

Liebe.. GLÜCK

Resilienz

NACH
HALL

Eine Intention für die Welt: Die Macht der Liebe regiert die Welt und erfüllt die Herzen der Menschen. Mit Liebe im Herzen erkennen sich die Menschen als wahre Machthaber und verlassen die Rolle der Befehlsempfänger. Mit Liebe im Herzen sind sie Botschafter der Liebe. Sie sind glücklich, weil sie mit ihrem Sein und Tun zum Glück ihrer Mitgeschöpfe beitragen.

Wer lieben kann, ist glücklich. Wo irgend ich auf Erden etwas sah, das man „Glück“ nennen konnte, da bestand es aus Empfindungen. Geld war nichts, Macht war nichts. Man sah viele, die beides hatten und elend waren.

Herrmann Hesse (1)

WER NICHT MERKT, DASS ES DUNKEL IST, SUCHT KEIN LICHT.

Dieser Satz von Phil Bosmans kommt mir immer häufiger in den Sinn. Ich will hinsehen, was in unserer Welt geschieht, ob im Großen oder im Kleinen. Ich will aber nicht im Dunklen verharren, sondern nach Licht suchen. Darum schreibe ich dieses Buch. Weil ich das Leben liebe, übernehme ich gern meinen Teil der Verantwortung für unsere schöne Welt. Wenn diese schöne Welt in Gefahr ist, frage ich mich: „Was kann ich tun?“ Da ich die Welt aber nicht allein verändern kann, suche ich nach Weggefährten, suche ich Verbündete.

Unsere Welt ist in Gefahr. Wer hat sie in diesen Zustand gebracht? Ich denke, keine Außerirdischen, sondern Menschen, die mit uns auf diesem Planeten leben. Mein Lebensweg hat mich dazu gebracht, Menschen dabei zu begleiten, ihr durch die Lebensumstände verschüttetes Potenzial freizulegen, das heißt, Blockaden zu lösen. Dabei kann ich wunderbare Veränderungen bei den einzelnen Menschen erleben. Mit dem wiederentdeckten Potenzial entdecken sie auch ihre Freude am eigenen Denken und die Lust am gemeinsamen Gestalten wieder. Das heißt, sie werden wieder zu aktiven Mitgestaltern des Lebens. Sie strahlen ihr Licht aus, statt es unter den Scheffel zu stellen. Wer in seinem inneren Frieden lebt, verbreitet auch Frieden in seiner Umgebung. Wer mit sich selbst im Krieg lebt, hat keine Hemmungen, auch woan-



ders Kriege anzuzetteln, ob im Großen oder im Kleinen. Wenn Selbstachtung, Menschlichkeit, Mitmenschlichkeit, Mitgefühl und Nächstenliebe in einem Menschen blockiert sind, ist das bestimmt kein glücklicher Mensch. So ein unglücklicher Mensch kann zu einer Qual für sich selbst, für seine Umgebung und die ganze Welt werden. Dafür gibt es genügend Beispiele.

Wie kommt es aber, dass die Macht über unser aller Leben, über den Zustand unserer Welt nicht selten solchen unglücklichen Menschen überlassen wird?

Wer nicht merkt, dass es dunkel ist, sucht kein Licht.

Deshalb geht es darum, die Wahrnehmung wieder zu schärfen, die Wahrnehmung auf lebenswichtige Dinge auszurichten, Prioritäten zu setzen.

EINE STANDORTBESTIMMUNG

Liebe Mitmenschen, ich denke, jeder von uns ist gefragt. Die Menschheit ist gefragt. Die Menschheit, das sind Sie und ich und alle die anderen. Also was können wir tun? Jeder von uns hat täglich viele kleinere und größere Entscheidungen zu treffen. Wollen wir ohnmächtige Zuschauer sein, die sagen „Da kann man sowieso nichts machen“, „nach mir die Sintflut“ oder wollen wir „heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen“, wollen wir uns fragen „Was kann ich tun?“ (Ich stelle mir gerade vor, wenn jeder Mensch ein Apfelbäumchen pflanzen würde: Welch blühende Welt, wenn diese Apfelbäumchen in Blüte stehen! Kein Hunger in der Welt, wenn diese Bäumchen alle Früchte tragen!)

Also lassen Sie uns gemeinsam den Blick für unsere Welt öffnen und wahrnehmen, was ist und was zu tun ist. Lassen Sie uns die Welt mitgestalten, statt sie nur anderen zu überlassen.

Also nehmen wir wahr: Unsere Welt ist in existenzieller Not. Vermüllte Meere, verpestete Luft, Klimaerwärmung, ausgelaugte und überdüngte Böden, verschmutztes Wasser, Artensterben, Menschen an den Schaltzentralen der Macht, denen ihr Menschsein scheinbar abhanden gekommen ist. Der Todesstoß kann aus unterschiedlichen Richtungen kommen.

Wer hat die Menschheit in diesen Zustand gebracht?

Ich denke, die Menschheit selbst ist dabei, den Ast abzusägen, auf dem sie lebt. Welche Mahnung wurde uns von naturverbundenen Menschen geschenkt?

„Erst wenn der letzte Baum gerodet, der letzte Fluss vergiftet, der letzte Fisch gefangen ist, werdet Ihr merken, dass man Geld nicht essen kann.“

Auch engagierte Wissenschaftler aus unterschiedlichsten Richtungen warnen mittlerweile schon seit Jahrzehnten, dass die Menschheit sich selbst ihrer Lebensgrundlagen entziehen wird, wenn ihre einzige Lebensmaxime Konsum ist, wenn sie nicht wahrnimmt, was da mit ihrer Welt geschieht. Wer hat auf die Warnungen bisher gehört? Sie und ich und alle die anderen? Mit unserem Konsum sind wir so ausgelastet, dass wir alle Warnungen als Panikmache



einiger weniger in den Wind schlagen, ob es die Existenznot unserer Welt ist oder ob die Demokratie in unserem Land gefährdet ist.

WAS ICH NICHT WEISS, MACHT MICH NICHT HEISS?

Wahrnehmen, was ist! Das kann anstrengend sein. Aber, wer nicht merkt, dass es dunkel ist, sucht kein Licht. Ich kann mich an die Dunkelheit gewöhnen und damit „leben“. Ich kann mit Scheuklappen durchs Leben ziehen. Ich kann den Kopf in den Sand stecken. Macht mich das glücklich? Will ich leben oder reicht es mir zu überleben?

Wenn die Menschheit in Gefahr ist, ist das Potenzial jedes einzelnen Menschen gefragt. Die Menschheit ist die Summe der einzelnen Menschen, die auf unserem Planeten Erde leben. Die Menschheit, das sind Sie und ich und alle die anderen. Wer leben möchte, kann sich in so einer Notsituation nicht auf die anderen verlassen. Irgendwer wird schon etwas machen? Er muss sich selbst fragen: „Was kann ich tun?“ Er muss sich auf sein eigenes Potenzial besinnen. Und dann zur Tat schreiten. Wer nicht liegen bleiben will, muss wieder aufstehen. Sich auf das eigene Potenzial besinnen und dann wieder aufstehen, das ist Resilienz.

DIE RESILIENZ DER MENSCHLICHEN GESELLSCHAFT

Resilienz bezeichnet Eigenschaften, die ich uns allen wünsche, innere Stärke und Widerstandskraft, die Fähigkeit, ein Stehaufmännchen zu sein. Unter der Bezeichnung Resilienz wird der Blick darauf gerichtet, welche persönliche Haltung das Leben des Einzelnen lebenswert machen kann. Nicht, was macht einen Menschen krank, sondern was hält ihn gesund, ist die Frage. Es freut mich, wenn wir uns als Gesellschaft allmählich in die Fußstapfen eines Pioniers der Resilienzforschung begeben, der die Sicht auf die Salutogenese statt auf die Pathogenese gelenkt hat (Antonovsky 1923–1994).

Für mich heißt das Gestalten statt Erdulden, Leben statt Überleben. Für mich ist Resilienz nur vorstellbar mit durch nichts zu trübender Begeisterung für das Leben. Ich verbinde das Wort Resilienz unter anderem mit folgenden Lebenshaltungen:

- Das Leben lieben, wie auch immer es sich bisher gestaltet haben mag
- Immer wieder aufstehen, wie oft oder wie tief ich auch gefallen bin
- Zugang zu den eigenen Gaben haben
- Jede Niederlage zum Anlauf für einen Neustart machen
- Steine, die den Weg versperren, beiseite räumen
- Wissen, was ich will und es geschehen lassen
- Verändern, was ich verändern kann, gelassen hinnehmen, was ich nicht verändern kann
- Angst durch Liebe ersetzen
- Wissen, dass es hinter dem Horizont auch noch weiter geht
- Mit den Stürmen des Lebens wachsen (2)



„Der amerikanisch-israelische Soziologe **Aaron Antonovsky** (...) nannte die Faktoren *Verstehbarkeit, Gestaltbarkeit und Bedeutsamkeit* als wichtige Komponenten für die Gesundheit und für die Resilienz eines Menschen.

Wo diese Faktoren nicht gegeben sind, mangelt es auch an Motivation und Kraft, nach Niederlagen wieder aufzustehen. ‚Ich versteh die ganze Welt nicht mehr!‘, ‚Da kann man sowieso nichts machen!‘, ‚Es hat ja doch alles keinen Sinn!‘ Diese Sätze künden nicht von Verstehbarkeit, Gestaltbarkeit, Sinnhaftigkeit beziehungsweise Bedeutsamkeit. Diese Sätze, stellvertretend für viele andere, künden nicht von Resilienz.“ (3)

Wenn diese Lebenshaltung zu viele Menschen haben, kann alles nur den Bach hinunter gehen. Mit solchen Menschen ist die Welt nicht zu retten. Für eine resiliente Menschheit braucht es resiliente Menschen. Sie besinnen sich auf ihr Potenzial und ihre Rolle als Mitgestalter der Welt.

Also die Resilienz einer Gesellschaft basiert auf der Resilienz ihrer einzelnen Menschen. Und jeder Mensch kann sich täglich entscheiden, welche Rolle er leben will. Will er Resilienz leben? Will er ein ohnmächtiges Opfer sein oder Mitgestalter des Lebens? Und von der Resilienz der einzelnen Menschen hängt die Resilienz der menschlichen Gesellschaft ab.

DIE RESILIENZ EINES MENSCHEN

Noch einmal zu dem Begriff Resilienz. Seit ein paar Jahren macht die Resilienz-Forschung von sich reden. „Es heißt, Forscher erkunden den Stehaufmännchen-Effekt. Übersetzt wird das Wort Resilienz unter anderem mit Stresswiderstandskraft, Stressbewältigungsfähigkeit, Stressbewältigungskompetenz oder psychische Widerstandskraft. Es geht darum, zu erkunden, was einen Menschen befähigt, sich durch entmutigende Ereignisse nicht entmutigen zu lassen und auch im weiteren Leben, selbst im Erwachsenenalter, das Stehaufmännchen zu sein, das er beim Laufenlernen war. Um diese Fähigkeit in ein Wort zu fassen wurde auf einen Begriff aus der Werkstoffkunde zurückgegriffen – Resilienz.

Im Gegensatz zu einem Werkstoff ist der Mensch aber ein sich ständig selbst erneuerndes System mit einem Bewusstsein, mit einem Gehirn, das durch die Lebensumstände geformt werden kann. Ein Mensch, der ein Stehaufmännchen ist, ist ein Mensch, der auch unter widrigen Lebensumständen den Glauben an sich selbst und an die Welt nicht verliert, sondern die Welt weiterhin bewusst mitgestaltet, der aus Liebe zum Leben weiterhin Verantwortung für das Leben übernimmt.

Ein leuchtendes Beispiel für so einen Menschen ist **Nelson Mandela**, südafrikanischer Politiker, der als politischer Gefangener 27 Jahre in Haft verbrachte und danach von 1994 bis 1999 erster schwarzer Präsident seines Landes war. Er hat mit seinem Leben demonstriert, welch ungeahntes Potenzial in einem Menschen schlummern kann.“ (4)



WIE WILL ICH LEBEN?

Diese Frage kann ich mir immer wieder stellen. Was ist mir wichtig im Leben? Will ich selbst entscheiden, wie ich lebe? Oder will ich nur funktionieren? Mit anderen Worten: Will ich selbstbestimmt oder fremdbestimmt leben? Will ich das Leben genießen, wie es mir gefällt? Oder bin ich schon froh, wenn man mich in Ruhe lässt? Will ich selbst denken oder will ich denken lassen?

Wenn mir das Selbstdenken und Selbstgestalten Freude macht, verzichte ich gern auf Dienstleistungen, die mir das Denken abnehmen wollen. Ich gestalte dann auch gern selbst meine Zeit und brauche keinen Dienstleister, der mir die Zeit vertreibt. Ich will die Zeit genießen, anstatt sie mir vertreiben zu lassen. Ich brauche keinen Programmgestalter, sondern gestalte meine Programme selbst. Ich suche nach kreativen Erfahrungen, die das Leben interessant machen.

Ich möchte als Individuum, als Subjekt mit vielen anderen Subjekten in einer Gemeinschaft leben. Ein Subjekt ist für mich ein Mensch, der voller Selbstachtung und Selbstverantwortung selbst lebt, selbst denkt, selbst entscheidet, wie er leben und was er denken will. Er trifft die Entscheidungen, die seiner Beziehung zum Leben entsprechen. Daraus folgt: Ein Subjekt ist ein freier Mensch, der das Leben und die Welt liebt, in der er lebt und deshalb seine Entscheidungen zum eigenen Wohl, zum Gemeinwohl und zum Wohl der Welt trifft. Ich möchte in Verbundenheit mit anderen Menschen an den Herausforderungen des Lebens wachsen.

„Wie sind wir so geworden, wie wir sind?“

Das ist eine Kapitelüberschrift in dem Buch „Was wir sind und was wir sein könnten“ von **Gerald Hüther**. Er leitet dieses Kapitel mit folgenden Fragen ein:

„Wenn es nicht ein großer Schöpfergeist war oder allmächtige genetische Programme, wer war es dann? Unsere Eltern? Unsere Lehrer und Erzieher? Oder irgendwelche anderen Vorbilder? Haben sie uns gezwungen, so zu werden, wie sie? Oder waren wir es selbst? Haben wir uns freiwillig so verhalten, wie es andere von uns verlangt haben? Wem sind wir gefolgt und wem nicht? Und aus welchem Grund? Was passiert eigentlich mit unserem Gehirn, wenn wir anderen nacheifern, die in unseren Augen besonders erfolgreich und nachahmenswert sind?“ (5)

Noch einmal: Die Gesellschaft, das sind Sie und ich und alle die anderen. Wie sind wir so geworden, wie wir sind? Sich diese Frage zu stellen, ist keine psychologische oder intellektuelle Gedankenspielerei. Es ist die Suche nach einer Antwort darauf, wie die Menschheit dorthin kommen konnte, wo sie jetzt ist. Da muss einiges falsch gelaufen sein. Erst wenn Fehler erkannt werden, können sie berichtigt werden. Solange sie vertuscht und verleugnet werden, können sie nicht berichtigt werden.



SO SIND WIR SO GEWORDEN, WIE WIR SIND!

Warum vergeuden wir unser Potenzial für das Gegeneinander? Von Natur aus ausgestattet mit unerschöpflichen Potenzial entmündigen wir uns selbst, wenn wir immer wieder meinen „Da kann man nichts machen.“ Unsere Welt braucht das Potenzial von jedem. Wo wurde uns die soziale Kompetenz ab-erzogen? Dabei denke ich immer an einen Ausspruch des weltbekannten Cellisten **Pablo Casals**:

„Jede Sekunde, die wir leben, ist ein neuer und einzigartiger Augenblick im Universum, ein Augenblick, der nie wieder sein wird... Und was lehren wir unsere Kinder? Wir lehren sie, dass zwei und zwei vier ergibt und dass Paris die Hauptstadt von Frankreich ist. Wann werden wir sie lehren, was sie sind? Wir sollten zu jedem von ihnen sagen:

Weißt du, was du bist? Du bist ein Wunder. Du bist einzigartig. In all den Jahren, die vergangen sind, hat es nie ein Kind wie dich gegeben. Deine Beine, deine Arme, deine geschickten Finger, die Art, wie du dich bewegst. Aus dir könnte ein Shakespeare werden, ein Michelangelo, ein Beethoven. Du hast die Fähigkeit zu allem. Ja, du bist ein Wunder.

Und wenn du dann aufwächst, kannst du dann jemandem Schaden zufügen, der wie du ein Wunder ist? Du musst daran arbeiten – wir alle müssen daran arbeiten – damit die Welt ihrer Kinder würdig wird.“ (6)

Kannst du dann jemand Schaden zufügen, der wie du ein Wunder ist?

Eine andere Antwort auf die Frage „Wie sind wir so geworden, wie wir sind“ ist die Geschichte von den dressierten Elefanten.

In einigen Ländern werden Elefanten für die Arbeit im Urwald trainiert. Mit dem Training beginnt man bei dem Elefantenbaby. Man legt dem Jungtier eine Kette um das Bein und das Tier lernt dadurch, dass es sich mit der Kette am Bein nicht wegbewegen kann. Wenn der kleine Elefant größer und stärker wird, wird die Kette auch dicker und stärker. Irgendwann hat der Elefant dann gelernt, dass er mit einer Fessel am Bein nicht weggehen kann. Dann reicht auch bei einem gewaltigen, großen Tier ein einfacher Strick. Die dicke Kette ist nicht mehr nötig.

Es wird berichtet, dass 1965 bei einem Feuer in einem Zirkus in Neu-Delhi 25 Elefanten verbrannten. Man hörte sie schreien, konnte ihnen aber nicht mehr helfen. Die nachfolgenden Untersuchungen ergaben, dass die Elefanten nur mit einem fingerdicken Strick angebunden waren. Sie hätten nur hinauslaufen müssen, die Stricke wären zerrissen. Sie hatten aber von klein auf gelernt, dass sie sich mit einer Fessel am Bein nicht fortbewegen konnten. Zu ihren Gaben Beweglichkeit und Kraft hatten sie in dieser Situation keinen Zugang mehr.

Was die Elefanten gelernt hatten, bestimmte ihr Leben, in diesem Fall kostete ihnen das Gelernte ihr Leben. Auch unsere Welt wird von dem bestimmt, was wir gelernt haben. Hoffentlich kostet es uns nicht auch das Leben!



Was ich gelernt habe, bestimmt mein Leben. Welches Potenzial konnte ich entfalten, welches wurde durch meine Lebensumstände blockiert?

Vorwärts kommen! Was heißt das? Wohin führt mich „vorwärts“? Wie komme ich vorwärts? Habe ich durch Vorbild oder Erfahrung gelernt, dass es in der Lebenshaltung eines Radfahrers leicht ist, vorwärts zu kommen? Nach oben bücken und nach unten treten? Worauf wurde ich abgerichtet? Ein Strippenzieher zu werden oder eine Marionette? Wobei ein Strippenzieher nicht selten die Marionette eines anderen Strippenziehers ist.

Oder habe ich durch Erfahrung gelernt, wie glücklich es macht, wenn einer dem anderen die Hand reicht und man gemeinsam voran stürmt, das Leben zu erkunden? Welche Botschaften gab es? „Schön, dass du da bist!“ oder „Du störst!“ Konnte ich mir mein prosoziales, menschliches Verhalten bewahren? Habe ich gelernt, dass man aus Fehlern lernen kann, dass Fehler zu berichtigen sind? Oder habe ich gelernt, Fehler nicht zuzugeben, sie, wo nur möglich, zu vertuschen, egal wie sie sich in ihren Folgen potenzieren?

ERFOLGREICHE DRESSUR MIT BELOHNUNGEN FÜHRT ZU HABSUCHT.

Die Menschheit träumt vom Frieden in der Welt, aber manche Menschen träumen nur vom Geld. Und sie träumen nicht nur. Sie holen es sich, wo auch immer. Es sind keine glücklichen Menschen. Sie kommen gar nicht darauf, die Welt zu umarmen. Sie sehen alles und jeden nur als Geldquelle, auch die ganze Welt. Dabei waren sie auch einmal ein kleines Kind, das neugierig in die Welt gestrahlt hat. Sie haben es nicht gelernt zu fragen: Was kann ich tun, um Spaß zu haben oder den größten Nutzen zu stiften? Sie haben nur gelernt zu fragen: Was muss ich tun, um die größte Belohnung zu erhalten? Damit waren sie immer fremdbestimmt. Und wenn kein anderer Mensch ihnen mehr sagt, was sie tun müssen, um die Belohnung zu bekommen, setzen sie ihre eigene verbliebene Kreativität ein. Es geht aber immer um die Belohnung. Sind sie nicht mehr in der Hand ihrer Auftraggeber, sind sie fest im Griff ihrer erfolgreich anezogenen Sucht.

Sucht ist ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entscheidung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen eines Individuums.

Tabaksucht, Alkoholsucht, Kaufsucht, Fernsehsucht, Internetsucht, Esssucht, Spielsucht und welche Süchte es noch alles gibt, sie haben alle schädliche Auswirkungen auf den Menschen selbst und auf sein Umfeld. Habsucht kann aber zu globalen Folgen führen. Gibt es da schon Untersuchungen zu Heilungschancen? Ich persönlich bin davon überzeugt, dass die Chancen durchaus gut stehen. Wie sind wir so geworden, wie wir sind? Müssen wir so bleiben, wie wir sind? Sind wir glücklich? Wollen wir uns nicht neuen Erfahrungen zuwenden? Wollen wir probieren, welches Lebensgefühl es ist, wenn wir uns für die Bewahrung unserer Welt einsetzen, statt die Reichtümer der Erde zu Geld



zu machen und unsere Welt damit zu zerstören? Spüren wir dann vielleicht sogar unsere Liebe zum Leben? Sind wir glücklich, miteinander das Leben zu genießen und es zu bewahren, statt im Gegeneinander alles zu zerstören?

Dazu 40 Jahre alte Worte von **Phil Bosmans**:

Habgier begnügt sich nie

*Glücklich ist,
wer nicht so viele Bedürfnisse hat.
Zum Glück braucht man gar nicht soviel.
Unersättlich Dinge haben zu wollen
und gierig an den Dingen hängen,
so quält der Mensch sich selbst,
so stirbt alle Freude am Genuss.
Du willst besitzen,
und du wirst in Besitz genommen.
Sucht nach Besitz
macht die Menschen besessen.
Habgier macht abhängig. (7)*

Ein Traum: Millionäre leisten sich den Luxus des Verzichts

Wenn Millionäre sich den Luxus des Verzichts auf weitere Geldvermehrung leisten, entkommen sie der Habsucht, wie ich durch meinen Verzicht auf das Fernsehen der Fernsehsucht entgehe. Ein Verzicht auf das Eine schafft Raum für viele andere Erfahrungen, schafft Raum für Leben.





NACH
HALL

BLOG

Glückliche Menschen für eine glückliche Welt!

von Gerda M. Kolf

Veröffentlicht am 2. Mai 2018

aus: Stimmungsbarometer: Rundfunkzwangsabgabe - Wer glücklich ist, möchte die ganze Welt umarmen (ISBN: 978-3-95631-657-9)

Gerda M. Kolf stellt als Seminarleiterin, als Coach und als Autorin die Essenz ihrer vielen Ausbildungen als Werkzeug zur Verfügung, mit dem jeder mit Leichtigkeit sein Leben aufräumen kann. Das heißt, durch die Lebensumstände verschüttetes Potenzial kann dadurch freigelegt werden. Wie in diesem Buch begleiten sie auch im Alltag die Fragen: Wie sind wir so geworden, wie wir sind? Was wurde uns eingeredet? Was wurde uns vorgelebt? Wollen wir so bleiben, wie wir sind? Soll Angst oder Liebe unser Leben bestimmen? Wollen wir aus Liebe zum Leben Verantwortung übernehmen? Oder wollen wir aus Angst funktionieren, wie andere es wollen?

Ob wir selbstbestimmt oder fremdbestimmt leben, hat Auswirkung auf unsere Stimmung und auf unsere Gesundheit. Von unserer Stimmung hängt auch die Stimmung in unserer kleinen und auch in der großen Welt ab.

Deshalb ist der Herzenswunsch der Autorin: Mögen alle erkennen, was wirklich wichtig für das Leben in unserer Welt und damit auch für das eigene Leben ist! Mögen sich alle den beglückenden Erfahrungen des Miteinander zuwenden, statt das destruktive Gegeneinander fortzuführen!

Dabei begleitet sie die Überzeugung: Jeder Mensch hat das Potenzial in sich, sich jederzeit für eine neue Richtung in seinem Leben zu entscheiden.



Quellen und Anmerkungen:

1. Herrmann Hesse, Lebenszeiten, S. 89
2. Gerda M. Kolf, Resilienz, Fähigkeit der inneren Stärke, S. 13
3. Ebd., S. 16
4. Gerda M. Kolf, Resilienz. Was die Psyche stark macht!, S. 10
5. Gerald Hüther, Was wir sind und was wir sein könnten, S.51
6. Hühnersuppe für die Seele, S. 103 f.
7. Phil Bosmans, Liebe wirkt täglich Wunder, S.28