

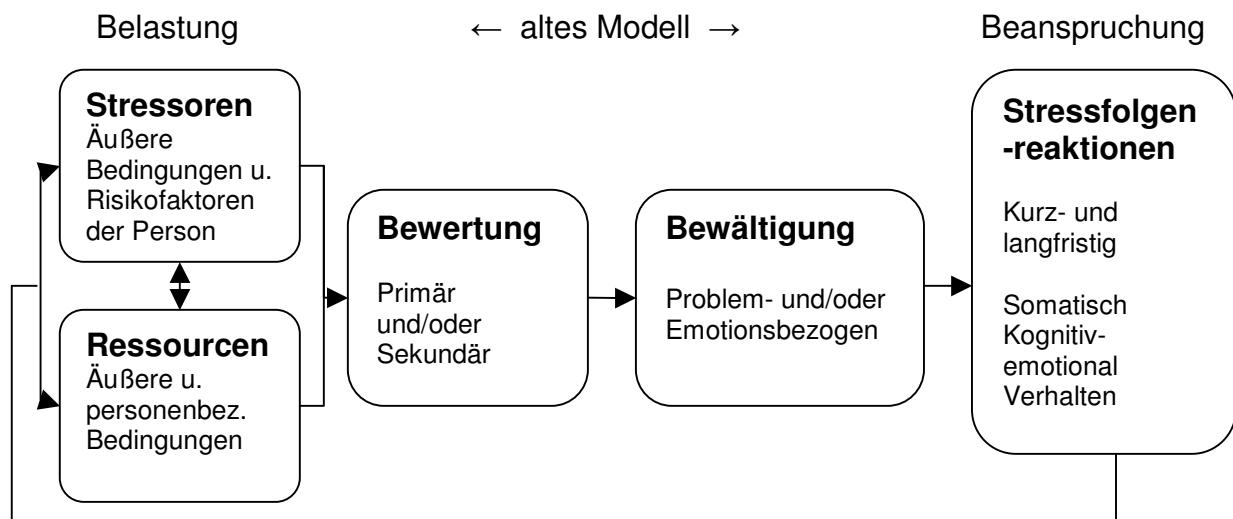
## Stressbewältigung

Seit 10 Jahren halte ich Vorträge auf dem Freiburger Symposium über verschiedene Aspekte des Zusammenhangs von Arbeitsleben und Psyche.

Die Unterscheidung zwischen unserem Innenleben und der Außenwelt, zwischen unseren Vorstellungen von der Welt und der äußeren Lebensrealität zieht sich wie ein roter Faden durch alle meine Vorträge und Seminare. Eine entscheidende Bedingung für unser Wohlbefinden besteht darin, dass wir uns des tieferen Zusammenhangs zwischen diesen beiden Seiten des Lebens bewusst werden, um dieses universelle Symptom „Stress“ wirklich zu verstehen, um mit uns selbst gut umzugehen und damit die notwendige Grundlage zu legen, um anderen Menschen Hilfestellungen geben zu können.

Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) hat ein arbeitspsychologisches Stressmodell entwickelt, das der Selbstverwaltung, der ich angehöre, am Vortrag quasi druckfrisch vorgestellt wurde:

## Stressmodell der BGW



Es ist eine wichtige Weiterentwicklung des traditionellen, aus der technischen Arbeitssicherheit stammenden Belastungs- / Beanspruchungsmodells. Der Mensch wird dabei nicht als nur einfach reagierendes Wesen gesehen, das vor falschen und überflüssigen Belastungen geschützt werden muss. Vielmehr rückt das Bewusstsein über die eigenen stressproduzierenden Mechanismen in den Mittelpunkt. Der arbeitende Mensch ist also, was die Psyche angeht, nicht mehr ein Objekt der Arbeitssicherheit und der Arbeitsmedizin, sondern wir Gesundheitspezialisten geben Hilfestellung zur Eigenverantwortung. Um dazu in der Lage zu sein, müssen wir selbst lernen, nicht autoritär (wir wissen, wie es richtig geht), sondern kooperativ mit den von uns Betreuten umzugehen (gemeinsam die Probleme untersuchen und besprechen).

Das Modell zeigt, dass Stress keineswegs einfach durch die äußeren Belastungen entsteht, wie man üblicherweise annimmt und wie wir es im Sprachgebrauch benutzen, sondern dass erst unsere Bewertungen und Bewältigungsstrategien darüber entscheiden, ob wir Stresseffekte empfinden. Anstatt zu denken: „Ich habe oder bekomme Stress“ sollten wir uns bewusst sagen: „Ich mache mir Stress“. Die

Wurzeln dieses Stressmachens sind uns meist nicht bekannt. Sie liegen im sog. Unbewussten.

In diesem Seminar habe ich einige Zugänge zu diesen dunklen Seiten, die jeder von uns in sich trägt, aufgezeigt.

Die Bedeutung von Entspannung, in der das Denken zur Ruhe kommt, wurde mit Hilfe einer Übung mit den Teilnehmern des Seminars verdeutlicht:

Die Biegsamkeit der Wirbelsäule erhöht sich in der Entspannung erheblich, die meisten Menschen können nach einer kurzen Entspannungsübung den Körper deutlich weiter drehen. Ergänzend gab es eine Zeitungsglossen, in der eine wissenschaftliche Studie über Fledermäuse, die durch Schrumpfung des Gehirns mit weniger Gewicht bessere Jagdergebnisse erzielen, folgendermaßen kommentiert: „Evolution ist, wenn das Gehirn bei wichtigen Manövern nicht weiter stört.“ (Rheinische Post vom 27.8.05)

Häufig wiederkehrende Belastungsfaktoren, sog. Stressoren, sind meist Zeitdruck, Zielsetzungskonflikte, Zukunftsangst, Karrierestress, Verantwortungsdruck, Erwartungen von anderen genauso wie eigene Erwartungen an andere, Mobbing von Vorgesetzten und von Mitarbeitern.

Gibt es etwas Gemeinsames, ein gleiches Muster, das in den verschiedenen Stresssituationen immer wieder auftaucht, oder sind das alles ganz unterschiedliche Probleme?

Der DAK-BGW-Gesundheitsreport hat im Jahr 2000 die Notwendigkeit festgestellt, dass eine gute Kooperation mit einer ganzheitlichen Pflege sowie eine Beteiligung der Mitarbeiter an den Entscheidungsprozessen die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter in der Pflege erhält. Die Fortführung der Studie ergibt 2005, dass die Arbeitszufriedenheit weiter abgenommen hat, dass die Mitsprachemöglichkeiten weiter reduziert wurden, dass eine Zunahme vom Arbeitstempo und von Dokumentationen zu erhöhtem Zeitdruck, Nichteinhalten von Pausen und häufigen Arbeitsunterbrechungen geführt hat. Die Folgen sind eine Erhöhung der Muskel-/Skeletterkrankungen und der psychischen Erkrankungen, durch die die Pflege deutlich mehr belastet ist als der Bevölkerungsdurchschnitt. Der Druck und der krankmachende Stress im Krankenhaus steigen offensichtlich weiter, obwohl jeder Beschäftigte und jeder Verantwortliche im Krankenhaus die wichtigsten Gründe dafür kennt.

Müssen wir uns damit abfinden, dass mit sinkenden finanziellen Ressourcen und zunehmender mitmenschlicher Rücksichtslosigkeit immer mehr Stress entsteht? Erreichen wir auf Dauer etwas mit Strategien der Stressbewältigung, also einer Verhaltensänderung, nachdem Stress da ist? Oder können wir uns aus unseren Bewertungen und der Identifikation mit den äußeren Belastungen lösen, so dass Stress erst gar nicht entsteht?

Wenn man auf dieser Ebene nach Veränderungen sucht, muss man über das Denken, das uns bewusst ist, hinaus gehen, oder besser gesagt, ein tieferes Verständnis davon entwickeln, wie unsere Bewertungen funktionieren, wie sie unsere Emotionen und damit den Stress erzeugen.

Wer anderen behilflich sein will, unbewusste Aspekte zu durchschauen, muss sich erst einmal um sich selbst kümmern, sich mit den eigenen blinden Flecken, die wir alle haben, auseinandersetzen. Betriebsärzte müssen sich auch ihrer eigenen Stressfallen bewusst werden. Damit sich die Seminarteilnehmer auf diesen Blickwinkel einstellen, habe ich folgende Frage gestellt:

### **Können Ärzte oder Psychologen, die selbst rauchen, einen Entwöhnungskurs für Raucher leiten?**

Es geht nicht darum, diese Frage zu beantworten, sondern sich der Problematik bewusst zu werden.

Außerdem sollte sich jeder Teilnehmer an eine seiner letzten heftigen Stresssituationen erinnern und dabei auf folgende Qualitäten achten:

Visuell: Welcher Film läuft da ab? Welche Farben stehen im Vordergrund?

Auditiv: Welche Musik passt zu dem Stress? Pop, Mozart, Heavymetal, Jazz?

Riechen: Gibt es Gerüche, die zur Stresserinnerung gehören?

Taktil: Was fühlen Sie auf der Haut, welche Berührungen, Wärme, Hitze, Schweißausbrüche, Kälte?

Psychosomatik: Reaktionen des Körpers, Herzrasen, flaves Gefühl im Magen, Durchfall, Muskelverspannungen, Atemnot?

Wie fühlt sich der Kopf an: Leere, dumpfes Gefühl, wie in Watte, ganz klar?

Wie ist die Körperbeweglichkeit? Träge und zähflüssig, hektisch, abgehackt, erstarrt, locker?

Die Teilnehmer wurden aufgefordert, ihre auf diese Weise wiedergeholten differenzierten Erinnerungen „einzufrieren“, so dass sie im weiteren Verlauf des Vortrags immer wieder vor Augen stehen.

#### **Meine Kernaussage lautet:**

**Stress entsteht durch die Kluft zwischen meinen Erwartungen und der Realität und meinem Versuch, die Realität den Erwartungen zu unterwerfen.**

Ist dieser Blickwinkel nur eine Idee, ein Gedankenspiel? Oder beschreibt er eine Realität, die jeder selbst entdecken und überprüfen kann? Bedeutet das, dass man sich anpassen soll an die äußeren Bedingungen, indem man stressresistent wird? Ich meine, dass ein stressfreies Handeln ein intelligenteres Umgehen und damit auch effektiveres Verändern der äußeren Bedingungen bewirkt. Demgegenüber ist die Bewältigung von schon entstandenem Stress nur ein Reagieren an der Oberfläche, gewissermaßen ein Abschlagen einiger Äste am Stressbaum.

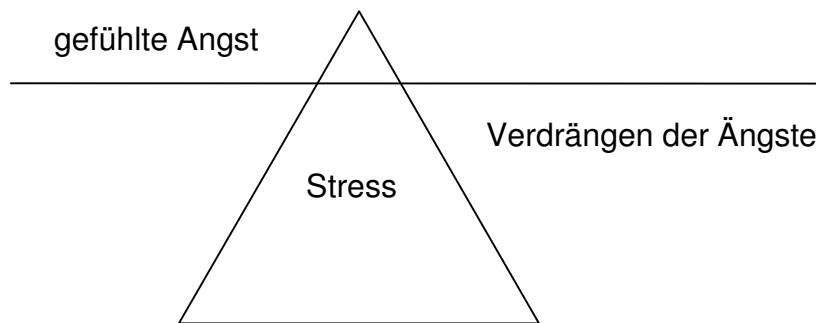
**Eine unmögliche Frage ergibt sich daraus: Kann man an die Wurzel gelangen, so dass auch in Belastungssituationen kein Stress entsteht?**

Ein unmögliche Frage ist dadurch gekennzeichnet, dass sie nicht durch Denken zu lösen ist, es gibt kein Ja oder Nein. Sie muss gelebt werden. Die zum ersten Mal aufgetauchte Frage, ob der Mensch zum Mond fliegen kann, war ursprünglich eine unmögliche Frage, der die Menschheit sich praktisch nähern musste. Wer keine unmöglichen Fragen stellt, wird im Alten, in den herkömmlichen Mustern verhaftet bleiben, aber nicht in der Lage sein, Neues zu entdecken.

Wer bereit ist, in diese Thematik tiefer einzudringen, mag sich den folgenden Tatsachen über das eigene Dasein stellen und sie auf ihren Wirklichkeitsgehalt überprüfen. Für mich sind es Tatsachen, keine psychologischen Theorien oder Ideen:

Die Vergangenheit ist unwiderruflich vorbei, sie ist tot, nur in unseren Erinnerungen ist sie gespeichert. Die Zukunft ist unbekannt, sie kann keine Impulse in unser Gehirn schicken. Unsere Vorstellungen, Erwartungen, Hoffnungen und Befürchtungen, die sich immer auf die Zukunft beziehen, sind in Wirklichkeit nur Bilder auf der Grundlage der in der Vergangenheit abgespeicherten Erfahrungen. Unsere Sorge um die Zukunft beruht auf der Angst, dass eine unangenehme abgespeicherte Erfahrung,

egal ob persönlich gemacht oder von anderen berichtet, (wieder) Realität werden könnte, sowie auf dem Wunsch, angenehme Erfahrungen festhalten oder wiederholen zu wollen, was natürlich nicht möglich ist und deshalb ebenfalls Angst produziert. Während wir uns mit der Vergangenheit und den Zukunftsbildern beschäftigen und ängstigen, geht das einzige Leben, das Wirklichkeit ist, das gegenwärtige Leben, an uns vorbei, ja es wird belastet und auf Oberflächlichkeiten reduziert durch die Gedankengebilde, die das Gehirn produziert. So kann man beobachten, wie das sorgenvolle Denken an die eigene Person immer zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her pendelt. Diese Selbstbezogenheit ist es, die uns Angst und Stress macht. Wenn wir jedoch ganz in der Gegenwart leben, was vielleicht erst einmal nur für einen kurzen Moment möglich ist, dann entsteht eine Verbundenheit mit den Menschen und Dingen, mit denen man gerade zu tun hat. Dann ist man entsprechend der gegenwärtigen Situation handlungsfähig. Sobald wir aber in Sorge um die eigene Person daran denken, was nach dieser Situation alles geschehen kann, wenn alle alten negativen Erinnerungen hochkommen, dann schaffen wir psychologische Zeit. Wir fallen aus der Gegenwärtigkeit und empfinden Stress oder gar Angst. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die innerpsychischen Muster, die Angst produzieren, wie ein Eisberg sind:



Nur die Spitze ist die bewusst erlebte Angst, der Teil „unter Wasser“ ist die unbewusste Angst, die den Stress produziert, um die Angst möglichst gar nicht erst wahrzunehmen. Um unsere Angst nicht zu spüren, dafür befinden wir uns fast unaufhörlich in der niemals dauerhaft erfolgreichen Jagd nach Sicherheit und Kontrolle, ein grundlegendes menschliches Problem.

Es gibt also zwei Zustände, in denen wir uns befinden können, die sich aber gegenseitig ausschließen. Sich dessen bewusst zu werden, erfordert Offenheit für diese Fragen. Ich stelle beide Bewusstseinszustände noch einmal in Stichpunkten gegenüber:

<b>Bewusste Gegenwärtigkeit</b>	<b>Gefangensein in der Gedankenwelt</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Offen für das, was jetzt ist, für die Realität</li> <li>o Interesse an der Außenwelt, in wirklicher Beziehung sein</li> <li>o Volle Aufmerksamkeit für das, was gegenwärtig ist, das Beobachten ist entscheidend.</li> <li>o Die nicht durch Vorurteile eingeschränkte Intelligenz entdeckt die Antwort in der aktuellen Situation. Sinnvolle Erfahrungen aus der Vergangenheit fließen in das Handeln nebenbei nach Bedarf mit ein.</li> <li>o Auf die Sache, auf die Gemeinsamkeit ausgerichtete Problembewältigung</li> <li>o Gefühl der Verbundenheit mit der Welt. Unser Leben besteht darin, in Beziehung zu sein. Alleinsein wird als harmonisches All-Eins-Sein erlebt.</li> <li>o Momente von Stille des Geistes, von völliger Stimmigkeit des Lebens.</li> <li>o Wohlbefinden, Gesundheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Beschäftigung mit Vergangenheit und Zukunft</li> <li>o Sorge um die eigene Person, sich isoliert und eingeschränkt empfinden</li> <li>o Alles bewerten, vergleichen unter dem Gesichtspunkt, ob es gut oder schlecht für mich ist.</li> <li>o Das Handeln wird bestimmt von den alten Erfahrungen, der Grundlage unserer Bewertungen. Der Blickwinkel ist darauf eingengt.</li> <li>o Nur auf die eigene Person bezogene Lösungsversuche der Probleme.</li> <li>o Gefühl der Isolation, unser egozentriertes Bewusstsein hat uns getrennt von der Welt und den andere Menschen. Alleinsein wird als schmerzhaft Einsamkeit erlebt.</li> <li>o Das Denken plappert unaufhörlich. Der Gedankenstrom kommt nie zum Stillstand.</li> <li>o Angst und Stress</li> </ul>

Wir haben nicht die Möglichkeit, einfach in die Gegenwärtigkeit zu springen und dort länger zu bleiben. Das würde natürlich jeder gern tun, der eine gewisse Einsicht in diesen Zusammenhang hat, um dann auf einen Schlag alle Angst loszuwerden. Nur indem wir uns der unbewussten Muster, die uns in der Gedankenwelt gefangen halten, bewusst werden, entsteht die Gegenwärtigkeit. Erst dann haben Angst und Stress ein Ende. Dieser Prozess kann bei einigen Problemen sehr rasch erfahren werden. Bei tieferen Ängsten bedarf es einer großen Beharrlichkeit in der Beobachtung der komplexeren Muster. Man braucht sich aber davon nicht abschrecken lassen oder sich gar damit neuen Stress machen, was absolut unsinnig wäre. Wer dieses Prinzip wirklich für sich erkannt hat, wird bei Auftreten von Ängsten und Stress achtsam werden, um ihre Wurzeln immer besser zu identifizieren. Und vielleicht ist es irgendwann keine unmögliche Frage mehr, ob man sich von Angst und Stress vollständig befreien kann.

Immer dann, wenn der Widerspruch zwischen den Gedanken, Wünschen, Hoffnungen, Befürchtungen einerseits und der Realität andererseits deutlich wird, dann erschließt sich für die Betroffenen, wie sein psychisches Leiden mit den verschiedenen Varianten aus dem Bewerten, dem Denken kommt.

Vielleicht wird damit auch die Bedeutung der Einsicht für unser Leben und auch für die Menschen, die wir therapieren und beraten, bewusst. Einsichten in das, was in mir und außerhalb IST, was ich nicht meinem Willen unterwerfen kann, bringt grundlegende Veränderungen der Bewertungen, nämlich ihre Auflösung, mit sich, geht an die Wurzel. Es bewirkt nicht nur vorübergehende Verhaltensänderungen an der Oberfläche als verspätete Reaktion dann erst, wenn der Stress schon unerträglich geworden ist.

Befragen Sie sich also in den konkreten Situationen, in denen Stress entsteht, nach Ihren Denkmustern, mit denen Sie auf typische Situationen reagieren. Wenn das Befragen nicht intellektuell ist, wenn Sie nicht Interpretationen und Bewertungen suchen, sondern auf das Unbekannte, das Neue, das Eigenartige im eigenen Verhalten und Erleben achten, werden Sie Ihre Stressmuster entdecken. Dabei ist es hilfreich, auch die Körpersignale zu beachten. Wie fühlt sich der Stress an? Erinnern Sie sich an Ihre vorhin „eingefrorene“ Stresssituation?

An einigen Beispielen aus meiner Praxis möchte ich dies anschaulicher machen:

Frau L. hatte große Angstzustände und hielt den Stress als Verkäuferin an der Kasse nicht mehr aus. Die Kassiererinnen durften kaum zur Toilette gehen. Sie glaubte, dass es Kindheitsängste seien, die hochkamen, und wollte diese bearbeiten, um sie „loszuwerden“. Als sie durch achtsame Beobachtung jedoch feststellte, dass die scheinbar alten Ängste nur entstanden, wenn die aktuellen Probleme auf der Arbeit übermächtig schienen, wurde ihr die Problematik des gegenwärtigen Lebens bewusst. Sie fasste den Mut zur Ausbildung als Fußpflegerin, kündigte und arbeitet jetzt sehr zufrieden in einer eigenen Praxis.

Als der 50-jährige Architekt, der an Krebs erkrankt war und unter massiven Zukunftsängsten litt, in unseren Gesprächen Einsicht in die Nichtberechenbarkeit des Todes gewann und sich innerlich nicht mehr gegen diese Möglichkeit wehrte, konnte er sein Leben und seine Arbeit wieder genießen. Er sagte, dass er noch nie so gut und stressfrei gelebt habe wie jetzt, mit dieser Einsicht. Er lasse auch nicht mehr zu, dass anhaltender Ärger ihm sein kostbares Leben beeinträchtigt.

Frau K., eine 25-jährige Auszubildende, hatte extreme Prüfungsangst. Nach langjährigem Drogenmissbrauch glaubte sie, den Erwartungen von anderen nicht gerecht werden zu können. Sie gewinnt Einsicht in den Mechanismus der Prüfungsangst als Weglaufen vor den vergangenen schulischen Erfahrungen und dass jeder Angstgedanke nichts mit dem künftigen Prüfungsverlauf zu tun hat, der ja unbekannt ist, sondern nur aus der Erinnerung kommt. Deshalb verschwendet sie keine Angstgedanken mehr an die Prüfung, kümmert sich stattdessen gut um die fachlich-sachliche Vorbereitung und kann sie gelassen auf sich zukommen lassen.

Diese Beispiele nur kleine Ausschnitte aus dem Einsichtsprozess. Aber vielleicht regen sie an, bei psychischen Problemen die Aufmerksamkeit darauf zu richten, was IST, anstatt die Probleme immer gleich wegmachen zu wollen oder Ursachen in der Vergangenheit zu suchen, was auf dasselbe hinausläuft. Unser nicht achtsames Denken pendelt automatisch zwischen Vergangenheit und Zukunft. Mit Achtsamkeit kann man entdecken, dass psychische Probleme ihre Wurzel im Denken haben, welches die gegenwärtige Wirklichkeit, vor allem, wenn sie sehr schlimm ist, nicht wahrhaben will.

Gibt es bei der Einsicht in diese Zusammenhänge für den Betriebsarzt noch Konflikte zwischen der Verhaltensprävention, der z. B. in arbeitsmedizinischen Betreuung der Beschäftigten und der Verhältnisprävention, z.B. in der Beratung der Betriebsleitung zur Arbeitsorganisation, etwa Konflikte in der Schwerpunktsetzung des Zeitaufwands, Interessenskonflikte zwischen Beschäftigtem und Unternehmer?

Die Konflikte sind Produkte des Denkens, das glaubt, es könne alles optimal nach seinen Ideen gestalten. In der Realität können wir nur das tun, was gegenwärtig aktuell zu tun ist. Das wollen wir nicht wahrhaben, weil wir doch so gern alles unter Kontrolle hätten. In der Verhältnisprävention geht es genauso um Menschen, die Einsichten benötigen, nämlich Arbeitgeber oder Vorgesetzte, die Verantwortung für die Arbeitsorganisation zu tragen haben und sich davor so manches Mal drücken, wie in der Verhaltensprävention, die den Mitarbeitern Einsichten in gesundes und unfallfreies Arbeiten vermitteln möchte.

Die äußeren Bedingungen, die Arbeitsbedingungen wie die finanziellen Mittel, spiegeln sich im Bewusstsein der Menschen wieder. Z.B. sind viele Vorgesetzte, die die Beteiligung ihrer Mitarbeiter nicht für notwendig halten, innerlich sehr unsichere Menschen, die andere Meinungen von vornherein abblocken müssen, weil sie nicht dialogfähig sind. Sind letztlich nicht auch die finanziellen Probleme als Ausdruck unserer gesellschaftlichen Probleme getrennt von uns, von unserem Bewusstsein, oder sind sie nicht ein Teil desselben? Kann ein freies, neues Bewusstsein von jedem einzelnen von uns die Geldfragen lösen? Ist das ebenfalls eine unmögliche Frage? Die Gesellschaft sind wir, unsere Art zu denken und miteinander umzugehen. Nur neue Einsichten werden hier zu Änderungen führen.

Einige ergänzende Anmerkungen:

Ein Leben in Gegenwärtigkeit schließt nicht aus, dass man Pläne macht. Wir müssen bestimmte Dinge vorausschauend planen. Aber wir können nur Äußerlichkeiten planen, nicht Angstfreiheit, unser Wohlbefinden, unsere Sicherheit. Wenn wir das trotzdem versuchen, produzieren wir persönliche Probleme ohne Ende, weil der Verlauf des Lebens letztlich nicht nach unseren Vorstellungen, sondern nach seinem eigenen „Regeln“ verläuft. Deshalb dürfen wir an unseren Planungen von äußeren Dingen nicht hängen und müssen bereit sein, sie, wenn nötig, fallen zu lassen und uns neu zu orientieren.

Sie können als Betriebsarzt sehr gut mit psychischen Problemen der Mitarbeiter umgehen, wenn Sie den Mechanismus des Denkens durchschauen. Sie müssen nicht über großartige fertige Behandlungskonzepte verfügen. Sie werden wie jeder Therapeut Ihren zu betreuenden Mitarbeitern so gut „helfen“ können, wie Sie sich selbst helfen können. Und in der Achtsamkeit, dem sorgfältigen Zuhören und Beobachten, was mit dem Mitarbeiter los ist und was in Ihnen selbst „los ist“, gewinnen Sie immer wieder neue Einsichten in die psychischen Zusammenhänge. Sie werden dabei so „gut und erfolgreich“ sein, wie es Ihnen eben möglich ist. Wenn sich dabei die Probleme nicht auflösen, wenn man das Gefühl hat, auf der Stelle zu treten, dann ist das weder gut noch schlecht, sondern eine Tatsache. Und wenn wir dies weiter sorgfältig beobachten, öffnen sich neue Türen, denn das Leben steht nie still. Durch Achtsamkeit, die sich nicht aufdrängt, ist auch noch niemand zu Schaden gekommen. Sie werden merken, welche Hilfen notwendig sind und wo Sie nichts tun können. Vor allem aber lassen Sie sich nicht durch die Behauptung, dass die psychologischen Probleme so kompliziert sind, einschüchtern. Denn letztlich kochen wir alle mit Wasser und sind Menschen mit den gleichen strukturellen Problemen im Denken und Fühlen.

Ein Seminarteilnehmer berichtete mir, er habe sich den Kernsatz **„Stress entsteht durch die Kluft zwischen meinen Erwartungen und der Realität und meinem Versuch, die Realität den Erwartungen zu unterwerfen.“** ausgedrückt und im Büro

aufgehängt, so dass er bei den ersten Stresssymptomen sofort sich seiner Erwartungen bewusst wird. Dies führe zu einer nachhaltigen positiven Veränderung der Stressproblematik.

Nur wenn wir auch an unserem Arbeitsplatz, in der Arbeitsorganisation, im Management und in der Arbeitssicherheit und in der Gesundheitsförderung bei uns selbst beginnen, Gegenwärtigkeit und Achtsamkeit zu entdecken, wird sich der Stress rasch auflösen oder gar nicht erst entstehen. Und als Nebeneffekt: Werden sich bei der Entwicklung eines solchen Bewusstseins die Kostenprobleme des Gesundheitssystems auflösen? Eine unmögliche Frage.

Zur Vertiefung dieses Blickwinkels, der weder esoterische noch spirituelle Rezepte vermittelt, sondern auf die Wahrnehmung dessen hinweist, was wirklich Realität ist, empfehle ich folgende Bücher:

Steven Harrison, NICHTS TUN; München 2005, dtv 36300

Jiddu Krishnamurti, Einbruch in die Freiheit; München 2002, 26. Auflage, Econ 74044

und viele weitere Bücher von ihm, in denen er auf die unterschiedlichen Aspekte dieser grundlegenden Fragen unseres Lebens in einer außergewöhnlichen Klarheit eingeht.

Wolfgang Siegel  
Psychologischer Psychotherapeut  
Fachpsychologe für Rechtspsychologie  
Frohlinder Str. 89  
44379 Dortmund  
[www.wolfgang-siegel.de](http://www.wolfgang-siegel.de)  
[kontakt@wolfgang-siegel.de](mailto:kontakt@wolfgang-siegel.de)