauszugehen**.

Das klingt sehr abstrakt. Zur Konkretisierung lassen Sie uns deshalb eine kleine Übung machen, um zu erfahren, was es bedeutet, über das Denken hinauszugehen³⁷, etwas unmittelbar zu erfahren:

Halten Sie bitte Ihre rechte Hand nach oben gestreckt, der Ellenbogen wird auf dem Tisch aufgestützt, die Finger sind gespreizt damit sie sich nicht berühren. Schließen Sie nun Ihre Augen und fragen Sie sich: Wie kann ich in diesem Moment wissen, wirklich wissen, ob die Hand noch da ist. „Ich habe sie eben noch gesehen, sie wird also auch jetzt noch da sein“ so oder so ähnlich antwortet der Verstand. Ob sich der Verstand aber vielleicht irrt, kann nicht beantwortet werden. Wenn man aber wirklich wissen will, ob die Hand noch da ist, ist es hilfreich, sie zu spüren. Dafür ist es nötig, die Aufmerksamkeit auf die Hand zu lenken, weg vom Denken (es ist nicht möglich, gleichzeitig zu denken und die Hand zu spüren). Und wenn man auf diese Weise beispielsweise ein leichtes Kribbeln in der Hand spürt, weiß man, dass sie da ist. Dann erfährt man die Hand unmittelbar – ohne über sie nachzudenken.

Wenn man dann wieder über die Hand nachdenkt, spürt man sie nicht mehr oder nur ganz vage im Hintergrund. Man könnte auch sagen, dass uns letztlich das Denken von der Wahrnehmung der Hand trennt. Da sich die Hand immer in der Gegenwart befindet, ist durch die Übung erkennbar, dass uns das Denken von der klaren Wahrnehmung der Gegenwart trennt.

³⁶ Vgl. Tolle, E. (2005): Eine neue Erde, Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung, 15. Auflage, München: arkana, S. 89; vgl. auch: Tolle, E. (2010), Vortrag in Karlsruhe, Kapitel „Die Lebendigkeit in uns“ (DVD), J. Kamphausen; vgl. auch das Interview mit Tolle, E., in: <http://www.horizon-world.de/eckhard-tolle-jenseits-aller-form/> (Lesedatum: 21.01.2018).

³⁷ Die Übung habe ich von Eckhart Tolle aus einem seiner Vorträge übernommen.

Mit dieser Übung wird die Aufmerksamkeit umgelenkt: Weg vom Gedankenstrom hin zur Hand. Der Gedankenstrom steht für „inneren Lärm“³⁸. Vielleicht war es Ihnen deshalb möglich, bereits während dieser Übung etwas Stille zu spüren.

Wenn es im Rahmen der Übung auch darauf ankam, die Aufmerksamkeit auf die tiefere Dimension jenseits des Denkens zu lenken, bedeutet dies nicht, dass das Denken überhaupt sinnlos ist und abzuschaffen sei. Es geht vielmehr darum, die Ebene des Denkens im Leben durch die tiefere Dimension zu **ergänzen** und nicht darum, sie zu **ersetzen**. Das Denken wird nach wie vor benötigt.

Um sich der tieferen Dimension im Menschen **intellektuell** anzunähern, ist die folgende Aussage des chinesischen Philosophen Laotse vielleicht hilfreich: „Wir können den GEIST nicht definieren, aber wir können ihn uns aneignen.“³⁹

Da Definitionen Resultate eines Denkprozesses darstellen, kann man dem Zitat entnehmen, dass man sich die tiefere Dimension, die von Laotse GEIST genannt wird, nicht durch Denken erschließen kann, dass es aber die Möglichkeit gibt, sie in das Leben zu integrieren.

Dass es sich bei dieser Dimension nicht um etwas Banales, sondern um etwas Bedeutendes für unser Leben handelt, kommt in dem folgenden Zitat zum Ausdruck, das dem Buch „Der kleine Prinz“ entnommen wurde: „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das **Wesentliche** (Hervorhebung, KK) ist für die Augen unsichtbar.“⁴⁰

Bei diesem **Wesentlichen** handelt es sich um etwas, das mit den Sinnen (die im Zitat erwähnten Augen stehen aus meiner Sicht stellvertretend für die fünf Sinne) nicht erfahrbar ist. Damit ist es dem Übersinnlichen (Jenseitigen, ein anderes Wort für die tiefere Dimension) zuzuordnen und nur intuitiv erfassbar.

Über diese Aussagen kann man **nachdenken**. Vielleicht in dem Sinne: Oh, da scheint es noch etwas zu geben, jenseits des Denkens, um das ich mich bisher nicht gekümmert habe. Ich hatte aber immer schon das Gefühl, dass es noch etwas Tieferes im Menschen gibt, etwas von großartiger Bedeutung. Diese tiefere Dimension möchte ich mir erschließen.

Bis zu diesem Punkt kann das Denken eine Hilfe sein.

Um sich diese Ebene der Gegenwärtigkeit aber erschließen zu können, ist es notwendig, über das Denken hinauszugehen, weil es nicht möglich ist, sie durch das Denken zu erfassen.

Um den Grundgedanken des Eintretens in die Gegenwärtigkeit zu verdeutlichen, erinnern wir uns daran, dass Sokrates vom „inneren Ballast“ spricht, der uns von der tieferen Dimension trennt. Dieser Ballast drückt sich aus in der „heimtückischen Macht der Erinnerung“ und diese Macht der Erinnerung verhindert die klare Wahr-

³⁸ Dieser Ausdruck wurde übernommen von Tolle, E. (2008): Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, 19. Auflage, Bielefeld: J. Kamphausen. S. 18.

³⁹ Zitiert bei: Abell, A.M. (o.J.): Gespräche mit berühmten Komponisten über die Entstehung ihrer unsterblichen Meisterwerke, Inspiration und Genius, 5. Auflage, Haslach: Artha Verlag, S. 63. Anders ausgedrückt von W. Jäger: „Die Weisheitslehrer aller Religionen sind sich einig, dass dasjenige, worum es ihnen geht, jenseits aller begrifflichen Formulierungen und rationalen Erkenntnis zu finden ist.“ (Jäger, W. (2000): Die Welle ist das Meer, Mystische Spiritualität, 14. Auflage, Freiburg im Breisgau: Verlag Herder, S. 17).

⁴⁰ De Saint-Exupéry, (2010): Der kleine Prinz, 67. Auflage, Düsseldorf: Karl Rauch, S. 93.

nehmung gegenwärtiger Situationen. Will man also einen Zugang finden zur Gegenwart bzw. zur tieferen Dimension, wäre es nötig, die Dominanz der „heimtückischen Macht der Erinnerung“ aufzulösen und der Gegenwart mehr Raum zu geben.

Zum weiteren Verständnis sind aus meiner Sicht in diesem Zusammenhang die Erkenntnisse aus der Flow-Forschung recht interessant.⁴¹

Durch Beobachtung und Interviews konnte festgestellt werden, dass Menschen, die ihre Aufmerksamkeit auf das lenken, was sie im Moment tun, tiefe Freude empfinden. Außerdem wird bei ihnen kreative Intelligenz freigesetzt. „Solange sie sich ‚im Fluss‘ befinden, haben diese kreativen Menschen das Gefühl, weit über ihre üblichen Fähigkeiten hinausgehoben zu sein.“⁴²

Die Beobachtungen richteten sich auf Menschen, die verschiedenen Tätigkeiten nachgegangen sind: Bergsteiger, professionelle Tänzer, professionelle Schachspieler und Chirurgen. Um diese Tätigkeiten ausüben zu können, ist es besonders wichtig, „bei der Sache“ zu sein. Sie erfordern ein hohes Maß an Gegenwartigkeit.

Bei den beobachteten Menschen dominierte also die Wahrnehmung der gegenwärtigen Situationen, so dass die „heimtückische Macht der Erinnerung“ in den Hintergrund trat. Auf diese Weise hatten sie Zugang zu der Dimension jenseits des Denkens, denn das Denken bezieht sich – wie bereits mehrfach erwähnt – im Wesentlichen auf Vergangenheit und Zukunft.

Das Lenken der Aufmerksamkeit auf das, was man im Moment tut, ist grundsätzlich jedem Menschen möglich. Viele kennen diese Momente, in denen die Handgriffe fast wie von selbst aufeinander folgen, der Geist sich ganz auf die Aufgabe fokussiert und dabei alles andere ausblendet. Voraussetzung dafür ist, dass man der aktuellen Situation **ohne inneren Widerstand** begegnet.

Anders herum formuliert: Um sich der tieferen Dimension bzw. der Gegenwartigkeit in uns zu nähern, ist es erforderlich, die aktuelle Situation **anzunehmen**, sie **willkommen zu heißen**, ihr innerlich mit einem „Ja“ zu begegnen, der Situation **freundlich zu begegnen**. Dem Moment also zu erlauben, so zu sein, wie er ist – ohne ihn zu beurteilen.⁴³ Auf diese Weise nähern wir uns des Friedens und der Liebe in uns (Sokrates).

Sehr schön kommt dies in dem Gedicht „Was es ist“ von Erich Fried zum Ausdruck; denn dort heißt es in einer Zeile: „Es ist was es ist, sagt die Liebe.“⁴⁴

Zur Verdeutlichung: Man stelle sich einen Chirurgen vor, der während einer komplizierten Operation daran denkt, dass er unbedingt – am besten schon in diesem Augenblick – mit seinem Sohn über eine sehr wichtige Angelegenheit sprechen müsste.

⁴¹ Vgl. Csikszentmihalyi, M. (1999): Das *flow*-Erlebnis, Jenseits von Angst und Langeweile, im Tun aufgehen, 7. Auflage, Stuttgart: Klett-Cotta S. 203; vgl. auch Chopra, D. (2001): Die Körperseele, München: Droemersch Verlagsgesellschaft Th. Knauer (Nachf.), S. 187.

⁴² Chopra, D. (2001), Die Körperseele, München: Droemersch Verlagsgesellschaft Th. Knauer (Nachf.), S. 187; vgl. auch Huhn, G.: Das Flow-Erlebnis als Schlüssel für Lernen, Wachstum und Motivation, in: Personalführung 6/1999, S. 24-30, hier: S. 24.

⁴³ Vgl. Tolle, E. (2010): Leben im Jetzt – aber wie? Teil 2 (1:25:), Vortrag in Hannover (DVD), J. Kamphausen.

⁴⁴ Fried, E., in: <https://www.deutschelyrik.de/index.php/was-es-ist-1039.html> (Lesedatum: 04.02.2018)

Er wäre also lieber gar nicht im Operationssaal. Damit würde er die Situation, in der er sich befindet, innerlich nicht akzeptieren. Er empfindet einen inneren Widerstand und ist mit seiner Aufmerksamkeit nicht bei der Operation. Damit bestünde die Gefahr, dass ihm Fehler unterlaufen (fehlende kreative Intelligenz). Und ganz gewiss steigt auch keine Freude in ihm auf; denn der Zugang zur tieferen Dimension ist durch den inneren Widerstand verdeckt.

2.2.2 „Auch die dunkelste Wolke hat einen silbernen Rand.“⁴⁵

Wenn man gegenwärtige Situationen und andere Menschen hingegen willkommen heißt, also dem Leben mit einem „Ja“ begegnet, tritt das Leben auch uns freundlich gegenüber. Dieser Zusammenhang erinnert an eine Volksweisheit aus unserem Kulturkreis: Wie man in den Wald hineinruft so schallt es heraus.

Genau das ist es, was die Prinzessin in dem Märchen erfährt. Erst als sie ihren Widerstand gegenüber dem Frosch mit seinem Ansinnen aufgibt, erst als sie der Situation freundlich gegenübertritt – symbolisiert durch den Kuss – kommt es zur Verwandlung. Durch das Annehmen der Situation findet die Orientierung hin zur tieferen Dimension in ihr statt, und **gleichzeitig** erscheint die Situation selbst in einem anderen Licht. Sie erkennt im Frosch das Königliche, aber nur deshalb, weil sie das Königliche in sich selbst erkannt hat.⁴⁶

Für unseren Alltag mit seinen kleineren und größeren Hindernissen kann man hieraus mitnehmen, dass es in **jeder** Situation möglich ist, die „Krone des Lebens“ zu erfahren. Dies gilt grundsätzlich auch für Situationen, die eine besonders große Herausforderungen darstellen. Anders ausgedrückt: „Auch die dunkelste Wolke hat einen silbernen Rand.“⁴⁷ Um den „silbernen Rand“ zu erkennen, gilt auch hier als Voraussetzung, dass man die tiefere Dimension bzw. den „silbernen Rand“ in sich selbst erfährt.

Aus dem Märchen kann auch die **Bedeutung** gegenwärtiger Situationen entnommen werden; denn **ausschließlich** sie (keine vergangene Situation und keine zukünftige kann das) bieten die Möglichkeit, Zugang zur tieferen Dimension zu finden. Grund genug aus meiner Sicht, die **gegenwärtigen Situationen wertzuschätzen**, sie willkommen zu heißen.

Und genau das Gegenteil ist heute anzutreffen. Im ersten Teil des Vortrags wurde gezeigt, dass es heutzutage beinahe normal ist, eine **ablehnende Haltung** gegenüber gegenwärtigen Situationen einzunehmen.

Nun zeigt sich, dass es für ein erfülltes Leben sehr viel günstiger ist, die Situationen, so wie sie sich zeigen, anzunehmen – ohne Widerstand, ohne sie zu beurteilen,

⁴⁵ Aus China, in: <https://www.aphorismen.de/zitat/13390> (Lesedatum: 05.03.2018)

⁴⁶ Vgl. Tolle, E. (2008): Leben aus der Fülle des Seins (51:17), Vortrag in Berlin (DVD), J. Kamphausen.

⁴⁷ Aus China, in: <https://www.aphorismen.de/zitat/13390> (Lesedatum: 05.03.2018)

ohne sie zu interpretieren. Das ist das **Prinzip von Achtsamkeit**. Auf diese Weise tritt man ein in den Zustand der Gegenwärtigkeit.⁴⁸

Dieses Prinzip lässt sich übertragen auf alle Lebenssituationen. Dominiert hingegen das „in Gedanken sein“, also das ständige Interpretieren, Beurteilen und Bewerten von Situationen und anderen Menschen, verpasst man die gegenwärtigen Situationen, man verpasst praktisch das Leben. Auf der Grundlage kann ein angemessenes Handeln kaum stattfinden.

Wie bereits erwähnt, ist der moderne Mensch gewohnheitsmäßig sehr stark auf das Denken fokussiert. Und Gewohnheiten können nicht einfach so von „jetzt auf gleich“ verändert werden; aber man kann es üben.

Hier haben **meditative Übungen** eine große Bedeutung. Verdeutlicht wird dies durch die folgende Aussage des Psychologen und Meditationsforschers Ulrich Ott: „Meditation zielt darauf ab, den Kontakt zur lebendigen Gegenwart herzustellen und die Fähigkeiten zum Denken, Erinnern und Planen bewusst nur dann einzusetzen, wenn sie tatsächlich benötigt werden.“⁴⁹

Das Lenken der Aufmerksamkeit auf die Hand war bereits eine Meditation. Wir haben uns vom Gedankenstrom mit der Dominanz von Vergangenheit und Zukunft gelöst, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Hand, die sich stets in der Gegenwart befindet, gelenkt haben.

Natürlich kann man die Aufmerksamkeit auch auf den Atem oder auf Klänge der Klangschalen lenken, das wäre dann eine **Atemmeditation** oder eine **Klangschalenmeditation**. Solche Wahrnehmungsübungen (ohne zu beurteilen, ohne zu benennen und ohne zu bewerten) kann man mit allem Möglichen machen – in jeder Situation.

Im Anschluss an diesen Vortrag bieten wir eine gemeinsame Atemmeditation an, die durch das Anschlagen von Klangschalen eingeleitet wird.

Ein Gedanke zum Prinzip des Annehmens: Auch wenn das Annehmen der gegenwärtigen Situation von überragender Bedeutung ist, bedeutet das nicht, dass man alles über sich ergehen lässt, dass man nicht mehr handeln kann. Wie gesehen, wird durch den Kontakt zur tieferen Dimension – neben der tief empfundenen Freude – auch **creative Intelligenz** freigesetzt, die man zur Bewältigung seines Lebens nutzen kann.

Zur Verdeutlichung mag das folgende Zitat von Johann Wolfgang von Goethe dienen: „Ganz leise spricht ein Gott in unsrer Brust, ganz leise, ganz vernehmlich, zeigt uns an, was zu ergreifen ist und was zu fliehn.“⁵⁰

⁴⁸ Vgl. Zinn, J.-K. (Interview), Die Essenz und das Herz der Achtsamkeit, in: moment by moment 01/2017, S. 54-63, hier: S. 60; vgl. auch: Schäffler, H. (2016), Im Fluss des Lebens, in: Ayurveda 01/2016, S. 21-24, hier: S. 23.

⁴⁹ Ott, U. (2015): Meditation für Skeptiker, Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst, München: Barth Verlag, S. 23.

⁵⁰ Von Goethe, J.W., in: <https://www.aphorismen.de/zitat/354> Lesedatum: 19.01.2018).

In dieser Aussage kommt zum Ausdruck, dass sich im Menschen mit der tieferen Dimension eine Richtschnur zur Gestaltung des Lebens befindet – ein „inneres Steuerungssystem“ gewissermaßen.⁵¹

3. Ausblick

Wenn Sie sich also zukünftig in Situationen befinden, die Sie als Belastung empfinden, dann fällt Ihnen vielleicht das Märchen vom Froschkönig wieder ein, und dass der Froschkönig die zwei Dimensionen verkörpert, die jedem Menschen und jeder Situation innewohnen. Versuchen Sie in diesen Situationen in Kontakt mit der Gegenwart zu gelangen, indem Sie beispielsweise die Situation so akzeptieren wie sie ist – ohne sie zu beurteilen. Sie können auch versuchen, Ihren Atem wahrzunehmen. Auf diese Weise orientieren Sie sich ein Stück weit in Richtung tiefere Dimension bzw. Gegenwärtigkeit mit ihren Aspekten kreative Intelligenz und Freude.

Und das wird Ihnen in Situationen des täglichen Lebens immer besser gelingen, wenn Sie Ihren Körper und Geist darauf eingestellt haben, wenn Sie es regelmäßig üben. Vor diesem Hintergrund lautet eine Empfehlung, auch formell zu meditieren, beispielsweise regelmäßig für 15 bis 20 Minuten morgens und abends.

Vielleicht hilft es Ihnen aber auch schon, sich immer mal wieder daran zu erinnern, dass das, wonach wir suchen, bereits in uns vorhanden ist – immer. Zum Abschluss dieses Vortrags möchte ich Ihnen deshalb das Gedicht „Erinnerung“ von Johann Wolfgang von Goethe anbieten:

Erinnerung⁵²

Willst du immer weiter schweifen? (Warum in die Ferne schweifen)
Sieh, das Gute liegt so nah.
Lerne nur das Glück ergreifen,
denn das Glück ist immer da.

Vielen Dank fürs zuhören.

⁵¹ Vgl. Chopra, D. (2006): Alle Kraft steckt in Dir, 2. Auflage, Bergisch Gladbach: Lübbe-Verlag, S. 163.

⁵² von Goethe, J. W., zitiert in: https://www.gutzitiert.de/zitat_autor_johann_wolfgang_von_goethe_thema_gluecklichwerden_zitat_10550.html (Lesedatum: 31.01.2018)

Veröffentlichungen aus dem Arbeitsschwerpunkt:

Entwicklung von Spiritualität in der Wirtschaft

- Ein komplementärer Weg zur Verbesserung von Wettbewerbsfähigkeit und Steigerung von Produktivität in Unternehmen im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung, die es zukünftigen Generationen ermöglichen soll, auf der Erde ein lebenswertes Leben zu leben:
-
- Kairies, K.: Ayur-Veda – Wissen vom Leben, in: Forum – Kulturmagazin, Nr. 12 (Dez. 1993 – Feb. 1994), S. 20-27.
 - Kairies, K.: Kreativität bei Führungspersonen - Integration von Nichtrationalität in die Praxis des Managements, in: Der Betriebswirt 2/96, S. 34-36 sowie 3/96, S. 12-15.
 - Kairies, K.: Durch Streßmanagement Erfolgspotentiale für Unternehmen erschließen, in: Der Betriebswirt 1/97, S. 25-32.
 - Kairies, K.: Ruhe im Sturm – Manager meditieren, in: EURO Wirtschaftsmagazin Oktober 1998, S. 54-58.
 - Kairies, K.: Das Betriebsklima – Status quo und Entwicklungsmöglichkeiten – eine Betrachtung im Lichte der Stressforschung, in: Der Betriebswirt 4/98, S. 14-21.
 - Kairies, K./Schrott, E.: Transzendenz – Basis für Kreativität im Management – eine Betrachtung im Lichte der Stress- und Meditationsforschung, in: Arbeitspapier Nr. 44/2000 aus dem Fachbereich Wirtschaft der Fachhochschule Hannover (<https://serwiss.bib.hs-hannover.de/frontdoor/index/index/docId/719>)
 - Kairies, K.: Vedische Strategien gegen Stress und Krankheit in der Wirtschaft, in: Erfahrungsheilkunde 1/2001, S. 1-9.
 - Kairies, K.: Stressmanagement, in: Bühner, R. (Hg.): Management-Lexikon, München, Wien, Oldenboug-Verlag, 2001, S. 731 - 734.
 - Kairies, K.: Stress bewältigen durch Kreativität, Heidelberg, Sauer-Verlag, 2001.
 - Kairies, K./Schrott, E.: Einfluss der Soft Skills auf den Unternehmenserfolg, in: Betriebswirtschaftliche Blätter – Fachzeitschrift für Unternehmensführung in der Sparkassen-Finanzgruppe, 02/2002, S. 62-68.
 - Kairies, K.: Das Betriebsklima – Bedeutung, Status quo und Entwicklungsmöglichkeiten – eine Betrachtung im Lichte der Stress- und Meditationsforschung, in: Sauer, H. (Hg.): Betriebliches und persönliches Gesundheitsmanagement, Stuttgart, Deutscher Sparkassenverlag, 2002, S. 249-268.
 - Kairies, K./Reinelt, J.: Das Element Angst in Beschäftigungsverhältnissen am Beispiel des Öffentlichen Dienstes, in: Erfahrungsheilkunde 7/2003, S. 465-471.
 - Kairies, K.: Locker bleiben, in: karrierefürher hochschulen, 2/2003, S. 120-122.
 - Kairies, K.: Stressmanagement – Stressbewältigung – Stressabbau – Ergänzung der Fachhochschulausbildung zur Persönlichkeitsentwicklung und Ausbildung von Soft Skills, in: Arbeitspapier Nr. 88/2004 aus dem Fachbereich Wirtschaft der

Fachhochschule Hannover (<http://serwiss.bib.hs-hannover.de/frontdoor/index/index/docId/47>).

- Kairies, K./Reinelt, J.: Stressmanagement auf der Basis einer „Hilfe zur Selbsthilfe“ – Strategie zu Fehlzeitensteuerung und Entwicklung von Soft-Skills, in: Der Betriebswirt 3/2004, S. 8-14 (<http://www.lebensqualitaet-technologien.de/stressmanagement.pdf>).
- Kairies, K.: Stressbewältigung durch Entwicklung von Spiritualität im Sinne einer religionsunabhängigen Erfahrung – Ein Konzept zur Verbesserung von Wettbewerbsfähigkeit und Steigerung von Produktivität in Unternehmen, in: Arbeitspapier Nr. 170/2007 aus der Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Wirtschaft der Fachhochschule Hannover (<https://serwiss.bib.hs-hannover.de/frontdoor/index/index/docId/65>)
- Kairies, K.: Es braucht eine entscheidende Veränderung, in: Grimmenstein, M. (Hg.) (2008): Quo Vadis Deutschland? Was sich ändern muss, München u. a., Steno Verlag, 2008, S. 295-306.
- Kairies, K./Schrott, E.: Zur Relevanz der Entwicklung von Spiritualität für die Realisierung von „Corporate Social Responsibility (CSR)“, in: Arbeitspapier Nr. 10/2008 aus der Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Wirtschaft der Fachhochschule Hannover (<http://serwiss.bib.hs-hannover.de/frontdoor/index/index/docId/307>).
- Kairies, K./Schrott, E.: Förderung psychosozialer Gesundheit in Unternehmen durch Entwicklung von Spiritualität – eine Betrachtung mit Blick auf ayurvedische Strategien, in: Arbeitspapier Nr. 08/2011 aus der Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Betriebswirtschaft der Hochschule Hannover (<https://serwiss.bib.hs-hannover.de/frontdoor/index/index/docId/306>).
- Kairies, K.: Nachhaltigkeit erfordert Gegenwärtigkeit. Für ein nachhaltiges Leben auf der Erde bedarf es einer entscheidenden Veränderung – eine Betrachtung aus spiritueller Sicht, in: Arbeitspapier Nr. 04/2017 aus der Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Betriebswirtschaft der Hochschule Hannover (<https://serwiss.bib.hs-hannover.de/frontdoor/index/index/docId/1070>).
-

In Vorbereitung:

- Kairies, K.: Die tiefere Dimension im Menschen – Quelle für Kreativität, oder: Was der moderne Mensch von Johannes Brahms lernen könnte

Prof. em. Dr. Klaus Kairies

Hochschule Hannover

Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik

E-Mail: klaus.kairies@hs-hannover.de