

Arbeitspapier / Abteilung Wirtschaft

Dr. rer. pol. Klaus Kairies

Dr. med. Ernst Schrott

Förderung psychosozialer Gesundheit
in Unternehmen
durch Entwicklung von Spiritualität
– eine Betrachtung mit Blick auf
ayurvedische Strategien

Forschungsschwerpunkt:

Entwicklung von Spiritualität in der Wirtschaft

- Ein komplementärer Weg zur Verbesserung von Wettbewerbsfähigkeit und Steigerung von Produktivität in Unternehmen im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung
-

Förderung psychosozialer Gesundheit in Unternehmen durch Entwicklung von Spiritualität – eine Betrachtung mit Blick auf ayurvedische Strategien

Dr. rer. pol. Klaus Kairies¹

Dr. med. Ernst Schrott²

Hannover, Regensburg

im Herbst 2011

¹ Prof. Dr. rer. pol. Klaus Kairies, Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Betriebswirtschaft, Fachhochschule Hannover, Ricklinger Stadtweg 120, D-30459 Hannover, E-mail: klaus.kairies@fh-hannover.de. Schwerpunkte neben der Allgemeinen Betriebswirtschaftslehre: Rechnungslegung und Stressbewältigung.

² Dr. med. Ernst Schrott, Arzt für Naturheilverfahren und Homöopathie in Regensburg, Vizepräsident Deutsche Gesellschaft für Ayurveda, Leiter Deutsche Ayurveda Akademie, Steyrerweg 11, D-93049 Regensburg, E-mail: Dr.Schrott@vedamed.de.

Die mit diesem Konzept vermittelten Informationen haben sich in der Praxis vielfach bewährt. Bei gesundheitlichen Problemen können sie den Rat und die Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Die Autoren übernehmen keinerlei Haftung für Schäden, die aus dem Gebrauch oder evtl. Missbrauch der dargestellten Anwendungen resultieren.

Wir bedanken uns bei Frau Dr. phil. Karin Pirc, Ärztin und Diplom-Psychologin, langjährige ärztliche Leiterin der Maharishi Ayur-Veda Privatklinik (Staatlich anerkannte Privatklinik nach § 30 GewO), für ihre fachkundigen Anregungen vor allem in medizinischen Fragen.

Inhalt

1	Problemstellung und Definition	Seite 4
2	Der Stress – oder die Relevanz des im Menschen stattfindenden Kommunikationsprozesses	Seite 9
2.1	Der Stressbegriff	Seite 9
2.2	Die Stressreaktion als Überlebenshilfe	Seite 10
2.3	Die Stressreaktion als Störfaktor	Seite 11
2.3.1	Ausfallzeiten	Seite 14
2.3.2	Sozialer Bereich	Seite 14
2.3.3	Leistungsbereich	Seite 15
2.4	Die Selbstverantwortung für empfundene Belastungen	Seite 17
2.5	Spiritualität als kontrastierendes Element für Stress in Form nicht bewältigter Belastungen	Seite 22
2.5.1	Das Prinzip des kontrastierenden Elements	Seite 22
2.5.2	Spirituelle Erfahrungen	Seite 26
2.5.2.1	Die Flow-Erfahrung	Seite 28
2.5.2.2	Erfahrungen von Johannes Brahms und Richard Wagner	Seite 31
2.6	Zwischenfazit	Seite 35
3	Ayurvedische Strategien zur Steigerung von Produktivität durch Förderung psychosozialer Gesundheit	Seite 38
3.1	Ayurveda – Renaissance einer traditionellen Heilkunst	Seite 38
3.2	Maharishi Ayurveda – eine grundlegende Neubelebung der ursprünglichen Lehre	Seite 41
3.3	Zur Entwicklung von Krankheiten	Seite 42
3.4	Das Konzept der drei Doshas	Seite 44
3.5	Eine Auswahl ayurvedischer Ansätze zur Förderung von Gesundheit	Seite 51
3.5.1	Der Konstitutionstypentest	Seite 51
3.5.2	Ayurvedische Ernährungslehre	Seite 58
3.5.3	Ausgewählte Möglichkeiten der Entschlackung	Seite 60
3.5.3.1	Morgenhygiene	Seite 61
3.5.3.2	Heißwasser-Trinkkur	Seite 61
3.5.3.3	Panchakarma-Behandlung	Seite 63
3.5.4	Rhythmen der Natur	Seite 64
3.5.4.1	Die Tageszeiten	Seite 65
3.5.4.2	Die Jahreszeiten	Seite 66
3.5.5	Yoga-Asanas – bequeme Körperstellungen	Seite 68
3.5.6	Atemübung (Pranayama)	Seite 69
3.5.7	Meditation	Seite 72
3.5.8	Sport	Seite 76
4	Schlussfolgerung	Seite 79
	Schrifttumsverzeichnis	Seite 82
	Weitere Veröffentlichungen aus dem Forschungsschwerpunkt	Seite 89

1 Problemstellung und Definitionen

Im Laufe wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Entwicklungen treten unterschiedliche Probleme in den Vordergrund. Eines der heute relevanten ist die fehlende **psychosoziale Gesundheit in Wirtschaft und Gesellschaft**. Gemeint ist hiermit die zum Teil gestörte Kommunikation im und zwischen den Menschen sowie die Kommunikation zwischen Mensch und Umwelt.³ Die Kommunikation im Menschen – das häufig von Emotionen begleitete Selbstgespräch – und die zwischenmenschliche Kommunikation kann – mit unterschiedlichen Abstufungen – sowohl lebensförderlich oder starken Störungen unterworfen sein. Von besonderer Bedeutung ist allerdings die innere Kommunikation, da sie nicht nur einen Einfluss auf die individuelle Befindlichkeit hat, sondern auch eine Wirksamkeit auf die Qualität des Umgangs mit anderen entfaltet.⁴

Die folgende Auflistung exemplarischer Symptome lässt erkennen, dass die Kommunikation im und zwischen den Menschen in modernen Gesellschaften derzeit erheblichen Störungen unterworfen ist:

- Die DAK hat im Jahre 2009 eine repräsentative Befragung der Deutschen in Auftrag gegeben. Danach haben sich die meisten Deutschen für das Jahr 2010 weniger Stress gewünscht.⁵ Es passt in dieses Bild, wenn im DAK-Gesundheitsreport 2011 auf den kontinuierlichen Anstieg psychischer Erkrankungen hingewiesen wird.⁶
- Bestätigt wird die DAK-Befragung von einer Publikation der Techniker Krankenkasse. Danach klagen mehr als achtzig Prozent über Stress und bei ca. dreiunddreißig Prozent handelt es sich bereits um eine dauerhafte Belastung. „Jeder dritte Berufstätige arbeitet nach eigener Aussage häufig am Limit.“⁷
- In einer im Jahre 2009 vom Meinungsforschungsinstitut Allensbach durchgeführten Umfrage wurden die Deutschen befragt, was sie am liebsten an ihrem

³ Vgl. Nefiodow, L. A, (2006), S. 65.

⁴ Vgl. Linneweh, K. (1996), S. 202.

⁵ Vgl. DAK-Forschung (2009).

⁶ Vgl. DAK-Forschung (2011), S. 28.

⁷ F.A.Z.-Institut für Management-, Markt und Medieninformationen GmbH/Techniker Krankenkasse (2009), S. 4.

Charakter verändern würden. Danach wurde von den meisten der Wunsch geäußert, dass sie gern „viel ruhiger“ wären.⁸

- Burn out⁹ und Depressionen¹⁰ haben sich zu Volkskrankheiten entwickelt.
- Angststörungen kosten der Weltwirtschaft jährlich 2.000 Mrd. Euro.¹¹ Diese werden beispielsweise dadurch verursacht, dass nur rund zehn Prozent der Manager die erwartete Leistung erbringen. Die anderen sind eher zurückhaltend, weil die Gefahr besteht, dass ihnen Fehler unterlaufen könnten.¹²
- Mobbing breitet sich immer weiter aus und verursacht in der deutschen Wirtschaft Kosten in Höhe von jährlich rund 15 Mrd. Euro.¹³
- Auch Süchte bzw. Abhängigkeiten von beispielsweise Substanzen wie Tabletten und Alkohol bzw. Verhaltensweisen wie Kauf-, Spiel oder Arbeitssucht (Workaholic) gehören in diesen Kontext, da ihnen in den allermeisten Fällen Belastungen zugrunde liegen, die die Betroffenen – wenn überhaupt – häufig nur schwer bewältigen können.¹⁴
- Im Rahmen der Kommunikation im und zwischen den Menschen spielt Stress eine zentrale Rolle. Bemerkenswert deshalb eine Formulierung aus der Wirtschaftswoche: „Stress ist kein Zipperlein unruhiger Jammerlappen und Weicheier – er ist eine Volkskrankheit, die Unternehmen und Volkswirtschaft jedes Jahr Milliarden Euro kosten. ... Für die Mediziner ist Stress das zentrale Problem der Leistungsgesellschaft. ... Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zu ‚einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts‘ erklärt. Schon heute sei seelischer Druck für siebzig Prozent aller Krankheiten mitverantwortlich.“¹⁵

Als wesentliche Ursache der hier aufgezählten Symptome kann man eine als Belastung empfundene innere Kommunikation benennen. Die schädlichen Auswirkungen sowohl für die Entwicklung von Unternehmen als auch für die gesamte Gesellschaft sind immens. L.A. Nefiodow zeigt auf, dass die durch Angst, Misstrauen, Mobbing,

⁸ Vgl. Schnabel, U. (2010), S. 1.

⁹ Vgl. Marquart, M. (2011).

¹⁰ Vgl. Heinrich, Chr. (2009).

¹¹ Vgl. Nefiodow, L. A. (2006), S. 28.

¹² Vgl. Pircher-Friedrich, A. M. (2007), S. 20.

¹³ Vgl. Nefiodow, L. A. (2006), S. 27.

¹⁴ Mit Blick auf Suchtverhalten vgl. Heinze, G./Reuß, M. (2009), S. 90; zum Weltmarkt für Drogen vgl. auch Nefiodow, L. A. (2006), S. 27f.

¹⁵ Mai, J./Ruess, A. (2007), S. 97; vgl. Bauhofer, U. (2005), S. 10ff.

Streit Demotivation, Aggressionen, Drogen, Kriminalität, also durch seelische und soziale Störungen und Erkrankungen verursachten Schäden und Verluste riesig sind und die weitere Entwicklung von Wirtschaft und Gesellschaft stark behindern. „Für eine höhere Produktivität des Informationssektors – und damit der Gesamtwirtschaft – kommt es vor allem auf eine bessere Beherrschung sozialer und seelischer Informationsprozesse an.“¹⁶

Mit Blick auf Unternehmen liegt es auf der Hand, dass sich auf der Grundlage einer gestörten Kommunikation im und zwischen den Menschen die sog. „weichen Faktoren“ wie Teamfähigkeit, Einsatzbereitschaft, Kreativität, Flexibilität, Angstfreiheit, Kommunikationsfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein kaum entfalten können. Auch wenn die Fehlzeitenproblematik nicht aus den Augen zu verlieren ist, ist ein entscheidender Blick auf die Qualität von Wohlbefinden und den damit einher gehenden Ausprägungen der am Arbeitsplatz anwesenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu lenken. „In einer viel zitierten, aber leider unveröffentlichten Studie der amerikanischen Bank One werden die Produktivitätsverluste bedingt durch Präsentismus auf 84 % und die Produktivitätsverluste bedingt durch Absentismus auf 16 % der betrieblichen Krankheitskosten geschätzt.“¹⁷

Die Verbesserung der psychosozialen Gesundheit stellt für die Entwicklung von Unternehmen eine zentrale Aufgabe dar.¹⁸ Deshalb stellt sich die Frage nach den Möglichkeiten der Förderung.

Fühlt man sich belastet, denkt man zunächst an die äußeren Umstände, die als Ursache in Frage kommen könnten: „Zeitdruck im Beruf“ oder „Hektik im Alltag“ oder „Erhöhung des Drucks durch die Vorgesetzte oder den Vorgesetzten“ usw. Die Qualität der inneren Kommunikation fällt einem in aller Regel zunächst einmal nicht ein. Bei näherem Hinsehen ist allerdings erkennbar, dass der Einzelne es sehr häufig selbst ist, der die Belastung verursacht. Dies bestätigt die Stressforschung, wenn sie

¹⁶ Nefiodow, L. A. (2006), S. 88f. In der 5. Auflage spricht Nefiodow davon, dass für die wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklung eine bessere psychosoziale Gesundheit benötigt wird (vgl.: Nefiodow, L. A. (2001), S. 147).

¹⁷ Badura, B. (2010), S. 9.

¹⁸ L.A. Nefiodow geht in seiner Abhandlung „Der sechste Kondratieff – Wege zur Produktivität und Vollbeschäftigung im Zeitalter der Information“ (2006), S. 67 davon aus, dass die Verbesserung der psychosozialen Gesundheit aktuell die zentrale Aufgabenstellung für die wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklung darstellt.

beispielsweise feststellt: „Die persönliche Bewertung entscheidet darüber, ob ein Mensch Stress empfindet oder nicht.“¹⁹

Mit dieser Aussage tun sich viele Menschen nicht nur im Berufsleben recht schwer. Obwohl es diverse Beispiele gibt, können sie es sich kaum vorstellen, dass die Situationen nur Auslöser (und nicht Ursache) von innerlich empfundenen Belastungen darstellen. Dies ist die Frage der Selbstverantwortung.

Unter der Voraussetzung, dass man die Selbstverantwortung übernommen hat, stellt sich die Frage nach den Möglichkeiten zur Entstörung der inneren Kommunikation. In diesem Zusammenhang hat **Spiritualität** im Sinne einer religionsunabhängigen Erfahrung eine grundlegende Bedeutung. Es handelt sich um die Erfahrung des eigenen Wesenskerns bzw. um das Hören auf die Innere Stimme. Spiritualität bedeutet demnach nicht, den Körper und das Denken für unwichtig zu erklären und das natürliche Selbstinteresse zu unterdrücken. Es geht darum, die Wahrnehmung vom eigenen Selbst im Sinne einer ganzheitlichen Erfahrung auszuweiten. Der Mensch nimmt sich nicht mehr ausschließlich als von der Welt getrennt wahr, er fühlt sich vielmehr mit allem verbunden. Das damit einhergehende Gefühl kann man vielleicht am besten mit der allumfassenden Liebe umschreiben. Wenn der eigene Geist durchströmt wird von dieser Liebe oder von tief empfundener Lebensfreude, können sich belastende Empfindungen wie beispielsweise Angst, Ärger, Frustration nicht entfalten – damit hätte eine Transformation der inneren Kommunikation stattgefunden.

Eine ganzheitliche Entwicklung des Menschen, die das Gefühl der Einheit ausdrücklich einschließt, wird vom Ayurveda, dem ältesten und sehr umfassenden Gesundheitssystem der Menschheit, als zentrales Ziel betrachtet.²⁰ Dafür werden dort praktische Techniken angeboten, um Körper und Geist in Einklang miteinander zu bringen. Mit einigen grundlegenden Kenntnissen zum Ayurveda kann selbst der Laie seine Befindlichkeit positiv beeinflussen und ausgeprägten Krankheitsstadien vorbeugen. Das Konzept dieses traditionellen Gesundheitssystems folgt damit dem Win-Win-Prinzip – die unternehmensbezogene Entwicklung geht einher mit der Förderung individuellen Wohlbefindens.

¹⁹ Litzcke, S./Schuh, H. (2010), S. 14.

Da auf der Problemebene individuell empfundene Belastungen, denen man sich häufig über längere Zeit nicht gewachsen fühlt, eine zentrale Rolle spielen, wird im folgenden Kapitel das Thema Stress abgehandelt. Ein zentraler Punkt in diesem Kontext ist die Übernahme der Selbstverantwortung, bevor auf die Möglichkeit der Veränderung der inneren Kommunikation durch Entwicklung von Spiritualität eingegangen wird.

Im dritten Kapitel werden ausgewählte ayurvedische Strategien vorgestellt, die in der heutigen Zeit geeignet erscheinen, die Entwicklung von Spiritualität zu fördern.

²⁰ Diesbezügliche ausführliche Quellenangaben befinden sich im Kapitel 3 „Ayurvedische Strategien zur Steigerung von Produktivität durch Förderung psychosozialer Gesundheit.“

2. Der Stress – oder die Relevanz des im Menschen stattfindenden Kommunikationsprozesses

„Durch Gedanken können nicht nur organische Schäden entstehen, diese lassen sich auch durch Gedanken vermeiden.“²¹ So äußerte sich F. Vester, der grundlegende Erkenntnisse zum Stresskonzept formuliert hat, über die Bedeutung der Gedanken.

Insgesamt hat die Stressforschung einen wesentlichen Beitrag zur Wirksamkeit von Gedanken auf individuelle Befindlichkeiten, Leistungen, Erkrankungen, auf Sozialverhalten und Persönlichkeitsentwicklung erbracht. Vor diesem Hintergrund und den riesigen mit Stress einhergehenden Problemen in der modernen Welt wird die Relevanz des inneren Kommunikationsprozesses im Folgenden auf der Grundlage des Stresskonzeptes beleuchtet.

2.1 Der Stressbegriff

Der Terminus Stress wird in der Literatur in vielfältiger, häufig allerdings auch unscharfer Weise verwendet.²² Ursprünglich wurde er in der Physik formuliert. Dort bezeichnet er den Druck (stress), der auf einen Körper einwirkt und bei dieser Beanspruchung (strain) und Deformation hervorruft. In biologischen Ansätzen hat sich jedoch ein Bedeutungswandel vollzogen. Stress bezeichnet hier biologische Veränderungen als Folge einer Belastung. Anders ausgedrückt: „Stress ist eine unspezifische Reaktion auf eine Bedrohung und nicht die Bedrohung selbst.“²³

Innerhalb des Stresskonzeptes werden die auf den Menschen sowohl von außen als auch von innen (Strom von Gedanken) einwirkenden Faktoren als **Stressoren** (äußere bzw. innere) bezeichnet und die damit einhergehenden körperlichen und seelisch-geistigen Anpassungen als **Stressreaktionen** bzw. **Stress**. Diese Aussage ist **wertneutral** und schließt Reize ein, die notwendig sind, um in die Aktivität zu gehen,

²¹ Vester, F. (2003), S. 84.

²² Ulich, E./Wülser, M. (2004), S. 61ff.

²³ Bamberger, Chr. M. (2009), S. 19; vgl. auch: Watzke-Otte; S. (2003), S. 94.

ohne die es kein Überleben geben könnte.²⁴ Stressoren stören also im wertfreien Sinne das individuelle Gleichgewicht und verlangen nach Reaktionen.

2.2 Die Stressreaktion als Überlebenshilfe

Das Zusammenspiel von Stressoren und Stressreaktionen ist ein natürliches Prinzip und greift immer dann, wenn Gefahr droht, wenn das Überleben gefährdet ist. Das Ziel besteht darin, **angemessen zu reagieren**. Dies wird deutlich, wenn man sich die Situation eines vorgeschichtlichen Menschen näher betrachtet:²⁵ Er liegt am Lagerfeuer, hört plötzlich ein Knacken und spürt den Schatten eines sich nähernden Raubtieres. Unvermittelt tritt ein spezieller physiologischer Mechanismus in Kraft – die sog. „Fight or Flight Response“ – die „Kampf- oder Fluchtreaktion“. Die Reaktionen des Organismus auf eine solche Bedrohung lassen sich in vier Phasen veranschaulichen:²⁶

- Bei der **Vorphase** handelt es sich um „die Ruhe vor dem Sturm“. Nahezu alle Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen werden in dieser Phase schlagartig reduziert, um die bevorstehende Aktivierung zusätzlicher Kräfte nicht durch störende Prozesse zu behindern.
- In der **Alarmphase** findet im Körper die Mobilisierung von Reserven statt. Kräfte werden bereitgestellt, um der Gefahr begegnen zu können – durch Kampf oder Flucht. Alle Energie ist auf die bevorstehende Handlung ausgerichtet. „Ein Alarmsignal aus dem Gehirn setzt einen Adrenalinstoß aus der Nebennierenrinde frei, der durch den Blutstrom rast und das übliche Körpergeschehen völlig auf den Kopf stellt.“²⁷ Die Funktionen des gesamten Körpers werden vorübergehend verändert. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Lungen nehmen mehr Sauerstoff auf, die Muskeln werden angespannt, die Bronchien erweitern sich, das Immunsystem wird aktiviert usw.. Gleichzeitig hören andere Prozesse wie z. B. die Verdauung sowie die sexuelle Aktivität auf, da sie in dieser Situation

²⁴ Vgl. Schröder, J.-P./Blank, R. (2004), S. 9ff; Linneweh, K. (1992), S. 24f; Howald, W./Gottwald, F.-Th. (1996), S. 135; Juli, D./Engelbrecht-Greve, M. (1995) S. 15 sowie S. 22f; Vester, F. (2003), S. 15.

²⁵ Vgl. Vester, F. (2003), S. 19ff.

²⁶ Vgl. Linneweh, K. (1996), S. 36.

²⁷ Chopra, D. (2003), S. 188; Watzke-Otte, S. (2003), S. 95f.

nicht benötigt werden. Der gesamte Organismus wird also umgestellt, um in der Gefahrensituation angemessen reagieren zu können.

- In der **Handlungs-** bzw. **Abwehrphase** setzt sich der Mensch aktiv mit der bedrohlichen Situation auseinander. Die bereitgestellten Energien werden verbraucht.
- An die Handlungs-/Abwehrphase schließt sich die **Erholungsphase** an. Die Erregung klingt ab, Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen kehren zur Normallage zurück.

Die Abfolge der Stressreaktion in den beschriebenen vier Phasen garantiert einen wirtschaftlichen Gebrauch der Körperkräfte. Auf diese Weise wird die Abwehr gegen störende Umwelteinflüsse organisiert und notwendige Muskelleistungen zur Flucht oder zum Angriff aufgebaut. Werden sämtliche Phasen angemessen durchlaufen, stellt sich im Körper wieder ein ausgeglichener Zustand aller Funktionen ein.²⁸

2.3 Die Stressreaktion als Störfaktor

Das Gleichgewicht innerhalb der vier Reaktionsphasen ist heute nachhaltig gestört. Die **modernen** Belastungen (Stressoren) der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterscheiden sich deutlich von der Situation des oben erwähnten vorgeschichtlichen Menschen. Mit der ursprünglichen Stressreaktion mussten „Waffen“ entstehen, die benötigt wurden, um zu kämpfen oder zu fliehen. Wenn aufgrund der modernen Belastungsstruktur allerdings weder Flucht noch Kampf die angemessenen Antworten auf gegebene Situationen sind, können die Waffen in den eigenen Händen „explodieren“, sie haben schädliche Nebenwirkungen, die sowohl die körperliche als auch geistige Ebene des Menschen betreffen.

Hinzu kommt, dass die Häufigkeit der Belastungen im modernen Alltag stark zugenommen hat. Der Mensch sieht sich permanenten inneren und äußeren Stressoren ausgesetzt, so dass die notwendige Phase der Erholung deutlich zu kurz kommt.

²⁸ Vgl. Vester, F. (2003), S. 49.

Außerdem haben sich die Reize von der körperlichen hin zur seelisch-geistigen Seite verlagert.²⁹

Die einzelnen Erregungen sind zwar nicht vergleichbar mit einer lebensbedrohenden Situation. Sie haben allerdings in gewissem Sinne einen akkumulierenden Effekt, es kommt zu einer **allgemeinen** Anhebung des Erregungsniveaus. Der Organismus befindet sich ständig in einer überhöhten Erregungsbereitschaft (Daueralarm). So entsteht ein Zustand **ständiger physiologischer Anspannung**. Dies hat zur Folge, dass bereits kleinere Reize ausreichen, die Alarmphase einzuleiten. Der Mensch ist dann nicht mehr in der Lage, zwischen wirklich gefährlichen und harmlosen negativen Reizen zu unterscheiden: So kann beispielsweise schon das Klingeln des Telefons zu einem Schweißausbruch, zitternden Händen usw. führen.³⁰ Insgesamt handelt es sich um nicht bewältigte Belastungen.

Im Vergleich zu früher haben sich die Stressoren also deutlich gewandelt, während die Stressreaktionen gleich geblieben sind. Werden empfundene Belastungen nicht bewältigt, führt dies sehr häufig zu unangemessenen Reaktionen in den verschiedensten Situationen. Werden sie über einen längeren Zeitraum erfahren, führen sie zwangsläufig zu Krankheiten auf unterschiedlichen Ebenen und belasten gleichzeitig zwischenmenschliche Beziehungen.

Wird die Stressthematik heutzutage in der Öffentlichkeit diskutiert, handelt es sich in den allermeisten Fällen um Stress in Form nicht bewältigter Belastungen. Dieser hat beträchtliche Ausmaße angenommen und wurde deshalb von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aktuell zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. In die gleiche Richtung zielen Berichte, denen zu Folge gut siebzig Prozent aller Krankheiten direkt oder indirekt mit Stress in Verbindung gebracht werden können. Die negativen Wirkungen dieser Stressform machen sich in praktisch allen Lebensbereichen des Menschen bemerkbar, so auch in der Arbeitswelt. Einer Umfrage der EU zufolge fühlen sich zwei Drittel der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gestresst und in den USA wird angenommen, dass Stress das größte ge-

²⁹ Vgl. Vester, F. (2003), S. 24; Russell, P. (1995), S. 66f; Juli, D./Engelbrecht-Greve, M. (1995), S. 57f; Gottwald, F.-Th./Howald, W. (1995), S. 15.

³⁰ Vgl. Linneweh, K. (1996), S. 42; Vester, F. (2003), S. 88; Tausch, R. (1996), S. 18f.

sundheitliche Problem in der Arbeitswelt darstellt. Für Deutschland kann man Vergleichbares vermuten.³¹

Um die unternehmensbezogene Relevanz von Stress und damit auch das Entwicklungspotential greifbarer machen zu können, erfolgt zunächst eine Aufzählung ausgewählter typischer Stresskrankheitsbilder und stressbedingter Verhaltensstörungen, die sich aufgrund länger andauernder nicht bewältigter Belastungen, dem sog. chronischen oder Dauerstress, entwickeln können:³²

- Angst, Depression,
- Hilflosigkeit,
- Negativeinstellungen, Nervosität, Gereiztheit,
- Aggressionsbereitschaft und dadurch verminderte soziale Kompetenz,
- rasende, immer wiederkehrende Gedanken,
- Abnahme der Lern- und Gedächtnisleistungen,
- Denkblockaden und Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Wahrnehmungseinengungen,
- Nackenverspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen,
- Infektanfälligkeit durch Schwächung des Immunsystems,
- Herz-/Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck und Infarktgefährdung,
- Verdauungsstörungen,
- gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus,
- chronische Müdigkeit,
- Suchtkrankheiten.

Diese Krankheitsbilder führen in Unternehmen zu deutlichen Störungen. Sie werden im Folgenden aus dem Blickwinkel der betriebswirtschaftlich relevanten Problemfelder „Ausfallzeiten“, „sozialer Bereich“ und „Leistungsbereich“ betrachtet.³³

³¹ Vgl. Possemeyer, I. (2002), S. 148; Metzger, D. (1996), S. 115; Krumpholz-Reichel (2002), S. 20; Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.) (2000), S. 31.

³² Vgl. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.) (2000), S. 31ff; Linneweh, K. (1996), S. 42ff; Possemeyer, I. (2002), S. 148; Levi, L. (2002), S. 11f.

³³ Vgl. Kairies, K./Reinelt, J. (2004).

2.3.1 Ausfallzeiten

Dem Gesundheitsreport der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) ist zu entnehmen, dass sich der Krankenstand in den letzten Jahren auf einem Niveau von 3,5 Prozent eingependelt hat. An jedem Tag im Jahr fehlen von 100 Arbeitnehmern also drei bis vier krankheitsbedingt. Muskel-Skelett-Erkrankungen waren die häufigste Ursache für Ausfallzeiten. Hier dominieren Rückenerkrankungen, die in erheblichem Umfang in einem sehr engen Zusammenhang mit empfundenen psychischen Belastungen und damit Stress zu sehen sind. Krankheiten des Atmungssystems stehen an zweiter Stelle. Infektionskrankheiten spielen hier eine wesentliche Rolle. Eine diesbezügliche Anfälligkeit kann durch ein intaktes Immunsystem vermindert werden. Auch in diesem Kontext spielen psychische Belastungen eine wesentliche Rolle. Vor diesem Hintergrund ist es relevant, dass Stress in Form nicht bewältigter Belastungen zu einer Schwächung des Immunsystems führt. Ebenfalls eine große Rolle spielen psychische Erkrankungen, Erkrankungen des Verdauungssystems sowie des Kreislaufsystems. Auch diese Krankheitsbilder stehen mit Stress in einem engen Zusammenhang.³⁴

2.3.2 Sozialer Bereich

Nervosität, Gereiztheit und Aggressionsbereitschaft sind in einem unmittelbaren Kontext zum Stress in Form nicht bewältigter Belastungen zu sehen und haben einen störenden Einfluss auf das soziale Verhalten im Unternehmen. Die dramatischsten diesbezüglichen Auswirkungen sind als Mobbing bzw. „Psychoterror am Arbeitsplatz“ anzusehen.

Die unterschiedlichen Verlaufsformen von Mobbing wurden wissenschaftlich eingehend beleuchtet.³⁵ Häufig beschädigen sie die persönliche Integrität des Betroffenen nachhaltig und sind in ihren Auswirkungen einer schweren Körperverletzung gleichzusetzen.

³⁴ Vgl. DAK-Forschung (2003); o.V. (2003).

³⁵ Vgl. Leymann, H. (1999), S. 7f.

Schätzungen weisen darauf hin, dass ca. fünf Prozent der Beschäftigten vom Psychoterror am Arbeitsplatz betroffen sind. Hier ist allerdings von einer hohen Dunkelziffer auszugehen. Viele mögen nicht zugeben, dass auch sie zu den Mobbingopfern gehören. Dass das Phänomen Mobbing keine Ausnahmeerscheinung darstellt, kann man auch daran erkennen, dass es in vielen Städten sog. „Mobbing-Telefone“ gibt, die in Notfällen in Anspruch genommen werden können.³⁶

2.3.3 Leistungsbereich

Störungen auf der kognitiven Ebene (wie z.B. rasende, immer wiederkehrende Gedanken, Denkblockaden, Konzentrationsstörungen) stehen in einem direkten Zusammenhang zum Stress in Form nicht bewältigter Belastungen und behindern die Entwicklung von Kreativität, Flexibilität und Lernfähigkeit. Wer mit immer wiederkehrenden Gedanken sowie Wahrnehmungseinengungen konfrontiert ist, kann sich mental nur sehr schwer auf neue Anforderungen einstellen.

Außerdem liegt es auf der Hand, dass die Abnahme von Gedächtnisleistungen sowie Denkblockaden und Konzentrationsstörungen eine Behinderung der Lernfähigkeit darstellen. Und die wäre in Zeiten einer ständig sinkenden Halbwertszeit des Wissens notwendig, um laufend aktuelles Wissen aufnehmen zu können.

Angst ist ein typisches Stresssymptom auf emotionaler Ebene. Sie gilt als „Kreativitätskiller Nummer eins“.³⁷ Dieses Gefühl ist heutzutage so weit verbreitet, dass man beinahe schon annehmen könnte, es präge unsere Zeit.

In jüngster Vergangenheit wurde im Rahmen empirischer Erhebungen aus der Betriebswirtschaftslehre aufgezeigt, dass das Angstgefühl auch in Unternehmen sehr weit verbreitet ist. Die Auswertung der Befragungen von 2.148 Beschäftigten aller Hierarchiestufen im Zeitraum 8/1996 bis 5/1999 zeigte, dass bis zu neunzig Prozent unter sog. betriebsbedingten Ängsten leiden.³⁸

³⁶ Vgl. Kairies, K./Reinelt, J. (2004), S. 9.

³⁷ Weiss, C. (1998), S. 186.

Angst – so sagt der Volksmund – ist ein schlechter Ratgeber. Wer auf falschen Rat hört, macht Fehler, kann also nur sehr unzureichend situationsgerecht handeln. Die Empfindung von Angst schließt das Gefühl der Freude aus. Wer bei der Arbeit keine Freude empfindet, dem fehlt ein wesentlicher Baustein der Motivation.

Fühlt man sich permanenten Belastungen ausgesetzt, die kaum zu bewältigen sind, wird nach Auswegen gesucht. Der Wunsch, Ruhe zu erfahren, ist sehr häufig Anlass für den Griff nach Betäubungsmitteln wie Alkohol oder Medikamente, hier insbesondere Psychopharmaka bzw. Schlaf- oder Beruhigungsmittel. Bei regelmäßigem Gebrauch besteht oft Suchtgefahr.

Die mit Alkoholkonsum und Medikamentenmissbrauch einhergehenden Suchtkrankheiten treten – im Vergleich zu anderen Süchten – in Unternehmen am häufigsten auf. Es wird davon ausgegangen, dass fünf bis zehn Prozent der Beschäftigten behandlungsbedürftig alkoholkrank sind. Das Problem vergrößert sich, wenn man die Abhängigkeiten von Medikamenten hinzunimmt.³⁹

Der Konsum von Alkohol u.ä. Betäubungsmitteln führt dazu, dass die Anspannung vorübergehend nachlässt. Zugleich wird die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit nachhaltig beeinträchtigt, die Unfallwahrscheinlichkeit vervielfacht sich. Mit der Gewöhnung sinkt die Fähigkeit, belastende Situationen durchzustehen und zu bewältigen. Auf mittlere Sicht werden so Unruhe, Nervosität und Angst weiter verstärkt. Hinzu kommt die Angst, das Suchtverhalten könne entdeckt werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Stress in Form nicht bewältigter Belastungen eine dominante Rolle in Unternehmen spielt und einen unmittelbaren Einfluss auf die Problemfelder „Arbeitsausfall“, „sozialer Bereich“ und „Leistungsbereich“ hat. Anders ausgedrückt: In diesen drei Bereichen liegen erhebliche unternehmerische Entwicklungsmöglichkeiten. Hier sind Innovationen mit Problemlösungsfunktion gefragt. Der vorliegende Arbeitsbericht zielt in diese Richtung, hat seine Aufmerksamkeit im Sinne einer ganzheitlichen Entwicklung allerdings – neben der rein betriebs-

³⁸ Vgl. Stegmann, W. (1999), S. 131; Kairies, K./Reinelt, J. (2003).

³⁹ Vgl. Panse, W./Stegmann, W. (1996), S. 150ff.

wirtschaftlichen Betrachtungsweise – auch auf die Auswirkungen für den einzelnen Menschen und dessen privates Umfeld.

Um erfolgreich gegensteuern zu können, ist es notwendig, die wesentlichen Belastungsursachen herauszufiltern. Sie werden im folgenden Kapitel näher beleuchtet.

2.4 Die Selbstverantwortung für empfundene Belastungen

Zu Beginn der zweiten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts hat der israelische Forscher Antonovsky die Auswirkungen der Wechseljahre an Frauen verschiedener ethnischer Gruppen untersucht. Dabei handelte es sich um Frauen der Jahrgänge 1914 – 1923, die in Zentraleuropa geboren wurden und teilweise in einem Konzentrationslager inhaftiert gewesen waren. Es zeigte sich, dass die Gruppe der ehemals Inhaftierten signifikant stärker gesundheitlich belastet war als die anderen Frauen. Allerdings berichteten knapp dreißig Prozent der inhaftierten Frauen trotz ihrer traumatischen Erlebnisse über eine relativ gute psychische Gesundheit.⁴⁰ Die dramatischen Ereignisse wurden offensichtlich individuell unterschiedlich verarbeitet.

In die gleiche Richtung zielen Aussagen über unterschiedlichste Alltagserfahrungen:⁴¹

- Was der eine nicht mag oder gar fürchtet, ist für den anderen ein Vergnügen. Beispiel: Vor Publikum sprechen. Die meisten sind nicht gerade begeistert, wenn man sie dazu auffordert, spontan ein paar passende Worte zu sagen. Andere wiederum lassen kaum eine diesbezügliche Gelegenheit aus.
- Manche geraten bei Begegnungen mit fremden Menschen ins Schwitzen, während andere in vergleichbaren Situationen geradezu aufblühen.
- Was für den einen ein aufregendes Abenteuer ist, kann für den anderen der reinste Albtraum sein. Während der eine das Unbekannte als enorm prickelnd und anregend empfindet, kann das bei anderen Menschen fast Panikattacken auslösen.

⁴⁰ Vgl. Bengel, J./Strittmatter, R./Willmann, H. (2001), S. 20.

⁴¹ Vgl. Weiss, C. (1998), S. 118f; Grünn, H. (2001 – 10/01 sowie 11/01).

- Zeitdruck. Einige sind am leistungsfähigsten, wenn der Druck am größten ist. Sie können in diesen Situationen ihre Talente erst richtig entfalten. Bei anderen geht in vergleichbaren Situationen überhaupt nichts.
- Ein Erlebnis, das gemäß der persönlichen Neigung als sehr schön angenommen wird, z. B. ein goldener Sonnenuntergang an einem karibischen Traumstrand, ein exquisites Abendessen mit dem Herzensschatz, ein vollendetes Solokonzert des Lieblingspianisten oder was auch immer. Man erlebt etwas Wunderschönes und ist trotzdem nicht glücklich. Oder das Gegenteil. Man erlebt etwas ganz Gewöhnliches, Triviales, etwas Alltägliches und fühlt sich trotzdem glücklich. Vielleicht sitzt man in einer Bahn, fährt eine Routinestrecke und denkt an nichts Besonderes. Und plötzlich wird einem klar, dass man glücklich ist.

Diese Beispiele zeigen, dass unterschiedliche Menschen in der gleichen Situation oft recht unterschiedliche Gefühle erfahren und verschiedene Reaktionen zeigen. Immer wieder ist auch zu beobachten, dass dieselbe Person zu verschiedenen Zeiten auf ähnliche Ereignisse ganz unterschiedlich reagiert. So kann z. B. eine völlig unerwartete Situation einmal als interessante Herausforderung angenommen, aber ein anderes mal als nervtötende Zumutung und Bedrohung empfunden werden.

Hieraus folgt, dass Gefühle sehr häufig nicht von einer äußeren Situation oder von anderen Menschen geschaffen werden. Zwar sind die Situationen auch bedeutsam, aber sie führen nicht direkt, nicht zwangsläufig zu bestimmten Gefühlen. Die in bestimmten Situationen erfahrenen Gefühle hängen im Wesentlichen von uns selbst ab. So gesehen ist es unsere subjektive, unsere persönliche Art, auf Ereignisse zu reagieren. Der Mensch ist kein einfaches Reiz-Reaktions-Wesen.⁴²

Die folgende Abbildung verdeutlicht dies. Die Art und Weise der Reaktion in den verschiedensten Situationen hängt davon ab, wie wir sie beurteilen. Unsichtbare Elemente wie persönliche Bewertung, Auslegung, Glaube und Lebenseinstellung – also Bewusstseinsinhalte – spielen in diesem Ablauf eine entscheidende Rolle.

⁴² Vgl. Russell, P. (2002), S. 89ff; Schröder, J.-P./Blank, R. (2004), S. 84; Tausch, R. (1996), S. 36; Chopra, D. (2003), S. 205ff; Vester, F. (2003), S. 93ff; Linneweh, K. (1996), S.51ff.; Bamberger, Chr. M. (2009), S. 25ff.; Litzcke, S./Schuh, H. (2010), S. 14.

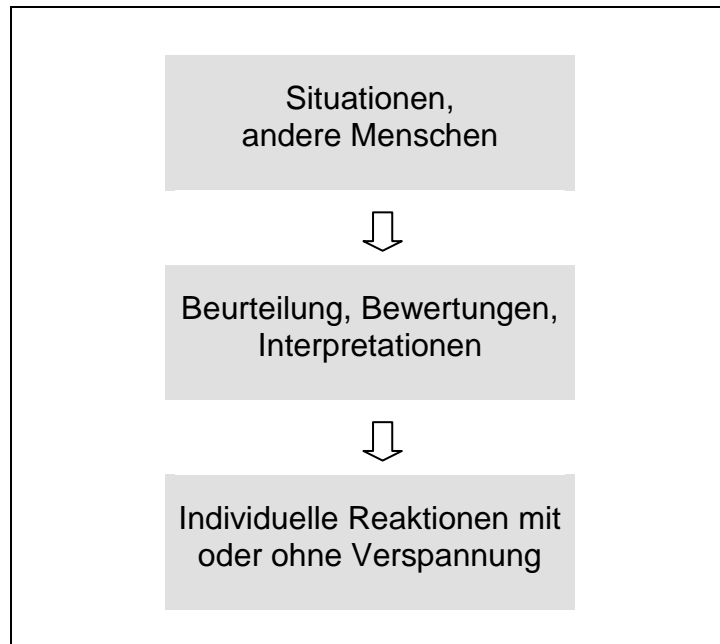


Abb. 1: Von Situationen zu individuellen Reaktionen

So wirkt es beispielsweise sehr belastend, wenn man mit der inneren Einstellung „das schaffe ich nie“ an eine Aufgabe herangeht, und es wirkt entlastend, wenn sich die Einstellung „das schaffe ich schon“ entwickeln kann. Ein anderes Beispiel: Es wirkt belastend, wenn man mit dem Anspruch „ich darf keine Fehler machen“ an eine Aufgabe herangeht. Andersherum wirkt es erleichternd, wenn man sich Fehler gestattet, weil man z.B. davon ausgeht, dass es zum einen menschlich ist, Fehler zu machen und man zum anderen durchaus auch daraus lernen kann.⁴³

Die Ursache für das (durchaus auch unbewusste) Beurteilen von Situationen und anderen Menschen ist von großer Komplexität. Dazu gehören vielfach auf die frühe Kindheit zurückgehende emotional belastete Erfahrungen sowie belastende Einstellungen, die sich durch lebenslange Verstärkung tief in die Persönlichkeit eingepägt haben. Auf dieser Grundlage entwickeln sich sehr häufig belastende Gedanken, innere Programme bzw. Interpretationsmuster, die von Ängsten wie nicht klug oder gescheit genug zu sein, nicht akzeptiert zu werden, keinen guten Eindruck zu machen usw. dominiert werden. Vielleicht entwickelte sich auch die Einstellung, man sei zu rein gar nichts zu gebrauchen, oder man hatte Lehrer, die nicht förderten sondern entmutigten. Insgesamt handelt es sich hierbei um Einschränkungen im Wahrneh-

⁴³ Vgl. Nuber, U. (2002), S. 20ff.

mungsspektrum, die oft lebenslang erhalten bleiben und in unterschiedlichsten Situationen in den verschiedensten Lebensbereichen als Belastung wahrgenommen werden.⁴⁴

Zur Verdeutlichung des Wirkprinzips mag das folgende Beispiel dienen: Ein Kind, das die Zuwendung seiner Eltern nur durch gute Leistungen, Fleiß und unermüdliches Tun bekommen hat, verinnerlicht diese Erfahrungen und bildet eine Überlebensstrategie, die z.B. lautet kann: Ich bin nur liebenswert, wenn ich permanent arbeite und die Erwartungen der anderen erfülle. Es wird also auch noch als Erwachsener permanent arbeiten, fleißig sein, sich an den Erwartungen z. B. des Partners, der Arbeitskollegen, des Chefs, der Kunden orientieren und es ihnen recht machen wollen – 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 Überforderung. Alle zu erledigenden Aufgaben lösen sein verinnerlichtes Programm aus und damit das Stressgeschehen im Körper.

Demnach sind es in vielen Fällen nicht die gegenwärtigen Situationen bzw. andere Menschen, die in einem ursächlichen Zusammenhang zu empfundenen Belastungen stehen. Es handelt sich vielmehr um die **Macht der Erinnerung** in Form sog. **innerer** Belastungsfaktoren, die das Resultat eines inneren Dialogs darstellen. Solche Belastungen sind im individuellen Bewusstsein als negative innere Grundstimmung verankert und Situationen, in denen man sich befindet, stellen lediglich **Auslöser** dieser empfundenen Belastungen dar. Dies gilt selbstverständlich auch für Arbeitssituationen. Auch sie sind nicht automatisch als Ursache für empfundene Belastungen anzunehmen.

Unternehmen sind also vielfach mit den negativen Wirkungen von Stress in Form nicht bewältigter Belastungen ihrer Beschäftigten konfrontiert. Dies betrifft alle Hierarchiestufen. Fehlzeiten, fehlende Kommunikationsfähigkeit, mangelnde Flexibilität, fehlende Motivation usw. drücken Rentabilität und Cash flow. Die Ursache dieser negativen Wirkungen ist allerdings häufig nicht allein in den Unternehmen auszu-

⁴⁴ Vgl. Juli, D./Schulz, A. (1998), S. 110ff; Howald, W./Gottwald, F.-Th. (1996), S. 143ff; Tausch, R. (1996), S. 36ff; Vester, F. (2003), S. 94; Linneweh, K. (1996), S. 100f; Chopra, D. (2006), S. 160f;

machen. Unternehmensbezogene Situationen stellen vielfach lediglich Auslöser dar. An dieser Stelle wird deutlich, dass es – sowohl für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch für das Unternehmen insgesamt – angemessen erscheint, an die Selbstverantwortung des Einzelnen zu appellieren. Eine damit einhergehende Aufgabe für das Unternehmen könnte darin bestehen, im Rahmen der Gesundheitsförderung Programme auf der Basis einer „Hilfe zur Selbsthilfe“ anzubieten.

Stress wird im Wesentlichen im Kopf verursacht und ist damit ein Resultat des inneren Kommunikationsprozesses. Es handelt sich um Dauerbelastungen. Sie führen, wie oben dargestellt, zu diversen Krankheitsbildern und fördern ungünstige soziale Verhaltensweisen. Zur Erinnerung: Die WHO hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. In kritischen Situationen werden auf dieser Grundlage geeignete Anpassungsmöglichkeiten häufig nicht erkannt, die Fehlerquote ist also hoch.

Vor diesem Hintergrund zeigt sich der umfassende Charakter der Basisinnovation „psychosoziale Gesundheit“. Da er grundsätzlich alle gesellschaftlichen Bereiche betrifft, wäre es eine Aufgabe des Gesundheitswesens, Programme auszuarbeiten und anzubieten, die ein Umlenken ermöglichen. Hierfür wäre es erforderlich, umzudenken, die Qualität des inneren Kommunikationsprozesses in eine insgesamt lebensförderlichere Richtung zu lenken.

Da sich das derzeitige Gesundheitswesen dieser Aufgabe nicht stellt, aus unternehmensbezogener Sicht der Handlungsbedarf aber unübersehbar ist, sind Unternehmen gut beraten, diese Aufgabe für ihren Bereich selbst zu übernehmen.

2.5 Spiritualität als kontrastierendes Element für Stress in Form nicht bewältigter Belastungen

Situationen oder andere Menschen stellen im Wesentlichen auslösende Momente für Stressreaktionen dar ohne selbst die Ursache zu sein. Will man empfundene Belastungen nachhaltig auflösen, wäre dies durch Veränderung der Situation und/oder der Mitmenschen kaum zu erreichen, es sei denn, es handelt sich um physikalische oder biochemische Stressoren, wie z.B. die Einwirkung durch Waffengewalt, Hungersnot, Gifte oder Krankheitserreger mit ihren direkten Wirkungen auf den Gesundheitszustand. Solche Stressoren haben in den entwickelten Nationen ihre Dominanz verloren, in den Vordergrund gerückt sind vielmehr die psychosozialen.⁴⁵

Welche Möglichkeiten gibt es also, um belastenden Gefühlen – wie z. B. dem Angstgefühl – entgegenzuwirken? Eine Situationsveränderung ist nicht erfolgversprechend. Auch ist es nicht möglich, das belastende Gefühl einfach zu vertreiben. Verwendet man seine ganze Gedankenkraft darauf, es loszuwerden, es wird sich nicht auflösen.⁴⁶

2.5.1 Das Prinzip des kontrastierenden Elements

Mit einem belastenden Gefühl als solchem kann man auf direktem Wege offensichtlich nichts ausrichten. Hier gibt es eine Parallele zur Dunkelheit. Auch mit Dunkelheit kann man nicht direkt umgehen. Das Problem der Dunkelheit kann man auf der Ebene von Dunkelheit nicht lösen. Will man sich von ihr befreien, benötigt man ein zweites Element, das einen Kontrast zur Dunkelheit bildet, es ist das Licht. Es ist möglich, mit Licht direkt umzugehen. Licht kann man ausschalten. Tut man das, ist es dunkel. Auf diese Weise betrachtet ist Dunkelheit die **Abwesenheit** von Licht.⁴⁷

⁴⁵ Vgl. Bengel, J./Strittmatter, R./Willmann, H. (2001), S. 33; Russell, P. (1991), S. 2f; Tausch, R. (1996), S. 36f. sowie S. 50ff; Linneweh, K. (1996), S. 51ff; Crisand, E./Lyon, U./Schinagl, DI G. (2009), S. 74f; Berckhan, B. (2000), S. 17ff; Csikszentmihalyi, M. (1999), S. 19ff.

⁴⁶ Vgl. Crisand, E./Lyon, U./Schinagl, DI G. (2009), S. 75.f; Osten, H. v.d. (1993), S. 107 sowie S. 149.

⁴⁷ Vgl. Osten, H. v.d. (1993), S. 148; Chopra, D. (2006), S. 18ff.

Zur Erläuterung mag die folgende Geschichte beitragen:⁴⁸ In einem dunklen Raum befinden sich mehrere Leute. Sie können nicht sehen was sie tun. Andauernd stoßen sie sich und prallen gegeneinander. Sie haben jede Menge Schwierigkeiten, die ihnen das Leben verleiden. Aber einige intelligente Leute setzen sich zusammen und überlegen, wie man dem Problem der Dunkelheit beikommen könnte. Sie gründen einen Ausschuss, der die möglichen Ursachen erforschen soll. Sie stoßen auf verschiedene Arten der Dunkelheit und versuchen auf dieser Grundlage allerlei Möglichkeiten zur Abhilfe herzuleiten. So versucht man, das Problem der Dunkelheit auf der Ebene der Dunkelheit zu lösen.

Mitten im Bemühen jedoch stolpert jemand gegen die Wand und betätigt zufällig den Lichtschalter. Plötzlich erstrahlt der Raum in hellem Licht und die Dunkelheit ist fort! Schlagartig erweist sich, dass nicht die Dunkelheit das Problem war. Das wirkliche Problem war das **Fehlen** von etwas anderem, von einem kontrastierenden Element. In diesem Fall war es das Licht. Der Dunkelheit als solcher kam eigentlich keinerlei Bedeutung zu, außer in einem negativen Sinn – sie bestand darin, dass ein positives Element **fehlte**.

Diese Geschichte übertragen auf die unternehmerische Wirklichkeit hat viele Gesichter. Nehmen wir exemplarisch den Mobbing Sachverhalt. Um dieses wachsende Phänomen einzudämmen, wurde und wird immer noch versucht, das Problem zu zerlegen, um sich einen Zugang dazu zu verschaffen. In der Literatur gibt es heute eine Auflistung von 45 verschiedenen Mobbinghandlungen.⁴⁹ Diese Vorgehensweise allein reicht offensichtlich nicht, um das Problem einzudämmen – der Psychoterror am Arbeitsplatz nimmt weiter zu.

Mobbing ist ein Resultat nicht bewältigter Belastungen. Dieses Phänomen wird deshalb hier und da sehr treffend als angstbekämpfendes Angriffsverhalten bezeichnet. Wie bereits erwähnt, kann man Angst und damit auch Mobbing nicht auf direkte Weise auflösen, man benötigt ein kontrastierendes Element. So hat bereits Albert Einstein erwähnt, dass ein Problem nicht mit Hilfe des Bewusstseins, durch welches es

⁴⁸ Vgl. Chopra, D. (2006), S. 19f.

⁴⁹ Vgl. Leymann, H. (1999).

herbeigeführt wurde, gelöst werden kann.⁵⁰ Worin könnte das kontrastierende Element für beispielsweise Angst bestehen?

Viele kennen es aus eigener Erfahrung: Wenn Freude und Stille das Gemüt dominieren, können sich belastende Gefühle kaum entfalten; denn erfahrene Freude und Stille sowie erfahrene Belastungen schließen sich gegenseitig aus. Mit anderen Worten: „Freude ist die beste Stressprophylaxe.“⁵¹ Daraus folgt, dass es hilfreich wäre, die Aufmerksamkeit umzulenken, etwas dafür zu tun, dass sich eine positive Grundeinstellung entwickeln kann. Damit würden sich automatisch die mit belastenden Gedanken einhergehenden Probleme lösen.

Die geistige Umorientierung – Loslassen des Problems und Hinlenken der Aufmerksamkeit auf das zweite Element (Problemlösung) – ist der zentrale Gedanke in klassischen Heilverfahren, wie z. B. im Ayurveda.⁵² Aber auch im relativ jungen Gesundheitskonzept der Salutogenese, das vom israelischen Medizinsoziologen Antonovsky Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts entwickelt wurde, und u.a. in den Sozialwissenschaften viel Aufmerksamkeit erfahren hat, wird diese Sichtweise argumentiert.⁵³ Antonovsky richtet sein Interesse nicht auf spezifische Krankheitssymptome, er betrachtet Erkrankungen eher unspezifisch und fragt, warum manche Menschen gesund bleiben und welche Eigenschaften und Fähigkeiten sie auszeichnen.

Der salutogenetische Ansatz setzt im Wesentlichen auf die Stärkung von Ressourcen, um den Organismus widerstandsfähiger zu machen. In diesem Kontext spielt das Kohärenzgefühl eine entscheidende Rolle. Hierbei handelt es sich um eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass erstens die Anforderungen aus der inneren oder äußeren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar sowie erklärbar sind und dass zweitens die Ressourcen verfügbar sind, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden. Und

⁵⁰ Vgl. Russell, P. (2002), S. 93.

⁵¹ Linneweh, K. (1996), S. 200.

⁵² Vgl. Chopra, D. (2006), S. 159f. Auf das Konzept des Ayurveda wird im 3. Abschnitt ausführlich eingegangen.

⁵³ Vgl. Bengel, J./Strittmatter, R./Willmann, H. (2001), S. 20 sowie S. 28ff; (Salus, lat.: Unverletztheit, Heil, Glück; Genese, griech.: Entstehung).

drittens, dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investition und Engagement verdienen.⁵⁴

Damit handelt es sich beim Kohärenzgefühl um eine individuelle psychologische Einflussgröße, eine allgemeine Grundhaltung des Individuums gegenüber der Welt und dem eigenen Leben.

Bezogen auf das heutige allgemeine und damit auch das betriebliche Gesundheitswesen würde dies eine grundsätzliche Umorientierung bedeuten.

Bleibt noch die Frage offen, woher die positive Grundeinstellung, woher Freude, Stille und Vertrauen kommen sollen, wo doch Angst, Verzweiflung, Aggressivität und ähnlich belastende Empfindungen so weit verbreitet sind.

Stressforscher haben herausgefunden, dass es im entspannten Zustand nur sehr schwer möglich ist, destruktive Gedanken zu haben,⁵⁵ und in der Meditationsforschung wurde herausgearbeitet, dass die Übung geistiger Techniken zur Erfahrung positiver Emotionen beiträgt.⁵⁶ Durch z. B. meditative Praktiken wird dem menschlichen Geist nichts hinzugefügt. Demnach kann sich im Zustand tiefer Entspannung im Menschen eine offensichtlich stets vorhandene Ebene ausdrücken, die von den Allermeisten im normalen Wachbewusstsein nicht wahrgenommen wird.

Sokrates hat dies einmal wie folgt ausgedrückt: „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.“⁵⁷

Diese Ebene der Existenz wurde von dem berühmten Komponisten Johannes Brahms als „Quelle unseres Wesens“⁵⁸ bezeichnet. Heutzutage setzt sich zunehmend der Begriff „Spiritualität“ durch – und zwar sowohl in der populären Öffentlich-

⁵⁴ Vgl. Antonovsky, A. (1997), S. 36; Bengel, J./Strittmatter, R./Willmann, H. (2001), S. 30.

⁵⁵ Vgl. Tausch, R. (1996), S. 150.

⁵⁶ Vgl. Ott, U. (2002), S. 11ff.; Ott, U. (2002a), S. 8.

⁵⁷ Zitiert bei: Hölzel, B. (2007), S. 18.

keit wie beispielsweise im Focus⁵⁹ als auch im betriebswirtschaftlichen⁶⁰ oder psychologischen⁶¹ Kontext, um drei Bereiche herauszugreifen.

2.5.2 Spirituelle Erfahrungen

Gegenwartsbezogenes Denken, Handeln und Verhalten ermöglicht spirituelle bzw. ganzheitliche Erfahrungen. Sie gehen einher mit Gefühlen der Einheit und Verbundenheit, des mühelosen Gelingens komplexer Arbeiten und tiefer Freude. Spiritualität sollte in diesem Zusammenhang definiert werden als „das grundlegende Gefühl des Verbundensein mit dem eigenen vollständigen Selbst, anderen und dem gesamten Universum.“⁶² Der Hinweis auf das „eigene vollständige Selbst“ sollte in dem Sinne verstanden werden, dass – jenseits des Körpers und Denkens – feinere Ebenen menschlicher Existenz vorhanden sind, die als Wesenskern oder von Brahms als „Quelle unseres Wesens“⁶³ bezeichnet werden. Auf dieser Ebene ist es wahrnehmbar, dass alles mit allem verbunden ist. Kommt es zu solchen Erfahrungen, wird ein Entwicklungsprozess im Menschen in Gang gesetzt.⁶⁴

Spirituelle Erfahrungen haben Menschen vielfach irgendwann in ihrem Leben spontan und häufig nur für kurze Zeit gemacht – vielleicht beim Sport, bei der Arbeit oder in anderen Lebenszusammenhängen –, ohne dass sie sie als solche einordnen konnten.

Der hier vorgestellte Gedanke von Einheit und Verbundenheit stellt kein theoretisches Konzept dar, es handelt sich vielmehr um ein **Gefühl**. Es ist also davon auszugehen, dass es möglich ist, diese Verbundenheit zu spüren. Deshalb ist es auch nicht möglich, Spiritualität auf nur kognitiver Ebene zu erlernen.

⁵⁸ Zitiert bei: Abell, A. M. (1999), S. 63.

⁵⁹ Vgl. Weber, Ch. (2005).

⁶⁰ Vgl. Mitroff, I. I./Denton, E. A. (1999).

⁶¹ Vgl. Bucher, A. A. (2007); Nefiodow, L. A. (2006), S. 62 sowie S. 171ff.

⁶² Mitroff, I. I./Denton, E. A. (1999), S. 83. Dort heißt es im Original: „They defined ‚spirituality‘ as ‚the basic feeling of being connected with one’s complete self, others, and the entire universe.‘“

⁶³ Zitiert in: Abell, A. M. (1999), S. 63.

⁶⁴ Vgl. Edlund, J. R. (1998), S. 26.

Was kann man sich unter dem Gefühl der allgemeinen Verbundenheit vorstellen? Es ist schwer, diese Frage zu beantworten. Angenommen, man möchte einem Menschen, der vom süßen Geschmack keine Vorstellung hat, erklären, was süß ist. Hier stößt man sehr schnell an seine Grenzen. Letztlich läuft es auf die Empfehlung hinaus „probiere mal, dann weißt Du, was mit einem süßen Geschmack gemeint ist“. Das Erfahrungswissen ist an dieser Stelle nicht ersetzbar.

Zurück zum Gefühl der Verbundenheit. Auch in diesem Zusammenhang ist die Erfahrung durch nichts zu ersetzen. Eine Annäherung kann man mit Hinweis auf romantische Beziehungen versuchen. Beziehungen im zwischenmenschlichen Bereich kann man empfinden und dieses Gefühl wird als Liebe bezeichnet. Es entfaltet sich im Herzen, das man als spirituelles Organ bezeichnen könnte. Um dieses Gefühl zu erfahren kommt niemand auf die Idee, es im kognitiven Sinne lernen zu wollen, hier gilt ausschließlich das Gefühl, die Erfahrung.

Die Verbundenheit im Sinne von Spiritualität ist umfassend, sie geht deutlich über die Beziehung zweier Menschen hinaus. Deshalb könnte man die romantische Liebe vielleicht als die kleine Schwester der allumfassenden Liebe im Sinne von Spiritualität bezeichnen.

Daraus folgt: Auch wenn in den entwickelten Ländern den Menschen immer wieder versichert wird, dass Zufriedenheit, Glücklichkeit u. ä. Empfindungen durch eine Gerichtetheit nach außen erreichbar ist, deutet sich nunmehr an, dass eine Umorientierung hilfreich wäre. Zwecks Befriedigung dieser psychologischen Bedürfnisse wäre es Zielführender, sich nach innen zu wenden.

Die Bereitschaft, Erfahrungen der feineren Schichten anzustreben, bedeutet natürlich nicht, dass sich der Mensch von der körperlichen Ebene und dem Denken abwendet. „Vielmehr geht es darum, den Blick für jene Wahrheiten freizubekommen, die hinter Verstand und Vernunft und jenseits des Vitalismus und Materialismus existieren, und ihre Macht in das Leben hineinzubringen.“⁶⁵

⁶⁵ Nefiodow, L. A. (2006), S. 133.

Zwecks Vermittlung eines diesbezüglichen Erfahrungsspektrums werden im Folgenden beispielhaft persönliche Erfahrungsberichte beschrieben. Sie zeigen, zu welcher großartigen Leistung der Mensch beinahe mühelos fähig ist, wenn er spirituelle Erfahrungen zu machen beginnt.

2.5.2.1 Die Flow-Erfahrung

In den siebziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts wurde die Fließenerfahrung (Flow-Erfahrung) bekannt. Während dieser Erfahrung scheinen Arbeitsprojekte wie von selbst voranzukommen, und selbst die tiefste Konzentration erfordert keine Anstrengung. „Solange sie sich ‚im Fluss‘ befinden, haben diese kreativen Menschen das Gefühl, weit über ihre üblichen Fähigkeiten hinausgehoben zu sein.“⁶⁶ Bei der Flow-Erfahrung handelt es sich also um einen Zustand, der es ermöglicht, über das normale Leistungsvermögen hinauszuwachsen.

Dass die Flow-Erfahrung außerdem mit tief empfundener Freude einhergeht, hat der ungarisch-amerikanische Soziologe Csikszentmihalyi in empirischen Studien nachgewiesen.⁶⁷ Von ihm wurden Schachspieler, Bergsteiger, junge Tänzer und Chirurgen über ihre Empfindungen beim Spielen, Klettern, Rock-Tanzen und Operieren befragt. Diese Tätigkeiten wurden gewählt, da sie häufig eine völlige Zentrierung der Aufmerksamkeit erfordern. Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft haben dabei keinen Platz. Die ganze Aufmerksamkeit ist auf die gegenwärtige Aktivität (Leben im Hier und Jetzt) gerichtet. Mit dieser vollständigen Geist-Körper-Koordination einhergeht – so ein Ergebnis der Studien – die Wahrnehmung von Freude.

Im Allgemeinen wiesen die Befragten in ihren Aussagen darauf hin, dass der Grund für ihre Hingabe in die jeweilige Tätigkeit in einem besonderen Erleben beim Ausüben der betreffenden Aktivität bestand und nicht in irgendeinem außerhalb der Aktivität liegenden Ziel. In einem Fragebogen wurden am häufigsten die Items ‚Freude an der Aktivität und am entsprechenden Können‘ und ‚Die Aktivität selber: Das Muster, die Handlung, die dadurch aufgespannte Welt‘ gewählt, um die Belohnungsquellen

⁶⁶ Chopra, D. (2001), S. 187.

⁶⁷ Vgl. Csikszentmihalyi, M. (1999).

zu umschreiben.⁶⁸ So beschrieben z. B. befragte Chirurgen ihre Tätigkeit mit Worten wie „macht Spaß“, „großartiges Gefühl“, „richtig gutes Gefühl“, „wie das Einnehmen von Narkotika“ usw.⁶⁹ Items wie ‚Prestige‘, ‚Ruhm‘ und ‚Wettbewerb‘, ‚sich mit andern messen‘ wurden hingegen durchweg als wenig treffend eingeschätzt.⁷⁰

Ein junger Dichter, der gleichzeitig erfahrener Bergsteiger war, hat seine Erfahrung beim Klettern beschrieben. Er erwähnt, dass man schließlich oben auf dem Fels steht, dass man froh darüber ist; aber letztlich wünscht man sich doch, dass der Kletternvorgang immer so weiterginge; denn nur auf diese Weise könne man im Flow bleiben, könne man erfahren, dass man ein einziges Fließen ist. Wörtlich sagt er dann: „Der Grund des Kletterns liegt im Klettern, genau wie der Grund für das Dichten im Schreiben selber liegt; man erobert nichts anderes, als Dinge, welche in einem selbst liegen.“⁷¹

Die Flow-Erfahrung stellt sich demnach ein, wenn der Geist vollständig auf die Aktivität gelenkt wird und nicht im zu erreichenden Ziel verhaftet bleibt. Diese Sicht ist durchaus relevant für das Management in Unternehmen.

Forscher der University of Texas in Austin haben zielorientierte mit prozessorientierten Menschen an ihren Arbeitsplätzen verglichen. Sie kamen zu aufschlussreichen Entdeckungen.⁷² Zielorientierte Menschen hatten einen stark ausgeprägten Konkurrenzgeist. Es ging ihnen im Wesentlichen darum, die Besten zu sein, zu gewinnen, möglichst viel Geld zu verdienen, befördert zu werden, kurzum – alle sichtbaren Anzeichen des Erfolgs zu haben. Sie hatten das Gefühl, mit allen anderen im Büro in einem Konkurrenzkampf zu stehen, und sie strebten nicht nur nach Leistungen auf höchstem Niveau, sondern benutzten alle möglichen Tricks, um nur ja um jeden Preis als Beste dazustehen.

Worin liegt das Problem? Selbstverständlich muss man Ziele haben und sie sollten nicht zu bescheiden ausfallen. Hat man allerdings ein Ziel, gilt die vollständige Auf-

⁶⁸ Vgl. Csikszentmihalyi, M. (1999), S. 203.

⁶⁹ Vgl. Csikszentmihalyi, M. (1999), S. 160.

⁷⁰ Vgl. Csikszentmihalyi, M. (1999), S. 203.

⁷¹ Csikszentmihalyi, M. (1999), S. 73.

⁷² Douillard, J. (1996), S. 39ff.

merksamkeit dem Prozess, also dem Weg, der zu dem Ziel führt. Dies ist aus drei Gründen wichtig:

- Es entwickelt sich die Geist-Körper-Koordination (das Leben im Hier und Jetzt),
- die in diesem Kontext entwickelte Geist-Körper-Koordination überträgt sich immer mehr auf andere Lebensbereiche,
- das Lenken der Aufmerksamkeit auf den Prozess ist wesentliche Voraussetzung für den Erfolg; denn man kann nur dann **Überragendes** leisten, wenn man **sein Bestes** gibt. Der permanente Blick auf Konkurrenten konterkariert diese Entwicklung.

Vorwiegend prozessorientierte Menschen haben, im Unterschied zu zielorientierten, ihre Aufmerksamkeit auf den Prozess gelenkt. Sie hatten wirklich Freude an der Arbeit. Ihnen ging es in erster Linie darum, ihre berufliche Fähigkeit zu verbessern und ihre Aufgaben gut zu erfüllen, und nicht so sehr um Beförderungen oder finanzielle Belohnung. Interessanterweise wurden die prozessorientierten Mitarbeiter häufiger befördert, bekamen öfter eine Gehaltserhöhung und waren weniger oft krankgeschrieben als die zielorientierten. Hinzu kam, dass sie – vom Standpunkt der Gesellschaft – bessere Angestellte waren, außerdem waren sie **glücklicher**. Das Zusammenspiel von Geist und Körper ist also wichtig, um **hervorragende Leistungen** zu erzielen und **Freude** an der Leistung zu empfinden.

In die gleiche Richtung zielt der Erfahrungsbericht der Sportlerin Patsy Neal. Sie war eine berühmte Basketballspielerin der USA und beschrieb in ihrem Buch „Sport and Identity“ ihre Erfahrung, als sie 1957 beim nationalen AAU-Basketballturnier den Freiwurfwettbewerb gewann. Demnach war sie bei ihren Freiwürfen im Endspiel so ruhig wie noch nie zuvor in ihrem Leben. Sie sah und hörte nicht einmal mehr die Zuschauer. Für sie gab es nur noch sie selbst, den Ball und den Korb. Selbst die Anzahl der von ihr geworfenen Körbe hatte in diesem Moment keine Bedeutung für sie. Ihre Gefühle waren das einzige, was für sie wirklich zu zählen schien. Es wäre ihr trotzdem schwergefallen, daneben zuwerfen, selbst wenn sie es gewollt hätte. Sie berichtet, dass ihre Bewegungen nicht mehr ihrer bewussten Kontrolle unterlagen und dass sie es insgesamt als Hochgefühl empfand. Dann wörtlich: „Hätte es in meiner Macht gestanden, in dieser Erfahrung zu verweilen, hätte ich alle meine Besitz-

tümer dafür hingegeben. Aber es unterlag nicht meinem Willen ... es überstieg mein Verständnis ... war jenseits von mir. Und doch war ich **das**.

... Als Ergebnis dieses Erlebnisses weiß ich, daß Geist und Körperbewegung zueinander in Beziehung gesetzt werden können. Wenn sie sich vermischen, scheint man zwischen der realen Welt und einer anderen Welt, einer Welt von Wundern, zu hängen. Man erreicht Sachen, die man sich nicht einmal im Traum vorstellen konnte. Man geht über die normalen Körperkräfte hinaus und in die Kraft des Universums hinein, entdeckt Ströme und Empfindungen, die anscheinend keinen Anfang haben oder im Selbst ihr Ende finden.“⁷³

Dieser Bericht lässt erkennen, dass Patsy Neal eine neue ihr bisher unbekannt Dimension ihrer selbst erfahren hat („... es überstieg mein Verständnis, war jenseits von mir, und doch war ich das“). Während sie tiefe Ruhe und eine besondere Freude empfand, gelangen ihr in dieser Erfahrung intuitiv sportliche Höchstleistungen (situationsgerechtes Handeln).

2.5.2.2 Erfahrungen von Johannes Brahms und Richard Wagner

Die bisher dargelegten Erfahrungen haben gezeigt, dass es feine Ebenen menschlicher Existenz gibt, die dem normalen Wachbewusstsein nicht zugänglich sind. Diese feineren Bereiche sind jenseits von Körper und Denken anzusiedeln und ermöglichen es dem Menschen, über seine alltäglichen Möglichkeiten hinauszuwachsen. In diesen Zustand kann man „hineinfallen“. Ganz offensichtlich ist es aber auch möglich, diese Ebene gezielt zu berühren. Erfahrungen von Johannes Brahms und Richard Wagner, die vom amerikanischen Musikkorrespondenten Athur M. Abell in Interviews aufgenommen und Jahre später veröffentlicht wurden,⁷⁴ mögen stellvertretend hierfür stehen.

Im Gespräch mit Johannes Brahms kam zum Ausdruck, dass sein Weltbild die Transzendenz (lat. transcendere = überschreiten) als Existenzebene des Menschen jenseits des bewussten Denkens einschließt. Durch einen Prozess des inneren Dia-

⁷³ Zitiert in: Douillard, J. (1996), S. 35.

⁷⁴ Vgl. Abell, A. M. (1999).

logs werden auf dieser Grundlage „transzendente Offenbarungen“⁷⁵ ermöglicht. Nach der Quelle seiner schöpferischen Einfälle, seiner Inspirationen befragt, äußerte sich Johannes Brahms wie folgt: „Die Kraft, aus der alle wirklich großen Komponisten wie zum Beispiel Mozart, Schubert, Bach und Beethoven ihre Inspirationen schöpfen, ist die gleiche, die es Jesus ermöglichte, seine Wunder zu wirken. Wir nennen sie Gott, Allmacht, Göttlichkeit, Schöpfer usw.. Schubert nannte sie ‚die Allmacht‘, aber, was liegt in einem Namen? wie Shakespeare so treffend bemerkt. Es ist die gleiche Kraft, die unsere Erde und das ganze Weltall, ..., schuf; ...“⁷⁶

Ergänzend dazu: „Zunächst weiß ich, dass es diese Kraft gibt. Sie können sie sich nicht aneignen, wenn Sie nicht glauben, dass es sich um eine wirkliche, lebendige Kraft, um die Quelle unseres Wesens handelt. Mit dem bewussten Denken, ..., können Sie dies nicht erfahren.“⁷⁷

Die innere Kommunikation selbst, ihre Voraussetzung und das Ergebnis, veranschaulichen die folgenden Worte von Johannes Brahms: „Es geschieht nicht durch Willenskraft über das bewusste Denken, das ein Entwicklungsprodukt des physischen Bereiches ist und mit dem Körper stirbt. Es kann nur durch die inneren Seelenkräfte geschehen – durch das wirkliche Ich, das den Tod körperlich überlebt. Diese Kräfte ruhen für das bewusste Denken, wenn sie nicht vom Geist erleuchtet werden. ...

Wie Beethoven zu erkennen, dass wir eins sind mit dem Schöpfer, ist ein wunderbares, ehrfurchtgebietendes Erlebnis. Sehr wenige Menschen gelangen zu dieser Erkenntnis, weshalb es so wenige große Komponisten oder schöpferische Geister auf allen Gebieten menschlichen Bemühens gibt. Über dies alles denke ich immer nach, bevor ich zu komponieren anfangen. Dies ist der erste Schritt. Wenn ich den Drang in mir spüre, wende ich mich zunächst direkt an meinen Schöpfer und stelle ihm die drei in unserem Leben auf dieser Welt wichtigsten Fragen – woher, warum, wohin? Ich spüre unmittelbar danach Schwingungen, die mich ganz durchdringen. Sie sind der Geist, der die inneren Seelenkräfte erleuchtet, und in diesem Zustand der Verzückung sehe ich klar, was bei meiner üblichen Gemütslage dunkel ist; dann fühle ich mich fähig, mich wie Beethoven von oben inspirieren zu lassen. ... Diese Schwin-

⁷⁵ Vgl. Abell, A. M. (1999), S. 112.

⁷⁶ Zitiert in: Abell, A. M. (1999), S. 61.

gungen nehmen die Form bestimmter geistiger Bilder an, nachdem ich meinen Wunsch und Entschluss bezüglich dessen, was ich möchte, formuliert habe, nämlich inspiriert zu werden, um etwas zu komponieren, was die Menschheit aufrichtet und fördert – etwas von dauerhaftem Wert.

Sofort strömen die Ideen auf mich ein, ...; ich sehe nicht nur bestimmte Themen vor meinem geistigen Auge, sondern auch die richtige Form, in die sie gekleidet sind, die Harmonien und die Orchestrierung. Takt für Takt wird mir das fertige Werk offenbart, wenn ich mich in dieser seltenen, inspirierten Gemütslage befinde,

Ich muss mich im Zustand der Halbtrance befinden, um solche Ergebnisse zu erzielen – ein Zustand, in welchem das bewusste Denken vorübergehend herrenlos ist und das Unterbewusstsein herrscht, denn durch dieses, ..., geschieht die Inspiration. Ich muss jedoch darauf achten, daß ich das Bewusstsein nicht verliere, sonst entschwinden die Ideen.“⁷⁸

Um die Antworten verwertbar zu machen, ist es notwendig, dass die Ideen „zu (Noten-)Papier“ gebracht werden. An einer Stelle erwähnt Johannes Brahms, dass Inspiration allein nicht reicht, Ideen müssen umsetzbar sein. „Ich möchte, dass die Leser ... erkennen, dass ein Komponist, der etwas von bleibendem Wert zu schreiben hofft, Inspiration sowohl wie handwerkliches Können besitzen muss.“⁷⁹

Die Fähigkeit, die geistige Quelle jenseits des bewussten Denkens nutzen zu können, bezeichnet Brahms als Genie. Er sagt: „Das wirkliche Genie schöpft aus der unendlichen Quelle der Weisheit und Kraft, wie Milton und Beethoven es taten.“⁸⁰

Den Erfahrungen von Johannes Brahms sehr ähnlich waren die von Richard Wagner wenn er sagte: „Ich bin überzeugt, dass allumfassende Ströme göttlicher Gedanken existieren, die überall im Äther schwingen, und dass jeder, der diese Schwingungen wahrnehmen kann, inspiriert wird, vorausgesetzt, er ist sich des Vorgangs bewusst und besitzt das Wissen und das Geschick, sie in überzeugender Weise darzustellen, sei er Komponist, Architekt, Maler, Bildhauer oder Erfinder. ...

⁷⁷ Zitiert in: Abell, A. M. (1999), S. 73.

⁷⁸ Zitiert in: Abell, A. M. (1999), S. 55f.

⁷⁹ Zitiert in: Abell, A. M. (1999), S. 105.

⁸⁰ Zitiert in: Abell, A. M. (1999), S. 110.

Ich glaube zunächst, dass diese universale, schwingende Kraft die menschliche Seele mit der allmächtigen Zentralkraft verbindet, aus der das Lebensprinzip stammt, dem wir alle unser Dasein verdanken. Diese Kraft stellt für uns das Bindeglied zur höchsten Macht des Weltalls dar, von dem wir alle Teil sind. Wäre es nicht so, könnten wir uns nicht in Verbindung damit setzen. Wer dies zu tun vermag, wird inspiriert.
...

Ich habe sehr bestimmte Eindrücke in diesem tranceähnlichen Zustand, der die Voraussetzung für jede wirklich schöpferische Bemühung ist. Ich spüre, dass ich mit dieser schwingenden Kraft eins bin, dass sie allwissend ist und dass ich aus ihr in einem Ausmaß schöpfen kann, das nur von meiner eigenen Fähigkeit begrenzt wird.“⁸¹

Den Erfahrungsberichten ist zu entnehmen, dass Menschen das Gefühl entwickeln können, weit über ihre üblichen Fähigkeiten hinausgehoben zu sein. Nicht möglich ist es allerdings, diese Fähigkeiten auf kognitiver Ebene zu erlernen. Es scheint notwendig zu sein, sich in einen anderen **Bewusstseinszustand**, der sowohl von Brahms als auch von Wagner als tranceähnlich bezeichnet wird, zu versetzen, um Inspirationen zu erfahren. In dieser Erfahrung geht man über das Denken hinaus, es wird transzendiert. Dieser Bewusstseinszustand unterscheidet sich von den drei bekannten Hauptzuständen Wachsein, Träumen und Tiefschlaf. Er ist dadurch gekennzeichnet, dass sich der Körper in einem tief entspannten Zustand befindet, während der Geist wach ist, verbunden mit der Erfahrung von Intuition, Stille und Freude (Heiterkeit).

Auch im Bereich des unternehmensbezogenen Managements gibt es Menschen, die die spirituelle Ebene berührt haben und ihre Erfahrung der interessierten Öffentlichkeit zur Verfügung stellen. Sie gaben an, dass sie weniger Angst spüren, kreativer sind und glücklicher leben. Häufig fühlen sie sich mit ihren Mitmenschen auf eine völlig neue Weise verbunden (Prinzip der allgemeinen Verbundenheit). Im Laufe eines solchen Prozesses verändern viele Chefs fast automatisch ihren Führungsstil und gewinnen oft eine vorher nicht gekannte authentische soziale Kompetenz. Es liegt auf der Hand, dass solch ein Vorgesetzter bzw. eine Vorgesetzte auf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter glaubwürdiger und überzeugender wirkt als jemand, der nach

einem Führungsseminar lediglich die angelernten Redewendungen und Verhaltensweisen anzuwenden versucht, die letztlich nicht zu ihm passen.⁸²

Die Entwicklung einer authentischen sozialen Kompetenz geht einher mit der Fähigkeit, spontan richtig zu entscheiden und entsprechend zu handeln. Die richtige Idee entsteht zur rechten Zeit – Intuition. Es entwickelt sich die Möglichkeit, Gedanken unverzerrt (ohne Einfluss der Macht der Erinnerung) wahrzunehmen. Die gigantische Flut von Informationen, gepaart mit einer zum Teil überwältigenden Dynamik machen eine ausgebildete Intuition zu einer unabdingbaren Voraussetzung für erfolgreiches Handeln in Unternehmen; denn es ist heutzutage nicht möglich, alle Fakten zu kennen, um mit Sicherheit fehlerfreie Entscheidungen treffen zu können.⁸³

Deutlich wird insgesamt, dass ein spiritueller Weg durchaus in der Sorge um sich selbst beginnen kann, dass dieser Weg dann aber eine Wirksamkeit entfaltet, die beim Individuum nicht halt macht. „Die Achtsamkeit nach innen sucht ihre Entsprechung im Außen: in den Beziehungen und Partnerschaften, im Arbeitsklima sowie im Umgang mit fremden Menschen und Natur.“⁸⁴

2.6 Zwischenfazit

Die Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen und Volkswirtschaften wird zukünftig bestimmt durch weiche Faktoren wie Zusammenarbeit, Einsatzbereitschaft, Kreativität, Angstfreiheit, Lernfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein. In diesem Bereich gibt es immense Fehlentwicklungen. Durch die Förderung von psychosozialer Gesundheit besteht die Möglichkeit, diese in eine lebensförderlichere Richtung zu lenken. Dies führt zu einem tiefgreifenden Produktivitätsschub.

Die Stressforschung unterstreicht eindrucksvoll, dass die Qualität der psychosozialen Gesundheit als Ausdruck des im Menschen und zwischen den Menschen stattfindenden Informationsflusses interpretiert werden kann, und es wird die Aussage von Albert

⁸¹ Zitiert in: Abell, A. M. (1999), S. 151.

⁸² Vgl. Lentz, B. (1999).

⁸³ Vgl. Maier, A. M./Schrott, E. (2002), S. 121ff.

⁸⁴ Niederberger, L. (2001).

Einstein, dass „ein Problem ... nicht mit Hilfe des Bewusstseins, durch welches es herbeigeführt wurde, gelöst werden (kann)“⁸⁵ bestätigt. Damit ergibt sich die Notwendigkeit der Entwicklung eines kontrastierenden Elements im Bewusstsein des Menschen.

Konzepte zur Entwicklung psychosozialer Gesundheit sollten demzufolge im Wesentlichen nicht auf der kognitiven Ebene ansetzen; denn notwendig ist mehr als ein mentales Umdenken und Aufstellen von zu berücksichtigenden Standards. Es ist dringend zu empfehlen, die existenzielle **Erfahrung** zu schulen, dass alles Leben im Universum miteinander in Beziehung steht und sich gegenseitig beeinflusst. Erst wenn zusätzlich zum rationalen Wissen diese Tiefenerfahrung gemacht wird, kann sich Denken und Handeln in eine lebensfördernde Richtung entwickeln. Mit anderen Worten: Relevant ist die Entwicklung bzw. Belebung von Spiritualität, feinere Bereiche menschlicher Existenz, die in der heutigen, im Wesentlichen materialistisch ausgerichteten Welt kaum eine Bedeutung haben.

Ohne eine ganzheitliche Betrachtungsweise, d. h. ohne Entwicklung der spirituellen Ebene des Menschen – dies kristallisiert sich immer deutlicher heraus – wird es für einzelne Unternehmen und ganze Volkswirtschaften immer schwerer, Weltklasseprodukte und -dienstleistungen am Weltmarkt anzubieten.

Dem derzeitigen allgemeinen und auch dem betrieblichen Gesundheitswesen ist die Entwicklung von Spiritualität eher fremd. Dennoch ist es **nicht** notwendig, völlig neue Konzepte zu entwickeln; denn das wohl älteste und umfassendste Gesundheitssystem der Menschheit – der Ayurveda –, zugeschnitten auf die Anforderungen der modernen Zeit, bietet Hilfen an zum achtsamen Leben im Hier und Jetzt, bietet also Hilfen für eine spirituelle Entwicklung – auch in und für Unternehmen.

Die Bedeutung der inneren Befindlichkeit für die Gesundheit wurde bereits von der World Health Organization (WHO) herausgestellt, die Gesundheit als einen Zustand definiert, der gekennzeichnet ist durch vollständiges körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Diese Sichtweise spiegelt sich ebenfalls im Ansatz der Salutogenese des israelischen Medizinsoziologen Antonovsky wider, und in der moder-

⁸⁵ Zitiert in: Russell, P. (2002), S. 93.

nen Stressforschung teilt man die Erkenntnisse des Philosophen Epiktet, dass es nicht die Dinge sind, die uns belasten, sondern die Ansicht, die wir von ihnen haben.⁸⁶ Diese Erkenntnis liegt auch dem Ayurveda zugrunde.

Die Erfahrung der Einheit und Verbundenheit wird vom Ayurveda als das zentrale Ziel betrachtet. In dem Wissenschaftsgebiet werden praktische Techniken angeboten, mit denen Körper und Geist Schritt für Schritt ausgeglichen werden können, um den Kontakt zum Wesenskern zu beleben und auf diese Weise wieder Gesundheit zu erlangen.⁸⁷

⁸⁶ Vgl. Westerhoff, U. (1999), S. 330f.

⁸⁷ Vgl. Schrott (2003), S. 16; Chopra, D. (2006), S. 159f.

3. Ayurvedische Strategien zur Steigerung von Produktivität durch Förderung psychosozialer Gesundheit

3.1 Ayurveda – Renaissance einer traditionellen Heilkunst

Heutzutage geht man davon aus, dass es sich beim Ayurveda um das älteste Gesundheitssystem der Menschheit handelt. Er stammt aus dem Himalajagebiet und wurde nach jahrtausendlangen mündlichen Überlieferungen vor etwa 2.500 Jahren aufgezeichnet. Das Wort „Ayurveda“ ist ein Sanskritbegriff. Er besteht aus den beiden Wurzeln „ayus = Leben“ und „veda = Wissen bzw. Wissenschaft“. Ayurveda kann man übersetzen mit „Wissenschaft vom langen Leben“.⁸⁸ In den letzten Jahrzehnten hat der Ayurveda insbesondere in den Industrienationen in hohem Maße an Popularität gewonnen.

Der Ayurveda verfolgt in erster Linie das Ziel, Gesundheitsstörungen zu vermeiden. Seine Schwerpunkte liegen demzufolge in den Bereichen Früherkennung und Vorbeugung. So bestand in der Blütezeit des Ayurveda das Ziel ärztlichen Handelns darin, alle Einwohner im Bezirk gesund zu erhalten. Heute hingegen wird der Arzt erst dann aktiv, wenn der Patient seine Gesundheit bereits verloren hat. Neben dem vorbeugenden Aspekt verfügt der Ayurveda allerdings auch über eine kurative Seite.⁸⁹

Das ayurvedische Gesundheitssystem versteht sich nicht als Gegensatz zur modernen westlichen Medizin, sondern ergänzt und vertieft diese in bedeutenden Bereichen. „Während die Hochschulmedizin ein faszinierendes Wissen vom kleinsten Detail biologischer Mechanismen besitzt, erweitert die Vedische Medizin die Fähigkeit des Arztes durch ein umfassendes Weltbild und die Möglichkeit, mit natürlichen Mitteln ... den Kranken selbst zu heilen, ...“⁹⁰

Im Ayurveda wird sehr großer Wert auf die Einzigartigkeit des Menschen gelegt; denn der Augenschein lehrt bereits, dass Menschen sehr verschieden sind. Von der

⁸⁸ Vgl. Schrott (2003), S. 10ff; Pirc, K. (2001), S. 13.

⁸⁹ Vgl. Schäffler, H. (1991), S. 49.

⁹⁰ Schrott, E. (2003), S. 19.

Wiege bis zum Grab hat jeder Mensch seine ganz eigene Konstitution, die sich in Dutzenden von Merkmalen äußert. Neigungen und Vorlieben sind bei verschiedenen Menschen ebenso unterschiedlich beschaffen wie ihr Stoffwechsel, Verhalten und natürlich ihr Aussehen. Vor diesem Hintergrund können auch nicht für alle Menschen dieselben Empfehlungen gegeben werden.⁹¹

Im Ayurveda geht man aber auch davon aus, dass diese verschiedenen Eigenschaften Ausdruck einer darunter liegenden Wirklichkeit sind, die als das Selbst bezeichnet wird. Das Selbst ist der Sitz von Veda (Wissen). „Der Veda, so sagen die vedischen Texte, ist das vollkommene Wissen von den Naturgesetzen, das jeder Mensch in sich trägt.“⁹² Diese Ebene des Menschen wird in unserem Kulturkreis als Spiritualität oder Wesenskern des Menschen bezeichnet. Auf dieser Ebene unterscheiden sich die Menschen nicht voneinander.

Der ayurvedische Fachausdruck für Gesundheit lautet Swastha. Es handelt sich auch hierbei um ein Wort aus dem Sanskrit und besteht aus den beiden Wurzeln „Swa = Selbst“ und „stha = stehen, gegründet sein“. „Gesundheit bedeutet demnach so viel wie ‚im Selbst gegründet sein‘. Das Selbst gilt dabei als Ort vollkommener Gesundheit, als ein Bereich höchster Ordnung, der immateriellen Grundlage für Regeneration und aller Selbstheilungsmechanismen.“⁹³

Erfährt man diesen Bereich (Selbstbezogenheit), stellt sich das Empfinden tiefer Freude, Stille und Freiheit ein, und der Einzelne weiß (Veda = Wissen) zu jedem Zeitpunkt, was angemessen ist, für ihn selbst und seine Umgebung, sei es in Fragen der Ernährung, der Tagesroutine, des Berufes, der Familie usw. Damit trägt jeder Mensch in seinem Inneren ein Steuerungssystem, das ihm einen sehr verlässlichen Kurs vorgibt. Dies ist im Ayurveda der Zugang zur Quelle von Gesundheit. Aus innerer Ruhe und Stabilität entwickelt sich Kraft, um den Herausforderungen des Alltags bis ins hohe Alter mit Energie und Frische begegnen zu können. Die Macht der Erinnerung ist transzendent, realisiert ist ein Leben im Hier und Jetzt.⁹⁴

⁹¹ Vgl. Pirc, K. (2004), S. 11; Schramm, M. (2004). S. 16.

⁹² Schrott, E. (2003), S. 16; Pirc, K. (2004), S. 27; Bauhofer, U. (1997), S. 71ff.

⁹³ Schrott, E. (2003), S. 16.

Die folgenden Aussagen zum inneren Steuerungssystem mögen dem tieferen Verständnis dieses Phänomens dienen:

Johann Gottlieb Fichte, Philosoph und erster Rektor der Berliner Universität: „Die Stimme des Inneren gebietet mir in jeder besonderen Lage meines Daseins, was ich zu tun oder zu meiden habe; sie begleitet mich, wenn ich nur aufmerksam auf sie höre, durch **alle** (Hervorhebung, d. V.) Begebenheiten meines Lebens“⁹⁵

Und Johann Wolfgang von Goethe: „Ganz leise spricht ein Gott in meiner Brust, ganz leise, ganz vernehmlich, zeigt uns an, was zu ergreifen ist und was zu flieh'n.“⁹⁶

Hat der Mensch seine Ganzheit verloren, ist der Kontakt zum inneren Selbst dünner geworden, tritt an die Stelle der Selbstbezogenheit zunehmend eine objektbezogene Ausrichtung. Dies bedeutet, dass man die eigene Identität zugunsten eines von außen herangetragenen Selbstbildes (zum Teil) aufgegeben hat. Das innere Wissen kann nicht mehr vollständig genutzt werden, Fehler sind die natürliche Folge. Sie führen zu Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten.

Das Gesundheitsziel aus ayurvedischer Sicht ist sehr hoch gesteckt: „Gesund ist man dann, wenn sich die Körperfunktionen; Stoffwechsel, Verdauung, Gewebe und Ausscheidungen, im Gleichgewicht und Seele, Sinne und Geist im Zustand dauerhaften inneren Glücks befinden.“⁹⁷ Dieses Ziel liegt recht nahe bei den Vorstellungen der World Health Organization (WHO), die Gesundheit als Zustand betrachtet, der gekennzeichnet ist durch vollständiges körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden und nicht allein durch Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.⁹⁸

Für viele Menschen der modernen Welt muss man feststellen, dass der Kontakt zum eigenen Selbst, die Erfahrung von Spiritualität, die Ausnahme darstellt. Belastende Empfindungen wie Angst, Aggressivität, Verzweiflung usw. dominieren eindeutig, so dass es nicht verwundern kann, dass sich die meisten Menschen, auch in der Ar-

⁹⁴ Vgl. Chopra, D. (2006), S. 162f. In Deutschland hat das Wort „Selbstbezogenheit“ den Beigeschmack von Egoismus, der hier allerdings nicht gemeint ist.

⁹⁵ Zitiert in: Osten, H. v. d. (1993), S. 103.

⁹⁶ Zitiert in: Osten, H. v. d. (1993), S. 103.

⁹⁷ Schrott, E. (2003a), S. 11; Schutt, K (2002), S. 8f.

⁹⁸ Vgl. Badura, B./Ritter, W./Scherf, M. (1999), S. 24.

beitswelt, die Erfahrung von innerer Ruhe, Lebensfreude und eine stabile Gesundheit wünschen. Dies wären auch die Grundlagen, um in kritischen Situationen angemessen reagieren zu können.

Die unterschiedlichen ayurvedischen Ansätze zielen im Kern darauf hin, den Menschen zum eigenen Selbst zu führen, um auf diese Weise wieder Gesundheit zu erlangen.

3.2 Maharishi Ayurveda – eine grundlegende Neubelebung der ursprünglichen Lehre

In den letzten Jahrhunderten zerfiel der ganzheitliche Denkansatz des Ayurveda zunehmend. Teilaspekte wurden, unter Verlust ihres ursprünglichen Zusammenhangs, in verschiedenen Familientraditionen weitergereicht. Zu einer Wende kam es Ende der siebziger Jahre des zwanzigsten Jahrhunderts. Auf Initiative des vedischen Gelehrten Maharishi Mahesh Yogi begannen führende ayurvedische Ärzte mit westlichen Wissenschaftlern interdisziplinär zusammenzuarbeiten und die einzelnen Mosaiksteine des Ayurveda wieder zu seiner ursprünglichen Ganzheit zusammenzufügen. Das ursprüngliche Denken des Ayurveda verband sich also mit moderner Wissenschaft.⁹⁹

Das Ergebnis dieser Arbeit, der Maharishi Ayurveda, steht für Qualität und die Vollständigkeit ayurvedischer Medizin. Der „All India Ayurvedic Congress“ in Indien, mit rund 200.000 Mitgliedern der größte Ärzteverband der Welt, bestätigt dem Maharishi Ayurveda, dass er die Prinzipien in seiner Vollständigkeit darstellt. Damit hat eine grundlegende Neubelebung der ursprünglichen Lehre stattgefunden. Der Congress äußert sich u.a. wie folgt: „Ich würde jedem, der an einem Studium des Ayurveda interessiert ist, sehr empfehlen, sich mit Maharishi Ayurveda zu befassen, der die volle Reichweite dieser uralten Wissenschaft bietet, so, wie sie von den uralten Se-

⁹⁹ Vgl. Schäffler, H. (2001); Föller, H. (2002), S. 35.

hern in Indien ans Licht gebracht wurde.“¹⁰⁰ Das vorliegende Konzept bezieht sich auf Ansätze aus dem Maharishi Ayurveda.

3.3 Zur Entwicklung von Krankheiten

Hat sich der Mensch von seinem eigenen Selbst entfernt, nimmt er das innere Steuerungssystem also nur unzureichend wahr, entstehen Fehler. Hippokrates hat einmal gesagt: „Krankheiten fallen nicht einfach vom Himmel, sie sind vielmehr das Resultat all der kleinen Sünden, die wir täglich begehen.“¹⁰¹

Man kann zwar von einer Krankheit überrascht werden, in aller Regel liegt zwischen Gesundheit und Krankheit aber ein längerer Weg. So bauen sich die Folgen von Umweltgiften, Reizüberflutungen, Fehlernährung, falschem Verhalten, Stress und belastenden Gedanken aufgrund des fehlenden Kontaktes zum inneren Selbst in aller Regel über Jahre auf.

Lange bevor Krankheiten entstehen, treten die ersten Alarmsymptome in Form von leichten Störungen des Wohlbefindens auf. Sie können sich in Stimmungsschwankungen, Schlafproblemen, schwachen Nerven, Verdauungsproblemen, trockener Haut usw. äußern. Häufig werden diese Warnsignale nicht angemessen gewürdigt. Statt auf sie zu hören und sie auszugleichen, werden sie verdrängt. Als Versuch des Ausgleichs nimmt oft der Gebrauch von Genussmitteln wie Kaffee, alkoholischen Getränken usw. zu. Darauf hin wird zunächst eine kurzfristige Entlastung wahrgenommen, die allerdings letztlich zu einer weiteren Belastung des Organismus führt. Wenn man nicht gegensteuert, ist der Weg zu ernsthaften Krankheiten vorgezeichnet.¹⁰²

Das heutzutage übliche Gesundheits-Check-up ist kaum dazu geeignet, diesem Verhalten entgegenzuwirken, da diesbezügliche Untersuchungen nur bei beginnenden organischen Erkrankungen brauchbare Ergebnisse liefern. So sieht die moderne Medizin einen Patienten als gesund an, wenn seine Laborwerte im Normbereich lie-

¹⁰⁰ Zitiert bei: Bauhofer, U. (1997), S. 450. Im Original heißt es: „I would strongly recommend anyone interested in studying Ayurveda to go into Maharishi Ayur-Veda, which offers the full range of this ancient wisdom as originally brought to light by the ancient seers of India.“

¹⁰¹ Zitiert bei: Bauhofer, U. (o.J.), S. 10.

gen, keine Abweichungen im Blutbild festzustellen sind und Röntgendiagnostik oder das EKG keine krankhaften Befunde ergeben. Allein der objektive Befund interessiert, das subjektive Befinden des Patienten steht meistens nicht im Vordergrund. Damit werden die Vorboten von Krankheiten in aller Regel nicht erfasst. Es kann damit auch nicht beurteilt werden, inwieweit sich bereits die täglichen Belastungen zu drohenden Gefahren für die Gesundheit entwickelt haben.¹⁰³

Ein Beispiel mag dies verdeutlichen:¹⁰⁴ Ein etwa 40jähriger Patient fühlt sich im herkömmlichen Sinne gesund. Während des Gesprächs stellt sich allerdings heraus, dass er seit einiger Zeit morgens nicht mehr frisch aufwacht. Er fühlt sich im Rücken und den Fingergelenken etwas unbeweglich und die Nasenschleimhaut ist leicht angeschwollen. Außerdem vermisst er die gewohnte Vitalität und insbesondere nach dem Mittagessen fühlt er sich müde. Bei der körperlichen Untersuchung ergibt sich – außer einer belegten Zunge mit seitlichen Zahneindrücken und längs gerillten Fingernägeln – kein pathologischer Befund. Die Laborwerte sind alle im Normbereich. Die moderne Medizin kann solche Befunde nicht werten. Der Patient erhält einige allgemeine Ratschläge, vielleicht auch noch Vitamine und Mineralien.

Die Untersuchungsmethoden im Ayurveda ermöglichen es dem Arzt bzw. der Ärztin, selbst leichte Gesundheitsstörungen, die das Stadium einer ausgewachsenen Krankheit im schulmedizinischen Sinne noch nicht erreicht haben, sinnvoll zu klassifizieren, um auf dieser Grundlage geeignete Maßnahmen zu empfehlen. So könnte im oben erwähnten Beispiel durch eine Änderung in der Ernährung und eine Anpassung des Lebensstils bereits recht kurzfristig eine Verbesserung erwartet werden.

Dass es möglich ist, aufkommende Krankheiten bereits in einem sehr frühen Stadium zu erfassen, erscheint nachvollziehbar, wenn man sich einmal vergegenwärtigt, dass der menschliche Körper keine feste Substanz ist, wie beispielsweise eine Eisstatue. Er unterliegt vielmehr einer ständigen inneren Bewegung und Erneuerung. In seinen 100 Billionen Zellen finden jede Sekunde etwa 10^{25} chemische Reaktionen statt – eine eins mit 25 Nullen. In der gleichen Sekunde werden außerdem mehrere Millionen Zellen abgebaut und durch neu gebildete Zellen ersetzt. Ungeachtet der vielen

¹⁰² Vgl. Föllner, H. (2002), S. 36.

¹⁰³ Vgl. Schramm, M. (2004), S. 13f.

Belastungen, die dieses innere Gleichgewicht täglich gefährden, ist der menschliche Organismus in der Lage, seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit über Jahrzehnte hinweg weitgehend aufrechtzuerhalten.¹⁰⁵

Die ständigen Belastungen bleiben letztlich aber nicht ohne Wirkung. Wie will man nun Störungen in einem frühen Stadium erkennen, ohne dass sie sich bereits zu richtigen Krankheiten ausgebildet haben?

3.4 Das Konzept der drei Doshas

Im Konzept des Maharishi Ayurveda wird die hohe Dynamik im Geist-Körper-System auf drei einfache psycho-physische Regulationsmechanismen, die sog. Doshas, reduziert. Sie steuern das Zusammenspiel aller körperlichen und geistigen Funktionen. Die Doshas heißen Vata, Pitta und Kapha. Diese drei Grundfunktionen bzw. -kräfte wirken nicht nur im Menschen, sie steuern ebenfalls die Vorgänge in der übrigen Natur. Das geordnete und harmonische Zusammenspiel der Doshas ist von entscheidender Bedeutung für körperliche und geistige Gesundheit. Geraten sie nachhaltig aus dem Gleichgewicht, entstehen Krankheiten.

Jeder Mensch mit allen individuellen Aspekten wird durch die drei Doshas erschaffen und durch ihr ständiges Zusammenspiel aufrechterhalten. Sie sind jedoch bei jedem Menschen zu unterschiedlichen Anteilen zu finden. Bei dem einen dominiert beispielsweise das Vata-Dosha, während das Pitta- und Kapha-Dosha weniger stark ausgeprägt ist. Bei einem anderen können zwei Doshas dominieren – beispielsweise das Pitta- und Kapha-Dosha – während sich das Vata-Dosha nur gering ausprägt.

Die Einzigartigkeit des Menschen zeigt sich in der individuellen Kombination von Vata, Pitta und Kapha. Sie wird als persönliche Konstitution bezeichnet. Mit dieser Konstitution verbunden sind individuelle Besonderheiten des Stoffwechsels, des Verhal-

¹⁰⁴ Vgl. Schäffler, H. (1991), S. 50f.

¹⁰⁵ Vgl. Bauhofer, U. (1997), S. 443f; Föllner, H. (2002), S. 36.

tens, des Aussehens. Damit verbunden sind allerdings auch spezifische Störungen, wenn die Grundkräfte von Vata, Pitta und Kapha aus dem Gleichgewicht geraten.¹⁰⁶

Alles hat einen Einfluss auf diese Doshas: Die Jahreszeiten durch das Wetter, das Lebensalter, das Verhalten, der Beruf, und selbst wenn man nichts tut, beeinflusst dies die drei Doshas. Und natürlich beeinflussen auch Umweltgifte, fehlerhafte Ernährung, belastende Gedanken und Stress die Doshas.

Das Gleichgewicht der drei Wirkprinzipien zueinander aufrecht zu erhalten und dort, wo es verloren gegangen ist, wieder herzustellen, ist die vordringlichste Aufgabe des Ayurveda.¹⁰⁷ Alle Therapien, Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen beziehen sich ganz auf die individuell festgestellte Zusammensetzung der drei Doshas eines Menschen.

Das Denken in den Kategorien der drei Doshas ist den im westlichen Kulturkreis verwurzelten Menschen in aller Regel nicht vertraut. Um Vata, Pitta und Kapha greifbarer zu machen, werden sie im Folgenden kurz erläutert.¹⁰⁸

- **Vata ist das Bewegungsprinzip:** Es steuert alle Bewegungsabläufe und die Kommunikation im Körper. Damit ist es verantwortlich für die Aktivierung des Nervensystems, die Bewegung der Muskulatur und der inneren Organe, es hält die Funktion des Geistes und der Sinne aufrecht. So schlägt durch Vata das Herz, atmen die Lungen, geht, denkt und spricht der Mensch, werden Stoffe im Körper aufgenommen, transportiert und ausgeschieden. Der Wind stellt Bewegung in der Atmosphäre dar. Herbststürme sind beispielsweise Ausdruck von erhöhtem Vata in der Umgebung.
- **Pitta ist das Prinzip von Stoffwechsel und Energie:** Aktivität und Bewegung brauchen Energie. Pitta erzeugt Energie und Wärme im Körper und steuert die Verbrennungsvorgänge in den Verdauungsorganen, Zellen und Geweben. Pitta wirkt aber auch auf geistiger Ebene. Es steuert den Verstand und verarbeitet Erfahrungen. Ein Übermaß an Pitta kann sich im Geist in Form von Zorn und Ärger äußern. Im Klima ist Pitta besonders stark im Sommer ausgeprägt.

¹⁰⁶ Vgl. Pirc, K. (2004), S. 15.

¹⁰⁷ Vgl. Bauhofer, U. (1994), S. 29f.

¹⁰⁸ Vgl. Schrott, E. (2003), S. 24; Föllner, H. (2002).

- **Kapha ist das strukturgebende Prinzip:** Dieses Dosha verleiht dem Körper, seinen Zellen und Organen Gestalt und Stabilität und hält den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht. Kapha bildet die materielle Grundlage der Existenz. Im Geist erzeugt Kapha Stabilität, Gelassenheit sowie langfristiges Denken und Handeln. Dieses Dosha bewirkt auch Wachstum und Zunahme. So beispielsweise das Wachstum während der Kindheit und Jugend oder die Zunahme an Körpergewicht. Das Erwachen der Natur im Frühjahr wird ebenfalls durch Kapha gesteuert.

Vor dem Hintergrund der kurzen Beschreibung der drei Doshas wird deutlich, dass in jedem Mensch alle drei Doshas wirksam sind, allerdings – wie bereits erwähnt – bei jedem unterschiedlich stark ausgeprägt. Aus der Dominanz eines oder mehrerer Doshas ergeben sich verschiedene Konstitutionstypen, die ein wichtiges Kriterium bei der ayurvedischen Diagnose und Therapieauswahl darstellen.

Ist das Vata-Dosha am stärksten ausgeprägt, spricht man von einem Vatatyp, ist das Pitta-Dosha am stärksten ausgeprägt, von einem Pittatyp und ist das Kapha-Dosha am stärksten ausgeprägt, spricht man von einem Kaphatyp. Befinden sich die jeweiligen Typen im Gleichgewicht, weisen sie besondere Eigenschaften auf, die im Folgenden aufgezählt werden.¹⁰⁹

Eigenschaften des Vatatypen:

- Zierlicher oder hochgewachsener Körperbau mit geringem Gewicht,
- rascher Gang,
- flexibel, begeisterungsfähig, phantasievoll und gesprächig,
- schnelle Auffassungsgabe, Neigung zu Vergesslichkeit,
- leichtes Frieren, Abneigung gegen kaltes, windiges Wetter,
- fühlt sich bei Hitze wohl, isst und trinkt gern Heißes,
- besonders lärmempfindlich,
- unregelmäßiger Appetit sowie unregelmäßige Verdauung.

¹⁰⁹ Vgl. Chopra, D. (2001), S. 120ff; Schäffler, H./Mittwede, M. (1994), S. 60ff; Föller, H. (2002).

Eigenschaften des Pittatypen:

- mittelschwerer Körperbau,
- blondes bis rötliches, sehr feines Haar,
- arbeitet präzise und zielstrebig,
- ehrgeizig und entscheidungsfreudig,
- Fähigkeit, Erlerntes systematisch wiederzugeben, guter Redner,
- zwei oder drei Stuhlentleerungen täglich,
- Abneigung gegen Hitze,
- Bevorzugung kalter Nahrung und kühler Getränke,
- starker Hunger, gute Verdauung,
- kann nur schlecht eine Mahlzeit auslassen,
- unternehmungslustig und wagemutig.

Eigenschaften des Kaphatypen:

- stabiler, schwerer Körperbau, ausgeprägte Muskulatur,
- Kraft und Ausdauer,
- langsames und gründliches Arbeiten, langsame Rede,
- Neigung zu glatter und fettiger Haut,
- mäßiger Hunger und langsame Verdauung,
- Geduld, Seelenstärke, Sanftmut, nicht nachtragend, tolerant, entspannt und gelassen,
- anmutige Bewegungen und selbst bei Übergewicht einen geschmeidigen Gang,
- langsame Auffassungsgabe und gutes Langzeitgedächtnis,
- gut arbeitendes Immunsystem, werden selten krank,
- tiefer und langer Schlaf,
- kräftiges, meist dunkles leicht gewelltes Haar,
- Abneigung gegen nasskalte Witterung.

Bei den verschiedenen Typen handelt es sich ausschließlich um lebenswerte Eigenschaften. Nun gibt es aber vielfältige Ereignisse wie Stress, Ernährung, Umwelteinflüsse, die tägliche Arbeit usw., die das Gleichgewicht der Doshas beeinflussen. Geschieht dies nachhaltig, so dass das Geist-Körper-System nicht mehr in der Lage ist, zum Gleichgewicht zurückzukommen, entwickeln sich Störungen.

Nehmen wir das Vata-Dosha. Grundsätzlich kann dieses Dosha bei allen Konstitutionstypen aus dem Gleichgewicht geraten. Ein Vatatyp neigt allerdings in besonders starkem Maße dazu. Genauso verhält es sich beim Pitta-Dosha. Grundsätzlich kann dieses Dosha bei den verschiedensten Konstitutionstypen aus dem Gleichgewicht geraten. Der Pittatyp hat aber eine besonders stark ausgeprägte Neigung dazu. Mit anderen Worten: Er ist – im Vergleich zum Vata- und Kaphatyp – anfälliger für eine Pitta-Störung, so wird ein aus dem Gleichgewicht geratenes Pitta bezeichnet. Für das Kapha-Dosha gilt grundsätzlich das gleiche.

Die folgenden Aufzählungen zeigen unterschiedliche Ursachen, die zu einer Vata-, Pitta- oder Kapha-Störung führen können.

Vata gerät aus dem Gleichgewicht durch:

- Stress, Überanstrengung, Zeitdruck,
- Unregelmäßigkeit in der Tagesroutine,
- Zu wenig Schlaf, Schlafentzug
- viele Sinneseindrücke durch Fernsehen, laute Musik usw.,
- zu viel rohe, kalte, trockene Nahrung,
- Kaffee, Schwarztee, Zigaretten, kohlenensäurehaltige Getränke,
- lange Fahrten und Reisen.

Pitta gerät aus dem Gleichgewicht durch:

- Ärger,
- übermäßige geistige oder körperliche Aktivität,
- sehr heiße, scharfe, saure und salzige Speisen,
- Alkohol, Tabak, Schwarztee, Kaffee, Knoblauch,
- laute, aggressive Musik,
- Hitze, zuviel direkte Sonne.

Kapha gerät aus dem Gleichgewicht durch:

- Schlafen während des Tages,
- zu wenig geistige und körperliche Aktivität,
- zu viel schwere, fette und kalte Speisen,

- Zwischenmalzeiten, Überessen,
- die Geschmackrichtungen süß, sauer, salzig.

Hat sich im Geist-Körper-System des Menschen jeweils zuviel Vata, Pitta oder Kapha angesammelt, entstehen entsprechende Störungen. Im Folgenden werden typische Anzeichen für Vata-, Pitta- bzw. Kapha-Störungen aufgezeigt.

Typische Anzeichen von Vata-Störungen:

- Stark wechselnde Stimmungen,
- schnelle Ermüdung, Hang sich zuviel zuzumuten,
- Neigung zu Verstopfung und trockener, rauher Haut,
- Untergewicht,
- schwache Verdauungskraft,
- Bluthochdruck,
- Spannungskopfschmerzen,
- Neigung zu Angst, Nervosität, Sorgen und Unruhe,
- Schwäche und Abgeschlagenheit,
- Einschlafprobleme sowie leichter, unterbrochener Schlaf,
- Neigung zu kalten Händen und Füßen.

Typische Anzeichen von Pitta-Störungen:

- Neigung zu frühem Ergrauen der Haare oder zu kahlem Haar,
- Neigung zu Perfektionismus,
- Mittelschnelle bis intensive Stimmungsschwankungen,
- in Stresssituationen Neigung zu Zorn und Gereiztheit,
- Neigung zu Hautausschlägen, Entzündungen und Übersäuerung,
- instabile Gelenke.

Typische Anzeichen von Kapha-Störungen:

- Gleichgültigkeit,
- Übergewicht,
- Schweregefühl im Körper,
- Trägheit, Dumpfheit und Depression,
- übermäßiges Schlafbedürfnis,

- Übelkeit, Völlegefühl,
- Schnupfen, Kopfdruck.

Zwecks Ausgleich einfacher Störungen werden im Ayurveda grundsätzliche Empfehlungen gegeben, die der folgenden Aufzählung zu entnehmen sind.

Möglichkeiten des Ausgleichs einfacher Vata-Störungen:

- Regelmäßigkeit bei Essenszeiten, Schlaf und Entspannung,
- insbesondere bei kaltem und windigen Wetter den Körper warm halten,
- warme, nährnde nicht zu trockene Speisen zu sich nehmen,
- die Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig betonen,
- auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten,
- warme Ölmassagen.

Möglichkeiten des Ausgleichs einfacher Pitta-Störungen:

- Mäßigung (keine Überarbeitung),
- Ausgewogenheit durch Ruhe und Aktivität,
- Einschränkung von Genussmitteln,
- Sport in Maßen (Schwimmen und Wandern),
- Vermeidung von Hitze und scharfen Gewürzen,
- die Geschmacksrichtungen süß und bitter betonen.

Möglichkeiten des Ausgleichs einfacher Kapha-Störungen:

- Anregung körperlicher und geistiger Aktivität,
- frühes Aufstehen,
- Wärme und Trockenheit z.B. durch warme, leichte und trockene Speisen,
- Reduzierung des Zuckerverbrauchs,
- die Geschmacksrichtungen scharf und bitter betonen,
- Entschlackung im Frühjahr.

Jeder Mensch besitzt von Geburt an eine sog. Grundkonstitution, die als Prakriti bezeichnet wird, in der sich die Verteilung der drei Doshas des Individuums ausdrücken. Eine angeborene Vata-Dominanz beispielsweise bezeichnet der Ayurveda als Vataprakriti. Bei der Grundkonstitution handelt es sich allerdings um kein starres

Verhältnis. Durch die vielfältigsten Einflüsse ist dieses Verhältnis permanenten Änderungen unterworfen. Hier gibt es einen natürlichen Spielraum von Vata, Pitta und Kapha, der sich selbst reguliert. Gesundheit in diesem Sinne ist kein statischer Zustand, es handelt sich vielmehr um einen Prozess. Wenn im Ayurveda davon gesprochen wird, dass ein Gleichgewicht aufrechtzuerhalten oder wieder herzustellen sei, ist demnach ein dynamisches Gleichgewicht gemeint.¹¹⁰

Treten Störungen auf, die die Selbstregulierungskräfte überfordern, wird die Grundkonstitution überlagert, dies nennt man Vikriti. Damit wäre das Gleichgewicht gestört, der Mensch fühlt sich im ayurvedischen Sinne nicht mehr vollständig gesund. Zur Erinnerung: „Gesund ist man dann, wenn sich die Körperfunktionen; Stoffwechsel, Verdauung, Gewebe und Ausscheidungen, im Gleichgewicht und Seele, Sinne und Geist im dauerhaften Zustand inneren Glücks befinden.“¹¹¹

Zwecks Aufrechterhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit bietet der Maharishi Ayurveda verschiedene Ansätze. Neben der Konsultation speziell ausgebildeter Ayurvedaärzte gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, die durch eigenverantwortliches Handeln wahrgenommen werden können. Eine Auswahl diesbezüglicher Ansätze wird im Folgenden vorgestellt.

3.5 Eine Auswahl ayurvedischer Ansätze zur Förderung von Gesundheit

3.5.1 Der Konstitutionstypentest

Fühlt sich ein Mensch nicht gesund, so empfiehlt der Ayurveda die Durchführung eines Konstitutionstypentest. Hier wird festgestellt, welches Dosha im Moment das dominante ist. Es handelt sich um einen einfach durchzuführenden schriftlichen Test in Form eines Fragebogens, der geeignet ist, Tendenzen aufzuzeigen.¹¹²

¹¹⁰ Vgl. Föllner, H. (2002), S. 36; Chopra, D. (2001), S. 108ff; Schramm, M. (2004), S. 28f; Bauhofer, U. (1997), S. 120.

¹¹¹ Schrott, E. (2003a), S. 11.

¹¹² Präzisere Auskünfte ermöglicht die von einem Ayurvedaarzt bzw. einer -ärztin durchgeführte Pulsdiagnose.

Die Durchführung des Tests:¹¹³ Der Fragebogen (siehe die folgenden Seiten) umfasst drei Abschnitte. Es sollten alle Fragen beantwortet werden. Hierfür sollte jede Frage eine Wertung zwischen 0 und 6 erhalten. Die Ziffer 0 bedeutet „Nein, trifft überhaupt nicht zu“, die Ziffer 6 bedeutet „Ja, stimmt genau“. Bei der Beantwortung der Testfragen ist das allgemeine Befinden im letzten Halbjahr zu berücksichtigen, nicht nur das der vergangenen Woche. Angekreuzt werden sollte dabei diejenige Ziffer, die dem Grad der Zustimmung zu der jeweiligen Aussage am ehesten entspricht. Anschließend werden die angekreuzten Zahlen für jeden Testabschnitt getrennt addiert. Auf diese Weise ist feststellbar, bei welchem Dosha sich die höchste Summe errechnet. Durch einen anschließenden Vergleich der Endsummen der drei Abschnitte kann man leicht ermitteln, welches Dosha (höchste Punktzahl) dominant und welches weniger stark ausgeprägt ist.

Wenn der Test ergibt, dass beispielsweise das Vata-Dosha die vorherrschende Rolle in der Konstitution spielt, gibt es zwei Interpretationsmöglichkeiten:¹¹⁴

- Man fühlt sich im ayurvedischen Sinne gesund. Unter dieser Voraussetzung zeigt die Vata-Dominanz die Vataprakriti an, d. h. man befindet sich im Gleichgewicht, es gibt keinen Anlass, sich umzustellen. Das Testergebnis könnte man rein vorbeugeorientiert nutzen.
- Man fühlt sich im ayurvedischen Sinne nicht gesund, dann gibt es Handlungsbedarf. Die Dominanz des Vata-Dosha wäre zu deuten als Vata-Störung. Vor diesem Hintergrund sollten Maßnahmen ergriffen werden, um dieses Dosha auszubalancieren. Im ersten Schritt könnte man sich an den oben aufgezählten „Möglichkeiten des Ausgleichs einfacher Vata-Störungen“ orientieren.

Unter der Voraussetzung also, dass sich die Testperson nicht gesund fühlt, zeigt der Konstitutionstypentest an, welches Dosha beruhigt werden sollte, um den Gesundheitszustand zu verbessern.

Zeigt der Konstitutionstypentest die Dominanz zweier Doshas an, z. B. Pitta und Vata, stellt sich die Frage nach der Reihenfolge des Ausgleichs. Unter dieser Voraussetzung sollte man prüfen, ob die Symptome eher auf Nervosität und gerin-

¹¹³ Der Test wurde mit freundlicher Genehmigung des Geschäftsführers des Maharishi Ayur-Veda Gesundheits- und Seminarzentrums Bad Ems (staatlich anerkannte Privatklinik) der folgenden Quelle in geringfügig modifizierter Form entnommen: <http://www.ayurveda-badems.de/ayurveda/konstitutionstypentest2.php>. (eingesehen am 19.04.2005);vgl. auch Pirc, K. (2004), S. 16ff.

¹¹⁴ Vgl. Schramm, M. (2004), S. 28f.

ge Belastbarkeit, Schlafprobleme, unregelmäßigen Appetit deuten, also Vata-Störungen darstellen, oder in Richtung ärgerlich und leicht reizbar, großen Hunger und schnelle Verdauung sowie Abneigung gegen Hitze zeigen, also Pitta-Störungen darstellen.

Testabschnitt VATA

- Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig 0 1 2 3 4 5 6
- Ich bin gesprächig 0 1 2 3 4 5 6
- Ich rege mich schnell auf 0 1 2 3 4 5 6
- Ich werde leicht ängstlich und besorgt 0 1 2 3 4 5 6
- Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen 0 1 2 3 4 5 6
- Ich handle schnell 0 1 2 3 4 5 6
- Ich gehe schnell 0 1 2 3 4 5 6
- Ich kann Neues schnell aufnehmen 0 1 2 3 4 5 6
- Ich kann schlecht etwas auswendig lernen und behalten 0 1 2 3 4 5 6
- Ich schlafe schlecht ein und wache nachts oft auf 0 1 2 3 4 5 6
- Ich habe oft trockene Haut sowie kalte Hände und Füße 0 1 2 3 4 5 6
- Kaltes und windiges Wetter ist mir ungemütlich 0 1 2 3 4 5 6
- Ich neige zu Blähungen oder Verstopfung 0 1 2 3 4 5 6
- Ich habe einen leichten Körperbau und nehme schwer zu 0 1 2 3 4 5 6
- Ich neige zur Unregelmäßigkeit im Essverhalten 0 1 2 3 4 5 6

Summe der Bewertungspunkte:

Testabschnitt PITTA

- Ich habe einen scharfen Verstand 0 1 2 3 4 5 6
- Ich neige zu Perfektionismus 0 1 2 3 4 5 6
- Ich arbeite präzise und methodisch 0 1 2 3 4 5 6
- Ich folge gern eigenen Vorstellungen und bin gelegentlich eigenwillig 0 1 2 3 4 5 6
- Ich bin leicht ungeduldig 0 1 2 3 4 5 6
- Ich bin ziemlich schnell gereizt und werde ärgerlich 0 1 2 3 4 5 6
- Ich brause leicht auf, beruhige mich aber schnell wieder 0 1 2 3 4 5 6
- Mein Haar hat folgende Merkmale: dünn, seidig, blond, rötlich, frühzeitig ergraut oder Haarausfall 0 1 2 3 4 5 6
- Ich habe eine gute Verdauung und vertrage jedes Lebensmittel 0 1 2 3 4 5 6
- Ich kann mehr essen als die meisten Menschen meiner Größe 0 1 2 3 4 5 6
- Bei Verzögerung oder Ausfall einer Mahlzeit fühle ich mich unwohl oder gereizt 0 1 2 3 4 5 6
- Ich habe sehr regelmäßig Stuhlgang und nur selten Verstopfung 0 1 2 3 4 5 6
- Bei heißem Wetter fühle ich mich unwohl 0 1 2 3 4 5 6
- Ich liebe kalte Speisen und kühle Getränke 0 1 2 3 4 5 6
- Ich schwitze leicht 0 1 2 3 4 5 6

Summe der Bewertungspunkte:

Testabschnitt KAPHA

- Andere Leute empfinden meinen Charakter als angenehm 0 1 2 3 4 5 6
- Es dauert lange, bis ich ärgerlich werde oder gereizt bin 0 1 2 3 4 5 6
- Ich arbeite geruhsam und gründlich 0 1 2 3 4 5 6
- Mein Gang ist langsam, fest und sicher 0 1 2 3 4 5 6
- Ich habe ein ausgezeichnetes Langzeitgedächtnis 0 1 2 3 4 5 6
- Kühles, feuchtes Wetter und Nebel sagen mir am wenigsten zu 0 1 2 3 4 5 6
- Meine Haut ist weich und sanft 0 1 2 3 4 5 6
- Ich bin ein friedlicher Mensch und schwer aus der Fassung zu bringen 0 1 2 3 4 5 6
- Mein Schlaf ist tief und fest 0 1 2 3 4 5 6
- Bei weniger als acht Stunden Schlaf fühle ich mich tagsüber unwohl 0 1 2 3 4 5 6
- Ich neige zu Schleimbildung und Völlegefühl 0 1 2 3 4 5 6
- Ich neige zu Molligkeit und nehme schnell zu 0 1 2 3 4 5 6
- Wenn ich sehr beschäftigt bin, kann ich leicht auf eine Mahlzeit verzichten 0 1 2 3 4 5 6
- Mein Körperbau ist eher athletisch 0 1 2 3 4 5 6
- Ich habe eine Vorliebe für scharf gewürzte Speisen 0 1 2 3 4 5 6

Summe der Bewertungspunkte

3.5.2 Ayurvedische Ernährungslehre

In der ayurvedischen Ernährungslehre liegt die Betonung auf der Verwertung der Nahrung. Bedeutsam ist nicht nur, was man isst, sondern vor allem, wie der Körper die Nahrung verwertet. Die optimale Resorption der dem Körper zugeführten Nährstoffe, sowie die vollständige Ausscheidung von Abfallprodukten, die bei einem Stoffwechselfvorgang entstehen, sind maßgeblich für eine gesunde Ernährung, um die Körperzellen zu versorgen. Eine schwache Verdauungskraft, im Ayurveda Verdauungsfeuer bzw. Agni genannt, kann in seiner Wirkung mit einem Ofen verglichen werden, in dem die Brennstoffe nicht richtig verbrannt werden. Ein solcher Ofen verrußt und verschlackt. Ähnlich verschlackt der Organismus bei geschwächtem Verdauungsfeuer. Energiearmut, Müdigkeit oder Übergewicht sind einige Folgen davon.

Das Verdauungsfeuer wird vor allem durch zu viel und zu häufiges Essen, durch schwere Mahlzeiten, ungesunde Nahrungsmittel und eiweißreiche Kost am Abend entscheidend geschwächt. Auch die häufig beruflich begründete Gepflogenheit, abends die Hauptmahlzeit einzunehmen, schwächt die Verdauungskraft. Während des Essens zu lesen, fernzusehen oder hitzige Diskussionen zu führen, schwächen Agni ebenfalls. Vor diesem Hintergrund gibt es im Ayurveda einige sehr grundlegende Empfehlungen, die einer Schwächung der Verdauungskraft vorbeugen. Man sollte sich allerdings nicht zwingen, diese Regeln einzuhalten. Es empfiehlt sich, die eine oder andere auszuprobieren, die Wirkung zu erfahren und Rückschläge nicht als Niederlage zu interpretieren.²²²

Empfehlungen zur Ernährung²²³

- Nur dann Essen, wenn wirklich Hunger verspürt wird. Dieses Gefühl entwickelt sich, wenn die vorherige Mahlzeit vollständig verdaut ist (ca. 3-6 Stunden nach einer Hauptmahlzeit).
- Wenn es sich einrichten lässt, sollten Mahlzeiten in einer entspannten Atmosphäre eingenommen werden. Während des Essens sollte nach Möglichkeit nicht gelesen, gearbeitet oder ferngesehen werden. Das Essen sollte stets im Sitzen und zu ungefähr den gleichen Tageszeiten eingenommen werden.

²²² Vgl. Schrott, E. (1992), S. 288.

- Man sollte darauf achten, nicht zu viel zu essen, den Tisch aber auch nicht hungrig verlassen. Ca. ein Viertel des Magens sollte leer bleiben.
- Es empfiehlt sich, nach dem Essen noch 5-10 Minuten sitzen zu bleiben.
- Die Hauptmahlzeit sollte das Mittagessen sein. Beim Frühstück und Abendessen sollte es sich um leichte Mahlzeiten handeln. Das Abendessen sollte nicht zu spät in den Abend gelegt werden.
- Abends sollte man keine schweren Nahrungsmittel wie z.B. Fleisch, Wurst, Fisch, Joghurt, Käse, Buttermilch und Quark auf den Speiseplan setzen.
- Zwischenmahlzeiten sollten nach Möglichkeiten vermieden werden. Stattdessen könnte man heißes Wasser oder Fruchtsäfte trinken. Bei Bedarf ist es günstig, reifes, süßes Obst zu sich zu nehmen.
- Das Essen sollte frisch zubereitet sein. Aufgewärmte oder abgestandene Speisen sollten vermieden werden.
- Eiskalte Getränke schwächen die Verdauungskraft in erheblichem Umfang.
- Milch sollte nicht zusammen mit Mahlzeiten getrunken werden.
- Die Aufmerksamkeit auf das innere Steuerungssystem lenken. Mit anderen Worten: Im vermehrten Maße den natürlichen Bedürfnissen vertrauen; denn durch den Appetit nach bestimmten Nahrungsmitteln drückt der Organismus aus, was er gerade benötigt, um im Gleichgewicht zu bleiben. Dies gilt natürlich nicht für suchartiges Verlangen, dem in der Regel eine Störung im Körper-Geist-System zu Grunde liegt.

Während die eben genannten Empfehlungen auf alle Doshas einen günstigen Einfluss haben, bietet die ayurvedische Ernährungslehre auch Möglichkeiten, einzelne Doshas gezielt auszugleichen. In diesem Zusammenhang spielt der Geschmack der Nahrung eine zentrale Rolle. Es werden sechs Geschmacksrichtungen unterschieden:²²⁴

- Süß: Z.B. Weizenprodukte wie Brot, Haferflocken, Müsli, Nudeln, Getreide, süße Früchte, Nüsse, Zucker.
- Sauer: Z. B. Zitrusfrüchte, Essig, Sauermilchprodukte.
- Salzig: Salz.

²²³ Vgl. Föllner, H. (2002), S. 37; Chopra, D. (2001), S. 303f; Pirc, K. (2004), S. 68ff; Schramm, M. (2004), S. 157f; Schrott, E. (2003), S. 59ff.

²²⁴ Vgl. Schrott, E. (2003), S. 56.

- Scharf: Z. B. scharfe Gewürze wie Pfeffer, Ingwer und Kreuzkümmel, manche Salate und scharfe Gemüse wie Rettich und Radieschen.
- Bitter: Z. B. Spinat, Rosenkohl, Kürbis, Brokkoli, Kohl, Endivie, Chicorée, Aloe Vera.
- Herb: Z. B. Hülsenfrüchte, Apfel, Rhabarber, Salbei, trockener Rotwein, schwarzer und grüner Tee.

Die sechs Geschmacksrichtungen entfalten auf die drei Doshas jeweils eine unterschiedliche Wirkung.²²⁵

- Vata wird durch die Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig ausgeglichen. Vata erhöhend wirken bitter, herb und scharf.
- Pitta wird durch die Geschmacksrichtung süß, bitter und herb ausgeglichen. Pitta erhöhend wirken scharf, sauer und salzig.
- Kapha wird durch die Geschmacksrichtung scharf, bitter und herb ausgeglichen. Kapha erhöhend wirken süß, sauer und salzig.

Der Gebrauch von Gewürzmischungen oder entsprechenden Teesorten ist eine praktische und bequeme Art, die ausgleichende Wirkung der Geschmacksrichtungen in die Ernährung zu integrieren. So würde man beispielsweise bei einer Vata-Störung das Essen mit einer Vata-Gewürzmischung würzen und/oder zum Abendessen einen Vata-Tee zubereiten.

Zur Vertiefung der ayurvedischen Ernährungslehre, einschließlich der Zubereitung von Gerichten sei an dieser Stelle auf entsprechende Kochbücher verwiesen.²²⁶

3.5.3 Ausgewählte Möglichkeiten der Entschlackung

Ungünstiges Ernährungsverhalten, aber auch Umwelteinflüsse und belastende Gedanken führen zu Rückständen in Form von Schlackenstoffen, Körpergiften und unverdauten Nahrungsbestandteilen sowie unverdauten (im Sinne von nicht verarbeiteten) Gefühlen im Geist-Körper-System, die im Ayurveda als Ama bezeichnet werden.

²²⁵ Vgl. Chopra, D. (2001), S. 259ff; Schrott, E. (2003a), S. 72; Bauhofer, U. (1997), S. 188.

²²⁶ Vgl. Schrott, E. (2004a); Pirc, K./Kempe, W. (2005).

Dies führt zu einer Störung der Doshas und entfaltet sehr ungünstige Wirkungen. „Ama kann sich im Körpergewebe einlagern, es kann den Nährboden für Bakterien, Viren und Pilzwachstum bilden und eine Menge anderer unangenehmer oder krankhafter Erscheinungen hervorrufen.“²²⁷ Vor diesem Hintergrund gibt es im Ayurveda verschiedene Möglichkeiten, Schlackenstoffe aus dem Körper auszuleiten.

3.5.3.1 Morgenhygiene

Über Nacht sammeln sich auf der Zunge Toxine und Bakterien an, die die Geschmacksempfindung beeinträchtigen und nicht mit dem ersten Frühstücksbrötchen in den Magen gelangen sollten. Außerdem verursachen sie Karies, Parodontose und Mundgeruch. Deshalb gehört beim Ayurveda zur Morgenhygiene zusätzlich zum Waschen und Zähneputzen das Reinigen der Zunge z. B. mittels eines Zungenreinigers aus Silber oder Stahl. Der Vorgang dauert lediglich ein paar Sekunden.²²⁸

Die Wirkung kann durch eine Mundspülung mit ca. einem Esslöffel gereiftem Sesamöl (einmal auf ca. 110 Grad erhitzt) verstärkt werden. Hierfür wird das Öl zwei bis drei Minuten im Mund bewegt und durch die Zähne gezogen. Da das Öl dadurch Giftstoffe bindet, sollte es auf jeden Fall ausgespuckt werden.²²⁹

3.5.3.2 Heißwasser-Trinkkur

Eine sehr einfache und kostengünstige Möglichkeit des Ausleitens wasserlöslicher Schlackenstoffe bietet die Heißwasser-Trinkkur. Während dieser Kur trinkt man halbstündlich bis stündlich heißes Wasser. Bei dem Wasser sollte es sich um mineralarmes Quellwasser oder gutes Leitungswasser handeln, das vor dem Gebrauch zehn bis zwanzig Minuten gekocht hat. Auf diese Weise rücken die Wassermoleküle weiter auseinander und durchdringen leichter die Zellen und Gewebe. Dort verbinden sie

²²⁷ Schrott, E. (1992), S. 289; Pirc, K. (2004), S. 56f.

²²⁸ Vgl. Föllner, H. (2002), S. 39.

²²⁹ Vgl. Maiwald, H. (1999), S. 25.

sich mit wasserlöslichen Zellgiften, die dann aus dem Körper ausgeschleust werden können.²³⁰

Mögliche Wirkungen der Heißwasser-Trinkkur:²³¹

- Verfeinerung des Geschmackssinns während der Kur. Vielfach wird berichtet, dass sich (wieder) ein spontanes Gespür dafür entwickelt, welche Speisen bekömmlich sind und welche eher schaden.
- Abnahme des unechten Hungergefühls zwischen den Mahlzeiten.
- Beruhigende, ausgleichende und psychisch stabilisierende Wirkung.
- Deutliche Anregung der Ausscheidungsfunktionen. So ist die Zunahme der ausgeschiedenen Harnmenge wesentlich höher als die zugeführte Wassermenge.
- Gewichtsabnahme.
- Nach den ersten Tagen zeigt die Zunge einen stärkeren Belag als vorher. Dies ist ein Zeichen der Toxinmobilisierung.
- Rückgang von Darmstörungen in Form von saurem Aufstoßen, Blähungen, Völlegefühl.
- Zunahme von geistiger Klarheit und Leistungsfähigkeit.
- Gelenk-, Rücken-, Nackenschmerzen und Steifigkeit der Muskulatur nehmen ab.

Die Dauer einer Heißwasser-Trinkkur richtet sich nach dem Ausmaß der Verschlackung. So wird man bei einer akuten Erkältung einige Tage heißes Wasser trinken, für eine routinemäßige Entschlackung im Frühjahr werden ein bis zwei Wochen empfohlen. Um Verschlackungen vorzubeugen und sich fit zu halten wäre es sehr günstig, das Trinken von heißem Wasser dauerhaft in den Tagesablauf zu integrieren.²³²

²³⁰ Vgl. Pirc, K. (2004), S. 56f.

²³¹ Vgl. Schrott, E. (1992), S. 290.

²³² Vgl. Schrott, E. (2003), S. 64.

3.5.3.3 Panchakarma-Behandlung

Während mit einer Heißwasser-Kur im Körper nur wasserlösliche Toxine aus dem Körper ausgeleitet werden können, bietet die Panchakarma-Behandlung die diesbezügliche Möglichkeit auch für fettlösliche Substanzen. Dies ist durchaus relevant, da viele Schadstoffe, die aus der Umwelt vom Körper aufgenommen werden, nur fettlöslich sind und auf diese Weise aus dem Körper ausgeschwemmt werden können. Eine Panchakarma-Behandlung sollte nur unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden. Es ist allerdings durchaus möglich und auch hilfreich, einzelne Elemente daraus zu Hause anzuwenden.

Panchakarma heißt „fünffache Therapie“. Durch eine abgestimmte Anwendung der fünf Elemente wird der Organismus sanft und zugleich dauerhaft entschlackt. Die Behandlung erfolgt in Dreier-Schritten:²³³

- Zunächst werden die im Körper abgelagerten Umweltgifte und körpereigenen Stoffwechseltoxine gelöst. Dies geschieht fast immer mit fettlöslichen Substanzen wie z.B. durch die Einnahme von Butterfett oder durch Massagen mit gereiftem, d. h. einmal auf etwa 110 Grad erhitztem Sesamöl. Durch die Erhitzung wird das Sesamöl leichtflüssiger und kann besser in die Haut einziehen.²³⁴ Auf diese Weise können auch solche Toxine, die sich nur an Fett binden und normalerweise äußerst schwer aus den Zellen herausgelöst werden können, wieder freigesetzt werden.
- Die gelösten Schadstoffe werden mit dem Blutstrom in Richtung Darm befördert. Hierfür gibt es Heilkräuter-Dampfbäder, Wärmepackungen und Kompressen oder auch sanfte Massagen mit überwärmenden, heilungsfördernden Substanzen.
- Die in den ersten beiden Stufen gelösten und zum Darm transportierten Substanzen werden durch Einläufe oder forciertes Abführen systematisch aus dem Körper ausgeleitet. So ist sichergestellt, dass Reinigung und Entgiftung des Körpers wirklich abgeschlossen werden und mobilisierte Schadstoffe nicht wieder zu den Zellen zurückwandern.

²³³ Vgl. Pirc, K. (o.J.), S. 15f; Bauhofer, U. (1997), S. 207ff.

²³⁴ Vgl. Schrott, E. (1993).

Der Körper erfährt durch die Panchakarma-Behandlung eine Grundreinigung. Zusätzlich entfaltet diese Therapie eine ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Viele können nach einer solchen Therapie erstmals wieder richtig „loslassen“ und berichten von der Empfindung größerer Lebensfreude – ein sicheres Anzeichen dafür, dass sich Gesundheit im ayurvedischen Sinne einstellt.²³⁵

Die Panchakarma-Behandlung kann in diesem Zusammenhang nur sehr grob beschrieben werden. Zur näheren Erläuterung sei auf die Literatur verwiesen.²³⁶

3.5.4 Rhythmen der Natur

Die Kenntnis verschiedener biologischer Rhythmen nimmt in der Vorbeugung einen wichtigen Platz ein. Von der modernen Medizin wurde die Bedeutung der Chronobiologie erst in den letzten Jahren erkannt. Ausgehend von einem ganzheitlichen Menschenbild, in dem der Mensch in die Gesetze der Natur eingebettet ist, ist dem Ayurveda der Einfluss verschiedener Rhythmen auf das Geist-Körper-System von Beginn an vertraut.

Da die drei Grundkräfte Vata, Pitta und Kapha nicht nur im Menschen sondern in der gesamten Natur wirken, hat auch die Umgebung einen erheblichen Einfluss auf das Gleichgewicht der Doshas im Menschen, der täglich eine Vielzahl rhythmischer Veränderungen durchlebt. Von besonderer Bedeutung sind die tages- und jahreszeitlichen. Lebt man nachhaltig gegen diese Rhythmen, geraten die Doshas aus dem Gleichgewicht, es können sich Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten einstellen.²³⁷

²³⁵ Vgl. Bauhofer, U. (1997), S. 209ff.

²³⁶ Vgl. Schrott, E. (2003a); S. 32ff; Bauhofer, U. (1997), S. 207ff; Schramm, M. (2004), S. 76ff.

²³⁷ Vgl. Schäffler, H. (1991), S. 52.

3.5.4.1 Die Tageszeiten

Der Ayurveda unterteilt die vierundzwanzig Stunden eines Tages in zwei Zyklen. Diese setzen sich aus je drei Phasen zusammen. In jeder Phase dominiert ein Dosh. Die folgende Abbildung zeigt diese Aufteilung.

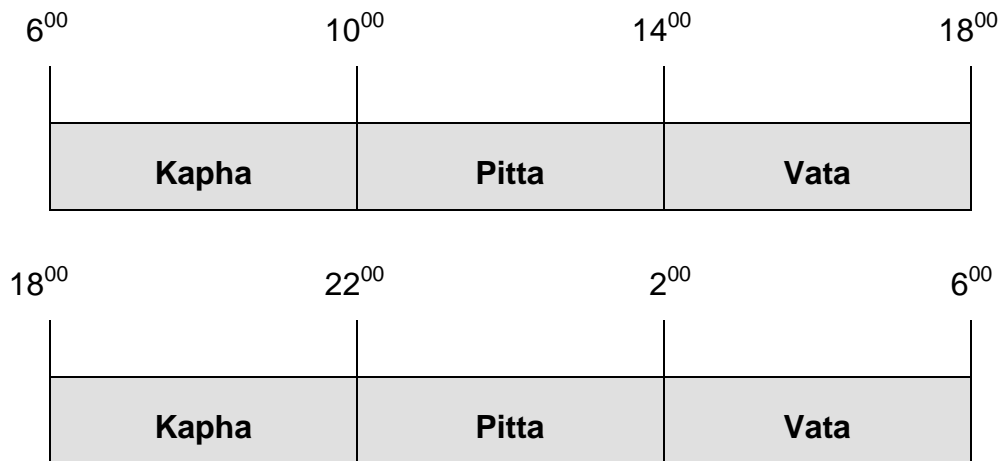


Abb. 2: Die Tageszeiten und die drei Doshas

Aus dieser Aufteilung lassen sich Empfehlungen für die Gestaltung des Tages ableiten:²³⁸

- Morgens sollte man nach Möglichkeit nicht länger als bis sechs Uhr schlafen; denn anschließend beginnt die Kaphazeit, die von sechs bis zehn Uhr andauert. Kapha und damit auch dieser Zeitraum ist mit vermehrter Trägheit verbunden. Schläft man in diese Zeit hinein, wacht man demzufolge eher träge auf.
- Während der abendlichen Kaphazeit – von achtzehn bis zweiundzwanzig Uhr – empfiehlt es sich hingegen, schlafen zu gehen, weil man dann besonders gut einschlafen kann. Man sollte allerdings davon absehen, in diesem Zeitraum viel zu essen, da die Verdauungskraft verlangsamt arbeitet. Lungen, Bronchien und Drüsen erfahren zwischen achtzehn und zweiundzwanzig Uhr eine Regeneration.
- Während der Pittazeit von zehn bis vierzehn Uhr verspürt man i.d.R. eine hohe Leistungsfähigkeit. Dies könnte dazu verleiten, im Beruf die Mittagszeit zum

²³⁸ Vgl. Gottwald, F.-Th./Howald, W. (1995a), S. 127ff; Chopra, D. (2001), S. 244ff Schrott, E. (2003a), S. 146ff.

Durcharbeiten zu nutzen. Berücksichtigen sollte man allerdings, dass während dieser Phase die Verdauungskraft am stärksten ist. Deshalb empfiehlt der Ayurveda während dieser Zeit auch die Hauptmahlzeit einzunehmen.

- Die abendliche Pittazeit beginnt um zweiundzwanzig Uhr und endet um zwei Uhr morgens. Man kennt es in aller Regel aus eigener Erfahrung, dass sich in diesem Zeitraum Hunger einstellen kann und neue Motivation zur Arbeit erwächst. Das sind Anzeichen der Pittaenergie. Lässt man in diesem Sinne den Tag wieder „aufleben“, verpasst man die Möglichkeit zur Regenerierung, insbesondere von Dünndam, Leber, Milz und Augen.
- Eine Vata-Phase liegt zwischen vierzehn und achtzehn Uhr. Dies ist eine sehr kreative und kommunikative Zeit. Es empfiehlt sich, entsprechende Arbeitsvorgänge vorwiegend in diese Zeit zu legen. Wer allerdings zu Vata-Störungen neigt – insbesondere also der Vatatyp – sollte nach Möglichkeit während dieser Zeit auf eine kurze Pause nicht verzichten.
- Eine weitere Vata-Phase erstreckt sich von zwei bis sechs Uhr. Während dieser Phase erholen sich Nerven, Haut, Dickdarm und Gehör. Günstig wäre es, zum Ende dieser Phase die Nachtruhe zu beenden und aufzustehen. Auf diese Weise zieht man Nutzen aus der Leichtigkeit von Vata.

3.5.4.2 Die Jahreszeiten²³⁹

Wie die unterschiedlichen Tagesabschnitte beeinflussen auch die saisonalen Phasen das menschliche Geist-Körper-System. Die Doshas drücken sich auch im Wetter aus, das wiederum die Doshas der Menschen beeinflusst.

Die folgende vereinfachende Darstellung unterteilt das Jahr für Mitteleuropa in drei Abschnitte:²⁴⁰

- Februar/März bis Juni: Kapha-Zeit
- Juli bis September: Pitta-Zeit

²³⁹ Vgl. Bauhofer, U. (1997), S. 285ff; Chopra, D. (2001), S. 353ff; Schrott, E. (2003a), S. 150ff.

²⁴⁰ Vgl. Bauhofer, U. (1997), S. 288 mit Hinweisen auf komplexere Darstellungsmöglichkeiten; Schrott, E. (2003a), S. 150f.

- Oktober und November: Kapha-Zeit
- Dezember bis Januar/Februar: Vata-Zeit

So ergibt sich wegen des Einflusses feuchter Kälte im Zeitraum Februar/März bis Juni sowie Oktober bis November eine Anreicherung von Kapha, in den Monaten Juli bis September eine Anreicherung von Pitta und – vor dem Hintergrund der vorherrschenden trockenen Kälte – für den verbleibenden Zeitraum eine Anreicherung von Vata. Entscheidend ist selbstverständlich das tatsächliche Wetter in der jeweiligen klimatischen Zone.

Menschen, bei denen das Kapha-Dosha dominiert, sollten während der Kapha-Zeit besonders aufmerksam sein. Um einer Kapha-Störung vorzubeugen, empfiehlt der Ayurveda:

- Frühes Aufstehen,
- ermehrt sportlich aktiv sein,
- Wärme und Trockenheit z.B. durch warme, leichte und trockene Speisen,
- Reduzierung des Zuckerverbrauchs,
- die Geschmacksrichtungen scharf und bitter betonen,
- Entschlackung im Frühjahr.

Menschen mit einem hohen Pitta-Anteil in ihrer Konstitution, sollten während der Pitta-Zeit besonders aufmerksam sein. Um einer Pitta-Störung vorzubeugen, empfiehlt der Ayurveda:

- Mäßigung (keine Überarbeitung),
- Ausgewogenheit durch Ruhe und Aktivität,
- Einschränkung von Genussmitteln,
- Sport in Maßen (Schwimmen und Wandern),
- Vermeidung von Hitze (insbesondere die Mittagssonne) und scharfen Gewürzen,
- die Geschmacksrichtungen süß und bitter betonen.

Menschen, bei denen das Vata-Dosha überwiegt, sollten während der Vata-Zeit besonders aufmerksam sein. Um einer Vata-Störung vorzubeugen, empfiehlt der Ayurveda:

- Regelmäßigkeit bei Essenszeiten, Schlaf und Entspannung,
- insbesondere bei kaltem und windigen Wetter den Körper warm halten,
- warme, nährnde nicht zu trockene Speisen zu sich nehmen,
- die Geschmackrichtungen süß, sauer und salzig betonen,
- auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten,
- warme Ölmassagen.

Da jeder saisonale Wechsel eine Veränderung darstellt, findet während dieser Phasen eine Anreicherung des Vata-Dosha statt. Die Anwendung Vata reduzierender Maßnahmen hilft, das Gleichgewicht der Doshas während dieser Zeiten aufrechtzuerhalten. Zu berücksichtigen wäre auch dies insbesondere von Menschen mit einer Vata-Dominanz.

Wird die eigene Konstitution von zwei Doshas dominiert, z.B. von Vata und Pitta, sollte jedes Dosha dann ausgeglichen werden, wenn „seine Zeit“ gekommen ist. Also das Vata-Dosha im Zeitraum September bis Februar und das Pitta-Dosha in den Monaten Juli und August.

3.5.5 Yoga Asanas – bequeme Körperstellungen

Yoga Asanas stellen im Ayurveda eine bedeutende Technik dar. Sie fördern die Ausgeglichenheit und das Zusammenspiel von Körper und Geist und dienen dazu, das Gleichgewicht der Doshas wieder herzustellen. Der Zweck besteht nicht darin, sich im Rahmen dieses Trainings zu erschöpfen. Vielmehr sollen die Übungen dem Übenden mehr Energie geben als sie verbrauchen. Aus diesem Blickwinkel betrachtet stellen sie keine Arbeit dar. Sie fördern das Wohlbefinden. Dieses äußert sich u. a. im zunehmenden Gefühl von Leistungsbereitschaft und Lebensfreude, beides Anzeichen von Gesundheit im ayurvedischen Sinne. Mit Yoga-Körperstellungen wird

nicht versucht, den Körper zu grotesken und unnatürlichen Brezelstellungen zu verdrehen. Man muss es betonen: Es handelt sich um „bequeme Stellungen“.²⁴¹

Richtig angewandt wirken die Übungen „einerseits auf physischer Ebene – innere Organe, Gehirn, Nervensystem und Drüsen. Andererseits haben sie auch im psychischen Bereich eine deutliche Wirkung: Sie beruhigen und heitern auf. Zudem verschaffen sie dem Übenden eine bessere Beweglichkeit und Ausdauer, ohne dabei müde oder nervös zu machen.“²⁴²

Im Maharishi Ayurveda wird eine Abfolge leichter Yoga Asanas empfohlen, die in der Literatur ausführlich beschrieben wird.²⁴³ Zur Übungsreihe Rumpfbeugen im Sitzen und Stehen, Streck-, Beuge- und Drehübungen. Bei diesen wird zunächst die Stellung bis zu einem leichten Ziehen eingenommen, es folgt die Haltephase (fünf Sekunden bis zu mehreren Minuten) und anschließend das Ausruhen. Der Abschluss erfolgt durch das Einnehmen einer Ruheübung. Diese einfache Abfolge von Yoga Asanas hat im Wesentlichen Vata beruhigende Wirkung.²⁴⁴

Es ist wichtig, die Bewegungsabfolge einzuhalten, da jede Übung die nachfolgende vorbereitet und die vorhergehende ergänzt.²⁴⁵

3.5.6 Atemübung (Pranayama)

In vielen Kulturen wurde der Atem seit alters mit der Lebenskraft selbst in Verbindung gebracht. Auch heute in der modernen Welt geht man davon aus, dass richtiges Atmen ein sehr wichtiger Baustein für Gesundheit und Wohlbefinden ist; denn immerhin atmen wir täglich zwischen 10.000 und 12.000 Liter Luft ein. Atmet man falsch, kann dies sehr ungünstige Folgen haben. Eine permanente Mangelatmung versorgt den Organismus nur unzureichend mit Sauerstoff und kann so zu Haltungsschäden, Verspannungen der Rückenmuskulatur, Bandscheibenüberlastung, chroni-

²⁴¹ Vgl. Chopra, D. (2001), S. 309ff.

²⁴² Schrott, E. (2003a), S. 42.

²⁴³ Vgl. exemplarisch Schrott, E. (2003a), S. 43ff.

²⁴⁴ Vgl. Schrott, E. (2004), S. 17.

²⁴⁵ Vgl. Chopra, D. (2001), S. 327ff; Gottwald, F.-Th./Howald, W. (1995a), S. 96ff; Schrott, E. (2003a), S. 42f.

scher Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Unausgeglichenheit und Stimmungsproblemen sowie verschiedenen vegetativen Beschwerden führen.²⁴⁶

Die im Maharishi Ayurveda empfohlene Atemübung wirkt ausgleichend auf den Atem. Hierfür wird die Atmung während der Übung abwechselnd von einer Nasenöffnung auf die andere verlagert. Dadurch wird der Atemrhythmus regelmäßiger, was sich beruhigend auf das gesamte Nervensystem auswirkt. Es wird empfohlen, die Übung jeweils morgens und abends für die Dauer von fünf Minuten zu praktizieren. Im Idealfall sollte sie vor der Meditation angewandt werden. „Pranayama ist die beste Einstimmung auf die Meditation, da es die Aufmerksamkeit nach innen lenkt und die ungeordneten Gedanken und die äußere Ablenkung eindämmt, die üblicherweise den Geist erfüllen.“²⁴⁷

Durch die abwechselnde Verlagerung der Atmung während der Übung wird die Funktion beider Gehirnhälften beruhigt und miteinander in Einklang gebracht. Die Übung fördert innere Ruhe, der Geist wird wacher und klarer. Auch die Geist-Körper-Koordination erfährt eine Verbesserung. Ist eine heikle Situation zu bestehen – ein schwieriges Gespräch o.ä. – empfiehlt es sich, die Atemübung kurz vorher anzuwenden, um ruhig, aber mit der nötigen Wachheit, auf die Situation zugehen zu können.

Die Übung sollte auf einem bequemen Stuhl angewandt werden. Es ist günstig, während der Atemtechnik mit geradem Rücken aufrecht zu sitzen (am besten ohne sich zurückzulehnen), beide Füße gut auf den Boden zu stellen und die Augen zu schließen. Zunächst sollte dem Geist Gelegenheit gegeben werden, zur Ruhe zu kommen.

²⁴⁶ Vgl. Gottwald, F.-Th./Howald, W. (1995a), S. 109.

²⁴⁷ Chopra, D. (2001), S. 346.

Der Übungsablauf selbst gestaltet sich wie folgt:²⁴⁸

1. Verschließen der rechten Nasenöffnung mit dem rechten Daumen. Durch die linke Nasenöffnung ausatmen. Anschließend durch ebenfalls die linke Nasenöffnung (nach Möglichkeit geräuschlos) einatmen.
2. Verschließen der linken Nasenöffnung mit dem Mittel- und Ringfinger der rechten Hand. Durch die rechte Nasenöffnung ausatmen. Anschließend durch ebenfalls die rechte Nasenöffnung (nach Möglichkeit geräuschlos) einatmen.
3. In dem beschriebenen Wechsel sollte fünf Minuten geatmet werden. Der Atem sollte von allein kommen und gehen dürfen.
4. Die Atemübung sollte beendet werden, indem links noch einmal eingeatmet und dann durch beide Nasenlöcher ausgeatmet wird.
5. Anschließend sollte man sich mit geschlossenen Augen ein bis zwei Minuten lang bequem zurücklehnen.

Während der Übung sollte der Atem im Wesentlichen normal fließen. Stellt sich das Bedürfnis ein, durch den Mund zu atmen, sollte man dies tun. Dann wieder durch die Nase weiteratmen. Jegliche Anspannung sollte vermieden werden. Es entspricht auch nicht dem Zweck der Übung, den Atem anzuhalten oder die Atemzüge zu zählen. Solche Verhaltensweisen würden es dem Körper nicht gestatten, seinen Atem auszugleichen. Ablenkungen durch Radio, Fernseher u.ä. sollten ebenfalls vermieden werden.

Sobald sich Schwindelgefühl oder ängstliches Empfinden bemerkbar macht, sollte die Übung unterbrochen werden. In einem solchen Fall sollte man allerdings nicht sofort aufstehen, sondern ruhig mit geschlossenen Augen sitzen bleiben. Die Atemübung sollte erst dann wieder aufgenommen werden, wenn man sich wieder normal fühlt. Falls die unangenehme Phase etwas länger andauert, ist es günstig, sich einige Minuten hinzulegen.

²⁴⁸ Vgl. Schrott, E. (2003a), S. 46f.

3.5.7 Meditation

Das Wort Meditation bedeutet ursprünglich „zur Mitte kommen“.²⁴⁹ Es gibt eine Vielzahl von Meditationstechniken. Im Maharishi Ayurveda wird die Transzendente Meditation (TM) empfohlen, eine Technik aus dem Bereich der Tiefenmeditation. Bei dieser Übung findet der Geist zunehmend zu seinem Selbst und erfährt Ruhe, Freude und Freiheit. Diese Erfahrungen sind Anzeichen von Gesundheit im ayurvedischen Sinne. Wenn der Geist regelmäßig diesen Zustand erfährt, behält er ihn zunehmend im täglichen Leben bei. Dies ist eine sehr effektive Methode, ein Dosha-Ungleichgewicht zu beseitigen.²⁵⁰

Durch geeignete Messmethoden ist es möglich, die Wirksamkeit von Meditationsübungen aufzuzeigen. Dies ist Gegenstand der Meditationsforschung. Der mit Abstand größte Forschungsaufwand bezieht sich auf die Transzendente Meditation (TM). Hierzu liegen mehr als 600 Studien vor, von denen ca. 200 in sowohl in- als auch ausländischen Fachzeitschriften publiziert wurden.

Vor den frühen siebziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts ahnte man noch nichts von dem Nutzen, der durch die Meditation erzielt werden kann. Diese geistigen Techniken fanden in der westlichen Medizin wenig Aufmerksamkeit, bis R. K. Wallace bewies, dass die Meditation außer ihren spirituellen Auswirkungen auch einen tiefgreifenden Einfluss auf den Körper hat. In einer Reihe von Experimenten, mit denen er Ende der sechziger Jahre begann, nahm Wallace Gruppen von Freiwilligen im Studententalter, die Transzendente Meditation (TM) ausübten, und schloss sie an medizinische Geräte an, mit denen die wichtigsten Körperfunktionen gemessen wurden, während sie meditierten. Als subjektive Erfahrung berichteten die Studenten über Gefühle von Ruhe und innerer Stille während der Meditation. Messergebnisse objektivierten diese Aussagen. Es zeigten sich tiefe Entspannungszustände und signifikante Veränderungen bei Atemrhythmus, Herzschlag und Blutdruck. Wallace zeigte als erster, dass durch die Meditation das Nervensystem in einen Zustand „ruhevoller Wachheit“ versetzt werden konnte. Der Geist also wach bleibt, während der Kör-

²⁴⁹ Vgl. Crisand, E./Lyon, U. (2009), S. 73.

²⁵⁰ Vgl. Föller, H. (2002), S. 39.

per in einen tief entspannten Zustand übergeht. Bis zu diesem Zeitpunkt galten Ruhe- und Wachzustand als Gegensätze.²⁵¹

Frederic Vester, der einen großen Beitrag zur Aufhellung des Stressphänomens erbracht hat, führte ebenfalls Messungen an Meditierenden der Transzendentalen Meditation (TM) durch. Er kam zu dem Ergebnis, dass sich die Effekte dieser Meditationstechnik mit fast denselben biochemischen und physiologischen Methoden messen lassen wie der Stress. Im Vergleich zur Stressreaktion ist die Richtung der Veränderungen bei der Transzendentalen Meditation (TM) jedoch **genau umgekehrt**. „Hier wird ein einzigartiger physiologischer Antistress-Zustand erzeugt, in welchem der Körper zutiefst ruht, während die geistige Aktivität wach bleibt.“²⁵²

Zur Erinnerung: Die WHO hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.

Andere Wissenschaftler, die sich ebenfalls mit den Auswirkungen der Transzendentalen Meditation (TM) befasst haben, sahen insbesondere in der tiefen Ruhe und Entspannung die Ursache für seelisches und körperliches Wohlbefinden der Meditierenden. Ruhiger Atem und Herzschlag, hoher Hautwiderstand, entspannte Muskulatur, bessere Durchblutung der Unterarme oder niedrigere Stresshormonspiegel im Blut sind Ausdruck von Gelassenheit und damit das Gegenteil von Anspannung und Angst.²⁵³

Während nicht bewältigte Belastungen zu Stressreaktionen führen, sich krankheitsbedingte Fehlzeiten häufen und die vollständige Entwicklung von Soft Skills nur sehr eingeschränkt möglich erscheint, bietet die Transzendentalen Meditation (TM) mit ihrer diametral entgegengesetzten Wirkung die Möglichkeit, steuernd einzugreifen. Wesentlich ist, dass mit zunehmender Meditationspraxis die „Koexistenz von Stille und Dynamik“ auch während der Tagesaktivitäten erhalten bleibt – eine günstige Voraussetzung, um auch in wirtschaftlich turbulenten Zeiten angemessen reagieren zu können.

²⁵¹ Vgl. Wallace, R. K. (1970); Wallace, R. K./Benson, H. (1972); Chopra, D. (2003), S. 216ff.

²⁵² Vester, F. (2003), S. 126f.

Die Anti-Stress-Wirkung der Meditation lässt sich besonders deutlich an den Ergebnissen einer Langzeitstudie ablesen: In den USA wurde über einen Zeitraum von fünf Jahren während der 80er Jahre des vorigen Jahrhunderts vom Psychologen Orme-Johnson untersucht, ob Meditierende und Nichtmeditierende sich darin unterscheiden, wie häufig und intensiv sie die Leistungen ihrer Krankenkasse in Anspruch nahmen. Die Leistungen wurden u.a. unterschieden nach ambulanter und stationärer Versorgung. Insgesamt wurde das Material einer großen amerikanischen Krankenversicherung mit 600.000 Mitgliedern gesichtet. Die Gruppe der TM-Meditierenden betrug annähernd 2.000 Mitglieder.²⁵⁴

Die Auswertung des Materials ergab, dass die Meditierendengruppe ihre Krankenkasse im Durchschnitt um etwa fünfzig Prozent weniger in Anspruch nahm als die Vergleichsgruppe. Die Unterschiede schwankten dabei u.a. in Abhängigkeit vom Alter (vgl. Tab. 1). Am deutlichsten zeigten sie sich bei Versicherungsnehmern, die älter als vierzig Jahre waren. Hier lagen sie zwischen meditierenden und nicht meditierenden Personen für Krankenhausaufenthalte bei 68,4 Prozent und auf Arztbesuche bezogen bei 73,7 Prozent. Diese Aussage ist besonders relevant, da man im Allgemeinen davon ausgeht, dass in dieser Altersgruppe die Krankheiten zunehmen. Die Ergebnisse einer im Jahre 2005 publizierten Studie bestätigen diese Ergebnisse.²⁵⁵

Altersgruppe	Krankenhausaufenthalte (in Prozent)	Arztbesuche (in Prozent)
0 – 18 Jahre	50,2	46,8
19 – 39 Jahre	50,1	54,7
40 und älter	68,4	73,7

Tab. 1: Verminderte Inanspruchnahme von Krankenkassenleistungen durch TM-Gruppe²⁵⁶

Neben dieser Langzeitstudie ist eine Vielzahl von Untersuchungsergebnissen zu den günstigen Wirkungen der Tiefenmeditation auf den Verlauf einzelner Krankheitsbilder

²⁵³ Vgl. Schachinger, W./Schrott, E. (1999), S. 46; Russel, P. (2002), S. 99ff.

²⁵⁴ Vgl. Orme-Johnson, D. (1987).

²⁵⁵ Vgl. Schneider, R.H./Alexander, Ch.N./Staggers, F. et al (2005); Adam, D. (2005).

wie Suchtkrankheiten, psychische Krankheiten usw. verfügbar, auf die an dieser Stelle nur hingewiesen und nicht näher eingegangen werden kann.²⁵⁷

Verschiedene Unternehmen aus unterschiedlichen Kulturkreisen haben die Vorteile der Transzendentalen Meditation (TM) erkannt. Um Gesundheit zu fördern und Stress abzubauen ist sie dort zum Wohle des Unternehmens und der Mitarbeiter Teil der Unternehmenskultur geworden.²⁵⁸

Hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang die Ergebnisse einer bei einem japanischen Industrieunternehmen – der Sumitomo Heavy Industries – durchgeführten Studie. Sie wurde mit Unterstützung des Nationalen Gesundheitsinstituts aus Japan durchgeführt.²⁵⁹

Im Rahmen dieser Studie wurden in dem Unternehmen 447 Angestellte in der Technik der TM unterrichtet und über 5 Monate mit einer nicht meditierenden Kontrollgruppe (321 Angestellte) verglichen. Die Gruppe der Meditierenden zeigte eine signifikante Abnahme körperlicher Beschwerden, unbeherrschter Impulsivität, emotionaler Instabilität, Tendenz zu neurotischem Verhalten und Angst. Des Weiteren konnte Schlaflosigkeit gebessert werden. Auch der Nikotinkonsum wurde eingeschränkt.

Auch wenn es für die traditionelle Betriebswirtschaftslehre eher exotisch klingen mag, so scheint auch in diesem Kontext zu gelten: „Entspannung ist das Zaubermitel schlechthin, wenn es darum geht den Stress zu beseitigen. Denn Entspannung und Stress schließen sich gegenseitig aus.“²⁶⁰ Entspannung durch Meditation, in ihrer Wirksamkeit empirisch untersucht, wäre demzufolge ein geeignetes betriebswirtschaftliches Instrument, um Fehlzeiten zu steuern und den Bereich der psychosozialen Gesundheit gezielt zu fördern.

²⁵⁶ Vgl. Gottwald, F.-Th./Howald, W. (1995), S. 92.

²⁵⁷ Ausführlich dazu vgl. Schachinger, W./Schrott, E. (1999), S. 59ff; Gottwald, F.-Th./Howald, W. (1995), S. 52ff. sowie die jeweils dort angegebene Literatur.

²⁵⁸ Vgl. Frew, D. (1974); Gottwald, F.-Th./Howald, W. (1995), S. 214ff; Schachinger, W./Schrott, E. (1999), S. 126.

²⁵⁹ Vgl. Kairies, K. (2001), S. 7f; Haratani, T./Henmi, T. 1990a, S. 729; Haratani, T./Henmi, T. (1990b), S. 656.

²⁶⁰ Grün, H. (2/02), S. 190.

Erwähnenswert ist, dass man kein indischer Fakir oder buddhistischer Mönch sein muss, um zu meditieren. Meditation hat auch keine religiösen Inhalte. Es geht einfach nur darum, allmählich die Gedanken ausklingen zu lassen und die Welt unmittelbar, das heißt ohne wertende Gedanken zu erleben.²⁶¹ Das Erlernen dieser Techniken ist in den meisten Fällen recht einfach und die praktische Anwendung nimmt mit zweimal fünfzehn bis zwanzig Minuten täglich nicht all zuviel Zeit in Anspruch. Auch ist man für die Ausübung der Meditation nicht ortsgebunden. Man kann sie also zu Hause, am Arbeitsplatz, auf Dienstreisen im Flugzeug, dem Zug usw. ausüben. Hinsichtlich der Wirksamkeit empfiehlt es sich auf wissenschaftliche Nachweise zu schauen.

Die Yoga Asanas, die Atemübung und die Meditation ergänzen einander. Hat man genügend Zeit eingeplant, sollten sie in einer bestimmten Reihenfolge absolviert werden. Die Yoga-Körperübungen bilden den Anfang, anschließend folgt die Atemübung. Die Meditation schließt die Übungsreihe ab. Auf diese Weise entsteht ein Fortschreiten von der gröberen stofflichen Ebene (dem Körper) zu einer feineren Ebene (dem Atem) bis zur feinsten (der Geist wird zum Selbst gelenkt). Möglich ist es auch, die Übungsbereiche einzeln anzuwenden. Dann sollte man sich dem Teil zuwenden, von dem man sich am meisten angesprochen fühlt. Um Fortschritte zu erzielen, wäre es allerdings ratsam, den praktischen Teil regelmäßig auszuüben.

3.5.8 Sport²⁶²

Um Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten vorzubeugen, körperliche und geistige Fitness zu steigern, mehr Energie zu gewinnen und intensivere Lebensfreude zu erfahren, wird im Ayurveda empfohlen, regelmäßig und moderat Sport zu treiben. Der Sport sollte Freude bereiten und zwar während und nach der Ausübung. Auf diese Weise wird durch Körperübungen Stress abgebaut und kein neuer Stress erzeugt.

Während die Lehrmeinung bis vor nicht allzu langer Zeit darin bestand, dass sich der Mensch täglich für rund zehn Minuten verausgaben sollte, wird heute davon eher

²⁶¹ Vgl. Grönn, H. (3/02), S. 323.

abgeraten. Damit hat eine Annäherung zum Ayurveda stattgefunden, der täglichen fein dosierten Sport in dem Sinne empfiehlt, nicht über fünfzig Prozent der individuellen Leistungsfähigkeit zu gehen. Diese Grenze hat man erreicht, wenn man etwas schwitzt und sich das Bedürfnis entwickelt, durch den Mund zu atmen. Beginnt man zu keuchen und stark zu schwitzen, schlägt das Herz heftig und/oder werden die Knie weich, hat man übertrieben.

Die einfachste Sportart in diesem Sinne ist das Spazieren gehen. Es handelt sich um eine natürliche Aktivität, die alle drei Doshas zufrieden stellen kann. Hierbei gilt allerdings – wie bei allen anderen Sportarten auch –, dass der Vatatyp besonders darauf achten sollte, nicht zu übertreiben, da er aufgrund seiner Konstitution nicht so belastbar wie der Pittatyp ist, und letzterer wiederum ist weniger belastbar als der Kaphatyp. Vor diesem Hintergrund ist nach ayurvedischer Auffassung nicht jede Sportart für jeden Konstitutionstyp gleichermaßen geeignet. Der folgenden Tabelle ist zu entnehmen, welche Sportarten für die drei Konstitutionstypen empfehlenswert sind.

Vata-Typ	Pitta-Typ	Kapha-Typ
Yoga,	Skilaufen	Gewichtheben
kürzere Wanderungen	zügiges Gehen	Joggen
Leichte Bergwanderungen	Wandern und Bergsteigen	Aerobics
Radfahren	Golf	Tennis
Schwimmen	Schwimmen, Surfen	Rudern

Tab. 2: Konstitutionstyp und Sportart

Die Intensität der ausgeübten Sportarten sollte

- für den Vatatyp leicht,
- für den Pittatyp mittel und
- für den Kaphatyp mittelschwer sein.

²⁶² Vgl. Chopra, D. (2001), S. 309ff; Bauhofer, U. (1997), S. 299ff; Schrott, E. (2003), S. 158ff; Pirc, K. (2004), S. 60ff.

Im Unterschied zu Pittatypen meiden sowohl Vata- als auch Kaphatypen die Kälte. In der kalten Jahreszeit sollten sie deshalb ihren Sport in beheizten Studios oder Hallen absolvieren.

Berücksichtigen sollten alle Konstitutionstypen folgende Empfehlungen:²⁶³

- Spätestens eine halbe Stunde vor dem Essen sollte die sportliche Betätigung abgeschlossen sein. Nach einer Hauptmahlzeit sollte zwei Stunden lang kein Sport praktiziert werden. Ein kurzer gemächlicher Spaziergang nach dem Mittag- oder Abendessen ist hingegen günstig. Er fördert die Verdauung.
- Die günstigste Tageszeit für Sport ist die Kapha-Zeit (morgens von sechs bis zehn Uhr und nachmittags von achtzehn bis zweiundzwanzig Uhr). Nach Sonnenuntergang sollte allerdings kein Sport mehr betrieben werden.
- Wie bereits erwähnt, verabscheuen Vata- und Kaphatypen die Kälte. Bei Spaziergängen im Winter sollte man sich deshalb warm anziehen, und bei feuchtkalter Luft sollte man es vermeiden, zu heftig zu atmen, denn feuchtkalte Luft schadet den Atemwegen. Auch starker Wind sollte insbesondere von Vatatypen gemieden werden.
- In der prallen Sonne sollte man von Sport absehen.

Für den Sport wie für die anderen ayurvedischen Empfehlungen gilt allerdings grundsätzlich, dass jeder Mensch von Geburt mit einem inneren Steuerungssystem ausgestattet ist, das ihn führt und lenkt. Deshalb sollte man der inneren Wahrnehmung Vertrauen schenken und während der sportlichen Betätigung auf den Körper hören, der das richtige Maß an Bewegung und Training kommuniziert.

²⁶³ Vgl. Chopra, D. (2001), S. 316.

4. Schlussfolgerung

Die Produktivität in Unternehmen ist in hohem Maße davon abhängig, wie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter empfinden. Angst, Ärger, Verzweiflung und ähnlich belastende Gefühle hemmen den freien Fluss von Kreativität, führen zu unflexiblen Einstellungen, behindern Lern- und Teamfähigkeit und lassen die Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung sinken. Diesbezügliche Produktivitätspotentiale haben ein immenses Ausmaß angenommen, da beispielsweise rund neunzig Prozent aller Beschäftigten auf den unterschiedlichsten Stufen der Hierarchie unter Ängsten leidet.

Die Stressforschung zeigt, dass aktuell erfahrene belastende Gefühle vielfach auf die frühe Kindheit zurückzuführen sind und sich durch lebenslange Verstärkung tief in die Persönlichkeit eingepägt haben. So zeigt die Psychologin B. Berckhan auf, dass man davon ausgehen kann, dass im Laufe der Sozialisation durch Erziehungsmaßnahmen von Eltern, Großeltern, Lehrern usw. das kindliche Selbstwertgefühl Schaden genommen hat. Zwar kann es im späteren Leben durchaus wichtig und befreiend sein, sich mit diesen Erlebnissen genauer auseinander zusetzen, für das **aktuelle** Selbstbewusstsein allerdings trägt jeder letztlich selbst die Verantwortung, da einen erwachsenen Menschen niemand demütigen oder herabsetzen kann – es sei denn, er lässt es entweder zu oder setzt es an sich selbst durch.²⁶⁴

Damit zeigt sich sehr deutlich, dass Unternehmen vielfach mit ungünstigen Wirkungen belastender Empfindungen konfrontiert werden, die Ursachen hierfür aber letztlich in der inneren Kommunikation von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern angesiedelt sind. Problemlösungskonzepte sollten sich daran orientieren.

Zwecks Förderung der Produktivität durch Verbesserung der psychosozialen Gesundheit wäre es demzufolge notwendig, dass die Beschäftigten die Möglichkeit erhalten, Selbstverantwortung für belastende Empfindungen zu übernehmen. Durch ein regelmäßiges Seminarangebot, das selbstverständlich dem Prinzip der Freiwilligkeit folgt, könnten diese Aspekte sowohl theoretisch erörtert als auch praktisch erfahrbar gemacht werden. In diesem Zusammenhang wäre es von grundlegender Bedeutung, die Aufmerksamkeit auf den Wesenskern des Menschen zu lenken, Spiritu-

alität zu entwickeln im Sinne der Erfahrung, dass alles Leben im Universum miteinander in Beziehung steht und sich gegenseitig beeinflusst; denn erst wenn zusätzlich zum rationalen Wissen diese Tiefenerfahrung gemacht wird, kann sich Denken und Handeln in eine lebensförderlichere Richtung entwickeln.

Der Ayurveda, das älteste bekannte Gesundheitssystem der Menschheit, ist in seinen unterschiedlichen Strategien ausgerichtet auf Entwicklung und Erfahrung von Spiritualität. Sie geht einher mit zunehmender Empfindung tiefer Freude, Stille und Intuition. Die zum großen Teil wissenschaftlich belegten Wirkungen sind: Abnahme von Angst und Nervosität, Verbesserung von Kreativität, Kommunikations- und Lernfähigkeit, gesteigerte Motivation, stärkere Neigung zur Übernahme von Verantwortung, Verbesserung des Betriebsklimas, Abnahme von Suchtverhalten, deutliche Reduzierung diverser Krankheiten.

Verschiedene Techniken aus dem Ayurveda können vom Einzelnen zum Teil mühelos in den Tagesablauf integriert werden. Ein weiterer Anreiz für die Anwendung der Empfehlungen besteht darin, dass die positiven Wirkungen nicht wochenlang auf sich warten lassen.

In Ergänzung zu Seminarangeboten wäre es wünschenswert, dass vom Unternehmen Möglichkeiten erwogen werden, betriebsinterne Voraussetzungen zur Anwendung der Techniken bereitzustellen. So könnten zur Nutzung während und/oder außerhalb der Arbeitszeiten – im Idealfall unter Anleitung – geeignete Räume für Körperübungen, Atemübungen und Meditation zur Verfügung gestellt werden.

Sehr günstig wäre außerdem eine schrittweise Anpassung der Esskultur im Sinne des Kapitels „3.5.2 Ayurvedische Ernährungslehre“.

²⁶⁴ Vgl. Berckhan, B. (2000), S. 37.

Im Rahmen der Entwicklung von psychosozialer Gesundheit haben Führungskräfte eine besondere Verantwortung. Dies gilt insbesondere vor dem Hintergrund ihrer Vorbildfunktion; aber auch wegen der steigenden Anforderungen, denen sie gegenwärtig selbst ausgesetzt sind.

Schrifttumsverzeichnis

- Abell, A. M.(1999): Gespräche mit berühmten Komponisten über die Entstehung ihrer unsterblichen Meisterwerke, Inspiration und Genius, 5. Auflage, Haslach: Artha Verlag, ISBN 3-89575-047-6.
- Adam, D. (2005): Meditation ‚leads to longer life‘, in: The Guardian May 2, 2005 http://www.guardian.co.uk/uk_news/story/0,3604,1474535,00html#article_continue, (Lesedatum: 02.05.05).
- Antonovsky, A. (1997): Salutogenese, Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen: dgvt-Verlag.
- Bamberger, Chr. M. (2009): Stressintelligenz, München: Knauer.
- Bengel, J./Strittmatter, R./Willmann, H. (2001): Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert, Band 6 der Fachheftreihe „Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung“ hrsg. von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), Köln.
- Bachmann, A./Schaeffer, M. (Hrsg.) (1990): Neue Wege – neue Ziele, Denkanstöße und Orientierungshilfen in einer Wendezeit, München: Wilhelm Heyne Verlag.
- Badura, B./Ritter, W./Scherf, M. (1999), Betriebliches Gesundheitsmanagement – ein Leitfaden für die Praxis, Berlin: Rainer Bohn Verlag.
- Badura, B./Litsch, M./Vetter, Ch. (Hrsg.) (1999): Fehlzeiten-Report 1999, Psychische Belastung am Arbeitsplatz, Berlin u.a.: Springer-Verlag.
- Badura, B./Schellschmidt, H. (Hrsg.) (2004): Fehlzeiten-Report 2003, Wettbewerbsfaktor Work-Life-Balance, Berlin u. a.: Springer-Verlag.
- Badura, B. (2010): Die Bedeutung psychischen Wohlbefindens für Gesundheit und Leistungsfähigkeit, in: Badura, B./Schröder, H./Klose, J./Macco, K. (Hrsg.) (2010): Fehlzeitenreport-Report 2009, Arbeit und Psyche: Belastungen reduzieren – Wohlbefinden fördern, Berlin, Heidelberg: Springer, S. 3-12.
- Bauhofer, U. (o.J.): Das ayurvedische Prinzip: Die Kybernetik der Doshas, in: Maharishi Ayur-Veda, Nullnummer, 1. Jahrgang, S. 10-12.
- Bauhofer, U. (1994): Maharishi Ayur-Veda: eine Medizin der Zukunft? In: MERU (Hrsg.); Maharishi Ayur-Veda und modernes Gesundheitswesen, Bissendorf: Selbstverlag, 1994, S. 25-31.
- Bauhofer, U. (1997): Aufbruch zur Stille, Bergisch Gladbach: Gustav Lübbe Verlag.
- Bauhofer, U. (2005): Souverän und gelassen durch Ayurveda, München: Südwest Verlag.
- Berckhan, B. (2000): Die etwas gelassenere Art, sich durchzusetzen, 16. Auflage, München: Kösel-Verlag.
- Bucher, A. A. (2007): Psychologie der Spiritualität, Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.) (2000): Streß im Betrieb? Handlungshilfen für die Praxis, 2. Auflage, Dortmund/Berlin/Dresden: Selbstverlag.
- Chopra, D. (2000): Die göttliche Kraft, Bergisch Gladbach: Gustav Lübbe Verlag.

- Chopra, D. (2001): Die Körperseele, München: Droemersch Verlaganstalt Th. Knaur (Nachf.).
- Chopra, D. (2003): Jung bleiben – ein Leben lang, München: Droemersch Verlaganstalt Th. Knaur (Nachf.).
- Chopra, D. (2006): Alle Kraft steckt in dir, 2. Auflage, Bergisch Gladbach: Gustav Lübbe Verlag.
- Crisand, E./Lyon, U./Schinagl, DI G. (2009): Anti-Streß-Training, Autogenes Training mit Yoga und Meditation, 4. Auflage, Frankfurt a. M.: Verlag Recht und Wirtschaft.
- Csikszentmihalyi, M. (1999), Das *flow*-Erlebnis, Jenseits von Angst und Langeweile, im Tun aufgehen, 7. Auflage, Stuttgart: Klett-Cotta.
- DAK-Forschung (2003): DAK-Gesundheitsreport 2003, Hamburg.
- DAK-Forschung (2009): Gute Vorsätze 2010: Deutsche wollen weniger Stress und mehr Familieleben, in:
<http://www.presse.dak.de/ps.nsf/sbl/BECB1C35A225CA02C1257680003CA647> (Lesedatum: 15.01.2011).
- DAK-Forschung (2011): DAK-Gesundheitsreport 2011, in:
http://www.dak.de/content/filesopen/Gesundheitsreport_2011.pdf (Lesedatum: 22.01.2011).
- Douillard, J. (1996): Fit mit Ayurveda – Das sanfte Konditions- und Sportprogramm, Niedernhausen/Ts.: Falken Verlag.
- Edlund, J. R. (1998): Spiritualität und Management – Perspektiven unternehmerischen Fundamentalwandels, Diss. zugel. in Univ. St. Gallen, Wiesbaden: Dt. Univ.-Verlag.
- Eichendorf, W. u. a. (Hrsg.) (1999): Arbeit und Gesundheit, Jahrbuch 2000, Innovation und Prävention, Wiesbaden: Universum Verlaganstalt.
- F.A.Z.-Institut für Management-, Markt und Medieninformationen GmbH/Techniker Krankenkasse (2009): Kundenkompass Stress, Aktuelle Bevölkerungsbefragung: Ausmaß, Ursachen und Auswirkungen von Stress in Deutschland,
http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/164766/Datei/18738/TK_Pressemappe.pdf (Lesedatum: 25.02.2011).
- Föller, H. (2002): Eine Einführung in die Grundlagen des Maharishi Ayurveda, in: connection special Aug.-Sept. 02, S. 34-39.
- Frew, D. (1974): Transcendental Meditation and productivity, in: Academy of Management Journal, 1974, 17, S. 362-368.
- Frischat, H. (2002): Die Einheit der Natur in Quantenphysik und Philosophie, in: Hermann-Knoblauch-Akademie (Hrsg.) (2002), S. 133-155.
- Gottwald, F.-Th./Howald, W. (1995): Selbsthilfe durch Meditation – Gesundheit und Persönlichkeitsentfaltung durch Tiefenentspannung, 5. Auflage, Landsberg am Lech: mvg-Verlag.
- Gottwald, F.-Th./Howald, W. (1995a): Ayurveda im business, 2. Auflage, Landsberg am Lech: mvg-Verlag.
- Grünn, H. (2001/2002): Wenn man entspannt ist, hat der Stress keine Chance, in: Wirtschaftsstudium (WISU), 10/01 – 2/02 (Artikelserie).

- Haratani,T./Henmi, T. (1990a): Effects of Transcendental Meditation on health behavior of industrial workers, in: Japanese Journal of Industrial Health, 1990, 32 (10), S. 729.
- Haratani,T./Henmi, T. (1990b): Effects of Transcendental Meditation on mental health of industrial workers, in: Japanese Journal of Industrial Helth, 1990, 32 (7), S. 656.
- Heinrich, Chr. (2009): Volkskrankheit Depression, in: Zeitonline vom 10.11.2009 <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2010/s1/Depression?page=1> (Lesedatum: 23.02.2011).
- Heinze, G./Reuß, M. (2009): Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch im Betrieb, 3. Auflage, Berlin: Erich Schmidt Verlag.
- Hölzel, B. K. (2007): Achtsamkeitsmeditation: Aktivierungsmuster und morphologische Veränderungen im Gehirn von Meditierenden, Diss. (Zusammenfassung), Fakultät für Naturwissenschaften der Justus-Liebig-Universität Giessen, in: http://www.nmr.mgh.harvard.edu/~britta/Hoelzel_Zusammenfassung_Diss.pdf (Lesedatum: 01.03.2011).
- Howald, W./Gottwald, F.-Th.(1996): Bewußtseins-Management – sich selbst optimal führen, München: mvg-Verlag
- Juli, D./Engelbrecht-Greve, M. (1995): Streßverhalten ändern lernen – Programm zum Abbau psychosomatischer Krankheitsrisiken, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Verlag.
- Juli, D./Schulz, A. (1998): Stressverhalten ändern lernen, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Verlag.
- Kairies, K. (2001): Vedische Strategien gegen Stress und Krankheit in der Wirtschaft, in: Erfahrungsheilkunde 1/2001, S. 1-9.
- Kairies, K. (2002): Das Betriebsklima – Bedeutung, Status quo und Entwicklungsmöglichkeiten – eine Betrachtung im Lichte der Stress- und Meditationsforschung, in: Sauer, H. (Hrsg.) (2002), S. 249-268.
- Kairies, K./Reinelt, J. (2003): Das Element Angst in Beschäftigungsverhältnissen am Beispiel des Öffentlichen Dienstes, in: Erfahrungsheilkunde, 7/2003, S. 465-471.
- Kairies, K./Reinelt, J. (2004): Stressmanagement auf der Basis einer Hilfe zur Selbsthilfe, in: Der Betriebswirt 3/2004, S. 8-14.
- Krumpholz-Reichel, A. (2002): Die große Müdigkeit, in: Psychologie heute 10/2002, S. 20-25.
- Lenz, B. (1999): Die Kraft der Stille, in: Capital 3/1999, S. 84-88.
- Levi, L. (2002): Würze des Lebens oder Gifthauch des Todes? In: Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (Hrsg.) (2002): Stress Lass nach! Luxemburg, 2002, S. 11-13. Internet <http://osha.eu.int> (download: 17.10.2003).
- Leymann, H.(1999): Mobbing – was ist das? In: AOK Hamburg/Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt (KDA)/DAG Hamburg (Hrsg.), Mobbing – Psychoterror am Arbeitsplatz, 5 Auflage, Hamburg: Selbstverlag, 1999, S. 7-17.
- Lin, J.-C. (2003): Warum Brahms? In: tempo 11/2003, S. 16-18.

- Linneweh, K. (1992): Bevor es mich zerreißt, Strategien für erfolgreiches Selbstmanagement, 2. Auflage, Düsseldorf u. a.: Econ-Verlag.
- Linneweh, K. (1996): Stremanagement, 3. Auflage, Stuttgart: Deutscher Sparkassenverlag.
- Litzcke, S./Schuh, H. (2010): Stress, Mobbing, Burn-out am Arbeitsplatz, 5. Auflage, Berlin, Heidelberg: Springer.
- Lliger, S.-A. (1990): Relationship between subjective bliss, 5-hydroxy-3-indoleacetic acid and the collective practice of Maharishi's Transcendental Meditation an TM-Sidhi programm, Diss., Fairfield, Iowa.
- Mai, J./Ruess, A. (2007): Stress ohne Ende, in: Wirtschaftswoche Nr. 12/2007, S. 96-108.
- Maier, A. M./Schrott, E. (2002): Glück und Erfolg sind kein Zufall, Die Erfolgs- und Managementgeheimnisse des Veda, Bielefeld: Kamphausen Verlag.
- Maiwald, H. (1999): Gesund, jung und lebensfroh mit Ayurveda, in: Der Naturarzt 12/1999, S. 23-25.
- Mann, R. (1995): Das ganzheitliche Unternehmen, Die Umsetzung des Neuen Denkens in der Praxis zur Sicherung von Gewinn und Lebensfähigkeit, 6. Auflage, Stuttgart: Schffer-Pschel Verlag.
- Marquart, M. (2011): Massenleiden Burnout – Wie Firmen ihre Spitzenkräfte verbrennen, in: Spiegel online v. 24.02.2011
<http://www.spiegel.de/wirtschaft/service/0,1518,740853,00.html> (Lesedatum: 24.02.2011)
- Metzger, D. (1996): Streß besiegen, in: FOCUS 51/1996, S. 114-121.
- Mitroff, I. I./Denton, E. A. (1999), A. Study of Spirituality in the Workplace, in: Sloan Management Review 4/1999, S. 83-92.
- Nefiodow, L. A. (2001): Der sechst Kondratieff, Wege zur Produktivität und Vollbeschäftigung im Zeitalter der Information, 5. Auflage, Sankt Augustin: Rhein-Sieg.
- Nefiodow, L. A. (2006): Der sechst Kondratieff, Wege zur Produktivität und Vollbeschäftigung im Zeitalter der Information, 6. Auflage, Sankt Augustin: Rhein-Sieg.
- Niederberger, L. (2001): Spiritualität wird in Chefetagen salonfähig, in: Die Weltwoche (Zürich), 50/01.
- Nuber, U. (2002): „Das schaffe ich schon!“ – Wie Sie gelassener durchs Leben kommen, in: Psychologie heute, 2/2002, S. 20-25.
- Orme-Johnson, D. (1987): Medical Care Utilization and the Transcendental Meditation Programme, in: Psychosomatic Medicine 49/1987, S. 493-507.
- Osten, Henning v. d. (1993): ber die Welt und über Gott: zeitgemäße Antworten auf 11 Grundfragen des Lebens, Bielefeld: Context Verlag.
- Ott, U. (2002): Transpersonale Erfahrungen während tiefer Meditation, in: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 1/2002, S. 7-16.
- Ott, U. (2002a): Mystische Erfahrungen durch Meditation, in: Deutsches Yoga-Forum 5/2002, S. 6-13.

- o.V. (2003): Jeder Vierte hat psychische Probleme, in: Hannoversche Allgemeine Zeitung vom 08.11.2003.
- Panse, W./Stegmann, W. (1996): Kostenfaktor Angst, Landsberg/Lech: verlag moderne industrie.
- Pirc, K. (o.J.): Pancha-Karma, Königsweg moderner Vorsorge, in: : Maharishi Ayur-Veda, Nullnummer, 1. Jahrgang, S. 15-16.
- Pirc, K. (2001): Den Alterungsprozess umkehren, 2. Auflage, Bielefeld: Kamphausen Verlag.
- Pirc, K. (2004): Wohlfühlen mit Ayurveda, Stuttgart: Karl F. Haug Verlag.
- Pirc, K./Kempe, W. (2005): Kochen nach Ayurveda, München: Wilhelm Goldmann Verlag.
- Pircher-Friedrich, A. M. (2007): Mit Sinn zum nachhaltigen Erfolg, 2. Auflage, Berlin: Erich Schmidt Verlag.
- Possemeyer, I. (2002): Zivilisationsplage Stress, Die Ursachen, die Folgen, die Auswege, in: GEO 3/2002, S. 143-169.
- Richter, G. (2000): Psychische Belastung und Beanspruchung, 3. überarbeitete Auflage, Dortmund/Berlin: Wirtschaftsverlag NW.
- Russell, P. (1990): Synergie: Lebensprinzip – Managementprinzip, in: Bachmann, A./Schaeffer, M. (Hrsg.) (1990), S. 175-186.
- Russell, P. (1991): Leadership ohne Egotrip, in: Die neue Wirtschaft 3/91.
- Russell, P. (1995): Der direkte Weg, Recklinghausen: Kubiak Verlag.
- Russell, P. (2002): Quarks, Quanten und Satori, Wissenschaft und Mystik: Zwei Erkenntniswege treffen sich, Bielefeld: J. Kamphausen Verlag.
- Sauer, H. (Hrsg.) (2002): Betriebliches und persönliches Gesundheitsmanagement, Stuttgart: Deutscher Sparkassenverlag.
- Schachinger, W./Schrott, E. (1999): Gesundheit aus dem Selbst: Transzendente Meditation, 2. Auflage, Bielefeld: Kamphausen, 1999.
- Schäffler, H. (1991): Kostendämpfung und Maharishi Ayur-Veda, in: therapeutikon (tpk) Januar/Februar 1991, S. 49-56.
- Schäffler, H. (2001): Die Geschichte des Ayurveda in Europa, in: Mitteilungsblatt der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda und der Österreichischen Gesellschaft für Ayurvedische Medizin Mai 2001.
- Schäffler, H./Mittwede, M. (1994): Der Maharishi Ayur-Veda in Theorie und Praxis, in: MERU (Hrsg.); Maharishi Ayur-Veda und modernes Gesundheitswesen, Bissendorf: Selbstverlag, S. 52-91.
- Schnabel, U. (2010): Vom geistreichen Nichtstun, in: ZEIT-ONLINE vom 06.12.2010 <http://www.zeit.de/2010/49/Geistreiches-Nichtstun> (Lesedatum: 15.01.2011)
- Schneider, R.H./Alexander, Ch.N./Staggers, F. et al (2005): Long-Term Effects of Stress Reduction on Mortality in Persons \geq 55 Years of Age With Systemic Hypertension, in: The American Journal of Cardiology 95/2005, S. 1060-1064.
- Schramm, M. (2004): Ayurveda für Anfänger, 2. Auflage, Zürich: Oesch/Jopp Verlag.

- Schröder, J.-P./Blank, R. (2004): Stressmanagement – Stress-Situationen erkennen – erfolgreiche Maßnahmen einleiten, Berlin: Cornelsen Verlag.
- Schrott, E. (1992): Ayurvedische Heilrezepte, in: Der Naturarzt 7/1992, S. 288-290.
- Schrott, E. (1993): Der Ayurvedische Tag, in: Der Naturarzt 12/1993, S. 656-664.
- Schrott, E. (2003): Ayurveda kurz & bündig, Stuttgart: Karl F. Haug Verlag.
- Schrott, E. (2003a): Ayurveda für jeden Tag, München: Wilhelm Goldmann Verlag.
- Schrott, E. (2004): Ayurveda – Die besten Tipps aus dem jahrtausende alten Natursystem des Maharishi Ayurveda, München: Wilhelm Goldmann Verlag.
- Schrott, E. (2004a): Die köstliche Küche des Ayurveda, 2. Auflage, München: Wilhelm Goldmann Verlag.
- Schutt, K. (2002): Ayurveda – Sich jung fühlen ein Leben lang, 3. Auflage, München: Gräfe und Unzer Verlag.
- Searle, J. R. (2011): Wie frei sind wir wirklich? Interview, in: FAZ.NET vom 09.01.2011
<http://www.faz.net/s/RubCF3AEB154CE64960822FA5429A182360/Doc~EE9B99337FC2B4260A00CCDA0854D43C5~ATpl~Ecommon~Scontent.html> (Lesedatum: 15.01.2011).
- Stegmann, W. (1999): Die Macht der Angst, in: Badura, B./Litsch, M./Vetter, Ch. (Hrsg.) (1999), S. 129-141.
- Tausch, R. (1995): Hilfen bei Stress und Belastung, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Verlag.
- Ulich, E./Wülser, M. (2004): Gesundheitsmanagement in Unternehmen – Arbeitspsychologische Perspektiven, Wiesbaden: Gabler.
- Vester, F. (2003): Phänomen Streß, 18. Auflage, München: Deutscher Taschenbuchverlag.
- Volkamer, K./Streicher, Chr./Walton, K. G. (1991): Intuition, Kreativität und ganzheitliches Denken, Neue Wege zum bewußten Handeln, Heidelberg: Sauer-Verlag.
- Wagner-Link, A. (1999): Betriebliches Streßmanagementtraining, in: Badura, B./Litsch, M./Vetter, Ch. (Hrsg.) (1999), S. 236-253.
- Wallace, R. K. (1970): Physiological effects of Transcendental Meditation, in: Science 167/1970, S. 1751-1754.
- Wallace, R. K./Benson, H. (1972): The physiology of meditation, in: Scientific American 226/1972, S. 84-90.
- Watzke-Otte, S. (2003): Selbstmanagement, Erfolgsfaktoren beachten und systematisch nutzen, Berlin: Cornelsen Verlag.
- Weber, Ch. (2005): Erleuchtung nicht ausgeschlossen, in: Focus 52/2005, S. 65–74.
- Weiss, C. (1998): Das Delphi Prinzip – Wissen und Werte in uns – Wegweiser für Individuum, Organisation und Gesellschaft, Zürich und Hamburg: Verlag A & O des Wissens.
- Westerhoff, U. (1999): Führungskräfteentwicklung als wichtiger Baustein der betrieblichen Gesundheitsförderung, in: Eichendorf, W. u.a. (Hrsg.) (1999), S. 327-335.

Zok, K. (2004): Einstellungen und Verhalten bei Krankheiten im Arbeitsalltag – Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage bei Arbeitnehmern, in: Badura, B./Schellschmidt, H. (Hrsg.) (2004), S. 243-261.

Bisherige Beiträge aus dem Forschungsschwerpunkt:

Entwicklung von Spiritualität – ein komplementärer Weg zur Verbesserung von Wettbewerbsfähigkeit und Steigerung von Produktivität im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung

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.

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: karrierefürer 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.
- 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.
- 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.
- 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.