



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

*Fakultät IV  
Wirtschaft und  
Informatik*

## **Arbeitspapier / Abteilung Betriebswirtschaft**

Klaus Kairies

# **Psychosoziale Gesundheit erfordert Gegenwärtigkeit**

**– 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.
- 

## Psychosoziale Gesundheit erfordert Gegenwärtigkeit

– eine Betrachtung aus spiritueller bzw. achtsamer Sicht<sup>1</sup>

Verfasser: Prof. em. Dr. Klaus Kairies<sup>2</sup>

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

---

<sup>1</sup> Dieses Thema ist im Rahmen des „Novembers der Wissenschaft 2018“ Gegenstand des von Prof. Kairies an der Hochschule Hannover, Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Betriebswirtschaft gehaltenen Vortrags. **Das vorliegende Arbeitspapier entspricht sowohl im Ausdruck als auch inhaltlich im Wesentlichen dem Vortrag.** Inhaltliche Wiederholungen im Text werden bewusst beibehalten.

<sup>2</sup> Prof. em. Dr. Klaus Kairies lehrte bis zum Wintersemester 2017/18 – 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](mailto:klaus.kairies@hs-hannover.de).

„When people become calm they become kind“<sup>3</sup>  
(Daniel Siegel, Neurobiologe)

## Psychosoziale Gesundheit erfordert Gegenwärtigkeit

„Psychosoziale Gesundheit umfasst die seelische und soziale Gesundheit. Dazu gehört ein wohlwollender Umgang mit sich selbst und den anderen.“<sup>4</sup>

### Inhalt

1	Psychosoziale Störungen – ein Aufriss	Seite 3
2	Ein grundlegender mentaler Irrtum oder: Falsch abgebogen an der Kreuzung zum Glück	Seite 7
3	Der Ausweg führt nach Innen	Seite 14
4	Ergebnisse und Perspektiven	Seite 19
	Weitere Veröffentlichungen aus dem Arbeitsschwerpunkt „Entwicklung von Spiritualität in der Wirtschaft“	Seite 23

---

<sup>3</sup> Wenn Menschen ruhig werden, werden sie freundlich. Daniel Siegel, Neurobiologe, zitiert bei: Ebert-Wittich, S., Förderung der körperlich-seelischen Gesundheit durch Achtsamkeit. Der Aufsatz ist erschienen in „zurSacheKita“ (Caritas) 1/09, gelesen unter: <http://docplayer.org/18965879-Foerderung-der-koerperlich-seelischen-gesundheit-durch-achtsamkeit.html> (Lesedatum: 12.07.2018).

<sup>4</sup> Nefiodow, L./Nefiodow, S. (2014): Der sechste Kondratieff, die neue, lange Welle der Weltwirtschaft, 7. Auflage, Sankt Augustin: Rhein-Sieg-Verlag, S. 62.

## 1. Psychosoziale Störungen – ein Aufriss

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte Gesundheit vor mehr als sechzig Jahren wie folgt: „Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen.“<sup>5</sup> Die subjektive Erfahrung von **Wohlbefinden** erhielt damit einen zentralen Stellenwert.

Gesundheit im Sinne der WHO-Definition ist in der heutigen Zeit eher die Ausnahme. Sehr viele Menschen in den sog. entwickelten Ländern leiden unter Dauerstress mit seinen Wirkungen auf Körper, Psyche und Verhalten.<sup>6</sup>

Weil Körper und Psyche zusammenwirken, äußert sich Stress stets auf beiden Ebenen.<sup>7</sup> Da sich dieser Vortrag auf **psychosoziale** Gesundheit bezieht, werden hier lediglich Stresssymptome auf psychischer<sup>8</sup> Ebene genannt, dazu zählen u.a.: Ängste (z.B. Versagens- und Existenzängste), Ärger, Konzentrationsstörungen, Traurigkeit/Depression, innere Unruhe, Burn-Out, Selbstmordgedanken.<sup>9</sup>

Diese Symptome sind heutzutage weit verbreitet. Nicht überraschend daher, dass im Rahmen einer von der Krankenkasse DAK in Auftrag gegebenen Umfrage auf Platz eins der guten Vorsätze für das Jahr 2018 „Stressabbau“ genannt wurde.<sup>10</sup> In die gleiche Richtung zielt die Entscheidung der WHO, Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts einzustufen.<sup>11</sup>

Von dem Gesundheitsziel der WHO, ein vollständiges Wohlbefinden auf psychischer Ebene zu erreichen, ist man in unserer Gesellschaft also weit entfernt.

Wie bereits erwähnt, entwickelt Dauerstress Symptome nicht nur auf psychischer und körperlicher Ebene, er äußert sich auch im Sozialverhalten in Form von beispielsweise Gewaltanwendung in unterschiedlichsten Zusammenhängen, Kriminalität, Drogenhandel, Lügen, generelles Misstrauen, Neid, Ausnutzung anderer Menschen oder auch anderer Länder. Dominieren diese Verhaltensmuster in Staaten, Organisationen oder anderen sozialen Einheiten, befindet sich die Welt in Unordnung oder – anders ausgedrückt – dann handelt es sich um „kranke Gesellschaften“<sup>12</sup>.

---

<sup>5</sup> Weltgesundheitsorganisation, Regionalbüro für Europa: WHO verweist in neuem Bericht auf ungleiche gesundheitliche Fortschritte in Europa und fordert zur Messung des Fortschritts eine genauere Erfassung des Wohlbefindens, Kopenhagen und London, 13. März 2013, in: <http://www.euro.who.int/de/media-centre/sections/press-releases/2013/03/new-who-report-reveals-unequal-improvements-in-health-in-europe-and-calls-for-measurement-of-well-being-as-marker-of-progress> (Lesedatum: 29.06.2018).

<sup>6</sup> Vgl. Bamberger, Chr. M. (2009): Stress-Intelligenz, München: Knauer Ratgeber Verlag, S. 32f.

<sup>7</sup> Vgl. Bamberger, Chr. M. (2009): Stress-Intelligenz, München: Knauer Ratgeber Verlag, S. 32.

<sup>8</sup> Auch wenn es in der Fachliteratur unterschiedliche Auffassungen gibt, verwende ich in diesem Arbeitspapier die Begriffe „mental“, „geistig“ und „psychisch“ synonym (Duden: [https://www.duden.de/rechtschreibung/mental\\_geistig\\_gedanklich](https://www.duden.de/rechtschreibung/mental_geistig_gedanklich) - Lesedatum: 29.06.2018). Auch das Wort „seelisch“ wird in diesem Zusammenhang verwendet (vgl. z.B. Bamberger, Chr. M. (2009): Stress-Intelligenz, München: Knauer Ratgeber Verlag, S. 32f).

<sup>9</sup> Vgl. Bamberger, Chr. M. (2009): Stress-Intelligenz, München: Knauer Ratgeber Verlag, S. 33.

<sup>10</sup> Brauer, M.: Hauptsache weniger Stress, in: Stuttgarter Nachrichten vom 28.12.2017, in: <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.gute-vorsaeetze-fuer-2018-hauptsache-weniger-stress.58a9fc7a-7a78-41c3-b471-05c11ee949f6.html> (Lesedatum: 08.01.2018)

<sup>11</sup> Willmann, U. Schöner Stress, in: ZEIT Online vom 07.05.2016 (<https://www.zeit.de/2016/18/alltag-stress-gesundheit-positive-effekte> - Lesedatum: 03.07.2018).

<sup>12</sup> Nefiodow, L./Nefiodow, S. (2014): Der sechste Kondratieff, die neue, lange Welle der Weltwirtschaft, 7. Auflage, Sankt Augustin: Rhein-Sieg-Verlag, S. 27f.; vgl. Bamberger, Chr. M. (2009): Stress-Intelligenz, München: Knauer Ratgeber Verlag, S. 33; vgl. zusätzlich: Suva (Schweizerische Unfallversicherungsanstalt), Stress-Signale im Verhalten, in: <http://www.stressnostress.ch/informationen-zu-stress/stress-signale/stress-signale-im-verhalten.html> (Lesedatum: 20.08.2018).

Dazu eine Äußerung des renommierten US-amerikanischen Ökonomen und u.a. ehemaligen UN-Sonderberaters Jeffrey Sachs auf dem Weltwirtschaftsforum in Davos 2014: „Wir jagen Materiellem hinterher. Wir fahren Autos, die groß wie Häuser sind. Haben Häuser, die groß wie Länder sind. Warum? Wir wollen das so sehr, dass wir die Erde dafür opfern würden. Ich glaube an die Marktwirtschaft; aber in Grenzen. Ich halte dieses libertäre Gedankengut, dieses ‚lasst mich in Ruhe‘ für schlimmste soziale Pathologie. Amerika ist hier zu weit gegangen. Ich halte Amerika für eine sehr **krankte Gesellschaft**. So hart dies für sie klingen mag; denn wir sind so unvorstellbar reich und lassen trotzdem zu, dass andere unvorstellbar leiden.“<sup>13</sup>

Dass dies tendenziell nicht nur auf die USA zutrifft, sondern genauso auch auf andere Staaten, kommt beispielsweise in der folgenden Aussage von Bundesentwicklungsminister Gerd Müller (CSU) vom 15. August 2016 zum Ausdruck: „Wir müssen endlich aufhören, die Menschen (in den afrikanischen Staaten, KK) auszubeuten, wie es in den letzten 50 Jahren passiert ist.“<sup>14</sup>

Von diesen beiden eher globalen und damit abstrakten Aussagen sind Millionen von Menschen auf der ganzen Welt – also Millionen Einzelschicksale – und auch die Umwelt betroffen. Etwas konkreter wird der Eindruck, wenn man einen Blick in die Tageszeitung wirft. Praktisch täglich gibt es dort Schlagzeilen, die Ausdruck von gestörten sozialen Beziehungen auch im näheren Umfeld sind. Beispiele dazu: Viele fühlen sich durch den Dieselskandal betrogen, Gewalt von Schülern gegen Lehrer, Gewalt in Familien, Geldwäsche, Missbrauch an Kindern und Frauen, Flüchtlingskrise, Terrorismus usw. usw.<sup>15</sup>

Ähnlich wie psychische Stresssymptome sind auch soziale Störungen allgegenwärtig. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, ob sie die **menschliche Natur** widerspiegeln.

Zwecks Beantwortung dieser Frage möchte ich an die Äußerung von Barack Obama anlässlich der gewalttätigen Ausschreitungen in Charlottesville (USA) aus dem Jahr 2017 erinnern: „Niemand wird mit dem Hass auf andere Menschen wegen ihrer Hautfarbe, ethnischen Herkunft oder Religion geboren.“<sup>16</sup>

Mit dieser Aussage zitierte Barack Obama Nelson Mandela, der im Ursprungszitat hinzugefügte: „Hass wird **gelernt** (Hervorhebung, KK). Und wenn man Hass lernen kann, kann man auch lernen zu lieben. Denn Liebe ist ein viel natürlicheres Empfinden im Herzen eines Menschen als ihr Gegenteil.“<sup>17</sup>

Liebe wäre demnach der natürliche Ausdruck im Herzen eines Menschen.

In die gleiche Richtung zielt die folgende Aussage des griechischen Philosophen Sokrates: „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

---

<sup>13</sup> Das Statement wurde der 2016 erschienenen DVD „Die Revolution der Selbstlosen“, Kapitel 9, entnommen (mindjazz pictures). Bei der DVD handelt es sich um eine Dokumentation von Sylvia Gilman und Thierry de Lestrade, die erstmals 2015 von arte ausgestrahlt wurde.

<sup>14</sup> In: ZEIT-ONLINE vom 15.08.2016 (<http://www.zeit.de/politik/deutschland/2016-08/mueller-fordert-umdenken-entwicklungspolitik-afrika> - Lesedatum: 20.06.2018).

<sup>15</sup> Vgl. dazu auch Nefiodow, L./Nefiodow, S. (2014): Der sechste Kondratieff, die neue, lange Welle der Weltwirtschaft, 7. Auflage, Sankt Augustin: Rhein-Sieg-Verlag, S. 26f.

<sup>16</sup> Zitiert in: Welt vom 13.08.2017 (<https://www.welt.de/politik/ausland/article167632756/So-aeussert-sich-Barack-Obama-zur-Gewalt-in-Charlottesville.html> - Lesedatum: 21.06.2018)

<sup>17</sup> Mandela, N., in: <http://zitate.net/nelson-mandela-zitate> (Lesedatum: 21.06.2018).

leuchtende innere Stille. Bis du merkst, dass du selbst der Ursprung von Frieden und Liebe bist.“<sup>18</sup>

Und schließlich eine Aussage von Jesus Christus: „Das Reich Gottes ist inwendig in Euch“ (Lk.17:21).

Sowohl in der Aussage von Nelson Mandela als auch in der von Sokrates und Jesus kommt zum Ausdruck, dass Liebe, Frieden, Stille und nicht Hass, Gier und Egoismus natürliche Ausdrücke des menschlichen Herzens (Grundzustand bzw. Natur des Menschen) sind. Der Grundzustand kann sich allerdings sehr häufig nicht ausdrücken, weil er vom „Ballast“ (Sokrates), der aus der Lerngeschichte entstanden ist (Mandela), überschattet wird (vgl. Abb.: Dimensionen im Menschen (1)).

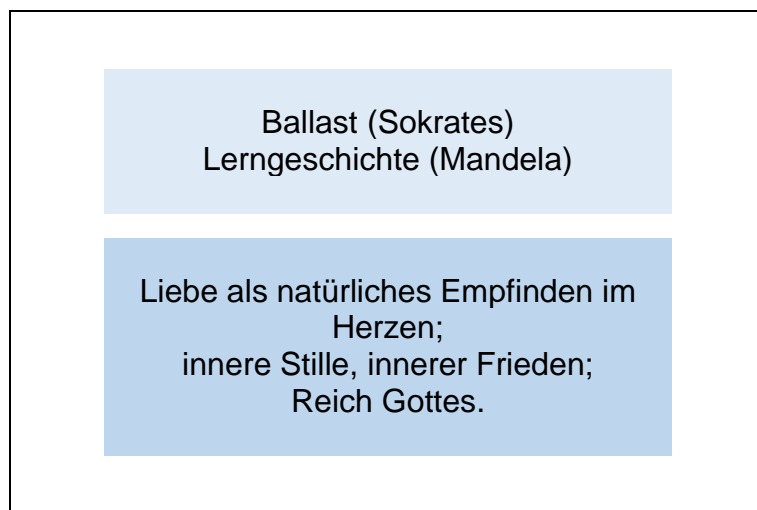


Abb.: Dimensionen im Menschen (1)

Psychologen und Neurowissenschaftler bestätigen diese Aussagen. Sie haben u. a. am Max-Planck-Institut Leipzig herausgefunden, dass sogenanntes prosoziales Verhalten wie Mitgefühl, Altruismus (Rücksichtnahme), Hilfsbereitschaft und die Fähigkeit zur Kooperation **angeborene Wesenszüge des Menschen** sind.<sup>19</sup> So heißt es in einem Bericht des Max-Planck-Instituts für evolutionäre Anthropologie in Leipzig: „Kinder sind geborene Helfer. Sie besitzen eine ausgeprägte Neigung zur Hilfsbereitschaft, lange bevor sie dazu angehalten werden.“<sup>20</sup>

Grundlage dieser Aussage waren Beobachtungen/Studien von 18 Monate alten Kleinkindern in unterschiedlichen Situationen. Kinder dieser Altersgruppe wurden

<sup>18</sup> 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.

<sup>19</sup> Vgl.: Warneken, F./Tomasello, M. Altruistic Helping in Human Infants and Young Chimpanzees. Science, vol. 313, 3. March 2006 ([http://www.eva.mpg.de/psycho/pdf/Publications\\_2006\\_PDF/Altruistic\\_Helping\\_in\\_Human\\_06.pdf](http://www.eva.mpg.de/psycho/pdf/Publications_2006_PDF/Altruistic_Helping_in_Human_06.pdf) - Lesedatum: 29.06.2018); Vgl. auch Max-Planck-Gesellschaft, Altruistisches Verhalten bei Kleinkindern und Schimpansen, in: <https://www.mpg.de/521163/pressemitteilung20060302> (Lesedatum: 22.06.2018).

<sup>20</sup> Kirschner, S.: Teilen bringt Vorteil, in: MaxPlanckForschung 3/13, S. 18-24, hier: S. 19 ([https://www.eva.mpg.de/fileadmin/content\\_files/institute/pdf/press/MaxPlanckResearch/german/F001\\_Fokus\\_018-025.pdf](https://www.eva.mpg.de/fileadmin/content_files/institute/pdf/press/MaxPlanckResearch/german/F001_Fokus_018-025.pdf) Lesedatum: 03.06.2018).

deshalb ausgewählt, weil Kinder unter drei Jahren noch nicht nach den sozialen Normen und moralischen Regeln ihrer Kultur handeln.“<sup>21</sup>

Beispiel einer Versuchsanordnung im Rahmen von Entwicklungsstudien: In einer Situation ließ jemand in Anwesenheit der Kinder beim Wäscheaufhängen Klammern so auf den Boden fallen, dass er sie selbst nicht mehr erreichen konnte. Er versuchte zwar noch, die Klammer aufzuheben, es gelang ihm aber nicht. Anschließend sah er beim Versuch, die Klammer aufzuheben, das Kind an und sagte dann "Meine Klammer!" Das Kind wurde jedoch nicht direkt um Hilfe gebeten. Es folgte auch kein Dank, und eine Belohnung gab es auch nicht, wenn das Kind die Klammer aufhob und sie dem Wissenschaftler brachte. „Fast alle Kinder halfen wenigstens einmal und in 84 Prozent der Fälle taten sie das schon in den ersten zehn Sekunden, noch bevor sie durch Blickkontakt überhaupt auf das Problem aufmerksam gemacht wurden.“<sup>22</sup>

Die Klammern wurden allerdings nicht aufgehoben, wenn sie vom Wissenschaftler absichtlich zu Boden geworfen wurden. Dies unterstreicht, dass es den Kindern darauf ankommt, andere Menschen dabei zu unterstützen, ihr Ziel zu erreichen.<sup>23</sup>

Es scheint also so zu sein, dass die Wesenszüge Mitgefühl, Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und die Fähigkeit zur Kooperation angeborene Wesenszüge des Menschen sind, die im Laufe des Lebens – ab ca. dem vierten Lebensjahr – vom Ballast (Sokrates) überlagert werden.<sup>24</sup> Wenn dem so ist, müsste die Möglichkeit bestehen, diese Wesenszüge wieder zu entdecken, sie wieder freizulegen. Und darum wird es heute Abend gehen.

Wir haben gesehen, dass sowohl die psychische als auch die soziale Gesundheit sehr weit entfernt ist vom Zustand der Gesundheit im Sinne der WHO, und dass Dauerstress dabei eine zentrale Rolle spielt. Menschen empfinden häufig Unruhe, sie fühlen sich belastet und wissen oft nicht, wie sie damit umgehen sollen.

- 
- <sup>21</sup> Vgl.: Michael Tomasello vom Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie in Leipzig, bezogen auf: Kirschner, S.: Teilen bringt Vorteil, in: MaxPlanckForschung 3/13, S. 18-24, hier: S. 20 ([https://www.eva.mpg.de/fileadmin/content\\_files/institute/pdf/press/MaxPlanckResearch/german/F001\\_Fokus\\_018-025.pdf](https://www.eva.mpg.de/fileadmin/content_files/institute/pdf/press/MaxPlanckResearch/german/F001_Fokus_018-025.pdf) Lesedatum: 03.06.2018); vgl. auch: Warneken, F./Tomasello, M. Altruistic Helping in Human Infants and Young Chimpanzees. Science, vol. 313, 3. March 2006 ([http://www.eva.mpg.de/psycho/pdf/Publications\\_2006\\_PDF/Altruistic\\_Helping\\_in\\_Human\\_06.pdf](http://www.eva.mpg.de/psycho/pdf/Publications_2006_PDF/Altruistic_Helping_in_Human_06.pdf) - Lesedatum: 29.06.2018); vgl. zusätzlich die 2016 erschienenen DVD „Die Revolution der Selbstlosen“, Kapitel 2/3, (mindjazz pictures). Bei der DVD handelt es sich um eine Dokumentation von Sylvia Gilman und Thierry de Lestrade, die erstmals 2015 von arte ausgestrahlt wurde.
- <sup>22</sup> Max-Planck-Gesellschaft, Altruistisches Verhalten bei Kleinkindern und Schimpansen, in: <https://www.mpg.de/521163/pressemitteilung20060302> (Lesedatum: 22.06.2018); vgl. auch: Warneken, F./Tomasello, M. Altruistic Helping in Human Infants and Young Chimpanzees. Science, vol. 313, 3. March 2006 ([http://www.eva.mpg.de/psycho/pdf/Publications\\_2006\\_PDF/Altruistic\\_Helping\\_in\\_Human\\_06.pdf](http://www.eva.mpg.de/psycho/pdf/Publications_2006_PDF/Altruistic_Helping_in_Human_06.pdf) - Lesedatum: 29.06.2018).
- <sup>23</sup> Vgl.: Warneken, F./Tomasello, M. Altruistic Helping in Human Infants and Young Chimpanzees. Science, vol. 313, 3. March 2006 ([http://www.eva.mpg.de/psycho/pdf/Publications\\_2006\\_PDF/Altruistic\\_Helping\\_in\\_Human\\_06.pdf](http://www.eva.mpg.de/psycho/pdf/Publications_2006_PDF/Altruistic_Helping_in_Human_06.pdf) - Lesedatum: 29.06.2018).
- <sup>24</sup> Michael Tomasello vom Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie in Leipzig, zitiert bei: Kirschner, S.: Teilen bringt Vorteil, in: MaxPlanckForschung 3/13, S. 18-24, hier: S. 20 ([https://www.eva.mpg.de/fileadmin/content\\_files/institute/pdf/press/MaxPlanckResearch/german/F001\\_Fokus\\_018-025.pdf](https://www.eva.mpg.de/fileadmin/content_files/institute/pdf/press/MaxPlanckResearch/german/F001_Fokus_018-025.pdf) Lesedatum: 03.06.2018).



„Stress entsteht im Kopf“<sup>25</sup> heißt es treffend. Deshalb ist im Rahmen der Förderung psychosozialer Gesundheit den mentalen Störungen **im Menschen** eine besondere Bedeutung beizumessen.<sup>26</sup>

Im Sinne eines Lösungsansatzes in Form einer Faustformel klingt die folgende Aussage des Neurobiologen Daniel Siegel in diesem Kontext sehr plausibel: „When people become calm they become kind.“<sup>27</sup>

Damit stellt sich die Frage: Was beunruhigt bzw. belastet die Menschen so sehr?

## 2. Ein grundlegender mentaler Irrtum oder: Falsch abgebogen an der Kreuzung zum Glück<sup>28</sup>

Irritationen, Belastungen, Unzufriedenheit usw. werden stets in Situationen empfunden, so dass der Gedanke nahe liegt, dass die durchlebten Situationen auch die Ursache der empfundenen Belastungen darstellen. Schaut man allerdings etwas genauer hin, wird man feststellen, dass diese Annahme nicht haltbar ist; denn unterschiedliche Menschen, die die gleiche Situation erleben, können sehr unterschiedlich reagieren.

Zur Verdeutlichung zwei Beispiele:

- Ein Sonnenuntergang entfaltet nicht bei allen Menschen die gleiche Wirkung. Während die oder der eine oder andere bei einem solchen Naturereignis in Verzückung geraten kann, bleiben andere davon vielleicht völlig unbeeindruckt. Oder:
- Manche geraten bei Begegnungen mit fremden Menschen ins Schwitzen, während andere in vergleichbaren Situationen geradezu aufblühen.

Es kommt auch immer wieder vor, dass ein und derselbe Mensch in vergleichbaren Situationen unterschiedlich empfindet. Auch dazu ein Beispiel: „Ein Kollege, der einem am Morgen schlecht gelaunt entgegentritt, kann den Tag nicht verderben, wenn man selbst gut gelaunt ist. Der gleiche Kollege kann an einem anderen Tag besonders anstrengend wirken, obwohl er nicht schlechter gelaunt ist als sonst.“<sup>29</sup>

Psychologen lassen uns denn auch wissen, dass es sich allein an Hand der äußeren Lebensumstände erstaunlich schlecht vorhersagen lässt, wie gut oder schlecht sich jemand fühlt. Zwischen Situationen bzw. anderen Menschen und den Empfindungen in diesen Situationen gibt es offensichtlich **keinen ursächlichen Zusammenhang**. Hinzu kommt, dass sich der Mensch auch schnell an neue herbeigesehnte Situationen **gewöhnt**: Eine Gehaltserhöhung, die Beförderung, eine größere Wohnung, den

<sup>25</sup> Vgl. Willand, G.: Stress entsteht im Kopf, in: natürlich gesund und munter, 6/2017 (<https://www.ngum.de/stress-entsteht-im-kopf> - Lesedatum: 16.07.2018).

<sup>26</sup> Vgl.: Nefiodow, L./Nefiodow, S. (2014): Der sechste Kondratieff, die neue, lange Welle der Weltwirtschaft, 7. Auflage, Sankt Augustin: Rhein-Sieg-Verlag, S. 28f. Vgl. zusätzlich Nefiodow, L./Nefiodow, S. (2017): Der sechste Kondratieff, in: <https://www.kondratieff.net/der-sechste-kondratieff> (Lesedatum: 21.06.2018).

<sup>27</sup> Wenn Menschen ruhig werden, werden sie freundlich. Daniel Siegel, Neurobiologe, zitiert bei: Ebert-Wittich, S., Förderung der körperlich-seelischen Gesundheit durch Achtsamkeit. Der Aufsatz ist erschienen in „zurSacheKita“ (Caritas) 1/09, gelesen unter: <http://docplayer.org/18965879-Foerderung-der-koerperlich-seelischen-gesundheit-durch-achtsamkeit.html> (Lesedatum: 12.07.2018).

<sup>28</sup> Die Aussage ist inspiriert von Milan (Songwriter und Sänger): Oben steh'n (Song aus der CD „Tanzen in den Trümmern“) Nienburg: Horizont 2018.

<sup>29</sup> Litzcke, S./Schuh, H./Pletke, M. (2013): Stress Mobbing, Burn-out am Arbeitsplatz, 6. Auflage, Berlin, Heidelberg: Springer, S. 6.



neuen Partner bzw. die neue Partnerin – all das hebt die Stimmung zwar, aber nur für gewisse Zeit. Danach sinkt die Zufriedenheit wieder auf das ursprüngliche Niveau.<sup>30</sup>

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

Vor ein paar Wochen verunfallte die weltbeste Bahnradsportlerin Kristina Vogel. Die zweimalige Olympiasiegerin und elfmalige Weltmeisterin ist seit einem Trainingsunfall am 26. Juni 2018 querschnittsgelähmt. Als Außenstehender denkt man vielleicht, dass mit einem solchen Unfall für diesen Menschen alle Aussichten auf ein erfülltes Leben dahin sind. Kristina Vogel selbst wird Anfang September 2018 allerdings – nach einer gewissen Übergangszeit also – mit den folgenden Worten zitiert: „Jetzt bin ich so weit, dass ich sagen kann: Hier bin ich, und mir geht es gut. Ich bin noch da und immer noch dieselbe verrückte Nudel.“<sup>31</sup>

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, wird zur Normalität.“<sup>32</sup>

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.“<sup>33</sup>

Die verschiedenen Beispiele zeigen, dass es keinen ursächlichen Zusammenhang zwischen Situationen und der Lebenszufriedenheit gibt. Sowohl vermeintlich günstige

---

<sup>30</sup> Vgl. o. V. (20. Januar 2015): Spektrum Ratgeber, Gehirn und Geist, in: <https://www.school-scout.de/62721-spektrum-ratgeber-glueck-was-uns-wirklich-zufriede> (Lesedatum: 20.11.2016).

<sup>31</sup> Vogel, K., zitiert in: Olympiasiegerin nimmt schweres Schicksal an, in: radsport-news.com vom 08.09.2018 ([https://www.radsport-news.com/sport/sportnews\\_111684.htm](https://www.radsport-news.com/sport/sportnews_111684.htm) - Lesedatum: 15.09.2018).

<sup>32</sup> 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)

<sup>33</sup> Klein, St. (2004): Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen, 6. Auflage, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Verlag, S. 222.

als auch ungünstige Veränderungen von Situationen führen nicht zwangsläufig zu grundlegenden Verschlechterungen oder Verbesserungen psychischer Befindlichkeiten.

Wenn die Situationen für die Beteiligten als Verursacher für ihre Reaktionen ausfallen, muss die Ursache für die Reaktionen im Menschen selbst zu finden sein (vgl. Abb.: Von Situationen zu individuellen Reaktionen). Menschen beurteilen und interpretieren die Situationen unterschiedlich, ihre Einstellungen zu den Situationen können grundverschieden sein.

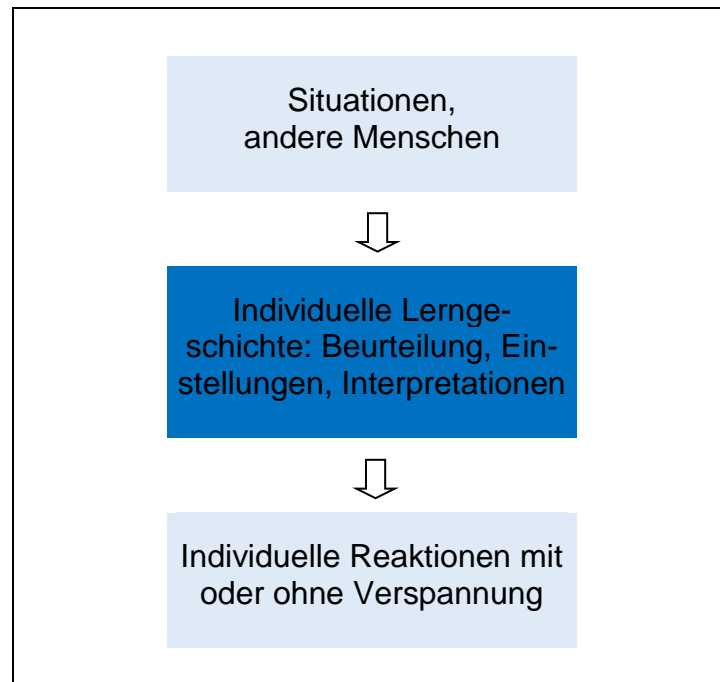


Abb.: Von Situationen zu individuellen Reaktionen<sup>34</sup>

Zur Verdeutlichung ein Beispiel:<sup>35</sup>

„Alles muss perfekt erledigt werden, das kann ich selbst am besten, und das muss ich alleine tun!“

Oder das Gegenstück:

„Gepriesen sei die Unvollkommenheit, vieles regelt das Leben auch ohne mein Zutun und es gibt eine Menge Kolleginnen und Kollegen, die mithelfen können!“

Wenn man den ersten Teil nur liest, kann man beinahe schon eine Zunahme der Spannung im Körper spüren, während der zweite Teil durchaus eine entspannende Wirkung entfalten kann.

<sup>34</sup> In Anlehnung an: Juli, D./Engelbrecht-Greve, M. (1995): Stressverhalten ändern lernen, 78.-80. Tausend, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, S. 10.

<sup>35</sup> Fiedler, S.: Stressbewältigung im Praxisalltag, In: DZzH Ausgabe 1/2011, S. 14-20, hier: S. 18 (<https://www.dgzh.de/verein/deutsche-zeitschrift-fuer-zahnaerztliche-hypnose/dzzh-12011.html>) - Lesedatum: 19.08.2018).

Erwähnen möchte ich ein paar weitere Beispiele für innere Einstellungen, die jeder leicht nachvollziehen kann:

- So macht es einen großen Unterschied, ob man eine eher optimistische oder pessimistische Einstellung zum Leben hat, oder
- ob man sich über sein Aussehen definiert und es einem sehr wichtig erscheint, im Vergleich zu anderen ständig die Nase vorn zu haben. Dies umso mehr, als die äußerliche Schönheit nach einer gewissen Zeit natürlicherweise verblasst.
- Oder ob es einem wichtig erscheint, in den Augen der anderen stets gut dazustehen.

Für die verschiedenartigen Reaktionen entscheidend sind also Unterschiede im Denken und in den Emotionen, die das Denken begleiten.

Dazu eine Aussage des englischen Dichters William Shakespeare: „An sich ist nichts weder gut noch böse, das Denken macht es erst dazu.“<sup>36</sup> Und in der Zeitschrift „Psychologie heute“ konnte man lesen, dass zehn Prozent der empfundenen Belastungen auf das Konto der Situation gehen; aber 90 Prozent gehen auf das Konto der Bewertung im Kopf.<sup>37</sup>

Abschließend dazu eine Aussage des Psychologen Sven Litzcke: „Die persönliche Bewertung entscheidet darüber, ob ein Mensch Stress empfindet oder nicht.“<sup>38</sup>

Es gibt eine Vielzahl von Einstellungen, Glaubenssätze, Interpretationen. Eine **grundlegende irrtümliche** Einstellung, die in vieles hineinfließt – eine Meta-Einstellung gewissermaßen – über die heute Abend bereits ausführlich gesprochen wurde, formulierte Peter Russell mit folgenden Worten:

„Wir glauben, dass innerer Friede und unsere Erfüllung durch Dinge oder Handlungen in der äußeren Welt erreicht werden können.“<sup>39</sup>

Wir haben bereits festgestellt, dass es sich bei dieser Meta-Einstellung um eine Illusion handelt. Die Annahme, dass eine Veränderung der Situation dazu führt, dass Menschen sich dauerhaft glücklicher fühlen bzw. mehr Erfüllung im Leben finden, ist ein von Eltern, vielleicht Großeltern, Pastoren, Erziehern, Lehrern usw. gelernter Irrtum. Er wird verinnerlicht und fließt damit ein ins menschliche Verhalten.

Dieser grundlegende Irrtum ist im kollektiven Denken sehr stark verankert. Immer wieder taucht der Gedanke auf, dass Veränderungen in der Außenwelt zu mehr Lebensfreude, Glück usw. beitragen sollen:

- Nehmen wir als Beispiel die Eltern-Kind-Beziehung: Eltern wünschen ihren Kindern ein glückliches Leben und tun auch einiges dafür. Im Rahmen der Begleitung ihrer Kinder lassen sie sich von ihren (ebenfalls gelernten) Einstellungen vom Leben leiten – automatisch gewissermaßen, nach dem Motto: So ist das Leben eben. Und die gelernten Einstellungen der Eltern sind auch heute noch sehr

---

<sup>36</sup> Im Original: „For there is nothing either good or bad, but thinking makes it so.“ in: <http://www.bk-lu-ebeck.eu/zitate-shakespeare.html> (Lesedatum: 11.02.2018)

<sup>37</sup> Vgl. Roming, A.: Stress bewältigen, mit dem Tiger tanzen, in Psychologie heute April 2013, S. 21-27, hier: S. 25.

<sup>38</sup> Litzcke, S./ Schuh, H./Pletke, M. (2013): Stress Mobbing, Burn-out am Arbeitsplatz, 6. Auflage, Berlin, Heidelberg: Springer, S. 9.

<sup>39</sup> Russell, P. (2002), S. 89.

stark von der Vorstellung geprägt, dass es im Leben **hauptsächlich** darauf ankommt, „Erfolg im Beruf“ und ein „gutes Einkommen“ zu haben, „materiellen Wohlstand“ anzustreben und einen „Partner“ bzw. eine „Partnerin“ an seiner Seite zu haben.

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 auf diese Weise ist man ausschließlich im Außen unterwegs.

- Ein anderes Beispiel: Werbefachleute wissen sehr wohl um die tiefer liegenden Bedürfnisse der Menschen nach Erfüllung sowie der Erfahrung von innerem Frieden und bringen sie in Zusammenhang mit ihren Produkten und Dienstleistungen. Ständig wird die Menschheit mit Informationen darüber bombardiert, was sie unbedingt benötigt, um glücklicher zu sein. Amir Kassaei, einer der erfolgreichsten Werbestrategen der Welt drückt dies wie folgt aus: „Wir versuchen, Menschen Waren zu verkaufen, die sie nicht brauchen, und **erziehen** (Hervorhebung, KK) sie dazu, sich durch Konsum zu definieren.“<sup>40</sup>
- Oder in Schlagern und auch in vielen Filmen und Romanen geht es ums Glückselig sein, unter der Voraussetzung, dass die richtige Lebenspartnerin oder der richtige Lebenspartner gefunden wird (auch dabei handelt es sich um eine Veränderung der Situation).
- In diversen Zeitschriften werden die Reichen, Schönen und Berühmten abgebildet, die so glücklich lächeln, so dass man leicht auf den Gedanken kommen kann, doch auch sehr gern dazuzugehören.  
Zu den Reichen, Schönen und Berühmten zu gehören ist natürlich kein Garant für das Führen eines erfüllten Lebens. Häufig liest man in den gleichen Zeitschriften Berichte über Depressionen, Suchtverhalten u. ä.. Dies wiederum sollte nicht zu der Annahme führen, dass alle Reichen, Schönen und Berühmten süchtig oder depressiv sind. In dieser Gruppe von Menschen gibt es Glückliche, Unglückliche, Leidende usw. wie in anderen gesellschaftlichen Schichten auch; denn den ursächlichen Zusammenhang zwischen äußeren Lebensbedingungen und der psychischen Befindlichkeit gibt es halt nicht.

Hat man das nicht erkannt, geht man davon aus, dass die Dinge, die wir im Leben haben oder tun für unsere Lebenszufriedenheit von entscheidender Bedeutung sind. Damit begibt man sich in eine Abwärtsspirale der Befindlichkeit; denn man sucht im Äußeren etwas, das man dort nicht finden kann.

Zur Erinnerung an dieser Stelle noch einmal die Aussagen von Sokrates und Jesus Christus:

- Sokrates: „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

---

<sup>40</sup> Amir Kassaei, A., Echte Kämpfer essen keinen Honig - sie kauen Bienen (Interview), Süddeutsche Zeitung – Magazin 11/2013, in: <http://sz-magazin.sueddeutsche.de/texte/anzeigen/39695/Echte-Kaempfer-essen-keinen-Honig-sie-kauen-Bienen> (Lesedatum: 20.07.2018).

wie eine leuchtende innere Stille. Bis du merkst, dass du selbst der Ursprung von Frieden und Liebe bist.“<sup>41</sup>

- Jesus Christus: „Das Reich Gottes ist inwendig in Euch“ (Lk.17:21).

Falsch abgelenkt an der Kreuzung zum Glück<sup>42</sup> könnte man sagen, wenn weiter im Außen nach einem erfüllten Leben gesucht wird.

Dieser Irrtum ist nicht nur theoretischer Natur, er hat vielmehr sehr praktische Konsequenzen: So wünschen wir uns und tun auch einiges dafür, ein komfortableres Auto zu fahren, schneller Karriere zu machen, mehr Geld zu haben oder ein schöneres Haus, wir wünschen uns eine andere Beziehung, arbeiten an unserem Aussehen und unserem Ansehen in der Hoffnung, auf diese Weise ein erfüllteres Leben führen zu können. Und sehr häufig stellen wir – nach einer gewissen Zeit – fest, dass unser Leben nach den Veränderungen dahinplätschert wie vorher auch.

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, jedenfalls nicht für längere Zeit, weil es nicht in ihrer Natur liegt.<sup>43</sup>

Geht man trotzdem davon aus, dass das neue Haus, das andere 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**.<sup>44</sup> 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?“<sup>45</sup> Und nicht selten befinden sich Menschen auf der Suche, ohne zu wissen wonach.

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

---

<sup>41</sup> 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.

<sup>42</sup> Die Aussage ist inspiriert von Milan (Songwriter und Sänger): Oben steh'n (Song aus der CD „Tanzen in den Trümmern“) Nienburg: Horizont 2018.

<sup>43</sup> Tolle, E. (2008): Leben aus der Fülle des Seins, Vortrag in Berlin vom 15.09.2007, (DVD), Bielefeld: J. Kamphausen, Kapitel 9.

<sup>44</sup> Vgl. Tolle, E. (2010): Leben im Jetzt – aber wie? Teil 2 (12:), Vortrag in Hannover (DVD), J. Kamphausen.

<sup>45</sup> 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)

Hält man die gegenwärtige Situation für unzureichend, entwickelt sich daraus ein starker Hang zur Zukunft hin, 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 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.

Dieses Szenario mit den entsprechenden Emotionen charakterisiert die innere Kommunikation des modernen Menschen.

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 wurde von Eckhart Tolle im Rahmen seiner Funktion als moderner spiritueller Lehrer mal mit einem „Leben in einem Wartesaal“ verglichen.<sup>46</sup>

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 Größten heraus sind... .
- Wenn ich endlich in Rente bin... . Wenn ich erst wieder gesund bin... .“<sup>47</sup>

Es sind Wünsche nach Veränderungen von Situationen, die im Vordergrund stehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass die Wunscherfüllung die Voraussetzung für ein zufriedenstellenderes Leben darstellt, während die Zeit bis zur Wunscherfüllung lediglich überbrückt werden muss, also nicht wichtig ist.

Zum Teil werden Wünsche (ein neues Haus oder eine andere Partnerin/ein anderer Partner oder Anerkennung finden) auch erfüllt, man freut sich und hat das Gefühl,

---

<sup>46</sup> Vgl. Tolle, E. (2007): In der Stille liegt die Wahrheit, Vortrag in Fürstfeldbruck, (CD), J. Kamphausen.

<sup>47</sup> Berger, W. (2014): Anleitung zur artgerechten Menschenhaltung, 2. Auflage, Bielefeld: jkamphausen, S. 108.S. 108.



angekommen zu sein – das Warten hat ein Ende. Aber nach einer gewissen Zeit spürt man, dass durch die Veränderung der Situation die psychische 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 und fühlt sich belastet. Die Verlaufsformen dazu fallen recht unterschiedlich aus: Ablenkungen werden gesucht, um vorübergehende Erleichterung zu finden, vielfältige Süchte können sich entwickeln zum Betäuben der Frustration wie beispielsweise Einkaufssucht, Arbeitssucht, Vergnügungssucht, Sportsucht, Essstörungen sowie Alkohol und andere Drogen. Die innere Leere kann dadurch nicht aufgelöst werden. Und das weiß auch jeder ....

Wo ist der Ausweg?

### 3. Der Ausweg führt nach Innen

Schauen wir uns noch einmal die Aussage des Neurobiologen Daniel Siegel mit Blick auf Psychosoziale Gesundheit an: „When people become calm they become kind.“<sup>48</sup>

Die Menschheit heutzutage kommt aber nicht zur Ruhe, sie fühlt sich belastet und kann damit nur sehr schwer umgehen. Das führt häufig zu psychosozialen Störungen. Viele Menschen haben sich irgendwie verlaufen; die meisten sind es gewohnt, im Außen nach Erleichterung zu suchen. Dass das nicht funktioniert, haben wir gesehen.

Zur Erinnerung an dieser Stelle noch einmal die Folie, die die beiden Dimensionen im Menschen zeigt.

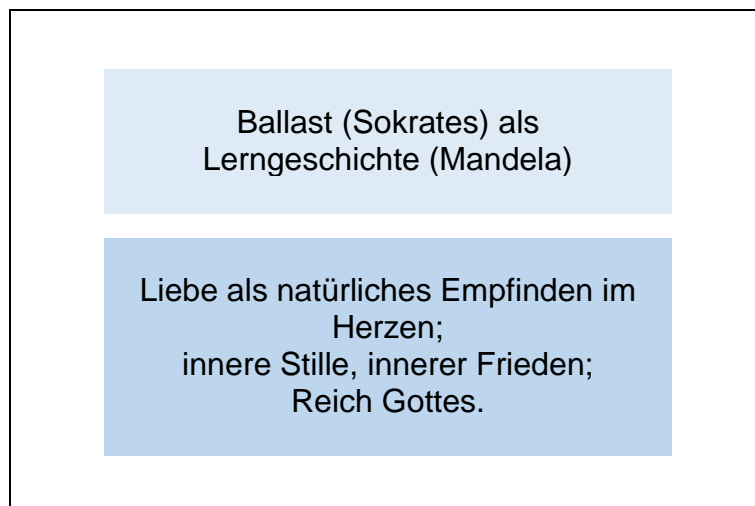


Abb.: Dimensionen im Menschen (1)

<sup>48</sup> Wenn Menschen ruhig werden, werden sie freundlich. Daniel Siegel, Neurobiologe, zitiert bei: Ebert-Wittich, S., Förderung der körperlich-seelischen Gesundheit durch Achtsamkeit. Der Aufsatz ist erschienen in „zurSacheKita“ (Caritas) 1/09, gelesen unter: <http://docplayer.org/18965879-Foerderung-der-koerperlich-seelischen-gesundheit-durch-achtsamkeit.html> (Lesedatum: 12.07.2018).

Während des Vortrags habe ich hier und da auf die Aussagen von Sokrates, Nelson Mandela und Jesus Christus aufmerksam gemacht. Danach sind wir selbst der Ursprung von Frieden und Liebe – in unserem Inneren.

Der Zugang zu dieser tieferen Dimension ist uns allerdings häufig versperrt, weil wir uns mental auf der Ebene des Ballastes bewegen. Über die Charakteristika dieser Ebene des Ballastes haben wir eben gesprochen. Ich habe sie als Ergänzung in roter Schrift in die Abb.: „Dimensionen im Menschen (2)“ aufgenommen.

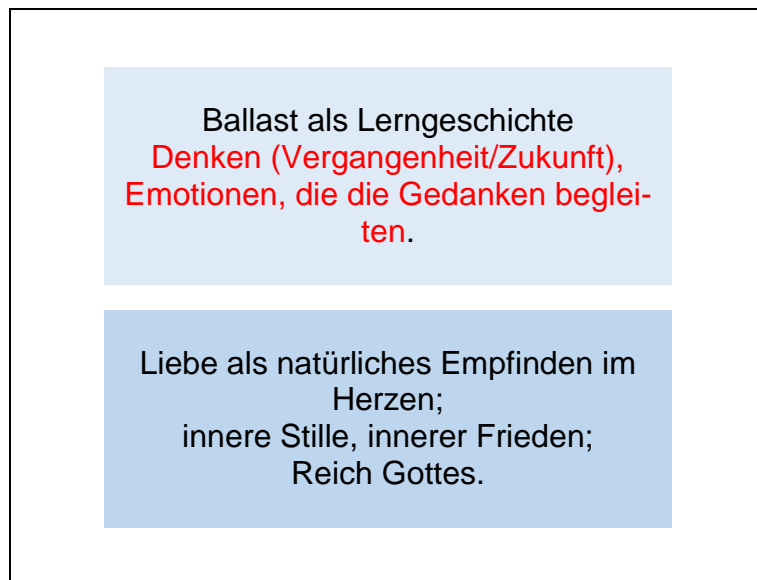


Abb.: Dimensionen im Menschen (2)

Es ist die Dominanz von Vergangenheit und Zukunft auf dieser Ebene. Sie basiert auf dem negativen Bezug zur Gegenwart. Dieses Szenario spielt sich ab in unserem Denken und äußert sich auch in den Emotionen, die unser Denken begleiten. Auf dieser Ebene hängen wir mental fest, wenn wir annehmen, dass sich unsere Lebenszufriedenheit in Abhängigkeit von Situationen gestaltet. Dann kommen wir gar nicht auf die Idee, tiefer in uns hineinzuhorchen.

In sich hineinzuhorchen bedeutet an dieser Stelle, in die Gegenwart einzutauchen; denn die existiert auf der Ballastebene bestenfalls am Rande. Und in die Gegenwart einzutauchen heißt, über das Denken hinauszugehen. Ergänzen wir also auch den Inhalt der tieferen Dimension in der Abb.: Dimensionen im Menschen (3).

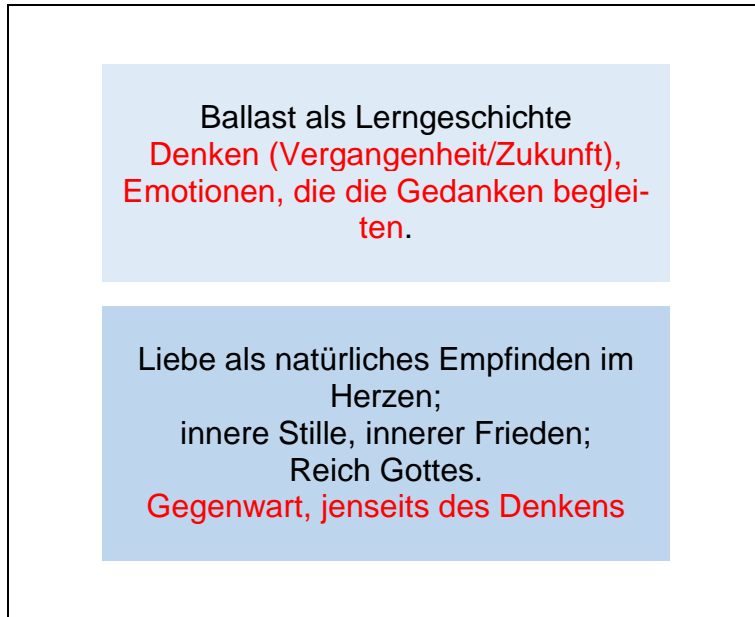


Abb.: Dimensionen im Menschen (3)

Der sog. moderne Mensch tut sich schwer mit dieser tieferen Dimension. 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 hinauszugehen<sup>49</sup>, 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.

---

<sup>49</sup> Die Übung habe ich von Eckhart Tolle aus einem seiner Vorträge übernommen.

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** weiter anzunähern, ist die folgende Aussage des chinesischen Philosophen Laotse vielleicht hilfreich: „Wir können den GEIST nicht definieren, aber wir können ihn uns aneignen.“<sup>50</sup>

Definitionen sind Resultate von Denkprozessen. Da sich die tiefere Dimension, die von Laotse GEIST genannt wird, jenseits des Denkens befindet, ist es nicht möglich, sie sich durch Definitionen zu erschließen. Möglich ist es aber, sie in das Leben zu integrieren.

Über diese Aussage 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 denken eine Hilfe sein. Um sich die Ebene der Gegenwärtigkeit aber erschließen zu können, ist es notwendig, über das Denken hinauszugehen.

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 Dominanz von Gedanken über Vergangenheit und Zukunft. Will man in die tiefere Dimension eintreten, ist es deshalb notwendig, diese Dominanz 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 aufschlussreich.<sup>51</sup>

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 in ihnen **kreative Intelligenz** freigesetzt. „Solange sie sich ‚im Fluss‘ befinden, haben diese kreativen Menschen das Gefühl, weit über ihre üblichen Fähigkeiten hinausgehoben zu sein.“<sup>52</sup>

---

<sup>50</sup> 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).

<sup>51</sup> 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.

<sup>52</sup> 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.

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 Gegenwärtigkeit.

Bei den beobachteten Menschen dominierte also die Wahrnehmung der gegenwärtigen Situationen, so dass Gedanken an Vergangenheit und Zukunft automatisch in den Hintergrund traten. Auf diese Weise hatten sie Zugang zu der Dimension jenseits des Denkens, denn das Denken bezieht sich – wie bereits 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 Gegenwärtigkeit 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.<sup>53</sup> Auf diese Weise nähern wir uns dem Frieden und der Liebe in uns (Sokrates) und der kreativen Intelligenz (Flow-Erfahrung).

Sehr schön kommt dies in dem Gedicht „Was es ist“ von Erich Fried zum Ausdruck. Dort heißt es in einer Zeile: „Es ist was es ist, sagt die Liebe.“<sup>54</sup>

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. 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.

Erst wenn man gegenwärtige Situationen und andere Menschen willkommen heißt, also dem Leben mit einem uneingeschränkten „Ja“ begegnet, besteht die Möglichkeit des Eintritts in den Zustand der Gegenwärtigkeit.

Damit kommt auch die besondere **Bedeutung** gegenwärtiger Situationen recht deutlich zum Ausdruck; denn **ausschließlich** sie bieten die Möglichkeit des Zugangs zur tieferen Dimension (keine vergangene und keine zukünftige Situation kann das). 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.

---

<sup>53</sup> Vgl. Tolle, E. (2010): Leben im Jetzt – aber wie? Teil 2 (1:25:), Vortrag in Hannover (DVD), J. Kamphausen.

<sup>54</sup> Fried, E., in: <https://www.deutschelyrik.de/index.php/was-es-ist-1039.html> (Lesedatum: 04.02.2018)

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, ohne sie zu interpretieren. Das ist das **Prinzip von Achtsamkeit**. Auf diese Weise tritt man ein in den Zustand der Gegenwärtigkeit.<sup>55</sup>

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 angemessenes Handeln kaum stattfinden. Das ist der Nährboden für psychosoziale Störungen.

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.“<sup>56</sup>

#### 4. Ergebnisse und Perspektiven

Wir haben gesehen, dass Dauerstress eine zentrale Ursache für psychosoziale Störungen darstellt und dass Dauerstress häufig dadurch entsteht, dass der Gegenwartsbezug fehlt. Man lebt zwar immer in der Gegenwart, möchte aber gern schon woanders sein ... . Diese Einstellung führt zu einer inneren Zerrissenheit.

Meditation bietet die Möglichkeit, sich bewusst mit der Gegenwart zu verbinden. Im Rahmen der Meditationsforschung haben Messergebnisse deshalb schon seit Mitte des vorigen Jahrhunderts gezeigt, dass die Wirkungen der Meditation dem Stress entgegengesetzt sind.

Bevor ich etwas näher darauf eingehe, ein kurzes Wort dazu, dass es „die“ Meditation nicht gibt, sondern eine Vielzahl unterschiedlicher Übungen. Aus meiner Sicht haben im Wesentlichen die Zen-Meditation, die Transzendente Meditation (TM) und die Achtsamkeitsmeditationen weltweit Bedeutung erlangt. Diese Übungen ermöglichen es dem Meditierenden über die Ebene der Gedanken hinauszugehen, sie zu „transzendieren“. Damit löst sich der Meditierende von eingefahrenen, starren Interpretationen bzw. Bewertungen. Während der Übung aufkommende Gedanken, Reaktionen und Gefühle werden wert- und spekulationsfrei so gesehen, wie sie sich im Augenblick gerade zeigen – das Prinzip der Achtsamkeit. Dies ist von unschätzbarem Wert; denn durch das Überschreiten der Gedankenebene verlieren die oben angesprochenen inneren Belastungsfaktoren ihre schädlichen Wirkungen.<sup>57</sup>

---

<sup>55</sup> 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.

<sup>56</sup> Ott, U. (2015): Meditation für Skeptiker, Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst, München: Barth Verlag, S. 23.

<sup>57</sup> Vgl. Crisand, E./Lyon, U. Schinagl, DI. G. (2009), Anti-Stress-Training, Autogenes Training mit Yoga und Meditationj, 4. Auflage, Frankfurt a.M.: Verlag Recht und Wirtschaft, S. 73-76.



Meditation in dem Sinne ist also auf die Gegenwart hin ausgerichtet und anstrengungslos, ohne Konzentration. Mit den Worten des Arztes Hans Grönn: „Es geht einfach nur darum (bei der Meditation, KK), allmählich die Gedanken ausklingen zu lassen und die Welt unmittelbar, das heißt ohne wertende Gedanken zu erleben. Meditieren heißt also nicht, wie viele annehmen, über etwas konzentriert nachzudenken, sondern gerade nicht zu denken. Und sind es nicht meist unsere Gedanken und Vorstellungen, die uns in Stress versetzen?“<sup>58</sup>

Wie bereits kurz erwähnt, gibt es schon seit vielen Jahren Messergebnisse zur Wirksamkeit von Meditationen mit Blick auf Stressreaktionen. Frederic Vester, der einen großen Beitrag zur Aufhellung des Stressphänomens erbracht hat, führte Messungen an Meditierenden der Transzendentalen Meditation durch. Wie bereits andere Wissenschaftler vor ihm<sup>59</sup> kam er zu folgendem Ergebnis:

„Die Effekte der Meditation lassen sich also fast mit denselben biochemischen und physiologischen Methoden messen wie der Stress. Im Vergleich zur Stressreaktion ist die Richtung der Veränderungen jedoch bei der Meditation genau umgekehrt. Hier wird ein einzigartiger physiologischer Antistress-Zustand erzeugt, in welchem der Körper zutiefst ruht, während die geistige Aktivität wach bleibt.“<sup>60</sup>

Ähnliche Ergebnisse gibt es auch über die Wirksamkeit der Achtsamkeitsmeditation.<sup>61</sup>

Psychosoziale Störungen, das wurde bereits mehrfach erwähnt, stehen in enger Verbindung mit Dauerstress, so dass es kaum verwundern kann, dass eine regelmäßige Meditationspraxis zur Förderung psychosozialer Gesundheit beiträgt. Dazu Ulrich Ott für die Achtsamkeitsmeditation: „Eine Meditationspraxis, die auf individuelle Selbsterkenntnis ausgerichtet ist, fördert zugleich eine Haltung der Offenheit, Toleranz und des Mitgefühls.“<sup>62</sup>

Ähnliche Aussagen gibt es in der Literatur über die Wirksamkeit der Transzendentalen Meditation (TM)<sup>63</sup> und der Zen-Meditation<sup>64</sup>.

---

<sup>58</sup> Grönn, H. (2002), Wenn man entspannt ist, hat der Stress keine Chance, in: WISU 3/2002, S. 322-323, hier: S. 323.

<sup>59</sup> Vgl. Wallace, R. K. (1970): Physiological effects of Transcendental Meditation, in: Science 167/1970, S. 1751-1754; vgl. auch: Wallace, R. K./Benson, H. (1972): The physiology of meditation, in: Scientific American 226/1972, S. 84-90.

<sup>60</sup> Vester, F. (2008): Phänomen Stress, 19. Auflage, München: Deutscher Taschenbuchverlag, S. 126f.

<sup>61</sup> Vgl.: Congleton, Chr./Hölzel, B.K./Lazar, S.W.: Workout für das Gehirn, in: Harvard Business manager Februar 2015, in: <http://www.harvardbusinessmanager.de/blogs/wie-achtsamkeit-und-meditation-ihr-gehirn-veraendern-kann-a-1016687.html> (Lesedatum: 20.08.2018); vgl. auch: Gottschling, C.: Meditation ist Fitness für die Seele – Den Stress einfach wegdenken, in: Focus Magazin 9/2011, in: [https://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/stress/relaxen/tid-21745/meditation-ist-fitness-fuer-die-seele-den-stress-wegdenken\\_aid\\_604020.html](https://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/stress/relaxen/tid-21745/meditation-ist-fitness-fuer-die-seele-den-stress-wegdenken_aid_604020.html) (Lesedatum: 20.08.2018).

<sup>62</sup> Ott, U. (2015): Meditation für Skeptiker, Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst, München: Barth Verlag, S. 189.

<sup>63</sup> Vgl.: Kairies, K.: Das Betriebsklima – Bedeutung, Status quo und Entwicklungsmöglichkeiten, eine Betrachtung im Lichte der Stress- und Meditationsforschung, in: Sauer, H. (Hrsg.) (2002): Betriebliches und persönliches Gesundheitsmanagement, Stuttgart: Deutscher Sparkassen Verlag, S. 249-268, hier: S. 262f. sowie die dort angegebene Literatur.

<sup>64</sup> Vgl. Lentz, B.: Die Kraft der Stille, in: Capital 3/99, S. 84-88.

Zu welchen Resultaten die Anwendung von Meditationsübungen führen können, möchte ich Ihnen anhand eines kurzen Filmausschnitts zeigen.<sup>65</sup>:

Der Filmausschnitt handelt von einer Schule, die in einem Stadtteil angesiedelt ist, der von Arbeitslosigkeit, Gewalt, Kriminalität und Drogenhandel dominiert wird. Es gibt diverse Gefängnisinsassen. Die Schule war nicht mehr als eine Maschine zur Reproduktion der Konflikte. Diese Entwicklung wollten drei Männer stoppen. Sie wollten als „Minenräumer des Alltags“ versuchen, die soziale Bombe zu entschärfen, die jederzeit im Stadtteil und damit auch in der Schule explodieren könnte. In dem Filmausschnitt wird gezeigt, welche positiven Entwicklungen durch einfache Achtsamkeitsübungen möglich sind, um Hilfsbereitschaft, Mitgefühl usw. wieder an die Oberfläche der Schüler zu bringen.

Dazu ein Statement eines „Minenräumers“: „Da gibt es ein Mädchen, das sich ständig nur geprügelt hat. Eines Tages kommt ein anderes Mädchen und macht sie dumm an, sagt etwas über ihre Mutter, ihre Kleider oder so. Und das Mädchen sagt: ‚Du hast Glück, dass ich meditiere, sonst hättest Du jetzt eins auf die Fresse gekriegt. Das hat sie gesagt und dabei gemerkt, eigentlich wäre ich jetzt auf hundertachtzig, aber wegen der Atemübungen und der Meditation reagiere ich nun anders.‘“

Durch die Meditation, so kommt es im Filmausschnitt zum Ausdruck, finden die Kinder (und auch Lehrer) in ihrem Inneren einen Ort des Friedens.

Das Ergebnis kommentiert die stellvertretende Schulleiterin mit den Worten: „Das hat die Atmosphäre hier komplett verändert.“

Abschließend für den heutigen Abend noch ein Gedanke zum Prinzip des Annehmens: Auch wenn das Prinzip des Annehmens der gegenwärtigen Situation im Rahmen der Achtsamkeit von überragender Bedeutung ist, heißt 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.

Ich denke, dass Johann Wolfgang von Goethe dies meinte, als er schrieb: „Ganz leise spricht ein Gott in unsrer Brust, ganz leise, ganz vernehmlich, zeigt uns an, was zu ergreifen ist und was zu fliehn.“<sup>66</sup>

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.<sup>67</sup> Aus meiner Sicht ist es erst auf Grundlage des Kontaktes zum inneren Steuerungssystem möglich, ein Leben im Einklang mit anderen Menschen und der Natur zu führen. In diesem Sinne erfordert psychosoziale Gesundheit Gegenwärtigkeit. Und damit erfordert auch das Erreichen des Gesundheitsziels der Weltgesundheitsorganisation WHO Gegenwärtigkeit. „Gesundheit ist der

---

<sup>65</sup> Vgl. die 2016 erschienenen DVD „Die Revolution der Selbstlosen“, Kapitel 6/7 (mindjazz pictures). Bei der DVD handelt es sich um eine Dokumentation von Sylvia Gilman und Thierry de Lestrade, die erstmals 2015 von arte ausgestrahlt wurde.

<sup>66</sup> Von Goethe, J.W., in: <https://www.aphorismen.de/zitat/354> Lesedatum: 19.01.2018).

<sup>67</sup> Vgl. Chopra, D. (2006): Alle Kraft steckt in Dir, 2. Auflage, Bergisch Gladbach: Lübbe-Verlag, S. 163.

Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen.“<sup>68</sup>

Vielen Dank fürs Zuhören.

---

<sup>68</sup> Weltgesundheitsorganisation, Regionalbüro für Europa: WHO verweist in neuem Bericht auf ungleiche gesundheitliche Fortschritte in Europa und fordert zur Messung des Fortschritts eine genauere Erfassung des Wohlbefindens, Kopenhagen und London, 13. März 2013, in: <http://www.euro.who.int/de/media-centre/sections/press-releases/2013/03/new-who-report-reveals-unequal-improvements-in-health-in-europe-and-calls-for-measurement-of-well-being-as-marker-of-progress> (Lesedatum: 29.06.2018).

## 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, Oldenbourg-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>).
- Kairies, K.: Das „Geheimnis des Froschkönigs“ im Umgang mit Belastungen – eine Betrachtung aus spiritueller bzw. achtsamer Sicht, in: Arbeitspapier Nr. 03/2018 aus der Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Betriebswirtschaft der Hochschule Hannover (<https://serwiss.bib.hs-hannover.de/frontdoor/index/index/docId/1218>).

#### 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](mailto:klaus.kairies@hs-hannover.de)