

Silvia Becker | Bernhard Becker

Über den Sinn des Seins und den Unsinn, es nicht zu tun!

Umdenken, neudenken,
z'frieden sein



Silvia Becker | Bernhard Becker

Über den Sinn des Seins und den Unsinn,
es nicht zu tun!

*Umdenken, neudenken, z'frieden sein
Sokrates und die anderen - was habe ich damit zu tun?*

Silvia Becker | Bernhard Becker

ÜBER DEN SINN DES SEINS UND DEN UNSINN, ES NICHT ZU TUN!

*Umdenken, neudenken, z'frieden sein
Sokrates und die anderen - was habe ich damit zu tun?*



ISENSEE VERLAG
OLDENBURG

Lektorat: Jan Janssen Bakker

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7308-1807-7

© 2021 Isensee Verlag, Haarenstraße 20, 26122 Oldenburg -
Alle Rechte vorbehalten
Gedruckt bei Isensee in Oldenburg

INHALT

Prolog	7
Geschichte der westlichen Philosophie	12
Dialog	15
Sokrates – Die dialogische Vernunft	16
Hegel – These, Antithese, Synthese	19
Kommunizieren heißt miteinander reden	23
Zeit – Mensch und Arbeit	27
Seneca – von der Kürze des Lebens	28
Erreichbarkeit versus Achtsamkeit	30
Hannah Arendt – Arbeit und Leben	34
Mensch und Arbeit im Wandel	36
New Work (er-)leben	40
Resilienz bei Mitarbeitern und Unternehmen	43
Burnout	46
Körper und Seele	51
Descartes – ich denke, also bin ich	52
Meditation	54
Selbstzweifel dürfen sein	57
Ich bin... Programmierung zur Selbsthilfe	60
Herzkohärenz	64
Gleichklang von Körper und Seele	67
Philosophie des Waldbadens	70
Platon – Das Höhlengleichnis	75
Transformation und Veränderung leben	78

Mein Schatten als guter Begleiter	80
Die Kraft der Sterblichkeit	82
Un(ter)bewusst	87
Freud – Herr im eigenen Haus	88
Gefühle annehmen	91
Hypnotherapie	97
Inneres Kind	101
Respekt	105
Kant – was du nicht willst, das man dir tut	106
Darwin – alles zurück auf einen Punkt	108
Respektvoller Umgang	112
Wann ist der Mensch reich?	115
Konfuzius – der Edelmann in Dir	118
Epilog	122
Literaturverweise	124
Anhang	126
Ausgewählte Teilnehmer*innenstimmen aus der Studie „Natur statt Medikamente“	126
Dank für Titelbild und Lektorat	128

PROLOG

„Über den Sinn des Seins und den Unsinn es nicht zu tun“ ist der merkwürdige Titel des Buches, der mir (Bernd) schon lange im Kopf herumgeht. Ich habe keine Ahnung, wann und warum er sich bei mir im Kopf festgesetzt hat. Vielleicht sollte ich es ein wenig mit Freud(e) sehen. Vielleicht hat der Titel sich merkwürdig, im Sinne von merkens-würdig, auf meine unterbewusste oder auch unbewusste Festplatte gespeichert und schlüpfte nun durch eine leicht geöffnete Tür zurück ins Bewusstsein.

Einen ersten bewussten Anschlag bekam das Ganze im Grunde nach dem Lesen einiger Bücher von John Strelecky, insbesondere des Buches „Big Five vor Life“.

Das Buch und sein Titel nehmen Bezug auf den Wunsch, einmal in seinem Leben die Big Five (Elefant, Nashorn, Büffel, Löwe und Leopard) gesehen (gejagt) zu haben und damit Glück und Zufriedenheit (eines Großwildjägers) zu empfinden. Strelecky nutzt die Big Five als Synonym, sich auf privater und auch beruflicher Ebene Zufriedenheit zu verschaffen. Er leitet an, sich seiner fünf wichtigsten Themen im Leben bewusst zu werden und sich für das eigene Glück daran ebenfalls bewusst im Hier und Jetzt und für die Zukunft zu orientieren.

Bewusst im IST, im SEIN und im HANDELN.

Es hat absolut einen Sinn, warum es uns gibt. Sonst wären wir schlicht nicht da. Machen wir also etwas Vernünftiges daraus. Es ist nie zu spät, damit zu beginnen.

Hier handelt es sich selbstredend um eine individuelle Interpretation eines komplexen Sachverhaltes. So soll es auch in der

Folge in diesem kleinen Ratgeber bleiben. Wissenschaftlich könnten wir an verschiedenen Stellen kritisch betrachtet werden. Das macht nichts. Denn es ist unsere Sicht der Dinge und die darf schlichtweg abweichen. Auch werden wir den ein oder anderen Aspekt eher umgangssprachlich, als wissenschaftlich ausdrücken. Das ist für das leichtere Verständnis des Inhaltes durchaus gewollt.

Was geschah nun mit den Big Five vor Life bei und mit mir? Als zielorientierter Manager kann ich mit einer solchen Aufgabe selbstverständlich gut umgehen (dachte ich). Also habe ich mir eine Tabelle aufgemacht und einfach mal angefangen. Die ersten vier Punkte waren schnell gefunden. Hier tauchten Themen wie Familie, Reisen, etc. auf. Aber zum fünften Punkt der Big Five wollte mir einfach nichts einfallen.

Ich habe es mir seit Jahren zur Angewohnheit gemacht, immer zwischen Weihnachten und Neujahr meine Ziele für das nächste Jahr aufzuschreiben, sie zu visualisieren und sie in der Nähe meines Schreibtisches so zu platzieren, dass ich sie über das Jahr hin immer wieder sehe (und sehen muss). So geschah es auch mit den Big Five. Immer und immer wieder kam ich an der Skizze vorbei. Tief unten auf meiner Festplatte hatte ich eingescannt: „Ein Punkt ist offen“. Bis sich eine kleine Tür öffnete, und meine innere Stimme sagte: „Offen bleiben!“ Das ist es!

„Offen bleiben!“ für alles, was kommt.

Der Gedanke machte mich richtig zufrieden. Offen sein, war schon immer ein Leitweg auch meines beruflichen Weges. Offen sein auch in Zukunft, eine wichtige, aber auch herausfordernde Aufgabe. Bald drei Jahrzehnte unternehmerischer Tätigkeit liegen hinter mir und, so anzunehmen, noch viele sehr schöne und spannende Jahre vor mir.

Eine gezielte Einleitung der Reduzierung der unternehmerischen Aktivitäten hin zu mehr Freiraum in der sinnstiftenden Betätigung auch privater Interessen führte mich zurück auf die Pfade der Philosophie. Und da war sie wieder, die Frage, nach dem Sinn des Seins.

Natürlich haben wir alle schon einmal die Namen, Sokrates, Platon, Aristoteles oder Kant und Hegel gehört.

Aber wer waren sie eigentlich? In welchem Kontext haben sie gelebt? Was haben sie gedacht und getan? Wofür haben sie gestanden oder sind gar dafür gestorben? Sehr interessante Fragen.

Mitte der 90er-Jahre habe ich mir das Buch „Sophies Welt“ von Jostein Gaarder gekauft. Es ist ein Roman über die Geschichte der Philosophie. Das Wunderbare daran ist, dass die Philosophie, der „Liebe zur Weisheit“, einer 15-Jährigen mundgerecht erklärt wird. Will sagen, einfach und verständlich und darüber hinaus noch spannend. Ich habe das Buch damals nach etwa der Hälfte zur Seite gelegt und mir gesagt, wenn ich mal etwas über einzelne Philosophen wissen möchte, würde ich mir genau dieses Buch wieder vornehmen. Und nun war es so weit. Etwa 25 Jahre nach dem ersten Lesen. Gut Ding will eben Weile haben. Vielleicht braucht es eben auch ein paar Jahre Lebenserfahrung und etwas Abstand, um das eine oder andere aus den tiefgreifenden Gedankengängen und Dialogen der Vergangenheit für die Zukunft zu verstehen.

Auch wenn die Erkenntnis vielleicht spät kommt, so kam sie doch nicht zu spät. Wie viel interessante Ansätze sich auch in der heutigen Welt ergeben, ist einfach erstaunlich. „Staunen können“ – auch eine wichtige Grundlage der Philosophie. Nur schade, dass wir so vieles davon verloren haben, oder nicht mehr bewusst eingehen. Dabei ist vieles bereits gesagt und getan.

Nehmen wir hierzu einen sehr häufig zitierten Vers von Goethe über die Vergangenheit:

*„Wer nicht von dreitausend Jahren
sich weiß Rechenschaft zu geben,
bleib im Dunkeln unerfahren,
mag von Tag zu Tage leben.“*

Goethe, der von 1749 bis 1832 lebte, schaut aus seiner Perspektive 3000 Jahre zurück und sagt umschrieben, dass der- oder diejenige, die aus den Erfahrungen und Weisheiten der Vergangenheit nicht lernt und zehrt, auch in Zukunft im Dunkeln tappen wird. Ein unbestritten weiser Mann.

Die reine Beschäftigung mit den Philosophen kann aber noch nicht als Philosophie bezeichnet werden. Es geht um die Art, eine Frage selbst zu stellen, oder um die Fragen hinter der Frage und um deren Bedeutung in der Vergangenheit, im Hier und Jetzt und, soweit hinreichend beurteilbar, in der Zukunft.

Wir wollen versuchen, in diesem kleinen „Ratgeber“, Themen und Gefühlslagen unserer aktuellen Zeit, wie Kommunikation, Zeit, Digitalisierung, Emotionalität etc. aufzunehmen, hier und da mit den Themen alter Philosophen anzureichern und Hilfestellungen im täglichen Umgang mit den alten und den neuen Weisheiten zu bieten. Die Kapitel sind dabei zum Teil aufeinander aufbauend oder auch völlig alleinstehend lesbar.

Vorweg halten wir zunächst einen kurzen Abriss über die Geschichte der Philosophie, der „Liebe zur Weisheit“. Keinesfalls tiefgründig wissenschaftlich, sondern allenfalls informativ. Selbstredend können wir zu den einzelnen Philosophen auch nur jeweils einen kurzen Extrakt beschreiben. Die Damen und Herren haben weit mehr geschaffen, als das, was wir hier in all der Kürze

wiedergeben. Erstaunlich wird es sich in der Folge zeigen, was alles schon über Jahrhunderte gedacht wurde und heute immer noch Bestand hat. Haben wir daraus nichts gelernt? Scheinbar nicht viel. Womit wir beim ersten „Unsinn, es nicht zu tun“ oder getan zu haben, wären.

Ein kurzer abschließender Hinweis sei noch gestattet. Es kann vorkommen, dass wir im Verlauf der Texte mal in männlicher, mal in weiblicher Form schreiben. Sofern nicht ausdrücklich ein Geschlecht gemeint ist, beziehen wir uns selbstverständlich stets auf alle bestehenden Geschlechtertypen.



GESCHICHTE DER WESTLICHEN PHILOSOPHIE

Die Geschichte der europäischen Philosophie wird grob in die vier Epochen Antike (ca. 800 v. Chr. - 500 n. Chr.), das Mittelalter (500 - 1450 n. Chr.), die frühe Neuzeit (1450 - 1800 n. Chr.) und die Moderne (1800 - heute) unterteilt.

Die Antike beginnt mit der vorsokratischen Zeit. Diese ist im Wesentlichen unter dem Oberbegriff der Naturphilosophie zusammenzufassen. Hierunter fallen große Namen, wie Pythagoras, Heraklit und Demokrit. Alles war irgendwie auf die Natur ableitbar. Wo es keine Erklärungen gab, war es die Vielzahl an Göttern, die, vermittelt über Mythen, Ursache und Wirkung zugleich für das Geschehen waren.

Dann kam 469 v. Chr. Sokrates, der schlicht alles in Frage stellte. Der Philosophieansatz veränderte sich grundlegend vom Mythos zur Logik. Leider überlieferte er nichts Schriftliches. Platon verfasste viele Dialoge und Einsichten des Sokrates und auch seine eigenen und gründete die erste Schule für Philosophie, die von Aristoteles weitergeführt wurde. Diogenes, Epikur und Plotin folgten. Aber auch Seneca (1 - 65 n. Chr.), der benannt werden soll.

Das Mittelalter ist unter dem Aspekt der Philosophie eher als schaurig anzusehen. Die Kirche nahm die Ausbildung in die Hand und ließ wenig Freiraum für eigene Gedanken außerhalb der von ihr gesetzten „Wahrheit“. Diese entwickelten sich erst wieder in der Zeit von Thomas von Aquin, der eine Synthese der Ansätze von Aristoteles und dem Christentum versuchte. Wie in den früheren Jahrhunderten ist auch das Mittelalter in der Philosophie

stark von Männern dominiert. Als herausragende weibliche Person ist wohl Hildegard von Bingen (1098 - 1179) zu bezeichnen. Sie war Nonne und gleichzeitig Predigerin, Ärztin und Naturforscherin und hielt ihre Erkenntnisse in umfangreichen Schriften fest.

In der Frühen Neuzeit wandelte sich erneut der Ansatz. Sehr viele Themen konnten über die Weiterentwicklung technischer, mathematischer Grundlagen empirisch belegt werden. Empirismus und Rationalismus bereiteten den Weg zur Aufklärung. Die Feststellungen: „Ich denke, also bin ich“ von René Descartes (1596 - 1650) oder auch „Sein ist wahrgenommen werden“ von Gottfried W. Leibnitz (1646 - 1716) fallen in diese Zeit.

Der Start der Moderne wird durch den Übergang der Aufklärung auf den Idealismus gekennzeichnet. Die großen Namen unserer nicht so weit zurück liegenden Vergangenheit treten hervor. Es sind die Philosophen Immanuel Kant (1724 - 1804) mit dem kategorischen Imperativ und Georg W.F. Hegel (1770 - 1831) mit der Dialektik, aber auch Schopenhauer, Marx, Nietzsche und Freud (1856 - 1939), die diese gut 200 Jahre prägten.

Adorno, Popper und nicht zuletzt Hannah Arendt (1906 - 1996) sind weitere wichtige Namen der Moderne. Auch jetzt gibt es eine Vielzahl an Philosophen, die sich zu aktuellen Themen äußern. Einer der bekanntesten im deutschsprachigen Raum dürfte wohl Richard David Precht sein, der mit seinem Werk „Wer bin ich - und wenn ja wie viele?“ breite Aufmerksamkeit bekam.

Nun scheint es fast so, als wäre die Philosophie rein männerdominiert. Natürlich gab es auch zu jeder Zeit Frauen, die sich philosophisch hervorgetan haben. Im Bekanntheitsgrad und der Anzahl stehen sie den Männern leider deutlich nach. Das hat im

Wesentlichen mit dem allgemeinen Frauenbild von der Antike bis zur Moderne zu tun und reichte hin bis zur Verweigerung des Zugangs zu höherer Bildung und der Untersagung der Berufsausübung durch die Männer. Rückblickend muss man leider feststellen, dass damit auch eine Fülle an Betrachtungsperspektiven verloren gegangen ist oder eben nie entstand.

Ingeborg Gleichauf schreibt in der Einleitung ihres Buches „Ich will verstehen, Geschichte der Philosophinnen“, dass Originaltexte von Philosophinnen, die es zur jeder Zeit gegeben hat, selten erhalten sind. Sie wurden teilweise bewusst gefälscht oder „zum Verschwinden gebracht“ (Gleichauf, S. 8). Ein Beispiel einer solchen Philosophin ist Aspasia, die zu Zeiten von Sokrates lebte und ihm und seinen Schülern mit Rat zur Seite stand.

Die späteren Bezugnahmen sind aufgrund der Historie damit ebenso im Wesentlichen auf Männer beschränkt. Auf den ein oder anderen Philosophen oder auch Philosophin wollen wir in der Folge kurz verweisen.

Ganz besonders wichtig scheint uns eine Beschreibung des Lebens und Denkens von Sokrates. Mit ihm soll der Ausflug in die Philosophie beginnen.



DIALOG



SOKRATES – DIE DIALOGISCHE VERNUNFT

Wer war eigentlich dieser berühmte Herr namens Sokrates? Sokrates wurde 469 v. Chr. als Sohn des Bildhauers Sophroniskos und der Hebamme Phainarethe geboren. Der Beruf seiner Mutter ist dabei besonders hervorzuheben, weil sich daraus das Modell der philosophischen Mäeutik, der Hebammenkunst zur Hervorbringung von Wahrheit und Weisheit ableitet, die von Sokrates intensiv betrieben wurde. In dem Buch von Wolfgang Pfleger, „Sokrates - Zur dialogischen Vernunft“, wird sehr ausführlich sein Leben und Wirken im Kontext beschrieben. Sokrates wird allgemein als unersetzter, eher hässlicher Mensch umschrieben, der sich stets auf den Märkten Athens zu Diskussionen aufhielt. Böse Zungen behaupteten wohl auch, dass er damit Streitigkeiten mit seiner Frau Xanthippe aus dem Weg ging. Mit ihr hatte er drei Söhne. Er galt als äußerst bescheiden.

Sokrates war ein Meister der ironischen Umschreibung und trat regelmäßig nicht als Lehrer, sondern im Gespräch eher als Schüler auf. *„Er ist der Unwissende, seine Philosophie tritt auf in der Gestalt des Nichtwissens. Umgekehrt bringt er seine Gesprächspartner in die Position des Wissenden. Das schmeichelt den meisten und provoziert sie, ihr vermeintliches Wissen auszubreiten. Erst im konsequenten Nachfragen stellt sich heraus, dass sie selbst die Unwissenden sind.“* (Pfleger, S.53)

Über Vernunft und Logik erschloss er sich alle Themen, tat so, als habe er ein schlechtes Gedächtnis und kam durch Nachfragen den Dingen auf den Grund. Mit ihm geht der Wandel der Philosophie vom Mythos zum Logos und damit von der mythenbehafteten Naturphilosophie und der vor ihm liegenden Skepsis

der Sophisten hin zu Logik und Vernunft. Es interessierte ihn scheinbar wenig, was die Natur-Philosophen vor ihm gesagt hatten. Die einen, wie Heraklit (ca.520 - 460 v. Chr.), die sagten, alles fließt, alles bewegt sich (panta rhei) und andere, die behaupteten, alles steht. Keine klare Ausrichtung über Vernunft. Sokrates bleibt in seinem Hier und Jetzt.

Seine wohl bekanntesten Aussagen sind: „Ich weiß, dass ich nichts weiß!“ Und: „Erkenne Dich selbst!“

Gerade die Aussage: „Ich weiß, dass ich nichts weiß!“ macht ihn wohl auch bei der Befragung des Orakels zu Delphi zum weisesten Menschen seiner Zeit.

Jemand der ständig wie ein kleines Kind mit warum, warum, warum nervt, muss irgendwann mit einem DARUM rechnen. So geschah es, dass Sokrates der Verleumdung der vom Staat anerkannten Götter sowie der Verführung der Jugend (zu anderem Gedankengut) angeklagt wurde.

Er kann zwar allen Anklagepunkten durch dialogische Vernunft entgegenwirken, wird aber dennoch schuldig gesprochen und zum Tode durch den Schierlingsbecher verurteilt. Chancen zur Flucht ergreift er nicht, da er sich dem Urteil, wenn auch nicht gerechtfertigt, unterwirft.

Die Alternativen wären gewesen, in Athen zu bleiben, eine Strafe hinzunehmen, aber sich nicht mehr der Philosophie hinzugeben. Oder Athen zu verlassen, aber dann in einer anderen Stadt als verurteilt und damit als unglaubwürdig zu gelten. Er starb für seine Überzeugung.

Hinterlassen hat er der späteren Philosophie die Problemlösung oder Klarstellung über die dialogische Vernunft durch aktives Fragen, Infragestellen und durch Zuhören. Den Dialog schlechthin. Bis zur Selbsterkenntnis des Wissens und des Standpunktes des/der Gesprächspartner(s). Immer im Ansatz des „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ und das alles auf der Basis des logischen Erschließens des Sachverhalts in Abgrenzung zu den Mythen der Vergangenheit.

Taktisch klug angewendet, lässt sich dadurch auch simpel viel über den Gesprächspartner erfahren, ohne selbst zu viel von sich preiszugeben. Aber sehen wir mal das Positive in dieser Annahme. Dem Gegenüber in Ruhe und mit Bedacht zuzuhören. Aufmerksam zu sein. Ernst zu nehmen. Nicht mit Vorurteilen zu denken oder zu handeln und vor allem auch nicht voreilig mit zu wenig Wissen Entscheidungen zu treffen oder die eigene Meinung kundzutun. Hilfreich kann sein, erst einmal einen gedanklichen Schritt zur Seite zu gehen und sich selbst dabei mit der Fragestellung: „Das ist ja interessant!“ zu beobachten. Offen die Argumente aufnehmen und hinterfragen. Das ist sokratisch.



HEGEL – THESE, ANTITHESE, SYNTHESE

Gut 2000 Jahre nach Sokrates finden wir eine abgewandelte Form des Dialogs in der von Georg Friedrich Wilhelm Hegel (1770 - 1831) entwickelten Dialektik wieder. Als Dialektik wird der Prozess von These zu Antithese und weiter zur Synthese beschrieben. Eine Position wird beschrieben, eine gegenläufige aufgebaut (Widerspruch) und daraus bestenfalls ein Ergebnis als Synthese formuliert. Walter Ziegler beschreibt in seinem Buch: „Hegel in 60 Minuten“ ein einfaches Beispiel über die genießbarkeit von Pilzen. Beginnend mit: „Alle Pilze sind essbar“ (bis jemandem richtig schlecht wurde), über „Pilze sind ungenießbar“ zu „bestimmte Pilze sind essbar“. Eine erreichte Synthese wird in der Regel wieder zu einer neuen These, die geradezu darauf wartet, widerlegt zu werden. Alles ist ständig in Bewegung. Alles muss in seinem jeweiligen Kontext gesehen werden. Alles obliegt möglicherweise einem Widerspruch. Auch Wahrheiten, Ansichten, Moralansätze und Gesetze verändern sich. Zu Zeiten von Aristoteles waren Sklaven beispielsweise ein Etwas, ein Gegenstand des Hauses. Selbstverständlich ist das heute verboten, um ein überzogenes, aber häufig gewähltes Beispiel zu nutzen.

Revolutionierend war er mit seiner „Dialektik von Herr und Knecht“. Bei dem so Stück für Stück der Knecht durch Selbstbewusstsein geschaffen in seiner Arbeit zum Herrn auf Augenhöhe und darüber vorrückt. Der Herr wiederum gerät in immer größerer Abhängigkeit durch die vom Knecht geschaffenen Werte, wie Nahrung und Möbel. Das führt zwangsläufig zur Umkehr des Systems und zur Gleichmachung aller. Karl Marx, ein Schüler von Hegel trieb das Thema mit dem Ausspruch:

„Proletarier aller Länder vereinigt Euch“ auf die Spitze. Oder wie Marx es ausdrückte: Er stelle Hegel vom Kopf auf die Füße. Gemeint ist wohl damit, die theoretischen Modelle mit PS auf die Straße zu bringen. Was aus der daraus folgenden Revolution geworden ist, kann man auch heute noch beobachten.

Hegel stellte mit seinen Erkenntnissen ganze Staatensysteme auf den Kopf. Die Französische Revolution, die er in seiner Lebenszeit miterlebte, hat ihn mit ihren Schlagworten Liberté, Égalité, Fraternité – Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit sicher maßgeblich beeinflusst. Freiheit ist überdies ein Kernthema seiner Philosophie. Allerdings begrenzt in und durch einen Staat, dessen Rahmenparameter, wie Gesetze und Rechtsprechung erst ein selbstbestimmtes Leben möglich machen. Freiheit, so wie wir sie heute (in Deutschland) verstehen dürfen, hat damit nur bedingt etwas zu tun. Auch dieses muss man in den Rahmen der damaligen Zeit packen. Der preußische Rechtsstaat war für Hegel schon das größte Erreichbare. Heute dürfen wir, auch dank der Philosophen der Vergangenheit und ihrer Ideen, nicht zuletzt durch Hegel in einem verlässlichen Rechtsstaat der Demokratie und Meinungsfreiheit leben. Was für ein Gewinn!

Hegel gilt auch heute noch als einer der wichtigsten Philosophen der Moderne. Er hat sich nur leider extrem komplex und (viel zu) kompliziert ausdrückt und ist damit sicher nicht eines jeden Sache.

Runtergebrochen auf unser (einfaches) Leben zieht Ziegler (Hegel, S.102) ein kurzes, aber anschauliches Resümee. Er beschreibt, dass wir Dank Hegel auch unser Leben als Prozess begreifen können und unsere derzeitigen Lebensumstände (Wahrheiten) als das sehen, was sie im Augenblick sind. Die Ver-

hältnisse unterliegen einer permanenten Veränderung. Auch das Älter- und möglicherweise Gebrechlicherwerden gilt es als einen logischen Prozess zu akzeptieren. Sich damit im Sinne einer Synthese als neue Ausgangsthese abzufinden und auch Verantwortung rechtzeitig zu übergeben.

Oder wie ein großer Philosoph der Neuzeit, Meister Yoda, in *Star Wars: Episode VIII - Die letzten Jedi* gesagt hat: „Wir sind, worüber sie hinauswachsen. Das ist die wahre Bürde aller Meister“. Anders ausgedrückt bedeutet es, dass es das Schicksal, das Los, der Prozess aller Meister, Ausbilder, Eltern etc. ist, dass ihre Schüler, Kinder etc. über sie hinauswachsen und besser werden.

Wie wunderbar wäre das dann, wenn Mann oder Frau dieses akzeptieren würde und damit leben könnte. Um wieviel leichter wären Handlungen und Ausrichtungen im privaten und beruflichen Umfeld. Lasst die jungen doch besser sein, schließlich haben wir sie ausgebildet, damit sie mal besser werden. Ist es aber dann so weit, dass Staffelstäbe übergeben werden sollen, tun sich die Fünfzig- bis Sechzigjährigen schwer das umzusetzen. Lieber nehmen sie noch mal den Wettkampf auf und meinen, dass die Erfahrung am Ende schon die Kraft und Geschwindigkeit wettmacht. Mitnichten. Was für ein Unsinn, es nicht rechtzeitig zu tun.

Ganz häufig ist dieses Phänomen bei „älteren“ Geschäftsführern, die auch gleichzeitig Gesellschafter sind, zu beobachten. Viele verpassen den Zeitpunkt einer geeigneten Übergabe. Entweder, weil sie nicht rechtzeitig eine Nachfolge aufgebaut haben, oder schlichtweg, weil sie nicht loslassen können oder wollen.

Besser ist ein Miteinander im Verständnis des Prozesses. Warum also in den letzten Jahren des Berufslebens noch das gesamte

Profil herunterfahren. Wir haben alle nur ein Profil. Wenn das runter ist, kommt die Felge und wir sind platt. Nehmen wir es mit Hegel, der Voraussichtbarkeit der Prozesse und der damit verbundenen Vernunft. Dann wird's schon werden.

Monolog, Dialog, Dialektik und nicht zuletzt Diplomatie. Hegel wie Sokrates haben uns mit ihren Methoden gelehrt, offen zu sein, kritisch zu hinterfragen, Lösungen zu finden und vor allem zu kommunizieren. Etwas nicht zu wissen, kann im Sinne einer Synthese als Stadium in eine neue Erkenntnis betrachtet werden. Etwas einfach zu belassen, ist ebenfalls unter dem Aspekt philosophischer Betrachtung genauso falsch. Neugierig und offen nach vorne schauen. Oder wie es ein väterlicher Freund immer ausdrückte: „Es nicht zu probieren, heißt, es garantiert nicht zu bekommen.“

Reden wir drüber, ist die einfache und banal anmutende Lösung. Kommunizieren wir. Es ist ein Sinn des Seins und es ist unsinnig, es nicht zu tun.



KOMMUNIZIEREN, HEISST MITEINANDER REDEN

Kommunikation stammt, wie so vieles aus dem Lateinischen und leitet sich von dem Wort *communicatio* für Mitteilung oder Unterredung ab. Es kann im Allgemeinen zwischen verbaler Kommunikation, der Sprache, dem Geschriebenen sowie der nonverbalen Kommunikation, wie Mimik, Gestik, Blickkontakt, unterschieden werden. Kanäle der Kommunikation gibt es inzwischen reichlich in Wort, Bild und Ton. Es geht dabei stets um den Austausch von Botschaften und Informationen.

Insbesondere Sokrates hat uns gezeigt, wie wichtig eine offene und gleichzeitig besonnene Kommunikation zur Erkenntnis führt. Redet miteinander!

Wie häufig finden sich im zwischenmenschlichen Umgang Situationen, in denen genau nicht miteinander gesprochen wird. Oft sind es Kleinigkeiten, die sich zu vermeintlich großen Problemen aufbauschen. Der Angestellte spricht nicht mit dem Vorgesetzten über die Themen, die ihn bewegen. Die Nachbarn nicht miteinander, dass zum Beispiel die Mülltonnen an anderer Stelle aufgestellt werden sollten. Kleine Themen, die dann so groß werden und sogar zu Kriegen führen können. Einfach mal auf Augenhöhe versuchen, miteinander zu reden. Manchmal nicht einfach, aber immer einen Versuch wert.

Reden ist besser als schreiben. Wie oft haben wir alle schon erlebt, aus einer E-Mail irgendwelche Untertöne herauslesen zu können. Sind die Kommunikanten sich wohlgesonnen, ist geschriebener Text weniger ein Problem. Vermuten sie aber hinter jeder Zeile etwas, dann sehr wohl. Das persönliche Gespräch mit Mimik und Gestik ist um ein Vielfaches sinnvoller als der reine Text der schriftlichen Nachricht.

Nun sind wir im Zeitalter aller möglichen Kommunikations-Apps, wie WhatsApp, Instagram und Facebook. Es werden nur noch kurze Mitteilungen ausgetauscht. Grammatik ist reine Nebensache und eher zufällig richtig. Die Gesprächspartner oder besser die Kommunikationspartner machen es sich sehr einfach, denn sie müssen die emotionale Reaktionen nicht sehen und darauf eingehen. Im Extremen werden Beziehungen via Kurzmitteilungen beendet. Was für eine Welt!

Treibt man das Szenario auf die Spitze, wird es möglicherweise dazu kommen, dass es Personen geben wird, die allein schon deshalb nicht mehr vor die Tür gehen, weil sie Angst vor einer direkten Mensch-zu-Mensch-Begegnung durch Augenkontakt haben. Was geht da alles verloren!

Die Verschriftlichung gehört natürlich auch zur Kommunikation, ersetzt das Gespräch aber nicht. Es bleibt abzuwarten, wohin die Veränderungen in der digitalen Welt uns noch bringen werden.

Das empathische Gespräch sollte immer Grundlage unserer Beziehungen bleiben. Die Beziehungsseite ist auch eine der vier Seiten des Nachrichtenquadrates oder Vier-Ohren-Modells von Friedemann Schulz von Thun (Thun, S. 13ff). Sender und Empfänger benötigen Verständigung und Klarheit über den Sachaspekt (worüber gesprochen wird), die Selbstaussage (was über mich kundgegeben wird), den Beziehungsaspekt (wie wir zueinander stehen) und den Appell (was die Folge daraus sein soll) in der gegenseitigen An- und Aussage. Idealerweise findet das Gespräch persönlich statt. Ein Telefon kann nur Mittel zum Zweck sein.

Der Begriff Telefon ist im Übrigen ein Kunstwort. Viele neue Erfindungen wurde im 19. und 20. Jahrhundert aus lateinischen

und griechischen Wortbestandteilen synthetisiert. Darunter auch Telefon. *τῆλε* (*tēle*) bedeutet „fern“ und *φωνή* (*phōnē*) bedeutet „Laut, Ton, Stimme, Sprache“; also gewissermaßen „Fern-Ton“. Kaum zu glauben, dass heute mit dem Telefon immer häufiger eben nicht Laut, Ton, Stimme und Sprache transportiert werden. Allenfalls noch Sprachnachricht auf Sprachnachricht folgt.

Was für ein Unsinn, im Sinne empathischer Kommunikation.

ÜBUNG: KOMMUNIKATION

Beginne damit und achte einmal über den ganzen Tag auf Deine gesprochenen und geschriebenen Worte. Geben Deine ausgesprochenen Worte Deine Gefühle wieder? Konnten die Gefühle ge- oder beschrieben werden? Wäre es besser gewesen, Du hättest direkt kommuniziert?

Streiche die Worte „ich muss“ aus Deiner Kommunikation und ersetze sie durch „ich darf“.

Mache Dir bewusst, dass wir in einem Land und in einer Zeit leben, in der wir nichts müssen. „Müssen“ setzt uns unter Druck und verursacht Stresshormone. „Ich darf“ macht alles freier.



*Du kannst dem Leben
nicht mehr Tage geben,
aber dem Tag mehr Leben.*

Dieser Ausspruch geht auf die britische Ärztin, Krankenschwester und Sozialarbeiterin Cicely Saunders zurück, die in den 60er-Jahren die moderne Hospizbewegung begründete.

SENECA – VON DER KÜRZE DES LEBENS

„tempus fugit“ – die Zeit vergeht (rasend)

Wilhelm Vossenkuhl, emeritierter Philosophieprofessor, schreibt in seinem Buch „Philosophie für die Westentasche“, dass die Zeit den Menschen ohne Unterbrechung ständig herausfordert.

Nun könnte man denken, dass sei ein besonderes Phänomen unserer Zeit. Weit gefehlt. Greifen wir auch hier auf einen weisen Philosophen zurück: Seneca.

Geboren ca. zur Zeit von Jesus, gestorben im Jahre 65 n. Chr. Er war unter anderem Lehrer von Nero und auch er starb für seine Lehre. In seinem Werk „de brevitae vitae“ – von der Kürze des Lebens“, schreibt er an seinen Schwiegervater Paulinus über den richtigen Umgang mit der Zeit.

Die meisten Menschen würden sich beklagen, dass ihre Spanne auf Erden zu kurz sei. Dem widerspricht Seneca und macht deutlich, dass wir im Grunde genug Zeit zur Verfügung hätten, aber leider davon viel zu viel verschwenden würden und erst am Ende der Verschwendung merken würden, dass das Leben zu Ende gehe. Wörtlich: „Nur ein kleiner Teil des Lebens ist es, den wir leben“. (Seneca, S. 9)

Damals wie heute hört man von Personen, die behaupten, dass sie sich mit fünfzig oder sechzig langsam bis endgültig zurückfahren wollen, um das zu tun, was ihnen Spaß macht. Wer, so sagt bereits Seneca, sagt uns, dass wir überhaupt so alt werden? Und weiter... wie unvernünftig ist allein der Wille, mit den schönen Themen erst so spät zu beginnen? Ein konsequenter Umgang

mit dem wohl wichtigsten und endlichen Faktor Zeit macht einen Menschen erst glücklich und zufrieden.

Er zeigt Paulinus auf, wie es um diejenigen stehe, die Zeit ihres Lebens um des Geldes und des Ruhmes Willen arbeiten und sich dabei verschleißen würden, um dann am Ende ihr Geld wieder zu Ärzten zu tragen, um ihr Leben irgendwie zu verlängern. Du hast keine Zeit? Aber für den Tod musst du sie dir nehmen! Ob du willst oder nicht. Nach Seneca stehe es uns frei, nach unserer eigenen Entscheidung aufzuwachen.

Auch freie Zeit will gut vorbereitet sein. Denn, und daran hat sich heute nichts geändert, nimmt sich jemand übergangslos heraus aus dem Hamsterrad, kommt häufig Verdrießlichkeit durch Nichtbeschäftigtsein auf. Das Auseinandersetzen mit sich ist dabei eher lästig. Aber darum geht es. Seneca sagt, dass es doch besser sei, den Kopf selbst zu beschäftigen, als sich stundenlang vom Frisör die Locken darauf richten zu lassen. Nicht die träge und tatenlose Ruhe soll das Ziel sein, sondern die Suche und die Befriedigung nach und in etwas Größerem. Ein jeder so, wie es ihm möglich ist. Aber bewusst und frühzeitig.

Es ist doch faszinierend, mit welcher Klarheit er das Thema Zeit und Muße bereits vor über 2000 Jahren durchdacht angegangen ist. Auch heute hört man viele sagen, wenn ich erst so alt bin, dann will ich ...

Und was passiert? Das Hamsterrad und all seine Nebenwirkungen bleiben. Der achtsame Umgang mit sich selbst rückt erneut in den Hintergrund. Zeit ist kostbar.

ERREICHBARKEIT VERSUS ACHTSAMKEIT

Das Fortschreiten der Digitalisierung und der zunehmende Einsatz künstlicher Intelligenz verschärfen die Problematik der eigenen Zeit und die ihrer Verwendung.

Der renommierte Zukunfts- und Trendforscher Matthias Horx zitiert in seinem Buch „Das Megatrend-Prinzip“ McLuhan bereits aus 1965!! mit den Worten „Es ist das Zeitalter der Angst, weil die elektrische Implosion uns ohne Rücksicht auf Standpunkte zum Engagement und zur sozialen Teilnahme zwingt“. Immer und überall erreichbar. Der Dauerdruck der schnellstmöglichen Aktion und Reaktion. Getrieben von der großen Flut der Information, nicht mehr Herrscher seiner eigenen Welt. Horx selbst formuliert weiter, dass ein derartiger Informationsüberfluss auf Dauer nur die Gewissheit erzeugt, dass alles immer problematischer wird. Vielfach treten heute bei Mitarbeitern und auch Führungskräften größte Informations- und Handlungsüberforderung ein, die von beginnendem Stress über Depressionen bis hin zu Burn-Out-Diagnosen reichen. Das Zeitalter der Digitalisierung setzt an dieser Stelle noch einen riesigen Block drauf. Nicht, dass hier der zunehmenden Digitalisierung, die selbstverständlich auch ihre guten Seiten hat, widersprochen werden soll. Es soll vielmehr eine Anregung gegeben werden, wie im Zeitalter der Datenflut noch eine Besinnung auf sich selbst Bestand haben kann. Trends setzen Gegentrends. Der Digitalisierung auf der einen Seite steht inzwischen der große Begriff der Achtsamkeit gegenüber. Der schnellen Reaktion, mehr die besonnene (oder auch besinnliche) Aktion. Sich wieder Zeit nehmen für sich und einen Entscheidungsprozess.

Der Nobelpreisträger Daniel Kahneman zeigt in seinem Buch „Schnelles Denken, langsames Denken“ deutlich auf, wie einfach wir uns alle tun, einer schnellen Lösung nachzukommen, ohne dass wir vielleicht genügend Informationen haben, die uns zu einem vernünftigen Schluss kommen lassen. Er nennt es System 1 und System 2. System 1 ist nun mal bequem oder unter selbst-erzeugtem Handlungs-Druck und entscheidet (oft zu) schnell.

Kurz gefasst kann die digitale Explosion zur emotionalen Impllosion beim Menschen führen. Das hat inzwischen auch eine größer werdende Zahl an Unternehmen erkannt, die Achtsamkeits- oder Mindfulness-Methoden von der Chefetage bis zum Werksarbeiter einsetzen. Auch Google und Amazon, selbst Vorreiter in der digitalen Welt, setzen diese um.

Die Achtsamkeitsmeditation verspricht weniger Stress, bessere Konzentration und eine höhere Leistungsfähigkeit. Ansätze, die auch im Mittelstand wieder ankommen müssen, um auch mit einem gewissen Überblick der Informations- und Handlungsflut Herr zu werden. *Mens sana in corpore sano*, ein gesunder Geist in einem gesunden Körper funktioniert auf Dauer nur mit mehr Achtsamkeit, gemeint als mehr Aufmerksamkeit um und mit sich selbst in Beruf und Familie. Aufmerksamkeit heißt aber auch, nicht immer tausend Dinge auf einmal zu tun. Niemand ist multitaskingfähig (auch nicht Frauen). Das Besinnen auf eine Aktion zur gleichen Zeit haben schon viele im Zeitalter des Handys verloren.

Eine einfache Übung ist es, sich dabei immer wieder einer alten buddhistischen Weisheit zu Glück zu vergegenwärtigen: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich.“ Gemeint ist damit sehr eindeutig, sich im

Hier und Jetzt auf das aktuelle Tun zu besinnen. Nicht ständig darüber nachzudenken, was noch zu tun wäre, ohne das Gegenwärtige erledigt zu haben. In der Ruhe zu bleiben, wenn Zeit für die Ruhe ist. Beim Joggen die Natur zu genießen, ohne schon wieder den nächsten Termin zu strukturieren. Oder ständig durch das Smartphone abgelenkt zu werden, wenn ich doch einfach nur ein Buch lesen möchte.

Im gleichen Maße trifft es auf die Ausgewogenheit auf allen Ebenen unseres Lebens zu. Sind beispielsweise die Lebens-Themen Gesundheit, Familie und Beruf nicht im Einklang, geht eine Verschiebung immer zu Lasten eines anderen. Bin ich zu sehr auf den Beruf fixiert, leidet darunter die Familie und in der Regel irgendwann auch die Gesundheit. Die Fälle gelten auch umgekehrt.

Es ist nicht ganz einfach, die Balance zu halten. Aber man sollte immer mal wieder innehalten und sich dieses Ausgleichs bewusst werden. Nur dann kann man aktiv etwas dagegen tun. Selbst wenn es so weit geht, dass die viel beschäftigte Führungskraft sich für das Wochenende Spieltermine mit den Kindern in den Kalender einstellt. Besser als nichts. Aber bei weiterer Reflexion stellt sich doch die Frage, ob die Prioritäten wirklich richtig gesetzt sind. Häufig nicht. Jahre später werden wir uns möglicherweise (hoffentlich) fragen: „Was sollte dieser Unsinn?“ Ich bin im Hier und Jetzt. Die Zeit kommt nie zurück. Sein!

An dieser Stelle bietet sich ein Querverweis auf die Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral von Heinrich Böll an. Bereits 1963 schrieb er dem Fischer die wichtige Erkenntnis zu, doch nicht mehr fischen zu müssen, als er für seinen täglichen Bedarf braucht. Auch wenn der Reiz noch so groß erscheint, durch mehr fischen mehr Reichtum anzuhäufen. Aber zu welchem Preis! 1963 war an Digitalisierung unseres Ausmaßes noch gar nicht

zu denken. Böll hätte dem Fischer sicherlich noch Laptop, GPS und andere Techniken zugeschrieben. Aber wäre der Fischer deshalb noch mal rausgefahren? Nach Böll wohl nicht.

Die Digitalisierung, die jederzeitige Erreichbarkeit, die permanenten Multitaskingversuche sind da, und aus dem Alltag kaum mehr wegzudenken. Der persönliche Umgang damit muss auf allen Ebenen geübt und mit den persönlichen Zielen abgeglichen werden. Ein ständiger dialektischer Prozess aus These, Antithese und Synthese, die in der vollen Eigenverantwortung liegt. Wir sind freie Menschen und haben es selbst in der Hand, den Prozess glücklich auszusteuern. Erkenne Dich selbst, um es mit Sokrates zu sagen.

Machen wir einen kleinen Exkurs über Hannah Arendt auch in die Unternehmenswelt, die den wohl größten Teil der ständigen Erreichbarkeit ausmacht. Wie stehts dort mit dem Menschen und der Resilienz des Unternehmens?

ÜBUNG: ACHTSAMKEIT

Gehe ganz langsam durch Deine Wohnung. Möglichst ohne Schuhe und Strümpfe oder am besten im Garten barfuß im Gras.

Mache dabei ganz langsame, bewusste Schritte. Spüre jeden Schritt. Alles, was jetzt gerade wichtig ist, ist der Schritt in diesem Augenblick.

HANNAH ARENDT – ARBEIT UND LEBEN

Hannah Arendt wurde 1906 in Hannover geboren und starb 1975 in New York. Sie war als Journalistin und Hochschullehrerin tätig und veröffentlichte zahlreiche Beiträge im Bereich der politischen Philosophie. Dieses nicht zuletzt vor dem Hintergrund ihrer jüdischen Herkunft und ihrer Ausbürgerung durch die Nationalsozialisten. Hannah Arendt setzte sich intensiv mit der großen Bandbreite philosophischer Denkansätze auseinander. Auch wenn sie selbst nicht so genannt werden wollte, ist sie doch heute eine der bedeutendsten Philosophinnen der Neuzeit.

Mit ihrem Hauptwerk „Vita activa oder vom tätigen Leben“ setzte sie 1957 neue Meilensteine für die Bedeutung des menschlichen Lebens. Quasi über den Sinn des Seins.

Sie beschränkt in diesem Werk die Grundbedingungen des aktiven menschlichen Lebens auf die Themen Arbeiten, Herstellen und Handeln.

Arbeit sieht Arendt für alle Lebewesen gleich geltend als Zwang zur Erhaltung des Lebens und damit zum Fortbestand des Individuums sowie der gesamten Spezies an. Arbeit umfasst damit aber deutlich mehr als der Gang zur täglichen Arbeit. Es fallen zum Beispiel auch Verdauung und weitere lebensnötige Arbeitsweisen des Körpers darunter.

Arendt unterscheidet zwischen Arbeit, bei der etwas zum Verbrauch produziert wird, und Herstellen, das für Güter angesetzt wird, die dem Gebrauch unterliegen.

Handeln fasst sie sehr weit in der Interaktion zwischen Individuen zusammen. Nur über das Handeln findet auch Wahrneh-

mung und Austausch statt. Der Mensch kann nur über das Handeln, wozu eben auch die Kommunikation gehört, erkannt werden. Wozu nicht zwingend gehört, dass er arbeiten oder herstellen muss.

Die Verwirklichung über Arbeit, Herstellen und Handeln ist für sie der Sinn des Lebens. Arendt selber hat in ihrem Leben schon viel an technischem Fortschritt miterleben dürfen. Die Arbeitswelt hat sich seit ihrem Tode 1975 inzwischen in vielen Belangen massiv verändert und tut dieses ständig weiter. Was bedeutet dieser Wandel bezogen auf den Menschen zum Thema Arbeit? Arbeit ist und bleibt das zentrale Thema der Selbstverwirklichung. Arbeitsinhalte und -abläufe wandeln sich unablässig. Wie gehen wir mit den Themen der Digitalisierung um? Wie verändert sich das Umfeld in dem Arbeit stattfindet? Und: Sind wir resilient genug, diese Veränderungen zu leben? Fragen, deren sich Hannah Arendt sicher gerne im 21. Jahrhundert angenommen hätte.

Es wäre auch nicht sehr sinnvoll, sich nicht damit zu beschäftigen. Sinnvolle Arbeit ist Teil des Seins.



MENSCHEN UND ARBEIT IM WANDEL

Bedingt durch den technischen Fortschritt werden die heute noch von Menschen erbrachten Leistungen mehr und mehr substituierbar durch Maschinen und Computer. In den Medien wird seit geraumer Zeit über Fragestellungen diskutiert wie:

- Führt die Substitution zu mehr Arbeitslosigkeit, oder werden die obsoleten Berufsfelder durch neue – vorher nicht dagewesene – Tätigkeitsbereiche ersetzt?
- Welche Jobs genau sind durch die Digitalisierung bedroht?
- Was können Unternehmen tun, um für die anstehenden Veränderungen gewappnet zu sein?

Das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung – eine Forschungseinrichtung der Bundesagentur für Arbeit – untersuchte 2019 die Substituierbarkeitspotentiale von rund 4.000 Berufen. Dafür wurden diesen Berufen durch Experten insgesamt 8.000 verschiedene Einzeltätigkeiten zugeordnet, die dann wiederum durch mehrere sogenannte Codierer unabhängig voneinander dahingehend untersucht wurden, ob auf Basis des heutigen Stands der Technik diese Tätigkeit bereits vollumfänglich durch Maschinen oder Computer übernommen werden könnte. Dabei ging es lediglich um die Frage der technischen Machbarkeit. Aspekte wie Wirtschaftlichkeit, Ethik und Qualität spielten keine Rolle für die Ermittlung. Fakt ist, dass die ermittelten technisch möglichen Substituierbarkeitspotenziale heute nur in Teilbereichen ausgeschöpft werden, was sicherlich unter anderem in den eben genannten Punkten begründet liegt. Des Weiteren findet die Gewichtung der Einzeltätigkeiten, die einem Beruf zugeordnet

wurden, keine Berücksichtigung (was aufgrund der individuellen Ausgestaltung einzelner Berufe auch nicht sinnvoll verallgemeinerbar ist). Auf der Internetseite www.job-futuromat.iab.de können Interessierte diese Gewichtung für ihr eigenes Berufsbild vornehmen und erhalten dann einen Prozentwert für den Anteil ihres Tätigkeitsspektrums, der heute bereits von Maschinen bzw. Computern übernommen werden könnte.

Insgesamt zeigt die Studie, dass das Substituierbarkeitspotential mit sinkendem Anforderungsniveau steigt. Das heißt, Helferberufe sind mit 58 % am ehesten substituierbar, Expertenberufe sind heute mit 24 % nur bedingt durch Maschinen bzw. Computer zu ersetzen. Insgesamt zeigt sich aber, dass von 2013 bis 2016 über alle Anforderungsniveaus das Substituierbarkeitspotential gestiegen ist. Dass Computerprogramme auch in den obersten Führungsebenen eingesetzt werden können, zeigt die Investmentfirma Deep Knowledge Ventures, die bereits im Jahr 2014 einen Algorithmus namens VITAL (kurz für: Validation Investment Tool for Advancing Life Sciences) als voll stimmberechtigtes Mitglied in den insgesamt sechsköpfigen Vorstand aufgenommen hat. Ob nun strategische Entscheidungen auf Führungsebenen zukünftig nur noch von Computerprogrammen getroffen werden sollten, ist fragwürdig. Schließlich spielt bei Entscheidungen immer auch das „Bauchgefühl“, also eine Mischung aus Erfahrung, Kreativität und Intuition, eine wichtige Rolle. Um aber Fehlentscheidungen, die eben durch dieses „Bauchgefühl“ verursacht werden können, zu vermeiden, kann das Zurateziehen einer schnellen, unbeeinflussten und emotionslosen Meinung durchaus sinnvoll sein.

Wird durch die Digitalisierung die Arbeitslosigkeit steigen? Der bisherige Trend zeigt, dass trotz fortschreitender Substituierung

menschlicher Arbeit durch Computer und Maschinen das Beschäftigungsniveau nach wie vor hoch ist. Wo an einer Stelle Berufsbilder verschwinden (die Schließung der letzten Zeche im Ruhrgebiet im Dezember 2018 verdeutlicht diesen Trend), entstehen an einer anderen Stelle neue Berufe, die es vorher nicht gegeben hat (Wachstumsfelder sind z. B. Berufe im Bereich Virtual Reality, Umwelttechnik oder im Personalmarketing). Der Fachkräftemangel zeigt deutlich, dass weiterhin großes Beschäftigungspotential für Arbeitnehmer in Deutschland besteht.

Zur Frage: Was können Unternehmen tun? Schwerpunkte der menschlichen Arbeit schieben sich von vorwiegend ausführenden Tätigkeiten hin zu denkenden, kreativen Tätigkeiten. Arbeitgeber müssen hinsichtlich der Behandlung und Einbindung ihrer Mitarbeiter umdenken.

Die Meinung jedes Einzelnen kann entscheidend für den nachhaltigen Unternehmenserfolg sein. Wenn es beispielsweise um die Effizienzverbesserung in der Produktion eines Unternehmens geht, sollten zuerst diejenigen gefragt werden, die vermutlich die besten Vorschläge haben – jene Mitarbeiter, die langjährig in der Produktion tätig sind. Unternehmer sollten hier das in den Köpfen der Menschen gebundene Wissen abrufen, was wiederum auch dem Mitarbeiter das Gefühl gibt, dass seine Meinung wichtig ist. Das Stichwort ist hier: „Wertschöpfung durch Wertschätzung!“ Bodo Janssen beschreibt dieses sehr anschaulich im Umbau der Upstalsboom-Gruppe in seinem Buch „Die stille Revolution“.

Um die Potentiale der Mitarbeiter auszuschöpfen, sollten Unternehmer Rahmenbedingungen bieten, die Kreativität und Leistungsbereitschaft fördern. Dieser Trend wird in den Medien als „New Work“ bezeichnet. Darunter werden viele einzelne Entwick-

lungen zusammengefasst, wie z.B. Co-Working, Kreativ-Ökonomie, Work-Life-Blending oder Talentismus. Im Kern geht es bei all diesen Entwicklungen um die Entfaltung des Potentials eines jeden Menschen, durch die eine Symbiose zwischen Arbeiten und Leben erreicht werden soll.



NEW WORK – (ER)LEBEN

Den Begriff „New Work“ hat der österreichisch-US-amerikanische Philosoph Frithjof Bergmann bereits Mitte der 70er-Jahre entwickelt. Er machte es sich zur Aufgabe, ein Gegenmodell zu den bestehenden Arbeits- und Umgangsformen auszubauen. 1984 gründet er das erste Zentrum für *Neue Arbeit* in der Automobilstadt Flint in Michigan.

Die veralteten klassischen Arbeitsstrukturen, wie strenge Hierarchien, feste Arbeitszeiten, wandelten sich und wichen neueren flexibleren und offenen Vorstellungen.

Die vorab beschriebene digitale und gesellschaftliche Transformation tun ihr Eigenes dazu, um die Geschwindigkeit zu erhöhen.

Was sind die zentralen Themen von New Work? Die wohl wichtigsten Eckpfeiler sind die Selbstständigkeit und die Freiheit in der Umsetzung der betrieblichen Aufgabe bei gleichzeitiger Teilhabe an der Gemeinschaft. New Work soll neue Möglichkeiten von Freiräumen für Kreativität, Potentialentfaltung und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit bieten. Erreicht werden soll damit ein lebendiger, inspirierender Austausch im Team bei größtmöglicher Entwicklung der Stärke jedes Einzelnen.

Alte, starre Arbeits- und Führungsmethoden gehören der Vergangenheit an. Die Industrielle Revolution hat mit punktgenauer Arbeitsteilung, klaren Hierarchien sowie festen Kommando- und Zeitstrukturen das klassische Bild von Arbeit geprägt. Das Einbringen eigener Ideen und Wünsche sowie selbstbestimmtes Arbeiten wird von den Arbeitgebern der Zukunft ausdrücklich erwünscht.

Die Arbeitswelt steht vor großen Herausforderungen und Veränderungen.

Folgende Punkte kennzeichnen *New Work*:

- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen werden intensiver mit einbezogen, ein jeder ist gefragt
- Agilität durch schnelle Entscheidungsprozesse und weniger Hierarchiestufen
- Flexibilität bei den Arbeitsorten und -zeiten
- Job-Rotation im Wechsel von Arbeitsaufgaben
- neue Bürokonzepte, wie kreative Work-Spaces
- Auflösung hierarchischer Führungsstile
- Digitale Tools zur Kommunikation
- Work-Life-Balance
- Achtsamkeit und Gesundheit im Berufsleben
- Arbeiten im Netzwerk

New Work braucht auch neue Führungskräfte, die sich als Coach und Moderator(-in) verstehen. Vertrauenskultur und Empathie werden wichtigere Aspekte einer zukünftigen Führung, die die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zur Eigenverantwortung befähigen und deren Stärken fördern soll.

Die nächste Generation, die ins Unternehmen einrückt, ist nicht mehr ausschließlich durch Geld und Status zu motivieren. Es bleibt die wichtigste Aufgabe eines Unternehmens, gute Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu finden und zu binden. Unternehmen, die New Work bereits leben, können deutlich attraktiver sein als herkömmlich geführte. Sinnvoll umgesetzt, stellt New

Work eine Win-Win-Situation für Arbeitgeber /-innen und Arbeitnehmer /-innen da.

Arbeitgeber können von wachsender Innovationskraft und erhöhtem Engagement der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen profitieren, welches langfristig zur Kundenzufriedenheit und Wettbewerbsfähigkeit führt.

Wer zukunftsfähig bleiben und erfolgreich wachsen will, sollte sich intensiv mit dem Thema New Work beschäftigen. Wie viele Prozesse ist auch dieser nicht von heute auf morgen umgesetzt. Es braucht in der Regel einen tiefgreifenden Wandel im Unternehmen und vor allem eine Transformation im persönlichen Mindset der Führungskräfte und Mitarbeiter /-innen.

Im Resultat kommen wir zu mehr Leben im Leben. Seneca sei Dank.

Dennoch ist nicht alles so einfach mit einem neuen Wohlfühlgefühl getan. Insgesamt muss die Ausrichtung auf zukünftige Themen ganzheitlich gelöst werden. Unternehmen, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen müssen sich den zukünftigen Herausforderungen gemeinsam stellen. Es ist absolut sinnvoll, sich umgehend damit zu beschäftigen und ebenso unsinnig, es nicht zu tun.

RESILIENZ BEI MITARBEITERN UND UNTERNEHMEN

Der aus der Biologie stammende Begriff der Resilienz bezeichnete ursprünglich die Fähigkeit von Lebewesen und Ökosystemen, nach einem Schock wieder in einen voll funktionsfähigen Normalzustand zurückzufinden. Dies lässt sich auch auf Unternehmen, deren Führung und alle Mitarbeiter übertragen.

In Zeiten schnellen Wandels und sofortiger Not reagieren zu müssen, kann Resilienz im Sinne der Widerstandsfähigkeit als Kernkompetenz im Management helfen. So bedarf es neben der Formulierung eines schlüssigen Unternehmensleitbildes der Etablierung eines stabilen Wertgerüsts im Unternehmen.

Resiliente Organisationen besitzen Flexibilität im Umgang mit Krisen. Die Realität wird akzeptiert, man geht offen mit Widerständen und Scheitern um. Das Management plant für potenzielle Krisen voraus. Überlebensstrategien werden trainiert, bevor der Ernstfall eintritt. Hierbei wird ein gesundes Gleichgewicht aus Effizienz im Hier und Jetzt und zukünftiger Risikovorbeugung gefunden.

Unternehmen mit Widerstandskraft halten Optimismus und Sinnggebung aufrecht, sie bauen auf einem stabilen Wertesystem auf. Dies gibt Halt in schwierigen Situationen. Zudem sind resiliente Organisationen agil aufgestellt: Sie sind fähig, zu improvisieren und alle Ressourcen für die Problembewältigung einzusetzen.

Investitionen in Resilienz lohnen sich für ein Unternehmen, auch wenn dafür die Gewinnmaximierung eingeschränkt werden muss. Denn nur so ist das zukünftige Überleben des Betriebs garantiert.

Dezentralisierung und flache Hierarchien machen Systeme weniger anfällig für Angriffe jeglicher Art – von Corona über eine Grippewelle bis zu gezielten Beeinflussungsversuchen. Wenn Wissen und Kompetenzen breit gestreut sind, bleibt das Unternehmen beweglich, auch wenn Schlüsselfiguren gehen. Der Aufbau von Netzwerkstrukturen und ein gezieltes Wissensmanagement sind Kernpunkte modernen Unternehmertums. Diese bauen auf fortschrittlichen Informations- und Kommunikationstechnologien auf.

Große Worte und schillernde Zukunftsvisionen bergen allerdings oft die Gefahr, sich negativ auf die Resilienz der Mitarbeiter auszuwirken. Denn Change-Prozesse als Normalzustand, Angst vor Unbekanntem und eigener Unfähigkeit sowie wandelnde Teams und Führung verunsichern Mitarbeiter zutiefst:

- Wo werde ich morgen arbeiten?
- Wer werden meine Kollegen sein?
- An wem kann ich mich orientieren?
- Wen kann ich fragen?

Sinnstiftung, Identität, Werte und Leitlinien für ein faires Miteinander sind wichtige Stützen für Resilienz von Seiten der Unternehmensleitung.

Nur wer um Hilfe fragen kann und aus Erfahrung lernt, anstatt verschämt Fehler zu vertuschen, kann aus Krisen gestärkt hervorgehen. Dies trifft vor allem auch auf Führungskräfte zu, die häufig unter hohem Erwartungsdruck stehen und nicht wagen, eigene Schwächen offen zu zeigen.

Es geht also nicht nur darum, das eigene Unternehmen resilient aufzustellen. Noch wichtiger ist es, dieses resilienzfremdlich

auszurichten. Die Resilienz eines Unternehmens kann letztlich nur dann Wirkung entfalten, wenn auch die Mitarbeiter als das wichtigste Kapital des Unternehmens Widerstandskraft besitzen.

Auch hier kommt der Führungskraft große Bedeutung zu. Sie übersetzt die Unternehmenskultur in den Betriebsalltag, sie ist Vorbild und Richtschnur. Sie sorgt für Einhaltung der Kultur und hat die Möglichkeit, diese gemeinsam mit allen Mitarbeitern aktiv zu gestalten.

Die Führungskräfte der Zukunft brauchen keine administrative Macht im eigentlichen Sinne mehr. Sie brauchen Empathie und Einfühlungsvermögen. Die Entscheidungen dürfen nicht mehr nur aus rationellen verstandesmäßigen Gesichtspunkten getroffen werden, sondern auch aus dem Herzen. Das stärkt die Resilienz jedes einzelnen Mitarbeiters und des gesamten Unternehmens.

So lässt sich eine Krise nicht nur überwinden, sondern man kann auch gestärkt und gewachsen aus ihr hervorgehen.

Garantiert Unsinn, es nicht zu tun!



BURNOUT

Der Begriff Burnout wurde wissenschaftlich bereits 1974 mit Erscheinen des Buches „The Staff Burn-Out“ von Herbert Freudenberger geprägt. Er schilderte dort seine Erfahrungen mit den Pflegeberufen in einer Free Clinic.

Abgeleitet aus dem Englischen ist burnout gleichzusetzen mit ausgebrannt, erschöpft, lustlos oder überfordert zu sein.

Heute ist der Begriff längst nicht mehr nur auf Pflegeberufe und Ärzte ausgerichtet, sondern kann jede und jeden ganz gleich in welcher Position und Situation auch immer treffen. Gestresste Karrieremenschen und Prominente genauso wie überarbeitete Angestellte, Hausfrauen oder -männer.

Werfen wir einen Blick auf die Entstehung und die Entwicklungsstufen. Häufig werden die Stufen in Form einer Spirale dargestellt. Ein „schönes“ Bild auf dem Weg nach unten.

Ein Burnout oder die totale Erschöpfung ist nicht plötzlich da. Er entwickelt sich nach einschlägiger Literatur über zwölf Stufen, die sich nicht selten über einige Jahre sukzessive aufbauen. Sie sind vielleicht am Anfang schwer erkennbar. Jedoch mit jedem weiteren Stadium werden sie deutlicher erkennbar.

In

Stufe 1 besteht bereits ein Zwang, sich beweisen zu müssen.
Häufig gepaart mit einem übertriebenen Ehrgeiz.

Stufe 2 wird durch verstärkten Einsatz im Tun und Machen charakterisiert. Dieses geht sehr häufig einher mit

- Stufe 3, bei der bereits deutliche Vernachlässigungen der persönlichen Bedürfnisse im Bereich eigener Hobbys, aber auch im Hinblick auf Familie oder Freunde zu beobachten sind.
- Stufe 4 geht einher mit dem Verdrängen von offenen Konflikte mit anderen Menschen. Die eigenen Bedürfnisse gehen immer weiter in den Hintergrund. Bis dahin, dass es in
- Stufe 5 kaum bis keinen Platz für nicht-berufliche Themen gibt. Der eigene Mindset lässt im Grunde keine privaten Bedürfnisse mehr zu. Sollte der oder die Betroffene in einem achtsamen Umfeld leben, gibt es jetzt Hinweise von außen auf die veränderte Situation. Diese wird in
- Stufe 6 vehement verleugnet. Das eigene Verhalten und die Denkmuster werden immer unflexibler und eingefahrener. Für Angehörige sind diese oft nicht mehr nachvollziehbar. In
- Stufe 7 wird der innere Druck so hoch, dass er sich häufig ein Ventil über Zynismus sucht. Spätestens hier sind die Warnsignale extrem hoch. Wer kennt es nicht, wenn Mitmenschen plötzlich ungehalten und immer wieder zynisch verbal und mental um sich schlagen. Jetzt spätestens müsste man die Themen mit dem Hinweis auf mögliche Burnout-Symptome ansprechen. Denn bereits in
- Stufe 8 äußern sich die Verhaltensänderungen in der Regel in psychischen Reaktionen, wie z.B. Angstzuständen. Das führt dann weiter zu
- Stufe 9, bei der das Gefühl zur eigenen Person nahezu vollständig verloren geht. Weiter geht's mit

Stufe 10, die mit deutlichem Suchtverhalten zu Alkohol, Drogen oder dem Internet einhergeht, um das Gefühl einer Inneren Leere zu unterdrücken. In der Folge kommt es in

Stufe 11 zur massiven Depression, die sich in Desinteresse in allen Lebensbereichen zeigt.

Stufe 12 endet dann in völliger Erschöpfung und Ausgebranntheit. Selbstmordgedanken sind keine Seltenheit.

Die einzelnen Stufen fächern sich selbstredend weit tiefer auf und sollen nur ein grobes Indiz über einen solchen Verlauf geben. Die ersten Stufen des Burnouts zeigen sich bei vielen Menschen in Hyperaktivität, Unruhe und Nervosität.

Wichtig um gegensteuern zu können ist es, dass diese ersten Zeichen auch als solche erkannt werden. Wenn nicht, kann sich Stufe für Stufe der Gesundheitszustand von chronischer Müdigkeit, bis zur totalen Erschöpfung und Energielosigkeit über vermehrten Nikotin- und Alkoholkonsum verschlechtern.

Welche Symptome können noch auf Burnout hinweisen?

Burnout kann sich auch deutlich in körperlichen Symptomen zeigen. Anzeichen hier können Kopfschmerzen, Übelkeit, Appetitverlust, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Herzbeschwerden, sexuelle Probleme usw. sein.

Auch ein veränderter Umgang im sozialen Umfeld, wie ein Rückzug von Nahestehenden, Ehe- und Familienprobleme, Ungeduld, Schuldzuweisungen, Unbeherrschtheit, aggressive Impulse können Signale sein.

Und nicht zuletzt die Wahrnehmung der Wandlung der eigenen Einstellung und Lebenshaltung über Gleichgültigkeit,

Pessimismus, Frustration, Zynismus Angst-/Schuld-Versagensgefühle, Gefühl von Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit bis hin zu Selbstmordgedanken.

Burnout ist heute kein Tabuthema mehr. Die Signale sind oft sehr eindeutig. Es ist absolut sinnvoll, ihnen frühzeitig zu begegnen.

Burnout und psychische Erkrankungen im Allgemeinen sind heute nach Problemen des Skelettsapparates die häufigste Ursachen für langfristige Krankschreibungen. Ist die Erkrankung erst einmal eingetreten, hilft keine Salbe über den Schmerz hinweg. Ein langfristiger Prozess, der nicht selten über Jahre geht, muss professionell begleitet werden, um wieder zur inneren Ruhe und Gelassenheit zu kommen.

Der Sinn unseres Sein liegt nicht in Ungeduld und Hektik, sondern in der Zufriedenheit von Körper und Seele.

ÜBUNG: BURNOUT

Beachte Dich und Dein Umfeld in regelmäßigen Abständen. Stelle fest, ob Du oder jemand in Deinem Umfeld bereits Anzeichen von Burnout-Symptomen zeigt. Notiere die Feststellungen. Sollten sie Bestand haben oder sich gar weiter entwickeln, suche das Gespräch mit Freunden, Familie oder sonst nahestehenden Personen. Suche professionelle Hilfe, wenn sich die Themen nicht klären lassen. Je früher dem stufenweisen Fortschreiten entgegengewirkt werden kann, desto besser.



KÖRPER UND SEELE



DESCARTES – ICH DENKE, ALSO BIN ICH

René Descartes (1596 - 1650) war ein französischer Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler.

Mit seinem 1641 erschienenen Werk „Meditationen über die Grundlagen der Philosophie“ hat er die philosophische und wissenschaftliche Welt auf den Kopf gestellt. Seine dort behandelten sechs Meditationen reichen vom Nutzen des Zweifels über Wahrheit und Irrtum bis zum Beweis der Existenz Gottes.

Sein wohl bekanntester Ausspruch „Ich denke, also bin ich!“ („cogito ergo sum“) ist auch heute mehr als 400 Jahre nach seiner Geburt noch ein geläufiger Ausspruch. Als Mathematiker und Naturwissenschaftler war er reiner Rationalist und analog zu Sokrates der reinen Vernunft verpflichtet. Als Philosoph dagegen hat er sich intensiv mit der Frage: „Was können wir wirklich wissen?“ und damit der Frage der sicheren Erkenntnis auseinandergesetzt.

Er hat alles angezweifelt und wollte jeden Ansatz bis auf den Grund zerlegen. Mit Hilfe der Mathematik versuchte er sich auch in der Metaphysik bis hin zum Beweis, dass es Gott gibt. Nachdem er Gott vorher jedoch in Frage gestellt hat, kam er so der Kirche auch nicht näher, die ihn als generellen Zweifler brandmarkte und damit seine Werke auf den Index setzte.

Neben der Frage nach der Existenz Gottes beschäftigte er sich intensiv mit dem Verhältnis von Körper und Seele. Er kam zu dem Schluss, dass der Mensch ein Doppelwesen mit räumlichem Körper und nicht materieller Seele sein muss. Ein Apparat, der mechanisch funktioniert (ausgedehnte Substanz), aber auch durch

Gefühle und Begierden (denkende Substanz) in ständigen Wechselwirkungen, aber unabhängig voneinander gesteuert wird. Verantwortlich dafür, weil er es sich nicht besser erklären konnte, müsse die Zirbeldrüse, eine kleine, oft kegelförmige Drüse auf der Rückseite des Mittelhirns sein. Aber auch er war ein Kind seiner Zeit, mit dem, was man wissen konnte (oder eben auch nicht).

Mit dem Thema Körper und Seele steht Descartes in langer Tradition bis zum Ursprung der Philosophie. Aber letztlich ohne greifbares Ergebnis.

So befand beispielsweise Hildegard von Bingen (1098 - 1179), Philosophin und Heilkundlerin, dass Körper und Seele einander brauchen. Die Seele stehe zwar im Vordergrund, komme aber erst in ihrer Verbindung zum Körper zu richtiger Geltung. Darum sei es auch so wichtig, auf seinen Körper zu achten. Hier meldet sich die Heilkundlerin zu Wort.



MEDITATION

Descartes beschreibt seine Gedanken mit dem Begriff Meditationen. Der Begriff Meditation entstammt dem lateinischen Nomen „meditatio“ und steht für nachdenken, nachsinnen, überlegen.

Der Ursprung der Aktion Meditation liegt vermutlich im fernen Osten, in Indien. Vor über 5000 Jahren sollen bereits Yogis und Sadhus (heilige Männer) die Meditation betrieben haben. Über lange Zeit war Meditation als strenges religiöses Tun begleitet von Gesängen und Ritualen und nur einer Elite von Mönchen und Nonnen vorbehalten.

Meditative Elemente findet man auch im Schamanismus, den viele alte Völker auf unterschiedliche Weise, wie beispielsweise die Indianer mit ihren vielfältigen Ritualen, betrieben. Auch im christlichen Gebet kann eine Form der Meditation stattfinden. Selbst dann, wenn der Fokus nicht unmittelbar auf die eigene innere Besinnung, sondern auf einen außenstehenden Gott gerichtet ist. Das Versinken in die Tiefen der eigenen Person, des eigenen Ichs, hat es schon ewig gegeben.

Heute steht die hohe Kunst der Meditation jedem Menschen offen. Die unterschiedlichsten Meditationsarten, wie Achtsamkeitsmeditation, Fantasiereisen, Gehmeditation, Mantrameditation bis hin zu aktiven Meditationen sind mittlerweile weit verbreitet.

Die variantenreichen Techniken des Meditierens dienen nicht mehr nur dazu, sich auf das Göttliche zu fokussieren, sondern vor allem zur inneren Ruhe und Gelassenheit bis hin zur Bewältigung verschiedener Probleme zu gelangen.

Die positiven Wirkungen von Meditation gehen weit über die Gesundheit hinaus. Untersuchungen haben gezeigt, dass über Meditationen nicht nur Stress abgebaut werden kann, sondern auch die Kreativität, Lern- und Gedächtnisleistung gefördert werden. Durch meditative Aktivierung der Synapsen und Nervenzellen im Gehirn können positive Auswirkungen auf Körper und Geist erzielt werden. Die Fähigkeit, Probleme zu lösen, und das Empfinden über positive Emotionen, wie Freude, Glück und Dankbarkeit werden gesteigert.

Die Ratlosigkeit in den Führungsetagen vieler Firmen angesichts der stetig steigenden Zahl seelisch erkrankter Mitarbeiter befördert ein Umdenken mit dem Ziel, Depressionen mit Achtsamkeitsmeditation entgegenzuwirken.

Über das Meditieren entwickelt der Mensch eine andere Sichtweise auf schwierige Situationen. Sie steigert die Fähigkeit, Probleme innovativ zu lösen.

Das könnte wohl auch schon 1641 der Grund gewesen sein, dass Descartes seine Kapitel bewusst Meditation über ... genannt hat. Nachsinnend über den Zweifel, der Suche nach Lösung verpflichtet. Doch zu viel Zweifel ist auch nicht gut oder gar unsinnig.

ÜBUNG: MEDITATION

Setze Dich bequem und aufrecht hin. Schließe Deine Augen, atme tief in den Bauch ein und aus. Die Bauchdecke darf sich heben und senken.

Löse die Zunge vom Gaumen, sie liegt ganz entspannt im Mund. Unterkiefer und Oberkiefer berühren sich nicht.

Stell Dir vor, dass Du goldenes Licht einatmest. Lass es durch Deinen Körper strömen.

Atme ganz tief aus und lasse den verbrauchten Sauerstoff los. Stell Dir vor, dass Du dunkle graue Nebelwolken ausatmest.

Übung 5-7 Minuten zweimal täglich.



SELBSTZWEIFEL DÜRFEN SEIN

Zweifel, Selbstzweifel, verzweifeln. Descartes hat sich über den generellen Zweifel allen Themen zugewandt.

Zweifel können damit auch etwas positiv Konstruktives haben.

Wer kennt sie nicht, die immerzu nörgelnde innere Stimme, die fragt:

„Verhalte ich mich richtig?“

„Strenge ich mich genug an?“

„Was denken die anderen von mir?“

„Verdiene ich das?“

„Kann ich das?“

„Will ich das wirklich?“

„Was passiert, falls es schiefgeht?“

und viele Fragen mehr....

Im schlimmsten Fall kann es so weit gehen, dass uns Selbstzweifel handlungsunfähig machen oder gar komplett lähmen.

Eine möglicherweise interessante Sache, wird erst gar nicht begonnen, weil die Angst zu versagen sich in den Vordergrund schiebt. Oder auch Glaubenssätze, wie „das habe ich nicht verdient“ die Handlung sabotieren.

Das permanente Hinterfragen der Ziele und der Herzenswünsche blockiert die Handlungsfähigkeit. Gleichzeitig breitet sich eine Unzufriedenheit aus, die wiederum den Selbstzweifel stärkt.

Selbstzweifel sind quälend, doch wenn man richtig mit ihnen umgeht, können sie zu einer wertvollen Ressource werden.

Generell ist der Zweifel eine Denkleistung des Menschen in nicht vollständig bekannten Situationen. Er ist damit eine gute und zutiefst menschliche Eigenschaft. Ein Zweifel führt zum Innehalten, zeigt Bedenken auf und gibt Gedanken freien Raum.

Ohne einen Ansatz von Zweifel würde der Reflexion über das Handeln das ein oder andere Mal zu wenig Raum gelassen werden. Ungebremst drauf los. Vergleichbar wäre das mit einem Autofahren ohne Bremse. Gaspedal und Bremse sind zum Vorwärtkommen zwei entscheidende Größen, die sich gegenseitig beeinflussen. Das richtige Maß entscheidet über unser persönliches Wohlbefinden.

Die Frage, die sich stellt, ist: Warum erleben wir dann aber Zweifel oft als etwas Störendes?

Zweifel entstehen im Wesentlichen aus den zwei Ausprägungen des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens.

Das Selbstwertgefühl drückt die Meinung aus, die wir über uns selbst haben. Ob wir uns selbst mögen und wir liebevoll mit uns selbst umgehen.

Selbstvertrauen zeigt sich im Vertrauen zu uns selbst, auf die eigenen Fähigkeiten und inneren Ressourcen.

Wie lässt sich bewusster mit diesen Kräften umgehen?

Zunächst ist es wichtig, sich des Selbstzweifels bewusst zu werden und diesen zu erkennen. Bei dem Versuch ihn zu unterdrücken, wird in der Regel das Gegenteil bewirkt. Dies ist ein wenig mit schreienden Kindern vergleichbar, die nach Aufmerksamkeit trachten. Sie wollen schlicht beachtet werden.

Selbstzweifel können sich auch in Sätzen wie: „das wirst du nicht schaffen“ oder „strenge dich endlich mal an“ äußern. Hier können Meinungen von Menschen zum Tragen kommen, die beispiels-

weise wie Vater und Mutter das Kind maßgeblich geprägt haben. Auch dieses gilt es zu analysieren. Mehr dazu bei Freud und dem Inneren Kind.

Die profanste Gegenmaßnahme zum unangebrachten Zweifel ist das Handeln. Fang einfach an! Oftmals hilft es, das als zu groß erscheinende Ziel auf kleine und erreichbare Teilziele runterzubrechen. Aber nicht einfach nur machen. Die Bewusstwerdung der eigenen Erfolge durch Umsetzung auch kleiner Teilziele ist wichtig für das weitere Vorankommen. Leider wird das zu oft vernachlässigt. Zu oft liegt der Fokus vieler Menschen auf ihren Misserfolgen, die möglicherweise schon viele Jahre zurückliegen.

Ein Gespräch mit Freunden oder auch mit einem Therapeuten kann hier Wunder wirken. Schwächen zuzugeben, erscheint häufig als Malus. Das ist falsch. Es zeugt umgekehrt viel mehr von Stärke.

Allein die Erkenntnis und der Wunsch, etwas ändern zu müssen, ist der erste Schritt zur Besserung. Es ist nicht schwer. Es wäre ein Unsinn, es nicht zu tun.

Machen wir erneut einen kurzen Ausflug zu Sokrates mit der Herangehensweise, des „Ich weiß, dass ich nichts weiß“. Wir können sie als eine Funktion der Demut und Bescheidenheit sehen, oder vielleicht als das Ergebnis der Einsicht in die Berechtigung eines Zweifels und in die Unmöglichkeit, ihn zu überwinden. In solch einem Falle hätte der Selbstzweifel eine positive Funktion, weil er den Zweifelnden vor der Hybris der Selbstüberschätzung bewahrt.

Was zunächst auch nach Zweifel und Schwäche aussieht, zeichnet den weisesten Menschen seiner Zeit aus.

Ein schöner Vergleich.

ICH BIN... PROGRAMMIERUNG ZUR SELBSTHILFE

Descartes stellte über die Aussage: „Ich denke, also bin ich!“ fest, dass er existiere.

Ich bin, ich existiere (in einem Kontext) findet sich im normalen Sprachgebrauch häufig wieder und steht nie allein für sich.

„Ich bin“ drückt immer einen Zustand mit aus, den ich gerade fühle oder wahrnehme. Ich bin müde. Oder ich bin hungrig. Aber auch: Ich bin mutig. Ich bin lustig usw..

Was sagt dieses „Ich bin“ über mich (im Folgenden beispielhaft über Silvia) als Person aus?

Ich bin ein Mensch. Ich bin Deutsche und ich bin Heilpraktikerin. Es zeigt mir auf, womit ich mich im Moment identifiziere.

Ich bin in Deutschland geborgen, habe einen deutschen Pass. Also bin ich Deutsche.

Was ist, wenn ich in Österreich bin, mich dort in den Bergen austobe und ich die österreichische Mentalität aufsauge? Bin ich in diesen Tagen dann zumindest teilweise eine Österreicherin?

Was ist, wenn ich mich im Traumurlaub in der Toskana bei Wein und gutem Essen der italienischen Dolce Vita hingebe? In den Urlaubswochen lasse ich mich voll und ganz fallen, halte Siesta, lerne italienisch, inklusive wilder Handgestik und esse ganz nach italienischer Art erst sehr spät am Abend. Bin ich in der Zeit Italienerin?

Wenn sich mein Beruf von der Speditionskauffrau zur Heilpraktikerin ändert, bin ich dann keine Speditionskauffrau mehr?

Mit fünf Jahren war ich ein Kind. Bin ich immer noch ein Kind, obwohl schon einige Jahrzehnte vergangen sind?

Das „Ich bin...“ kann sich in jedem Augenblick, zu jeder Stunde verändern. Es kann und darf aber auch Konstanz über ganz lange Zeiträume haben.

„Ich bin...“ sagt sehr viel über uns selbst aus. Es erreicht uns in der Tiefe unseres Seins. Es spiegelt unsere innere Haltung nach außen, aber auch zu uns selbst wider. Worte und Sätze mit „Ich bin...“ kommen tief aus unserer Seele.

Kernaussagen, wie „Ich bin dumm!“ oder „Ich bin es nicht wert“ können dunkle Schatten aus dem Unterbewusstsein spiegeln. Dabei ist es völlig unerheblich, ob die Worte laut ausgesprochen werden oder „nur“ im inneren Dialog verankert sind.

Sind die Worte im eigenen Mindset erst einmal so verankert, dass sie wie ein Mantra immer und immer wieder kommen, verändern sie zwangsläufig das eigene Verhaltensmuster. Nicht ohne Grund heißt es: Steter Tropfen höhlt den Stein. Im positiven Sinne kann darüber beispielsweise eine größere Motivation erreicht werden.

Negativ gesehen kann es auch zu Lasten von Lebenslust oder dem Gefühl von Freiheit gehen. Das Selbstwertgefühl und die Selbstliebe geraten ins Wanken. Beides sind auch Schlüssel für ein liebevolles und zufriedenes Leben mit sich und in Beziehung zu anderen Menschen.

Mit dem sogenannten Wachstumsmindset lassen sich die kleinmachenden Dialoge nachhaltig verändern und das „Ich bin...“ in eine neue Richtung bringen.

Über kleine oder kleinste Schritte lässt sich möglicherweise auch mit professioneller Unterstützung die eigene Umprogrammierung

starten. Kleine erreichbare Ziele, sind dabei die steten Tropfen, die die Veränderungen schaffen können. So kann eine Aussage, wie: „Ich bin es nicht wert!“ in: „Ich bin es sehr wohl wert, dass mich jemand beachtet und schätzt!“ transformiert werden: von „Ich bin einsam“ zu „Ich bin wohlbehütet“.

„Ich bin...“ ist die Eigenprogrammierung unseres Selbst von wertlos zu wertvoll.

Eine solche Veränderung einzuleiten, hört sich recht einfach an, ist aber selbstredend in der Regel ein längerer Prozess, der nicht selten auch extern begleitet werden sollte. Die Situation und den Mindset positiv zu verändern liegt zu guter Letzt auch an einem selbst. Denn: „Ich bin“ auch selbst verantwortlich für das, was ich tue!

Auch der Umgang im „Ich bin...“ ist ein Sinn des Seins. Es wäre jetzt zu einfach zu sagen, ein „Unsinn, es nicht zu tun“. Sich selbst zu erkennen (Sokrates) und die Neuprogrammierung umzusetzen, sind hier die sinnhaften Themen des Handelns.

„Ich bin...“ lässt in wunderbar vertiefender Weise die Prägung eines Mindsets zu. Vor einer Prüfung: „Ich bin in der Lage, das zu schaffen!“ Vor dem Sport: „Ich bin fit!“

Durch Aufrufen des Ausspruches „Ich bin...“ dringt die Motivation viel tiefer in das Ich ein und kann sich dort positiv entwickeln.

„Ich bin bereit, es anzupacken!“ Auf geht's.

Ich denke, also bin ich... ich denke, also mache ich!

ÜBUNG: ICH BIN...

Platziere die Worte „Ich bin...“ mit Ergänzungen als Erinnerungszettel zum Beispiel an den Badspiegel, ins Auto, in die Geldbörse oder an die Kühlschrantür. Sie werden Dich in die Lage versetzen, Dich selbst wert- und würdevoll zu empfinden, auch wenn andere Menschen Dir möglicherweise etwas anderes signalisieren.

Beispiele:

Ich bin wertvoll = für Menschen, die sich wenig geliebt fühlen,
ich bin wohlbehütet = für Menschen, die sich einsam fühlen,
ich bin gelassen = für Menschen, die sich gestresst fühlen.

Du kannst jede andere Ergänzung wählen, die Deinem persönlichen Empfinden gut tut und Dich weiterbringt. Freude und Zuversicht werden daraus entstehen.

Die Selbstprogrammierung Deines eigenen Wertes und Deiner Würde sind wichtige Faktoren im Schutz vor Missgunst und Ignoranz anderer Mitmenschen.

HERZKOHÄRENZ

„Welch eine himmlische Empfindung ist es, seinem Herzen zu folgen!“ wird Johann Wolfgang von Goethe zitiert.

Auch die wissenschaftliche Medizin beschäftigt sich mit dem Zusammenspiel zwischen Herz, Nervensystem und Gehirn. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass eine Disharmonie in diesen hochkomplexen Organen Herz, Gehirn und Nervensystem Krankheiten wie Angst, Depression und Burn-Out verursachen können. Hier gilt es, die Herzkohärenz zu stärken.

Unser Herz ist quasi mit einem eigenen kleinen Gehirn ausgestattet. Ähnlich wie im Darm verfügt auch das Herz über ein eigenes Netzwerk von ca. 40.000 Neuronen.

Der Herzschlag wird beeinflusst von der Atmung, den Emotionen und von äußeren Einflüssen. Das Herz reagiert damit unmittelbar auf alles, was wir im Außen erleben und was wir im Inneren denken oder fühlen. Hieraus können kleine Veränderungen (Variationen) der Herzschlagfolge entstehen. Dieses Phänomen wird Herzratenvariabilität, kurz HRV, genannt. Die HRV beschreibt die Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum nächsten laufend zu verändern und sich damit flexibel ständig wechselnden Herausforderungen anzupassen. Die HRV ist ein Maß für die allgemeine Anpassungsfähigkeit eines Organismus. Es gilt: Je variabler der Herzschlag, desto gesünder der Organismus.

Im Wesentlichen lassen sich zwei charakteristische Arten von Herzschlagschwankungen unterscheiden: Zum einen Chaos und zum anderen Kohärenz.

Eine ineffiziente oder unregelmäßige Atmung oder Emotionen wie Ärger, Wut, Angst oder Zorn lassen den Herzrhythmus inkohärent werden – er wird unregelmäßig und chaotisch. Positive Emotionen führen zur Synchronisation innerer Rhythmen, wie Atmung und Herzschlag. Es stellt sich ein regelmäßiger Wechsel zwischen Beschleunigung und Bremsen des Herzschlages ein. Dieser Zustand wird Herzkohärenz genannt. Durch kontinuierliches Trainieren der Herzkohärenz kann die körperliche Befindlichkeit positiv beeinflusst werden.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sich die Kohärenz des Herzrhythmus auch unmittelbar auf die Leistung des Gehirns und seiner Funktionen auswirkt. Schnellere Reaktionen und besseren Leistungen unter Stress sind die Folge.

Wie lässt sich die Herzkohärenz erreichen und optimieren?

Tiefe und regelmäßige Bauchatmung mit dem Fokus auf das Herz in Verbindung mit einem angenehmen Gefühl z.B. Dankbarkeit, Mitgefühl, Wertschätzung lassen Herzkohärenz entstehen. Die längere Ausatmung kann den Vorgang vertiefen.

Herz und Gehirn schaffen es wieder, miteinander „ins Gespräch“ zu kommen. Die eigene Aufmerksamkeit sowie die Konzentration und das Wohlfühlen werden gesteigert.

Eine regelmäßige Anwendung führt zur inneren Ruhe und Gelassenheit.

Diese Übungen in der Gruppe umzusetzen, schafft darüber hinaus Verbindung und macht viel Freude.

ÜBUNG: HERZKOHÄRENZ

Lege eine Hand auf Deinen Herz-Raum. Atme tief und gleichmäßig ein und aus.

Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Herz-Raum und spüre durch die Hand und das Atmen Deinen Herz-Raum immer mehr. Mit jedem weiteren Atemzug breitet sich die Energie Deines Herzens über Harmonie und Wohlbefinden mehr und mehr in Kopf und Körper aus.



GLEICHKLANG VON KÖRPER UND SEELE

Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Eine schöne Wunschvorstellung. Nur leider gilt die Aussage auch vielfach ins Gegenteil verkehrt. So kann eben ein ungesunder Geist auch einen ungesunden Körper zur Folge haben. Mentaler Stress oder auch andere psychische Symptome führen häufig genug zu Verspannungen und anderen Krankheitsbildern wie z.B. Rückenproblemen. Gerade in Zeiten des digitalen Wandels, einhergehend mit erhöhten beruflichen und privaten Anforderungen, werden der Leistungsdruck und das eigene gefühlte Stressempfinden häufig immer intensiver.

Durch die Modernisierung und Technisierung der Gesellschaft haben sich die Lebenswelten vieler Menschen grundlegend verändert.

Der moderne Lebensstil ist geprägt durch Bewegungsarmut und ständige Geräuschkulisse. Die ununterbrochene Beschallung von außen (Straßenlärm, Musik, Handy etc.), gepaart mit Bewegungsmangel, schadet auf Dauer Körper, Geist und Seele. Der Körper kommt zu wenig in Bewegung, dafür stehen die Gedanken nie still. Selbst nachts liegen viele Menschen wach, weil das Gedankenkarussell permanent rotiert.

Am Arbeitsplatz sind Faktoren wie ein gestiegenes Leistungspensum, fehlende Anerkennung und allgemeine Unzufriedenheit dafür verantwortlich, dass sich immer mehr Arbeitnehmer krankmelden. Dabei fällt auf, dass insbesondere in den letzten Jahren der Anteil an psychischen Erkrankungen als Diagnose deutlich zugenommen hat. So sind im Zeitraum von 2006 bis 2015 die Arbeitsunfähigkeitstage um das Fünffache angestiegen. Diese

Werte und viele Hintergründe zu den einzelnen Krankheitsthemen lassen sich z.B. im Fehlzeitenreport der AOK nachlesen.

Viele große Unternehmen wie Google, Facebook, aber auch SAP und andere haben dieser Entwicklung bereits Rechnung getragen und bieten ihren Mitarbeitern Kurse und Anwendungshilfen an, um mit Unterstützung achtsamer Körperübungen wie Meditation und Yoga den Geist und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. In der Regel finden diese Maßnahmen in geschlossenen Räumen statt. Dabei können gerade hier die vielfältigen Erscheinungsformen der Natur sehr hilfreich sein. Seit jeher hat die Natur, sei es durch Wälder, Berge, Seen oder auch nur einen Bachlauf, einen starken Einfluss auf das Wohlbefinden des Menschen.

Der bewusste Kontakt mit der Natur ruft Gefühle des Behagens und eine entspannte Wachheit hervor. Gleichzeitig nehmen negative Gefühle wie Wut, Ärger, Groll und Angst ab.

Langsames, bewusstes Gehen im Wald ohne Ziel, frei von Leistungsdruck, frei von allgemeinem Smalltalk über Wetter, Politik und Co.

Ein Aufenthalt in der Natur stellt in der Regel eine Art von Auszeit dar. Es entsteht eine Situation, in der Verhaltensgewohnheiten und Problemlösungsstrategien überdacht werden und neue Sicht- und Verhaltensweisen aufkommen können und man wieder zuversichtlicher in den Alltag zurückkehren kann.

Mit ein wenig Übung lassen sich Sinne und Wahrnehmung neu schärfen. Mal wieder bewusst das Plätschern eines Baches hören, einem Specht lauschen, den Wind auf der Haut spüren, barfuß die Vielfalt des Waldbodens wahrnehmen und spüren. Den Duft von nassem Moos wieder riechen und in sich aufnehmen.

Diese natürlichen und einfachen Interventionen gepaart mit Atem- und Körperübungen helfen, die eigene Resilienz zu stärken und Körper, Geist und Seele besser ins Gleichgewicht zu bringen.

Warum wirkt die Natur so positiv auf uns Menschen?

Das heilende Band zwischen Menschen und Natur tut dem Einzelnen intuitiv gut. Forschungsarbeiten haben belegt, dass z.B. Pflanzen mit unserem Immunsystem kommunizieren und die Widerstandkräfte stärken, ohne dass dieses ins Bewusstsein gelangt. Auch Bäume sondern unsichtbare Substanzen ab, die dem Menschen guttun. Also warum nicht mal wieder bewusst einen Baum in den Arm nehmen, oder bewusst mit der eigenen Wirbelsäule die Säule und damit die Kraft des Baumes spüren? Bei geschultem Umgang hiermit können Effekte unerwarteten Ausmaßes entstehen. Körperliches und seelisches Wohlbefinden haben einen engen Zusammenhang. Hierzu mehr im Kapitel über Waldbaden.



PHILOSOPHIE DES WALDBADENS

Kein Philosoph hat je die Wechselwirkung aus Natur und Mensch außer Acht gelassen. Selbstverständlich haben wir heute eine sehr rationale Beziehung zu unserer Umgebung. Vieles ließ sich durch Logik, Ableitung und Vernunft erklären. Und doch haben wir immer Momente, insbesondere in der Natur, die unser Herz höherschlagen lassen. Die Naturphilosophen vor Sokrates haben sich geradezu alles, was sie sich nicht erklären konnten, auf Mythen und Götter zurückgeführt. Soweit muss man nicht mehr gehen. Dennoch ist da mehr, als wir uns erklären können. Es bleibt eine mystische Wirkung auf Körper und Seele. Ganz gleich, ob wir am Deich auf das weite Meer schauen oder vom Gipfel ins Tal. Insbesondere die vielen Fabeln und Wirkungen rund um den Wald begeistern und helfen noch heute.

Den Wald bewusst genießen oder neudeutsch „Waldbaden“ ist mehr als nur ein Spaziergang im Wald. Hippokrates von Kos, der 460 - 370 v.Chr. exakt zur gleichen Zeit wie Sokrates lebte, hat schon damals gesagt: „Gehen ist des Menschen beste Medizin“.

Der Begriff Waldbaden leitet sich vom japanischen Wort „Shinrin Yoku“ ab, was frei übersetzt so viel heißt wie „baden in der Waldatmosphäre“. Oder vereinfacht auch „Waldbaden“. Das Shinrin Yoku ist seit den 80er-Jahren in Japan eine anerkannte Heilmethode. Die wissenschaftliche Anerkennung geht auf den japanischen Arzt Quing Li zurück. Mittlerweile gibt es dort eine Vielzahl an Waldheilungszentren, in denen man unter Anleitung von medizinisch geschulten Shinrin Yoku Guides in den Wald eintauchen kann, um sein Wohlbefinden und seine Gesundheit zu stärken.

In Japan wurde großzügig in die Forschung investiert, um das Wissen um die Heilkraft aus dem Wald wissenschaftlich stichhaltig an die Menschen zu bringen. Es wurde erwiesen, dass wichtige Immunzellen im Körper aktiviert werden und das Stressgefühl nachhaltig reduziert wird. Da stellt sich die Frage – worauf kommt es beim Waldbaden an? Ist es nur ein normaler Spaziergang? Nein, das ist es nicht.

Es ist vielmehr eine neue Art und Weise, im Wald zu sein. Ohne Zielvorgabe, ohne Zeitdruck. Einfach genießen, da sein, sich selbst wieder zu spüren, damit sich Körper, Geist und Seele wieder erholen.

Ist dieses nun alles nur Esoterik?

Nein, das ist es gesichert nicht. Es geht eben nicht darum, „nur“ einen Baum zu umarmen, sondern vielmehr geht es darum, mit allen Sinnen die Atmosphäre des Waldes aufzunehmen, langsam und bewusst zu gehen. Ebenso an einem Baum gelehnt zu sitzen und einfach zu träumen oder zu meditieren. Über das Hören, Sehen, Fühlen und Schmecken die Ruhe des Waldes in sich aufzunehmen und den Geist zur Ruhe zu bringen.

Warum wirkt der Wald?

Die Pflanzen im Wald kommunizieren untereinander und schütten chemische Verbindungen, Terpene aus, die an die Luft abgegeben werden. So können andere Bäume und Pflanzen frühzeitig vor Schädlingen gewarnt werden.

Diese Terpene unterstützen wiederum auch das menschliche Immunsystem, um gesund zu bleiben.

Es werden mehr weiße Blutkörperchen gebildet, sogenannte Killerzellen. Nach einem zweistündigen Waldspaziergang sind es

etwa 50 Prozent mehr entsprechende Zellen da als davor. Sie sind langanhaltend aktiver und bekämpfen nicht nur körperfremde Keime, sondern auch körpereigene Krebszellen.

Der schwedische Arzt Roger Ulrich konnte bereits 1980 belegen, dass Patienten im Krankenhaus, die aus dem Fenster auf Bäume blicken konnten, schneller gesund wurden.

Bäume sind gut fürs Herz.

Der Wald wirkt sich auch auf unser Herz-Kreislauf-System positiv aus. In der Natur schüttet der Körper vermehrt das Hormon DHEA aus. Es wird in der Nebennierenrinde gebildet und stärkt das Herz und die Gefäße. Bei Stress und mit zunehmendem Alter lässt die DHEA-Produktion im Körper nach.

Waldbaden zur Stressprävention.

Das Rauschen eines Baches, Vogelgesang im Wald wirken besonders beruhigend auf den Parasympathikus, den sogenannten Ruhe-Nerv. Er ist für Stoffwechsel, Erholung und den Aufbau körpereigener Reserven verantwortlich, so dass die Stresshormone reduziert werden. Deshalb wirkt das Waldbaden bei Burnout-Patienten und Menschen, die sich gestresst fühlen, äußerst positiv.

Das Waldbaden ist in Japan und in den USA eine von den staatlichen Behörden anerkannte Therapie. Aber auch in Deutschland wird in diesem Bereich wissenschaftlich geforscht. So war Waldbaden bei der Studie „Achtsamkeitsbasierte Naturerlebnisintervention zur beruflichen Stressprophylaxe, kurz „Natur statt Medikamente“ ein wichtiger Bestandteil. Der Praxisteil wurde von Silvia Becker durchgeführt und von Prof. Dr. Helge Müller (Universität Bonn) wissenschaftlich begleitet. Die Erkenntnisse der Studie wurden u.a. in medizinischen Fachmagazinen veröffentlicht. (Müller, 2019)

Insgesamt haben 119 Personen an der Studie teilgenommen. 64 davon kamen aus Bayern, 55 aus Niedersachsen. Dreiviertel der Teilnehmer waren weiblich. Der Altersdurchschnitt aller Teilnehmer lag bei knapp 50 Jahren. Was insgesamt nicht verwundert, da sich gerade die Menschen zwischen 40 und 60 eher mit diesem Thema auseinandersetzen. Auf der Skala von 1-10 gaben sie alle beim Start ihren persönlich eingeschätzten Stresslevel im Schnitt mit 6,85 an. Eine Fülle an Fragen zum persönlichen Gefühls-Zustand und weiterer Einschätzungen wurden zu Beginn, in der Mitte und am Ende der Studie über zertifizierte Fragebögen beantwortet. Die hohe statistische Relevanz zeigt interessante Ergebnisse auf.

Die ausführlichen Fragebögen ergaben nach Durchführung der Studie, dass das Vertrauen, die eigene Lage besser meistern zu können, um 11 Prozent stieg; das Gefühl, gegen den Stress besser gewappnet zu sein, gar um 25 Prozent. Die eigene Achtsamkeit stieg um 30 Prozent und die Summe aller Wohlfühlwerte um ca. 40 Prozent. Die Werte aus den Fragebögen korrelierten eins zu eins mit dem persönlich eingeschätzten Stresslevel. Dieser sank ebenfalls um über 22 Prozent.

Wie wurde das erreicht?

Schon Ludwig van Beethoven wusste:

„Blick in die schöne Natur und beruhige dein Gemüt.“

Vogelgezwitscher, schwingende Äste, Sonnenstrahlen, Wind, Regen, ein Gewässer, Baumrinde, Blätter, Moose oder einfach nur an einem Baum lehnen. Es geht um das Schärfen der Sinne, die gezielte Wahrnehmung von Natur und das Erlernen von Techniken und Methoden zur Entspannung.

Dazu wurde mentales Training angeboten, um das immer wiederkehrende negative Gedankenkarussell nachhaltig zu verbannen. Sanfte Achtsamkeits- und Körperbewegungen sowie Atemtechnik ergänzten das Programm. Am Ende konnten alle Probanden ein Gefühl für sich selbst entwickeln und waren mit Werkzeugen ausgestattet, die sie in ihrem Alltag einsetzen konnten, um Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen oder schnell abbauen zu können. Wieder raus aus der eigenen inneren wie äußeren Höhle, hinein in die Natur. Womit wir dann bei Platon und seinem Gleichnis wären.

ÜBUNG: WALDBADEN

Gehe in den Wald und suche Dir einen Baum, der Dir gefällt und lehne Dich an ihn. Spür mit Deiner Wirbelsäule den Baumstamm und lausche für einige Minuten den Geräuschen im Wald.



PLATON – DAS HÖHLENGLEICHNIS

Platon ist wieder ein großer Name in der Philosophie. Er lebte von 428 - 348 v. Chr. und war ein Schüler von Sokrates. Platon wiederum war Lehrer von Aristoteles. Womit wir eine der wichtigsten Dreierketten der westlichen Philosophie benannt haben. Platon und Aristoteles machten es durch ihre zahlreichen Schriften in Form von Dialogen möglich, sich ein Bild von Sokrates zu machen, von dem wiederum nichts Schriftliches überliefert ist. Platon gründete die erste Akademie in Sachen Philosophie, die er in einem dem Sagenhelden Akademos gewidmeten Hain erbaute. Daher der Name Akademie.

Aus heutiger Sicht könnte man Platon auch einen Schelm nennen. Warum ist das so? In seinen Dialogen ließ es sehr häufig Sokrates zu den unterschiedlichsten Themen mit einem Dritten sprechen. So ist nicht immer klar, ob es sich damit um die Meinung Platons handelt oder die von Sokrates selbst, die durch die Figur Sokrates im Dialog die Themen erörtert.

Platon machte sich viele Gedanken zu einem idealen Staat. Keinesfalls hielt er die Demokratie für die geeignete Staatsform, da man seiner Meinung nach der breiten Masse, geblendet durch Wahlkampf die Urteilsfähigkeit absprechen müsse. Er wollte, dass der Staat durch die Besten geführt werde, die einem langen Auswahlprozess unterliegen und aus völliger materieller und emotionaler Unabhängigkeit agieren sollten. Es sollten Philosophen sein, die die Idee des Guten verstünden und umsetzen könnten.

Auf die Frage, was nun genau die Idee des Guten war, gab Platon selber keine Antwort. Er ließ sie vage zur eigenen Interpretation

im Raum stehen und zog zur näherungsweisen Erläuterung Vergleiche bzw. Gleichnisse heran. Das wohl bekannteste daraus ist das Höhlengleichnis.

Das Höhlengleichnis beschreibt Menschen, die seit Geburt an Händen und Füßen gefesselt an der Wand einer Höhle angekettet sind. Hinter ihrem Rücken hinter einer Wand gehen Figuren, Menschen, Tiere etc., deren Schatten mittels eines Feuers an die Wand den gefesselten gegenüber projiziert werden. Das ist die ganze Welt dieser gefesselten Menschen. Sie geben den Schatten Namen und Funktionen, müssen sich vor nichts fürchten, haben aber auch keine Berührung.

Einem dieser angeketteten Menschen gelingt es zu fliehen. Er gelangt über die Mauer und erkennt die echten Figuren und das Feuer, das die Schatten erzeugt. Licht und Farbe kommen ins Spiel. Es gelingt ihm, weiter ans Tageslicht zu kommen, wo er zunächst so geblendet ist, dass er gar nichts sieht. Nachdem sich die Augen daran gewöhnt haben, ist eine Fülle an Farben und Formen da. Zuletzt erkennt er die Sonne als das zentrale Element vom Sein und dem Guten, denn nur durch sie kann alles wachsen und gedeihen.

Mit dieser wunderbaren Erfahrung ausgestattet kehrt er in die Höhle zurück und will die Zurückgebliebenen befreien.

Diese allerdings wollen nicht befreit werden und trauen den Aussagen nicht. Sie bleiben lieber bei den trügerischen Schattenbildern, als einen mühevollen Auf- und Ausstieg zu wagen. Sie würden den Unruhestifter lieber töten, als mit ihm zu gehen.

Für Platon ist es unabdingbar, stets die Idee des Guten zu suchen und zu leben. Nur so kann nach Platon ein Leben in Glückseligkeit gelingen.

Zum Höhlengleichnis gibt es selbstverständlich über die Jahrhunderte jede Menge Interpretationen.

Was könnte das übersetzt in die heutige Zeit bedeuten?

Unterstellen wir dabei die dialogische Vernunft, so könnte es bedeuten, sich immer wieder einmal zu fragen: „Bin ich noch auf dem richtigen Weg?“ „Bin ich glücklich?“ „Sind meine Lebensumstände die, die ich möchte?“ Oder werde ich schon zu lange durch die „Schattenbilder“, die ich mir oder andere mir aufdrücken, geblendet?

Schule und erwecke Dein Bewusstsein! Das ist es, was Platon mit dem Gleichnis lehrt. Innehalten und reflektieren. Nicht alles als gegeben hinzunehmen. Eine eigene Meinung bilden und dazu stehen. Raus aus der eigenen Höhle und Transformationen und Veränderungen zulassen.



TRANSFORMATION UND VERÄNDERUNG LEBEN

Das Stichwort „Transformation“ ist in der umwelt- und gesellschaftspolitischen Debatte in aller Munde.

Eine Vielzahl an Wissenschaftlern, Politikern und Ökonomen gehen davon aus, dass eine Zukunft unserer Zivilisation nur durch einen tiefgreifenden Wandel aller gesellschaftlichen Bereiche möglich ist. Eine Änderung des Verhältnisses zwischen Menschen und Natur sowie einer Transformation von Entwicklung und Fortschritt. Gemeint ist damit ein Kultur-, Persönlichkeits- und Wertewandel.

Was meint der Begriff „Transformation“?

Keinesfalls ist der Begriff Transformation als „Revolution“ oder Befreiungskampf zu verstehen. Es geht auch nicht um eine gewaltsame Änderung oder einen totalen Bruch mit der Vergangenheit. Vielmehr ist es ein Prozess des Wandels, der durchlaufen werden muss, der vorhandene Potentiale stärkt und neu zur Entfaltung bringt.

Den bekannten und hinderlichen Mustern den Rücken kehren und dadurch Veränderungen bewirken, die vielleicht auch eine neue Identität mit sich bringt.

Es ist wichtig den Aufbruch, wie im Höhlengleichnis, zu wagen, ihn zu lassen, sowohl individuell als auch kollektiv. Häufig misslingt ein Neustart nicht wegen Gründen im Außen, sondern aufgrund innerer Blockaden und damit auf mentaler Ebene. „Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer“, um wieder Seneca zu bemühen.

Machen wir uns nichts vor: In unser aller Leben wird sich ständig irgendetwas ändern. Zuallererst sind wir es selbst, in dem wir älter, dünner oder dicker werden, uns weiterentwickeln, neue Hobbys entdecken und prägende Erlebnisse haben. Es verändern sich die Menschen um uns herum. Manche gehen, neue Menschen kommen in unser Leben. Dann verändert sich die Umwelt, die Jahreszeiten, die Trends, die Technik etc. Veränderung ist ein Element des Lebens. Veränderungen gehören zum Leben dazu. Sie sind absolut unvermeidlich und das ist auch gut so. Ohne Veränderungen würden wir immer nur auf der Stelle treten. Entwicklung und Wachstum wären unmöglich. Veränderungsprozesse in jeden einzelnen Menschen fördern auch die Veränderung im Kollektiv für und mit dem großen Ganzen.

Sehen wir den Tatsachen ins Auge: Es bleibt uns nichts anderes übrig, als zu lernen, mit Veränderungen umzugehen, denn nur so erkennen wir auch die Chancen und das Potential, welches in jeder Veränderung steckt. Wiederum ein Unsinn, es nicht zu tun oder zuzulassen. Also passen wir gut auf, dass wir nicht selbst zu den Höhlenmenschen gehören, die das Licht im Sinnbild der Idee des Guten nicht sehen wollen. Fassen wir uns immer wieder selbst an die eigene Nase und bleiben offen für Neues.

MEIN SCHATTEN ALS GUTER BEGLEITER

Kommen wir noch einmal kurz zurück auf den Schatten. Schatten ist in unserer Wahrnehmung ein Begriff, der eher negativ besetzt ist. Er ist farblos und je nach Lichtstärke zwischen grau und schwarz. Schatten birgt oft Angst und Gefahr.

Ist das so?

Nur da, wo Licht ist, ist auch Schatten. Das heißt, zunächst einmal muss es, wie in der Höhle bei Platon, ein Licht oder ein Feuer geben, das es überhaupt erst ermöglicht, einen Schatten zu werfen. Warum sich also nicht auf das Licht konzentrieren, statt auf den Schatten? Ist der Schatten bei mir, dann ist auch Licht da.

Wenn wir den Spieß umdrehen und den Schatten als positiven Begleiter sehen, sind wir zudem nie allein. Der Schatten geht manchmal vor, manchmal hinter uns und manchmal auf gleicher Höhe. Egal wie schwach die Lichtquelle ist, er ist immer da und immer fest mit uns verbunden. Und das wahrhaft Schöne daran ist, er ist ausschließlich meiner. Ein Abbild meiner selbst. Er ist auch niemals schneller als ich. Noch nicht einmal gleich schnell. Auch wenn es so aussieht. Denn Schatten braucht Licht und Licht einen Widerstand, um Schatten zu bilden. Licht bewegt sich mit 300.000 km pro Sekunde fort. Schneller, als wir es wahrnehmen können und doch langsamer, als wir selbst agieren. Insofern zog Lucky Luke immer schneller als sein Schatten. Wie beruhigend, denn mein Schatten macht nur verzögert das nach, was ich ihm vorgebe.

Mein Schatten ist mein guter Begleiter und hört auch mal zu, wenn gerade sonst keiner da ist. Und drehe ich mich um, sehe ich ins Licht.

Unsinn? Nein! Ein Sinn des Seins.

ÜBUNG: SCHATTEN

Stelle Dich so auf, dass du Deinem Schatten in die Augen schaust. Konzentriere dich auf den Schatten und schenke ihm gute Gedanken. Dann schließe die Augen. Drehe Dich um 180 Grad. Erhebe Deine Arme seitlich am Körper so weit, wie es Dir gut tut. Dann öffnen langsam die Augen und empfangen und genieße das Licht.

Diese Übung ist auch mit wenig oder gar keinem Schatten durch bloße Vorstellung möglich.



DIE KRAFT DER STERBLICHKEIT

Sterben und Tod gehören immer noch zu den großen Tabuthemen der modernen Gesellschaft. Der natürliche Umgang mit dem Thema Tod kann in spiritueller Hinsicht sogar helfen, unser ganzes Potential besser auszuleben und ein zutiefst glückliches und friedvolles Leben zu führen.

In der Sterblichkeit liegt die Kraft, den Mut zu haben, aufzuzeigen wie und wer wir sind. Ein Schritt weg davon, immer nur gefallen zu wollen.

Der Tod macht vielen Menschen Angst. Häufig ist dies darin begründet, dass für die Lebenden unklar ist, was wirklich nach dem Tod passiert. Hier haben Religionen und Mythen ihre ganz großen Spielwiesen und können helfen, individuell oder als Gemeinschaft einen Weg zu finden.

Gingen wir von der These aus, dass der Tod das Ende bedeuten würde, würde es dann bedeuten, dass wir als Menschen für immer verloren gingen, gar unsere Existenz nutz- und sinnlos gewesen wäre? Dann wäre in der Konsequenz ja auch alles nutz- und sinnlos, was wir im Leben bewirkt haben. Würde das einen Sinn machen? Nein, wohl nicht.

Der Tod gehört zum Leben wie die Geburt. Beides sind Teile eines Ganzen und unterliegen einem Kreislauf. Ohne Geburt kein Leben, ohne Leben kein Tod. Die Natur lebt uns eben diesen Kreislauf in allen Facetten vor.

Der Tod ist ein fester Bestandteil unseres Lebens. Es gilt ihn als natürlichen Vorgang zu akzeptieren und anzunehmen. In richtiger Auseinandersetzung mit dem Thema Tod liegt größtes

Potential zu Entfaltung des Lebens und des Seelenfriedens. Ein absoluter Sinn des Seins.

Allzu oft ärgern uns Dinge und Kleinigkeiten, die es im Grunde nicht wert sind, dass wir ihnen überhaupt Teil unserer kostbaren Lebenszeit widmen. Der Tod und der Umgang mit der Endlichkeit bringen uns zurück ins richtige Leben.

Ist die Zeit gekommen zu gehen, kann kein Mensch dieses verhindern. Manchen sind nur wenige Jahre gegeben, um ihrer Bestimmung auf Erden nachzugehen. Andere dürfen viel Zeit haben. Es sollte im Leben aber nie um die Anzahl der Jahre gehen, sondern stets um die Ausrichtung und Intensität, wie beispielsweise im Umgang mit anderen Menschen.

Religionen können helfen, sind aber nicht notwendig, um sich mit der eigenen Sterblichkeit zu beschäftigen. Es ist eher eine besondere Art von Umgang damit notwendig. Mit den existenziellen Kernfragen der Philosophie

Wer bin ich?

Wo komme ich her?

Wo gehe ich hin?

schufen bereits Sokrates und die anderen Damen und Herren der frühen Philosophie das Fundament für den stimmigen Umgang mit dem Thema Tod. Die Gedanken und Gefühle, die hier ausgelöst werden, gilt es zu entdecken und damit umzugehen. Sie entstehen in jedem Fall und bei jedem anders. Darüber reden und sich austauschen sind wichtige Hilfsmittel im Umgang damit. Und um es mit einem Gruß von Seneca zu sagen, tuen wir es frühzeitig.

Gedanken und Gefühle sind Bestandteile unseres Seins. Ebenso wie der Körper, der uns auch nur zur Verfügung gestellt wird. Wir sind nicht unser Körper. Wir haben einen.

Wenn wir nicht unser Körper sind, wer sind wir dann?

In Momenten, in denen es ganz still ist, können wir wahrnehmen, dass es etwas in uns gibt, was mit Worten nicht zu beschreiben ist. Es ist einfach da. Immer, in jedem Augenblick. Nicht in der Vergangenheit und nicht im morgen oder in der Zukunft. Nein. Genau im Hier und Jetzt.

Sich der Sterblichkeit nicht zu stellen, ist wie ein Spiel zu spielen und den feststehenden Ausgang zu ignorieren. Wie niederschmetternd ist es, erst im Angesicht des Todes festzustellen, wie kostbar das wahre Leben ist. Was für ein Unsinn ist es doch, sich fortwährend oder auch nur immer mal wieder über die unwichtigen Dingen des Lebens zu ärgern.

Auch die Bibel gibt hier deutliche Hinweise. So findet sich im 4. Buch der Psalter unter Psalm 90 Vers 12 der Spruch: „Lehre uns zu bedenken, dass wir sterben müssen, auf das wir klug werden“. Viel deutlicher als in der Einheitsübersetzung der Lutherbibel von 2017 kann man es wohl nicht sagen.

Der lateinische Ausspruch „memento mori“ („sei dir der Sterblichkeit bewusst“ oder auch „bedenke, dass du sterblich bist“), der dem mittelalterlichen Mönchslatein entspringt, findet sich sehr häufig auf Grabsteinen wieder. Zu spät, möchte man wohl zynisch meinen. Deshalb gilt es, sich rechtzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Deutet man die Aussagen insgesamt etwas weiter, so lässt sich daraus auch die Aufforderung lesen, Mut für Veränderungen auf-

zubringen. Das Gute zu wollen und auch zu tun. Nicht zu warten und den Moment zu leben.

Mit dem Sterben umzugehen, heißt: das Leben zu leben.

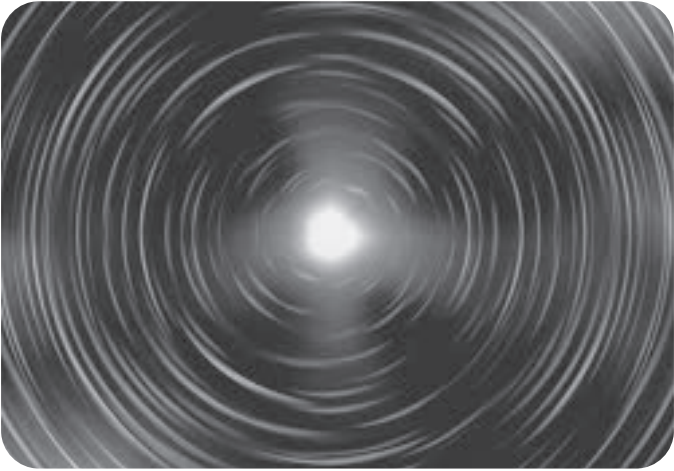
In der indianischen Mythologie sitzt der Tod seit der Geburt unsichtbar auf der linken Schulter eines jeden. Von dort aus berät er in allen herausfordernden Situationen. Dieses Bild lässt sich gut in unserer Welt nutzen, z.B. wenn wichtige Entscheidungen zu treffen sind. Werfen wir in kritischen oder herausfordernden Situationen doch kurz einen Blick nach links, überlegen noch einmal den Vorgang und entscheiden erst dann. Wie werden wir wohl in unserer letzten Stunde auf unser Leben zurückblicken? Haben wir den Sinn unseres Seins auf unserem Weg bis dahin verstanden? Es bleibt zu hoffen. Ein jeder kann dafür rechtzeitig etwas zu. Es erscheint in jedem Fall als Unsinn, es nicht zu tun.

ÜBUNG: STERBLICHKEIT

Gehe auf einen Friedhof und durchlebe vor Deinem inneren Auge Deine letzten 20 Minuten Deines Lebens. Schreibe Deine eigene Grabrede.



UN(TER)BEWUSST



FREUD – HERR IM EIGENEN HAUS

Sigismund Schlomo Freud (1856 - 1939) war einer der herausragendsten Denker und Mediziner seiner Zeit. Während 2000 Jahre lang die Philosophie und die Wissenschaft davon ausging, dass alles rational und am Ende sich über die Vernunft erschließen lasse, drehte er den Spieß geradezu um. Er gilt als Begründer der modernen Psychoanalyse.

1917 prägte er den Begriff der „Kränkungen der Menschheit“, durch die das Selbstverständnis der Menschen der jeweiligen Zeit grundlegend auf den Kopf gestellt wurde.

Im historischen Ablauf benennt er:

Die kosmologische Kränkung durch Kopernikus, der belegte, dass die Erde nicht der Mittelpunkt des Weltalls ist.

Die biologische Kränkung durch Darwin, mit der Aussage, dass Menschen und Tiere aus einem Keim stammen.

Die psychologische Kränkung durch die Ergebnisse der vom ihm selbst entwickelten Psychoanalyse.

Seine medizinisch-therapeutischen Untersuchungen zeigten deutlich auf, dass es viel mehr als das rein Bewusste geben muss. Über Traumdeutungen, Hypnosen oder auch ungewollte, aber getätigte Aussagen treten sie zu Tage und bahnen sich so einen Weg ins Freie.

Noch heute sprechen wir von Freudschen Fehlleistungen, wenn jemand etwas sagt, was er eigentlich gar nicht sagen wollte, aber irgendwie doch gedacht hat.

Ca. 80 % all unserer Erfahrungen, Eindrücke und Bedürfnisse, unserer Ängste und Nöte sind im Unterbewussten verborgen. Auch verdrängte Konflikte und Ängste sind dort angelegt und können im unverarbeiteten Unterbewusstsein zu psychischer Erkrankung führen.

Freud spricht von den drei Instanzen der menschlichen Psyche. Dem ES, dem ICH und dem ÜBER-ICH. Ganz vereinfacht ausgedrückt repräsentiert das ES alle Gelüste, Reize, Träume und Triebe, die das ICH als Koordinationselement mit dem ÜBER-ICH als Gewissen über die Werte und Normenvorstellungen in Einklang zu bringen versucht.

In diesem Kontext wird vielfach die Vorstellung eines Seelenhauses, wie sie Frank Nicolaus 2006 umschrieben hat, als erklärendes Beispiel herangezogen.

Er beschreibt, dass vor Freud das ICH als eine Art Alleinherrscher der Seele im eigenen Haus wohnte. Mit Freud zogen zwei selbstbewusste und unruhestiftende Mitbewohner, das ES und das ÜBER-ICH mit ein. Das ES belegt das gesamte Kellergeschoss. Auf dem Klingelschild steht „Das Unterbewusste“. Vielleicht ergänzt um die Beschriftung „Achtung Triebe“.

Das ÜBER-ICH wohnt dahingegen im Dachgeschoss in einer hellen Maisonette-Wohnung. Über der Eingangstür hängt in schönster Schrift die Bezeichnung „Das Gewissen“. Dazu könnte noch „Das Gute, das Wahre, das Schöne“ abgebildet sein.

Das ICH, von den meisten Menschen als die eigene Persönlichkeit wahrgenommen, wohnt bescheiden in der mittleren Etage.

Problematisch daran ist nur, dass das Haus extrem hellhörig ist und die Mitbewohner überdies extrem störungswillig sind. Heute

würde man von 7/24 Dauerstress des ICH im Versuch des Ausgleichs und Vermittelns zwischen den Wohnnachbarn im Seelenhaus sprechen. Der permanente Versuch, Wünsche und Triebe in Einklang mit den eigenen und den aufgedrückten Moralvorstellungen zu bringen, kann von Persönlichkeitsausprägungsstörungen bis zu massiven psychischen Erkrankungen führen.

Nicht Herr im eigenen Haus zu sein ist ein Kernausspruch Freuds zur Auseinandersetzung der drei Instanzen der Seele.

Freud hat die Methode der Psychoanalyse entwickelt, um sich dem Patienten über einen Dialog so zu nähern, dass dieser sich seiner unübersichtlichen Situation bewusst wird und möglichst das eigene Dilemma auf den Therapeuten überträgt und sich darüber des Problems befreit. Das müssen keineswegs nur Problemlagen im negativen Sinne sein. Es sind vielfach auch Gelüste, Wünsche, die verborgen nicht gelebt werden können oder dürfen. Dieses „nicht-gelebte-Leben“ kann in der Folge zu psychischen Erkrankungen, wie Depressionen, Migräne, Lähmungen oder anderen Symptomen führen.

Seine Ergebnisse der Psychoanalyse machten deutlich, dass das Handeln der Menschen weit weniger von Vernunft, denn von positiven und negativen Gefühlen geleitet wird. Er war ein Verfechter davon, seine Wünsche und Gefühle, soweit eben möglich und zulässig, selbstbestimmt zu leben.

Ein klares Bewusstsein für unsere Gefühle ist somit der Motor eines gesunden und ausgeglichenen Lebens.

Was sind nun Gefühle? Wie geht man mit ihnen um? Von der Hypnose bis zum Inneren Kind... Freud sei Dank!

GEFÜHLE ANNEHMEN

Welche Gefühle empfinden Menschen?

In der Psychologie wird in folgende fünf Grundgefühle unterschieden: Angst, Traurigkeit, Freude, Wut, Scham.

1. Grundgefühl: Angst

Angst spielt für uns Menschen eine besondere Rolle. Der Wunsch nach Sicherheit ist für den Menschen ein tiefes Grundbedürfnis. Angst übt hier eine grundlegende Funktion aus, um auf keinen Fall zu scheitern, zu versagen oder sogar zu sterben.

Die Angst zu versagen oder zu scheitern kann auch kleinste Entscheidungen in unserem Alltagsleben bestimmen. Zum Beispiel auf keinen Fall einen Fehler zu machen, um von einer Gruppe ausgeschlossen zu werden. Früher bedeutete der Ausschluss aus der Gruppe den sicheren Tod. Allein auf sich gestellt konnte das Individuum nicht überleben. Diese „Schutzprogramme“ sind bis heute aktiv, auch wenn wir heute unter ganz anderen Umständen und in ganz anderen Möglichkeiten leben.

Oft wird das Gefühl der Angst verdrängt und der Mensch reagiert darauf wieder mit Angst. Dies ist die Angst vor der Angst. Es ist sehr wichtig, dieses innere Spiel zu erkennen, denn letztlich will jedes Gefühl einfach nur gefühlt werden. Unterdrücken wir das Basisgefühl Angst, äußert es sich in sinnlosem Sich-Sorgen-Machen, Grübeln bis hin zur Panikattacke.

2. Grundgefühl: Freude

Das Gegenteil zum Gefühl der Angst ist das Gefühl der Freude. Die Motivation des Menschen ist es, Lust zu gewinnen durch Freude und Leid zu vermeiden durch Angst.

Natürlich möchte der Mensch am liebsten nur die Freude spüren und leben. Beide Gefühle sind aber gleich wichtig und wertvoll.

Ein großer Fehler besteht darin, sich nur mit oberflächlicher Freude zufrieden zu geben.

Die natürliche Freude geht in jedem Moment auf und kann sich an allem erfreuen. Oft reicht bereits ein Lächeln oder ein Vogel am Fensterbrett. Ist die Lebensfreude an den „einfachen“ Dingen im Leben nicht zu spüren, kann das an einem verschlossenen Herzen oder unterdrückten Gefühlen von Wut oder Traurigkeit liegen, die darauf warten, endlich beachtet und gefühlt zu werden.

3. Grundgefühl: Traurigkeit

Die Traurigkeit hilft dabei, mit Situationen abzuschließen, die wir nicht mehr ändern können. Beispielsweise, wenn sich ein geliebter Mensch aus unserem Leben durch Tod oder Trennung verabschiedet. Eine endlose Reaktion mit Wut oder Hass bringt keine Heilung.

4. Grundgefühl: Wut

Das Gefühl der Wut ist sinnvoll und wichtig. Gesellschaftlich ist die Wut nicht salonfähig. Kindern wird die Wut schon früh abgezogen. Sie sollen ruhig und brav sein und nicht auffallen. Im

Grunde ist ein braves Leben, in dem man schön ruhig und angepasst ist, schnell langweilig und farblos.

Das Grundgefühl der Wut ist dazu da, um feststellen, was wir wollen und was nicht. So kann die Wut dazu führen, etwas im Leben zu verändern und sich über die eigenen Grenzen hinwegzusetzen.

5. Grundgefühl: Scham

Alle vorherigen Gefühle beziehen sich auf das Außen. Das einzige Gefühl, das sich auf uns selbst bezieht, ist die Scham. Es führt die Aussage: „Ich bin falsch.“

Das eigene Verhalten wird in der Beziehung zu anderen in Frage gestellt. Das soziale Verhalten insgesamt wird in hohem Maß von Scham geregelt.

Scham ist durchaus akzeptabel. Allerdings ist das richtige Maß entscheidend. Denn übertriebene Scham verhindert die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Das richtige Maß kann man nur selbst im Rahmen der Außenwahrnehmung und des Umganges damit finden.

Das Denken bestimmt die Gefühle! Das könnte von Descartes stammen.

Oft werden die Gründe für eine Missstimmung auf den Partner, den Chef oder auf die Politik geschoben. Manche Menschen glauben, dass sie glücklicher sein werden, sobald sie Kinder oder einen Partner haben. Andere hoffen, dass ein Lottogewinn sie nicht nur reich, sondern auch glücklich machen wird. Die Wahrheit sieht jedoch ganz anders aus. Die Psychologie kann inzwi-

schen recht genau sagen, wie diese Gefühle in Wirklichkeit entstehen.

Wissenschaftliche Forschungen zeigen, dass die äußeren Umstände keinerlei Einfluss auf die eigene Gefühlslage haben. Sie können zwar einen kurzfristigen Effekt bewirken, aber die Grundstimmung lässt sich nur durch das eigene Denken neu definieren.

Es gibt drei Grundstimmungen bei den Menschen, die aber immer vom jeweiligen Denken des Menschen bestimmt sind. Wer meist positiv und voller Vertrauen denkt, sieht die Welt aus einem wohlwollenden Blickwinkel und bemerkt dadurch öfter Glück und Freude in seinem Umfeld. Dementsprechend stellt sich Zufriedenheit und Freude ein. Ein anderer sieht Positives und Negatives gleichzeitig. Hierdurch bleibt die Gefühlslage zumeist in einer emotionalen Nullphase. Denkt ein Mensch grundsätzlich eher negativ, so setzt er auch seinen Fokus auf die Dinge im Leben, die negativ sind. Selbsterfüllende Prophezeiung! Diese Personen fühlen sich häufig gestresst, frustriert, verärgert und enttäuscht. Hier wirkt das Spiegelprinzip. Das eigene Umfeld spiegelt die normale Gefühlslage wider. Eine solche Erkenntnis kann sehr schmerzhaft sein, aber es steckt auch Heilungspotential und Chance zur Veränderung darin.

Umgekehrt bedeutet das nicht, dass ein positiver Mensch nicht auch mal Wut oder Angst verspürt. Ein Mensch, der die meiste Zeit über glücklich lebt, kann auch mal wütend werden. Sobald die Situation vorbei ist, stellt sich in der Regel die positive Grundstimmung wieder ein. Leider ist dieses auch bei Menschen so, die sich immer unglücklich fühlen. Auch diese Personen können kurz Freude empfinden, der dann wieder die negative Grundstimmung folgt.

Die eigene Gefühlslage ist häufig eher selbstgemacht. Durch einen bewussten Umgang damit lassen sich die eigenen Gefühlslagen nachhaltig ändern.

Den Zugang zu unseren Gefühlen zu stärken, bereichert das Leben und ist gerade in der von Konsum geprägten Gesellschaft von hoher Wichtigkeit. Raus aus der Kopf- und Gedanken-Welt und rein in die Gefühlswelt. Der geübte Umgang damit kann zu besserer innerer Balance und tieferer Zufriedenheit führen.

Kann man Glückliche trainieren?

Psychologen und Verhaltensforscher kommen zunehmend zu der Überzeugung, dass sich das Glückliche trainieren lässt. Die chemischen Vorgänge im Gehirn, die die Gefühle erzeugen, sind mittlerweile gut erforscht. Durch eine achtsame Gedankenhygiene lässt sich zudem die eigene Gefühlswelt nachhaltig verändern.

Eine alte Weisheit aus dem Talmud besagt:

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheit. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“

Die Weisheit aus dem Talmud drückt es noch einmal sehr deutlich aus. Arbeite früh und gut an deinen Gedanken! Sie prägen dein ganzes Ich und Sein. Die Menschheit weiß es schon so lange und doch beherzigen wir es nicht. Wieder so ein Fall von Unsinn, es nicht zu tun.

Sicherlich ist es kein einfacher Weg und es dauert eine gewisse Zeit. Letztlich kann man es wie ein Körpertraining für einen Marathon sehen. Mit Geduld und den Willen zur Veränderung und zum Ziel. Das ist ein Sinn des Seins.

ÜBUNG: GEFÜHLE

Egal, welche Gefühle gerade in Dir sind, lade sie ein. Erlaube auch Deinen Gefühlen wie Wut, Angst, Scham etc. da sein zu dürfen.

Auf diese Weise können sie sich einen Weg bahnen und in das Leben integriert werden.

Du kannst die Wut beispielsweise bei lauter Musik im Auto raus-schreien. Das stört niemanden und hilft ungemein.



HYPNOTHERAPIE

Die moderne Hypnotherapie ist stark durch den amerikanischen Psychotherapeuten Milton H. Erickson geprägt. Viele wissenschaftliche Untersuchungen belegen mittlerweile die Wirksamkeit der Hypnotherapie. Als 1978 die Milton-Erickson-Gesellschaft (M.E.G.) gegründet wurde, zählte die Hypnose noch zu den exotischen Verfahren. Heute gewinnt sie immer mehr an Bedeutung zur erfolgreichen Therapie von unterschiedlichsten Leiden.

Somatische (körperliche) Beschwerden, Rauchentwöhnung, Wunschgewicht oder Zahnbehandlungen, gehören zu den häufigsten Einsatzgebieten der Hypnotherapie. Doch auch bei Burn-out, leichten Depressionen, Schmerzen und Ängsten gilt der Einsatz von Hypnose als hocheffizient.

Bei der Hypnose-Therapie werden Personen durch Trance in einen veränderten Bewusstseinszustand geführt. Dabei ist wichtig, dass der freie Wille zu jeder Zeit der Sitzung erhalten bleibt. Die Hypnose trägt zur Entspannung und Beruhigung bei und hilft, in die Welt des eigenen Unterbewusstseins einzutauchen und sich zu entdecken.

Hypnose eignet sich insbesondere zur Therapie von Ängsten und Phobien. Es sind meist emotionale Ausnahmesituationen, sogenannte Traumata, die gespeichert wurden und dazu führen, dass der Patient in anderen, im Grunde völlig harmlosen Situationen, im Alltag genauso reagiert, wie es in der unterbewusst abgelegten Situation geprägt wurde.

Ziel der Hypnose ist es nicht, ein störendes oder dysfunktionales Verhalten einfach auszuschalten. Der therapeutische Ansatz liegt

vielmehr darin, das Symptom als Ressource zu nutzen. Angst ist nicht etwas, das man bekämpfen muss, sondern eine sinnvolle Reaktion auf einen Zu- oder Umstand.

Der Ansatz der Hypnose liegt darin, die Symptome zu Verbündeten zu gewinnen und dadurch zu entschlüsseln, um eine Besserung zu erzielen. Es ist wichtig, einen anderen Umgang mit der Angst zu lernen.

Die Anwendungsbereiche der Heilhypnose sind überaus vielfältig. Hypnose findet Einsatz bei Stress, Migräne oder Ängsten der unterschiedlichsten Ausrichtung, bei Übergewicht, Depressionen, Schlaf- und Zwangsstörungen oder auch zur Raucherentwöhnung.

Viele Menschen haben Bedenken im Umgang mit Hypnose, da die medizinische Hypnose häufig mit einer Bühnenhypnose gleichgesetzt wird, bei der ausgewählte Zuschauer den Anweisungen eines Hypnotiseurs scheinbar ausgeliefert sind. Die medizinische Hypnose hat jedoch nichts mit dieser Art der Showhypnose zu tun. Die Hypnotherapie verläuft in jedem Moment kontrolliert. Der Patient wird keinerlei Zwang ausgesetzt.

Wie läuft eine Sitzung ab?

Es wird für eine angenehme Situation gesorgt. Der Patient ist eingepackt in einer kuscheligen Decke und sitzt oder liegt bequem. Im Hintergrund läuft eine leise Entspannungsmusik, während der Therapeut mit ruhiger Stimme gleichmäßig und langsam den Patienten in eine Entspannungstrance hinein- und wieder hinausführt. Die Stimmlage und die Art und Weise des Sprechens sind dabei sehr wichtig.

Während einer Sitzung handelt es sich eher um eine kommunikative Kooperation von Therapeuten und Patient in Trance. Die Selbstbestimmung des Patienten ist zu jeder Zeit gegeben. Die

Psyche eines Menschen wird nicht gegen seinen Willen manipuliert.

Wie funktioniert Hypnose?

In der Hypnotherapie werden die im Unterbewusstsein vorhandenen Blockaden, Gedanken und Überzeugungen verändert. Der Therapeut versucht, durch positive Eingebungen während der Trance eine „Neuprogrammierung“ zu erreichen.

Hypnose ist eine intensive Form sehr tiefer Entspannung in einem Trancezustand. Die äußere Realität tritt in den Hintergrund und die unterschwellige Wahrnehmung wird gestärkt. In Trance wird die eigene Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Dieser Zustand lässt sich mit Tagträumen oder Meditation vergleichen. Menschen in Hypnose sehen alles eher in Bildern bzw. wie in einem Traum.

Unter Hypnose löst sich die Muskelspannung, die Herzfrequenz und der Blutdruck sinken. Die Atmung wird langsamer und regelmäßiger, der Stresshormonspiegel nimmt ab, und es gibt eine veränderte Aktivierung bestimmter Hirnareale.

Es können sich Zugänge zu verborgenen oder nicht ausgelebten Fähigkeiten und unbewussten Potentialen öffnen. In der Trance lassen sich innere Ressourcen aufdecken, die vorher unbekannt waren. In der Hypnose wird die Gefühlswelt besucht. Es werden Erfahrungen gemacht, die mit dem Verstand eher nicht zu erfassen sind.

Hilft Hypnose auch bei Burnout?

Der Burnout-Patient hat sich in der Regel überlastet, bzw. der Sinn seiner Tätigkeit ist ihm verloren gegangen. Sehr oft findet man beim Burnout-Patienten eine spezifische Kindheitserfah-

rung, die es begünstigen kann, dass eigene Bedürfnisse vernachlässigt und nicht mehr auslebt wurden. Das eigene Leben ist nur noch auf Leistung, Druck und Bestätigung von außen ausgerichtet.

Hier ist es wichtig, den Grund zu finden, was im Leben nicht stimmig ist und warum Körper und Geist mit Burnout reagieren. Es ist wichtig, das Bewusstsein des Patienten dafür zu schärfen, warum der Körper mit solchen Widerständen reagiert.

Mit hypnotherapeutischen Methoden werden nicht nur die negativ wirkenden Erfahrungen aufgearbeitet. Es besteht die Möglichkeit die positiven Ressourcen zu entdecken und im Leben zu integrieren, damit eine neue Lebensausrichtung angesteuert werden kann oder die neu gewonnene Lebensfreude sich entfaltet.

ÜBUNG: SELBSTHYPNOSE

Morgens, wenn Du gerade am Aufwachen bist, sei einfach dankbar, dass Dir ein neuer Tag geschenkt wird.

Ein einfaches Beispiel ist hier Pabst Franziskus, der sich an jedem Morgen dafür bei Gott bedankt, dass er eine gute Verdauung und etwas zum Verdauen hat. Eine ganz einfache und doch tiefgehende Dankbarkeit.

Danke für diesen schönen Morgen, Danke für diesen schönen Tag,
.....

INNERES KIND

Das Innere Kind ist ein therapeutisches Konzept bzw. eine symbolische Therapieform, die von John Bradshaw (US-amerikanischer Philosoph, katholischer Theologe, Psychologe und Autor) in den 1970er- und 80er-Jahren entwickelt wurde. Sie geht davon aus, dass alles aus der eigenen Kindheit im Menschen gespeichert bleibt. Alle Gefühle, ob positiv oder negativ, alle Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit, wie z.B. Angst, Wut, Zorn, Traurigkeit, Freude, Gefühl von Verlassenheit, Intuition und Neugierde. In diesem Anteil unserer Psyche, dem Inneren Kind, wohnen unsere tiefsten Empfindungen und unser Bauchgefühl sowie unsere Vergangenheit, die Liebe, die wir empfangen haben, aber auch die Zurückweisungen, Verletzungen und der Liebesentzug.

Das Innere Kind steht für alle positiven und negativen Erlebnisse und damit die daraus entstanden negativen Glaubenssätze, die uns als Erwachsene blockieren.

Als Kinder sind wir abhängig von den Eltern, um zu überleben und haben konkrete Bedürfnisse. Wir wollen uns verstanden fühlen, Nähe und Schutz haben, das Gefühl von Geborgenheit und Anerkennung spüren, einfach bedingungslos geliebt werden. Diese Bedürfnisse können von den Eltern in der Regel nicht umfänglich zu jedem Zeitpunkt der Erziehung erfüllt werden. Das Resultat kann sein, dass wir als Erwachsene möglicherweise ein verletztes Kind in uns haben, welches sich ungeliebt, alleingelassen, schuldig und zu kurz gekommen fühlt und permanent unbewusst damit beschäftigt ist, diese Leere zu füllen.

Diese Leere will aufgefüllt werden, z.B. durch andere Menschen, wie Partner, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen, aber auch durch möglicherweise verbissene Karrierewünsche, Alkohol, Drogen, Süßigkeiten, Zucker, Luxusartikel, Tiere oder die unterschiedlichsten Möglichkeiten der Ablenkung, wie z.B. Fernsehen, Computer- oder Handyspiele.

Unerfüllte Bedürfnisse der Kindheit führen zu emotionalen Verletzungen und können das Leben als Erwachsener schwer machen und zu inneren Spannungen führen, die sich häufig in Beziehungs- und Krankheitsproblemen zeigen. Auch die Beziehung zu sich selbst kann in Form von Selbstverurteilung und Eigensabotage gestört sein. In der Folge führt dieses häufig zu kindhaften Reaktionen, wie bockig sein, eingeschnappt sein oder ungehalten sein, wenn etwas nicht nach dem eigenen Willen geschieht.

Eine Selbstreflexion ist sehr oft nicht möglich, sodass immer die Anderen Schuld haben, was eine dauerhafte, liebevolle Beziehung auf Augenhöhe fast unmöglich macht.

Da der Prozess im Regelfall im Unterbewusstsein abläuft, fehlt das Verständnis für diese bockigen, verletzenden und verteidigenden eigenen Verhaltensweisen. Es entsteht der Glaube, dass Gefühle, wie die Angst, verlassen oder betrogen zu werden, die Angst zu versagen oder auch Schuld- und Scham-Gefühle normal seien. „So bin ich eben!“

Ein verletztes Inneres Kind kann auch blockieren, wenn es darum geht, wichtige Entscheidungen zu treffen, da fortwährend die Angst vor Veränderung überwiegt.

Die meisten Menschen haben den Kontakt zum Inneren Kind ganz getrennt und die negativen, schmerzhaften Erfahrungen

„abgespalten“, was im Grunde nicht funktioniert, da diese im Unterbewusstsein gespeichert sind und in unserem Alltag wirken.

Wie kann das Innere Kind nun geheilt werden und der Erwachsene wirklich erwachsen werden?

Ganz wichtig sind der Wille und der Wunsch nach innerer Veränderung im eigenen Leben und der Mut, sich auf die eigenen Gedanken, Gefühle und emotionalen Reaktionen, die in der Tiefe in uns verborgen liegen, einzulassen.

Das bedeutet, sich den Gefühlen und Verletzungen des Inneren Kindes bewusst zu werden, um die Verantwortung für das eigene Handeln im vollen Umfang zu übernehmen. Wir wenden uns dem Inneren Kind liebevoll und akzeptierend zu und stärken so den liebevollen Umgang mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen. Seelische Wunden aus der Vergangenheit und Gegenwart dürfen heilen, damit wieder lebensbejahende Gefühle, wie Freude, Lebenslust und Neugierde in unser Leben einziehen.

Hier können beispielsweise meditative Übungen eingesetzt werden, bei denen sich der Erwachsene seinem Inneren Kind liebevoll und wertschätzend zuwendet.

Auf diese Weise werden die negativen Erinnerungen und Gefühle nicht mehr verdrängt, sondern angenommen und neu bewertet. Das verletzte Innere Kind bekommt so die Liebe, Anerkennung und Wertschätzung, die ihm gefehlt hat.

Die Auseinandersetzung mit dem Inneren Kind bewirkt in der Regel noch zahlreiche positive Veränderungen. So lassen sich beispielsweise häufig Alltagsherausforderungen mit mehr Gelassenheit und Lösungsorientiertheit bewältigen. Der liebevollere

Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen und mit Beziehungen auf Augenhöhe, können bis hin zur Verbesserung von psychosomatischen und psychischen Krankheiten führen.

ÜBUNG: INNERES KIND

Stell Dir die Fragen: „Was habe ich als Kind gerne gemacht?“ und: „Was hat mir so richtig Freude bereitet?“

Wenn es Dir klar wird, versuche das Gleiche oder etwas Ähnliches doch noch mal zu tun. Die Freude kommt zurück.



RESPEKT



KANT – WAS DU NICHT WILLST, DAS MAN DIR TUT

Immanuel Kant (1724 - 1804) machte mit seinem Werk „Kritik der reinen Vernunft“ damals und auch heute noch Furore. Erstmals kommt er zu dem Schluss, dass der Mensch sowohl die Welt des Rationalen wie die Fähigkeit seines Verstandes und die Vernunft braucht, als auch die empirisch sinnliche Wahrnehmung, nämlich sehen, hören, schmecken etc., um zu einer Erkenntnis zu gelangen. Hintergrund des Ganzen ist die Kernfrage nach dem, was man wirklich wissen kann und dem, was Spekulation ist und bleibt. Mit diesem Werk revolutionierte er die Wissenschaft. Alles musste und durfte in Frage gestellt werden. Alles wurde einer empirischen Messung unterstellt und damit auf allen Ebenen vergleichbar gemacht.

Im zweiten großen Werk „Kritik der praktischen Vernunft“ und im Werk „Grundlegung zur Metaphysik der Sitten“ formulierte er sein Moralgesetz als kategorischen Imperativ. Imperativ im Sinne von „Befehl“ und kategorisch für „immer geltend“. Zur Erläuterung lässt sich hier wunderbar der Dialog zwischen Sophie und ihrem Lehrer bei Gaardner (S. 394) heranziehen.

Dort heißt es, dass Kant seinen kategorischen Imperativ auf verschiedene Weise formuliere. Erstens sagt er, wir sollten immer so handeln, dass wir uns gleichzeitig wünschen können, die Regel, nach der wir handeln, würde allgemeines Gesetz. (Wörtlich heißt es bei Kant (Kant, S. 45): „Handle nur nach derjenigen *Maxime*, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“)

Sophie antwortet darauf, dass bei einer Handlung sie also sicher sein müsse, dass sie sich wünschen kann, dass alle anderen in

derselben Situation dasselbe tun würden. Nur dann, so der Lehrer, handle sie in Übereinstimmung mit ihrem eigenen inneren moralischen Gesetz. Er rezitiert weiter, dass man nach Kant andere Menschen immer als Zweck an sich und nicht bloß als Mittel zu etwas anderem behandeln soll.

Kurz und gut: Behandle Deinen Nächsten im Guten wie Dich selbst. Im Grunde die einfachste Devise der Welt und dennoch so schwierig in der Umsetzung. Egoismus, ständiger Wettbewerb, materielles Mehrwollen, Eifersucht und viele Punkte mehr stehen uns im Verhalten einem anderen Menschen gegenüber immer wieder im Weg. Das gilt sowohl für Einzelpersonen, für Gruppen und ganze Staaten. Hier sind wir wieder bei dem Unsinn, es nicht zu tun.

Einmal zurück zur Kürze des Lebens müssen wir doch immer wieder die Frage nach dem „Warum“ stellen. Warum tun wir oder die das?



DARWIN – ALLES ZURÜCK AUF EINEN PUNKT

Charles Robert Darwin (1809 - 1882) wurde als Sohn des Arztes Robert Darwin und seiner Frau Susannah, die aus einem Keramikfabrikanten-Haushalt stammte, geboren. Darwins Großvater väterlicherseits war der Dichter und Naturforscher Erasmus Darwin. Warum ist das so wichtig? Ganz einfach. Einerseits war die Familie Darwin aus zwei Stämmen und aus dem Beruf des Vaters recht vermögend und andererseits wurden bereits von Geburt an die Grundlagen für die Naturwissenschaften gelegt.

Die komfortable finanzielle Position machte es möglich, dass Charles Darwin schon sehr früh seiner Leidenschaft, der Erforschung von Flora und Fauna, nachgehen konnte.

Wer hatte schon die Möglichkeit, sich zu Schülerzeiten mit einem eigenen kleinen Chemielabor im Gegenwert des Jahresgehaltes eines Diensthilfs auszustatten? Seine Studien brachten ihm zu Schülerzeiten den Spitznamen „Gas“ ein. (Darwin 2017, S. 55)

Nach einem abgebrochenen Medizinstudium studierte Darwin Theologie, um Landpfarrer zu werden. 1831 im Alter von 22 Jahren erhielt er die Anfrage, als standesgemäße und naturwissenschaftlich erfahrene Person den Kapitän Robert Fitz-Roy auf der MS Beagle bei der Vermessung der verschiedenen Kontinente auf einer Weltumsegelung zu begleiten. Das war ein Glück für die gesamte Wissenschaft. Naturwissenschaftlich getrieben, dachte er auch wieder über die Kernfragen der Philosophie nach.

Woher kommt die Welt?

Was ist der Ursprung des Lebens?

Woher kommt der Mensch?

Auf den unterschiedlichsten Kontinenten sammelte er vielfältigste Belege aus Flora und Fauna. Er entdeckte Fossilien in höheren Gebirgslagen und stellte damit fest, dass die Entwicklung und Entstehung der Erde weit mehr als die damals angenommenen 6.000 Jahre her sein müsse.

Auch entdeckte er, dass Menschen und Affen sowie auch andere Lebewesen einen gemeinsamen Ursprung haben müssen. Seine Evolutionstheorie nahm ihren Lauf. Mit dem Baum des Lebens zeichnete er einen Stammbaum, aus dem am Ende alles Leben aus einem Ursprung kommen müsse. Alles danach entsteht durch reine Mutation in der Anpassung an die Umstände. Nicht die Stärksten, nur die am besten angepassten Wesen überleben im Zuge einer natürlichen Auslese.

Darwin, der sehr sorgfältig mit den sich ihm stellenden Fragen umging, philosophierte so weit, dass die erste lebendige Zelle möglicherweise aus anorganischen Stoffen entstanden sein könnte. Möglicherweise aus einem warmen Teich. Heute bezeichnen wir es als Ursuppe, aus dem das Leben scheinbar entstanden ist.

Mit dem „alles zurück auf einen Punkt“ kann man bis zurück auf den Big Bang, den sogenannten Urknall, gehen. Darwin revolutionierte zu seiner Zeit alle Sichtweisen. Insbesondere die der Kirche. Der Mensch war nur ein zufälliges Produkt einer langen Kette kleinster Veränderungen und steht zudem in gleicher Abstammung zu den Affen. Darüber hinaus musste die Erde auch noch um ein Vielfaches älter sein, als die Kirche es nach der Genesis berechnet hatte. Und: Wenn es einen Gott gab, was hatte er mit der Evolution zu tun?

Um nicht zu anstößig zu werden, gab er seine Ergebnisse erst sehr verzögert bekannt und behauptete zunächst nicht, sondern überschrieb auch den Baum des Lebens mit den Eingangsworten „I think..“ Ich denke...

Auch über 200 Jahre nach seiner Geburt sind die Theorien der Evolutionslehre von Darwin nicht widerlegt. Was für Erkenntnisse!

Darüber hinaus schließt sich mit Darwin auch die Frage nach dem Sinn des Seins. Nach Darwin ist der allgemeine biologische Sinn schlicht die Fortpflanzung, sprich die Verbreitung der eigenen Gene. Wer auf Dauer, ob Mensch oder Tier oder auch Pflanze diesem Paradigma nicht folgt, stirbt schlicht aus.

Wie steht es nun mit dem individuellem Sinn des Lebens? Hier obliegt es jedem selbst, den oder in der Regel sogar im Plural Sinn des Lebens zu finden und zu (er)leben. Das kann von Kinderwunsch, wie im biologischen Sinn, oder zu allgemeinem Glücksempfinden bis zu ganz individuellen Zielen im Sinne eines Sinnes, wie Schriftsteller sein, gehen. Hier lässt sich auch wieder weit zurückgehen, wie auf Aristoteles, der einen Sinn in einer Sache sieht, wenn dies seinen Zweck erfüllt. Oder etwas zeitlich nach vorne schauend zu Freud, der die Frage nach dem Sinn des Lebens den Religionen, denen er keinesfalls wohlwollend gesonnen ist, überlässt.

Im Zuge der religiösen Auslegung zum Sinn des Lebens mag nun jeder wieder selbst seinen Weg finden. Jede Religion sieht da ihren eigenen Gott als Sinnstifter des Lebens seines Gefolges. Leider preisen sowohl Islam als auch Christentum nicht das irdische Leben als das der Erfüllung, sondern (und das nur insoweit den Leitsätzen gefolgt wird), das Nachirdische als Paradies an.

Eine stets wiederkehrende Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens in langer oder zeitnaher Ebene ist sehr hilfreich zur eigenen sinnstiftenden Ausrichtung. Dieses kann beispielsweise dadurch geschehen, sich eigene Ziele zu geben. Wichtig ist dabei, sie sich zu visualisieren und regelmäßig zu hinterfragen. Zum Beispiel über die eingangs erwähnten eigenen „Big Five for Life“. Das heißt, die eigene beeinflussbare Evolution im Sinne der Fortentwicklung, wie es auch schon Darwin sah, selbst in die Hand zu nehmen.



RESPEKTVOLLER UMGANG

Seit Darwin wissen wir, dass auch der kleinste Organismus in unserer Umwelt im engen Zusammenhang zu uns selbst steht. Gehen wir die Schritte der Evolution doch einfach mal rückwärts. Vom Menschen auf den Einzeller auf die Ursuppe und den Urknall. Und wieder vorwärts. Der Urknall. Materie bewegt sich mit hoher Geschwindigkeit auseinander. Es entstehen sehr viele Galaxien. Die Erde ist nur ein Stern in einer von ihnen. Aus lebloser Materie entwickelt sich Leben. Mensch und Affe haben die gleichen Vorfahren. Alles fließt, alles entwickelt sich weiter. Je nach Gegend und Umfeld angepasst. Dunkle Haut, helle Haut, große Augen, kleine Augen, etc. etc.

Die Menschen fangen an, über sich nachzudenken. Gottheiten kommen und gehen. Abraham legt die Wurzel für die großen Buchreligionen, Judentum, Christentum und Islam. Wir haben alle den gleichen Ursprung im Glauben.

Darauf verwies auch in beeindruckender Weise Pabst Franziskus bei seinem Besuch am 05.03.2021 in Ur, dem Geburtsort Abrahams, bei der auch viele Vertreter aus Judentum, Islam und anderen Religionen zugegen waren. Franziskus ließ nach seiner Ansprache das „Gebet der Kinder Abrahams“ vorlesen, in dem es heißt: „Wir, die Söhne und Töchter Abrahams, die dem Judentum, dem Christentum und dem Islam angehören, danken dir zusammen mit anderen Gläubigen und allen Menschen guten Willens, dass du uns Abraham, einen berühmten Sohn dieses edlen und geschätzten Landes, als gemeinsamen Vater im Glauben geschenkt hast.“

Eine sehr deutliche Besinnung der Religionen zurück auf einen Punkt.

Der Glaube ist nur eine Ausrichtung. Hautfarbe und Geschlecht sind beispielweise andere. Alle haben den gleichen Ursprung. Wenn das doch so ist, warum fehlt an so vielen Stellen der Respekt vor dem jeweils anderen?

Respekt stammt vom lateinischen Begriff „respectio“ ab und bezeichnet eine Ausdruckform der Aufmerksamkeit oder auch der Wertschätzung und Ehrerbietung anderen Lebewesen gegenüber.

Ehrerbietung, Wertschätzung, Aufmerksamkeit. Die großen Themen des Umgangs mit sich und mit anderen.

Fangen wir bei uns selbst an. Respektieren wir uns selbst in unserem Körper in unserer Welt? 1972 schrieb Robert Palmer ein Lied, das bis heute ein Ohrwurm ist. „Respect yourself“. „Wenn Du Dich selbst nicht leiden kannst, wird niemand etwas mit Dir zu tun haben wollen“. „Wenn Du durchs Leben ziehst, mit der Erwartung, dass die Welt Dir etwas schuldet, nur weil Du da bist“ sind nur zwei Auszüge aus dem Text. Respektiere dich selbst.

Die vielfältigen Methoden, die im Vorfeld beschrieben wurden, können dazu beitragen, besser mit sich umzugehen und im Reinen zu sein. Wenn man das nicht ist, ist und bleibt man unzufrieden und strahlt dieses auch aus.

Bin ich es aber, werde ich auch mit meiner Umgebung besser umgehen. Meine Mitmenschen respektieren. Mit der Natur achtsamer im Austausch sein. Harmonischer in Ehe oder Partnerschaft sein. Auch Aretha Franklin hatte mit „Respect“ hierzu einen Welthit. Sie verlangt als schwarze Frau 1967 Respekt von ihrem Partner, wenn er nach Hause kommt. Eine Revolution in der Zeit und noch heute ein vielgespieltes Lied.

Wenn alle aus der gleichen Keimzelle stammen, dürfte es doch im Grunde nicht so schwierig sein, mit anderen Volksgruppen oder Glaubensrichtungen im Einklang zu stehen. Liebe deinen nächsten wie dich selbst. Oder wie Kant es sagte, behandle die anderen stets so, wie du von ihnen behandelt werden möchtest. Mit Aufmerksamkeit und Respekt.

Wenn ein jeder nur ein wenig dieses Verständnisses mittragen würde, hätten wir keine Kriege und keine Umweltsünden. Die dialogische Vernunft von Sokrates würde uns ohne Vorbehalte zur Lösung im Umgang mit uns und den anderen führen. Alle zusammen sind wir „WIR“ und dennoch machen wir den Unsinn, uns nicht wie „EINS“ zu behandeln.

Macht, Ehrgeiz und Streben nach Reichtum des Einzelnen stehen dem kollektiven Wohlbefinden im Wege. Doch was bedeutet „reich sein“?



WANN IST DER MENSCH REICH?

Wann ist man in unserer Gesellschaft reich?

Ist man reich, wenn man sich täglich abrackert, damit ein teures Auto vor der Tür parkt oder sich ein Swimmingpool im Garten befindet oder die Hosen Markennamen tragen?

Ist es das wert, sich dafür jeden Freiraum zu nehmen und möglicherweise bis zum Burnout zu gelangen? Das wohlmöglich auch nur, um einen Schein nach außen zu wahren?

Einkommen und Vermögen bestimmen in unserer materiellen Welt vielfach darüber, wer oder was reich ist.

Vermögen aufzubauen, wird uns von Kindesalter eingeprägt, ist gut, denn Vermögen schafft Sicherheit und Unabhängigkeit. Es kann vererbt werden und hilft Lebensrisiken abzusichern. Ist ein Mensch, der nicht mehr arbeiten muss und aus Vermögen lebt, reich?

Laut dem Institut der Deutschen Wirtschaft zählt ein Single zu den oberen zehn Prozent der Reichen im Jahr 2020, wenn er oder sie im Monat mehr als 3440 Euro netto verdient. Die Deutschen Bundesbank zählt zur gleichen Zeit zu den reichsten zehn Prozent der Haushalte in Deutschland diejenigen, bei denen das Nettovermögen aller Werte, wie Immobilien, Sparbücher, Wert-sachen abzüglich der Schulden mehr als 555.400 Euro beträgt.

Stellt sich die Frage, ist ein Single in Deutschland mit einem ordentlichen Nettoeinkommen wirklich reich? Die Frage ist sicher nicht entlang monetärer Größe zu bemessen.

Nach all dem, was wir in diesem Buch abgearbeitet haben, ist wohl klar, dass Reichtum nichts mit Geld zu tun haben kann.

Wir bergen tief in uns Schätze voller Glanz, die zumeist nicht mit Geld, Juwelen oder Betongold zu tun haben.

„Esoterische oder spirituelle“ Menschen verurteilen gerne alles Materielle. Reichtum und Geld werden abgelehnt und Menschen, die danach streben, verurteilt. In diesen Kreisen wird „materiellen“ Menschen eine gewisse Oberflächlichkeit unterstellt. Dahinter könnte aber auch ein versteckter Neid oder der unbewusste Glaubenssatz, dass Geld den Charakter verdirbt, stecken.

Ist man spiritueller, wenn man in Armut oder weitestgehendem Verzicht lebt? Leben die großen spirituellen Lehrer ausschließlich in einfachen Hütten im Wald? Ist damit die Person, die in einem Luxushaus lebt, nicht spirituell? Nein, denn es ist weder unspirituell in Reichtum noch spirituell in Armut zu leben.

Spiritualität und Materialität sind keine Gegensätze.

Die Verurteilungen und Identifikationen zeigen lediglich, dass die wahre Essenz noch nicht ausgelebt wird. Worum geht es? Es geht um Liebe und Selbstliebe. Die Liebe zum eigenen Ich. Zum „Ich bin“. Zum Sein. Zur Ausstrahlung auf das gesamte Umfeld. Dabei ist es völlig gleichgültig, ob der Mensch in materieller Fülle oder in Armut lebt, ob mit oder ohne Edelklamotten. Religion, Hautfarbe, Politiker oder Handwerker, alles egal. Mann oder Frau, Kind oder Erwachsener; die Liste ist endlos.

Wahrer Reichtum ist, Liebe in allen Lebensbereichen zu spüren. Sei es in der Familie, im Beruf, mit Freunden, in den Hobbies, in der Begegnung mit neuen Menschen.

Die Liebe zu Mutter Erde mit all ihren Bewohnern und Lebewesen.

Dieses unglaublich schöne Gefühl im Herzen durchströmt jede Zelle und lässt die eigene Lebendigkeit spüren.

Es ist beruhigend zu wissen, dass trotz Ausschreitungen, Kriegen, Hass, Neid, Streitigkeiten bis hin zu Meinungsverschiedenheiten sich jeder Mensch nach diesem Gefühl sehnt. Ab dem ersten Atemzug und bis zum letzten Atemzug treibt uns die Liebe an, bei allem, was wir tun. Ein jeder Tag eröffnet ein neues Übungsfeld, es besser zu machen. Wenn ein jeder hier mitwirkt, werden alle reicher.



KONFUZIUS – DER EDELMANN IN DIR

Beenden wir dieses Buch und kommen inhaltlich wie zeitlich noch mal auf den Start zurück. Zurück in die Zeit Sokrates (469 - 399 v. Chr.). Zur annähernd gleichen Zeit lebten auch Buddha (um 500 v. Chr.) und der bedeutendste Philosoph Asiens, Konfuzius (551 - 479 v. Chr.).

Ohne, dass sie sich gekannt haben können, verändern diese drei das Menschen- und Weltbild ihrer Hemisphäre gravierend. Weg von der Mythologie hin zur Vernunft. Erstaunlich, dass dieses nahezu gleichzeitig passierte. Könnte das auch wieder ein Hinweis darauf sein, dass unser aller Leben von einem Punkt ausgeht und deshalb auch gleiche Entwicklungen nahezu zeitgleich auf verschiedenen Kontinenten ohne kommunikativen Austausch und schon gar nicht online geschehen ist? Darwin könnte grüßen.

Was sind die wesentlichen Aussagen in der Lehre von Konfuzius?

Zuvorderst war es ihm ein Anliegen, dass ein jeder möglichst zu einem „Junzi“, das heißt zu einem Edelmann, werde. Dieses ist der Kerngedanke, das Ziel seiner Lehre.

Edelmann war man nicht von Geburt an. Nach der Meinung von Konfuzius liegt das Edle in einem jedem selbst und kann insbesondere durch Bildung, die frei für alle sein sollte, erlernt werden. Das gilt auch für Fürsten und Staatenlenker. Auch diese sind nur dann edel, wenn sie nach den von Konfuzius aufgestellten Regeln leben und handeln. Dieses gleichwohl von Konfuzius wissend und auch lehrend, dass niemand frei von Fehlern ist oder bleibt.

Grundsätzlich geht es Konfuzius darum, sich immer wieder auf den „Dao“, den eigenen richtigen Weg, zu begeben. Der richtige Weg wird als oberste Prämisse vom „Ren“, der Menschlichkeit in Form von Nächstenliebe, dem Streben nach Guten in der gegenseitigen Rücksichtnahme, geleitet. Heute würde man auch ihm die Worte „was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem anderen zu“ in den Mund legen können. Damit wären wir wieder sehr nahe am kategorischen Imperativ von Kant.

„Handle so, dass die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könnte.“

Um 1687 haben Jesuiten die Schriften über Konfuzius, der wie Sokrates keine eigenen verfasst hat, aus dem Chinesischen ins Lateinische übersetzt. Insofern standen die Lehren von Konfuzius für die Philosophen nach dieser Zeit schriftlich zur Verfügung. Es mag nicht verwundern, wenn der eine oder andere sich hier hat etwas inspirieren lassen.

Das Ren wird im Wesentlichen geprägt aus dem respektvollen Umgang, sprich dem Respekt („Xiao“) im Allgemeinen, gegenüber Vater, Mutter, älterem Bruder oder auch Fürsten und Lehrern sowie dem Anerkennen von Ritualen und Bräuchen („Li“), wie sie über die Jahrhunderte überliefert wurden.

Konfuzius lehrt aber gleichzeitig, Xiao und Li nicht unhinterfragt zu übernehmen. Wirken Xiao und Li in ihrer Ausprägung gegen das Ren, so fordert er zum verhaltenen Widerspruch auf, der so weit gehen kann, sich auch für das Ren seinen Überzeugungen in der Art zu stellen, dafür auch sterben zu können.

Auch hier wieder eine interessante Querverbindung zu Sokrates oder Jesus, die in voller Überzeugung für ihre Positionen zum Tode verurteilt wurden.

Neben dem Hinweis zu Kant lässt sich auch eine Verbindung zu Hegel ziehen. Auch Konfuzius lehrte über den Widerspruch die Themen über These, Antithese und Synthese. Allerdings endeten seine Überlegungen, anders als bei den Vorgenannten, nicht bei Gott oder dem Göttlichen. Für Konfuzius war es nicht das Streben zum Edlen in der Erwartung eines Paradieses, sondern das Leben in Harmonie im Hier und Jetzt.

Konfuzius schreibt dem Edlen die Tugenden der Höflichkeit, des Großmutes, der Aufrichtigkeit, des Eifers in der eigenen Entwicklung und der Güte zu. Stets und wiederkehrend sind diese durch ein lebenslanges Lernen zu verfeinern.

Nur wer mit sich selbst im harmonisch Reinen ist, kann dieses auch im Umgang mit seinen Mitmenschen weitergeben. Er gesteht zu, dass er nie jemanden getroffen habe, der all dieses auf sich vereinigt und durchgängig gelebt habe. Gleichwohl er selbst auch dieses nur lehre und nicht stets umsetze. Auch das lässt sich mit Sokrates und „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ vergleichen.

Frage, Gegenfrage, Widerspruch (Erkenne Dich selbst) sind alles Themen, die stets wiederkehren und schlechthin die Grundlage aller Wissenschaft bilden. Wie interessant wäre es doch gewesen, hätten Sokrates und Konfuzius sich gekannt. Wenn sie sich ausgetauscht hätten und ihre Meinungen in Biografien selbst verfasst hätten. Hätte es dann in Europa so viel Zeit gebraucht, bis es zu den Erkenntnissen von Hegel und Kant und den anderen Philosophen gekommen ist?

Hinterher weiß man es immer besser. Oder nicht?

Unsere Entwicklung hat wohl die verschiedenen Phasen gebraucht. Das Nachdenken über das Sein in den jeweiligen Epo-

chen, war stets ein Ausdruck des Wissens der jeweiligen Zeit. Ist es nun Unsinn, dass wir so wenig daraus gelernt haben? Oder ist das auch nur ein Ausdruck von Entwicklung?

Sich mit dem Ich und dem Sein zu beschäftigen, ist in keinem Fall Unsinn.



EPILOG

Was für ein wunderbarer Ausritt durch die Philosophie in Verbindung zu unserer aktuellen Arbeit. Erstaunlich, wie die Themen aus mehr als 2500 Jahren noch heute höchste Aktualität haben. Ein Seneca, der uns beschreibt, wie unsinnig es doch ist, sich so lange mit der Außenwirkung zu beschäftigen, anstatt sich den wirklich wichtigen Themen des Lebens zu widmen.

Sokrates, der wie viele Philosophen vor ihm und nach ihm Fragen über Fragen stellt, aber erstmals den Fokus auf den Menschen lenkt und über die dialogische Vernunft bis auf den Kern vordringen will, hat der Philosophie damit eine völlig neue Richtung gegeben. Der Mensch im Mittelpunkt der Überlegungen.

Über Widersprüche sich selbst erkennen.

In der Ausgangslage des „Ich weiß, dass ich nichts weiß!“ zum Ziel gelangen.

Hegel, der über These und Antithese zur Synthese gelangt und dieses fortwährend dialektisch zu neuer These und Antithese führt. All die großen Denker und Denkerinnen führen uns seit langer Zeit zum Sinn des Seins. Zum Ich, Über-Ich und Es. Sie zeigen uns auf, welche große Ressourcen in uns schlummern.

Seit Freud wissen wir, dass ca. 80 Prozent unserer Erfahrungen, ja unseres Wissens, aber auch unserer Ängste und Sorgen, im Unterbewussten liegen und gehoben oder geborgen gehören.

Auch Darwin, wenngleich weniger als Philosoph, denn als Naturwissenschaftler, führt letztlich alles zurück auf einen Punkt. Auf den Urknall.

Warum regen wir uns also auf? Was für ein Unsinn, sich all der Hektik und dem ständigen Streben nach mehr hinzugeben. Am Ende ist alles endlich. Daher kommt der Begriff.

Was können wir daraus lernen?

Erkenne Dich selbst, wie Sokrates sagt. Geh hinaus in die Natur. Übe Ruhe und Muße und finde Dich mit Dir und Deinem Inneren Kind zurecht. Hol Dir Hilfe und lass Dich begleiten, solltest Du auf Widerstände, Widersprüche und Hürden treffen. Es gibt immer einen Weg, denn alles geht weiter. Alles fließt und niemals ist irgendetwas gleich, um nochmals Heraklit zu bemühen. Stärke Dich von innen, dann bist Du auch nach außen stark und resilient. Ändere Dein Mindset, um es Neudeutsch auszudrücken. Positives Denken ist der erste Schritt zum Wohlbefinden.

Methoden und Techniken zum Wohlfühlen gibt es so zahlreich, dass für jeden und jede etwas dabei ist. Von Yoga über Meditation bis Waldbaden und Hypnose. Von Bücherlesen über Gespräche bis Musik hören und Sport treiben. Auszeiten nehmen. Das Leben ist nicht zu kurz. Wir leben es nur zu wenig. Ein Unsinn, es nicht zu tun. Tu was dafür. Umdenken, neudenken, z'friedn sein.

Literaturverweise

- Achtsamkeit: Die besten Übungen und Meditationen für mehr Gelassenheit und Lebensfreude, München 2017
- Arvay, Clemens: Der Biophilia-Effekt, 7. Auflage, Berlin 2016
- Becker, Bernhard / Braumandl, Silvia: Achtsame Bewegung in der Natur, Die Säule, 2/2019, S. 28 - 29
- Becker, Bernhard / Braumandl, Silvia: Stressabbau im digitalen Zeitalter anders denken, Nordwest Zeitung, 06.08.2019
- Becker, Bernhard / Braumandl, Silvia / Jacobs, Christian / Riedinger, Verena: Führungsstärke als Schlüssel zum resilienten Unternehmen, Zeitschrift für Corporate Governance, ZCG, 04/2019, S. 156 - 160
- Becker, Bernhard / Braumandl, Silvia / Schoenmakers, Jan: Digitale Transformation: Resilienz als neue Schlüsselressource, Zeitschrift für Corporate Governance, ZCG, 01/2019, S. 19 - 22
- Becker, Bernhard / Handzlik, Jan: Sind Menschen durch Roboter ersetzbar?, Nordwest Zeitung, 05.05.2019
- Böll, Heinrich: Werke: Band Romane und Erzählungen 4. 1961-1970. Köln, Kiepenheuer & Witsch 1994, S. 267-269
- Darwin, Charles: Mein Leben, 3. Auflage, München 2017
- Gaardner, Jostein: Sofies Welt, Roman über die Geschichte der Philosophie, 59. Auflage, Oslo 2017
- Gleichauf, Ingeborg: Ich will verstehen, Geschichte der Philosophinnen, 3. Auflage, München 2007
- Goethe, Johann, Wolfgang: Gedichte. West-östlicher Divan, Buch des Unmuts 1814 - 1819
- Horx, Matthias: Das Megatrend Prinzip, München 2011
- Janssen, Bodo: Die stille Revolution, Genf 2016
- Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben, 2. Auflage, München 2019
- Kahneman, Daniel: Schnelles Denken, langsames Denken, München 2011
- Kant, Immanuel: Grundlegung zur Metaphysik der Sitten, Meiner Verlag, Hamburg 2016
- Kaube, Jürgen: Hegels Welt, Berlin 2020

- Müller, Helge / Becker, Bernhard / Braumandl, Silvia / u.A.: Effects of nature-based mindfulness training on resilience and psychiatric symptom load in professionals with high worked-related stress levels: findings from the WIN-Study, *Mental Illness Journal*, Oktober 2019 (<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/MIJ-10-2019-0001/full/html>)
- Mukerji, Nikil / Mannino, Adriano: Covid-19: Was in der Krise zählt. Über Philosophie in Echtzeit, Ditzingen 2020
- Nicolaus, Frank (2006): Die Entdeckung des „dunklen Kontinents“. Das psychische Dreieck: Ich, Es, Über-Ich, in: P. M. Welt des Wissens, Mai 2006, S.62 - 64
- Pfleger, Wolfgang: Sokrates, Zur dialogischen Vernunft, 2020
- Safranski, Rüdiger: Goethe, Kunstwerk des Lebens, Biografie, München 2020
- Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden, Band 1: Störungen und Klärungen, Reineck bei Hamburg 1981
- Seneca, L. Annaeus: De brevitae vitae, Von der Kürze des Lebens, übersetzt und herausgegeben von Marion Giebel, Reclam, Stuttgart 2008
- Strelecky, John: Big Five for Life, München 2009
- Strelecky, John: Das Leben gestalten mit den Big Five for Life, München 2016
- Strelecky, John: Was ich gelernt habe, Erkenntnisse für ein glückliches Leben, München 2020
- Weisedel, Wilhelm: Die philosophische Hintertreppe, München 1975
- Ziegler, Walther: Hegel in 60 Minuten, Norderstedt 2015
- Ziegler, Walther: Kant in 60 Minuten, Norderstedt 2015

ANHANG

AUSGEWÄHLTE TEILNEHMER*INNENSTIMMEN AUS DER STUDIE „NATUR STATT MEDIKAMENTE“

„Es tut mir gut, sich in regelmäßigen Abständen zu treffen, da ich dann immer wieder daran erinnert werde, was ich alles tun kann, um Stress und unangenehme Situationen zu mildern. Dann wieder Zeit, um es im Alltag umzusetzen und beim nächsten Termin auch wieder etwas Neues zu lernen. Es ist ein Lernprozess, der einfach dauert. Was ich mir in fast 50 Jahren antrainiert habe, ist nicht so einfach auszuradieren. Aber ich probiere es immer wieder! Grundsätzlich geht es mir heute wesentlich besser als zu Beginn der Studie. :-)“

Dörthe

„Die Stunden in der Natur gefallen mir sehr gut.

Bei den verschiedenen Übungen kann ich sofort abschalten, obwohl ich im Arbeitsalltag derzeit viel Stress habe durch ein hohes Arbeitspensum. Die Entspannung setzt jetzt ziemlich schnell ein und ich muss nicht mehr an die Arbeit denken. Du zeigst uns Mittel und Wege, aus dem Gedankenkarusell herauszukommen. Die Achtsamkeitsübungen wirken sich auch auf den Alltag aus. Ich achte viel mehr auf die Natur, auf Bäume, Pflanzen, Tiere, Umgebung. Die Übungen erinnern an die Kindheit, wo man sich sehr oft in der Natur aufhielt und dort spielte. Man kommt raus aus dem alltäglichen Trott und es beruhigt.

In stressigen Situationen kann ich mich jetzt schnell wieder beruhigen durch Atemübungen und Erden. Ich bin insgesamt ruhiger geworden. Ich schlafe schneller ein und länger durch.

Das Waldbaden tut Körper und Seele gut und macht ausgeglichen.

Vielen Dank an Dich und an alle, die das ermöglicht haben.“

Evi

„Die ‘Auszeiten’ mit dir waren bzw. sind für mich unverändert so etwas wie ein Glücks-Coaching. Du zeigst uns mit den Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen wie Lebensfreude, Leichtigkeit, und auch neue Schaffenskraft ganz ‘einfach’ wieder erreicht werden kann. ‘Mit allen Sinnen unterwegs’ - Kraftplätze finden, Waldbaden, Meditieren, Schweigen und Fühlen, Atemübungen und vor allem ‘langsam sein dürfen’ ... dies alles lässt für mich vieles bisher ‘Unsichtbare’ wieder sichtbar werden. Ich bzw. wir erhalten von dir wirklich wertvolle ‘Glücks-Impulse’ und eine (wieder) neue und ach so einfache Sichtweise auf die Dinge, die wir in unserem ‘Hamsterrad’ völlig vergessen hatten... Ich für mich hab so viel gelernt und auch wirklich in meinem Alltag integrieren können. Ich habe ‘Termine’ mit mir selbst, ich bin sensibler und hinterfrage öfter, wo ich bisher nur funktioniert habe, ich bin noch öfter dankbar, ich kann die bisher für mich ‘stressigen Situationen’ leichter meistern, ich habe gelernt nicht mehr ‘zu müssen’ und besser auf mich selbst zu hören. Ich bin definitiv achtsamer geworden, nicht nur zu mir... - und, ich bin auch langsamer geworden ;-)! Dank dir wurden viele ‘kleine Türen’ geöffnet, die ‘Großes’ bewirken. Die Studie hat für mich definitiv viel bewirkt. Ich bin auch sehr beeindruckt davon, wie unkompliziert diese Termine immer waren.“

Petra

DANK FÜR TITELBILD UND LEKTORAT

Das Titelbild wurde von Dorothee Krämer entworfen und bildet den Hintergrund der Jahreslosung 2017 der ökumenischen Arbeitsgemeinschaft Bibellesen. Es wurde in der Losung mit folgendem Vers versehen:

*„Gott spricht:
Ich schenke euch ein neues Herz
und lege einen neuen Geist in euch.“*
Hesekiel 36,26, Das Buch Ezechiel, Kapitel 36

Pastor Michael Schmidt schenkte uns die Karte zu Weihnachten. Seither begleitet das Motiv uns. Es drückt in wunderbarer Weise die Transformation eines bedrückten, in schwieriger Lage befindenden Menschen aus, der oder die vormalig bedrückt und bekümmert nunmehr beherzt positiv mit guter Strahlkraft in die Zukunft geht.

Die Wahl der Farben vom dunklen Blau aus den Tiefen kommend, in die Farben des Lichts, der Sonne wechselnd, spiegeln die Veränderungen der Gefühlslagen sehr schön wider. Eindrucksvoll lassen sich die Themen dieses Buches und die gegebenen Anwendungshilfen hier wieder erkennen.

Vielen Dank an Dorothee Krämer für dieses schöne Bild, dass sie uns zum Nachdruck überlassen hat.

Schöne weitere Motive unter: www.kraemerteam.de

Unser Dank geht auch an Stefanie Tegeler für das Layout, Dorothee Adelman für das Foto auf der Rückseite und an Vivien Ortmann für den Feinschliff.

Und ganz zum Schluss wollen wir uns bei Jan Janssen Bakker aus Oldenburg bedanken. Herr Bakker ist pensionierter Deutschlehrer und war von 1980 bis 1990 Leiter des Verlages Rautenberg. Seit 2014 ist er Autor beim Westermann Verlag. Herr Bakker hat freundlicherweise das Lektorat übernommen und damit nicht nur, seiner Profession folgend, uns weitestgehend fehlerfrei gestellt, sondern auch noch sehr hilfreiche Hinweise gegeben, die die Inhalte der Kapitel sinnvoll ergänzen und abrunden.



Silvia Becker, gelernte Spediti-
ons- und Versicherungskauffrau,
hat sich nach 20 Jahren im
gelernten Beruf entschieden,
ihrer Berufung, dem Arbeiten mit
Menschen nachzukommen. Sie
hat daraufhin eine langjährige
Ausbildung zur Heilpraktikerin

für Psychotherapie absolviert und ist seit 2014 in diesem Fachgebiet
mit eigener Praxis selbstständig. Sie hilft Menschen einzeln oder in
Gruppe in schwierigen Lebenslagen. (www.braumandl-seminare.de)

Dr. Bernhard Becker blickt auf eine über 25-jährige Vergangenheit
als Unternehmer und Unternehmensberater zurück. Seine Entschei-
dungsumwelt war eher sachlich rational geprägt.

Zusammen haben sie über 120 publikumswirksame Beiträge in Zei-
tungen, Fachzeitschriften und Büchern veröffentlicht, bevor sie die-
sen kleinen Ratgeber verfasst haben, der die groben
Denkrichtungen und Anregungen einiger Philosophen und Philoso-
phinnen aus Jahrhunderten vor unserer Zeit mit aktuellen Themen
verbindet. Wir SIND und es hat einen Sinn, dass wir sind. Vieles ist
längst erkannt und niedergeschrieben. Warum lernen wir nicht da-
raus? Was für ein Unsinn, würden wohl die alten Philosophen und
Philosophinnen sagen.



ISENSEE VERLAG
OLDENBURG

ISBN 978-3-7308-1807-7

