

Christopher Willard



Achtsam und stark fürs Leben

10 Prinzipien für
glückliche Familien und resiliente Kinder

aus dem amerikanischen Englisch von Christine Bendner



arbor

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Für meine Eltern **Ann und Norman Willard** –
nicht, dass ihr ein Buch gebraucht hättet,
um starke Kinder und Enkel großzuziehen,
aber ich bin sicher, dass ich euch Grund
genug gegeben habe, euch eines zu wünschen

Inhalt

Einleitung	
Runter vom Kissen	9
1 Empfangen durch Geben (Großzügigkeit fördern – <i>Dāna</i>)	19
2 Warum es richtig ist, das Richtige zu tun (Ethisches Verhalten fördern – <i>Sīla</i>)	47
3 Weniger Erziehung ist mehr (Verzicht fördern – <i>Nekkhamma</i>)	83
4 Ein weiseres Gehirn (Weisheit fördern – <i>Panna</i>)	103
5 Auch Buddha hatte „Helikoptereltern“ (Willenskraft fördern – <i>Vīrya</i>)	123
6 Der Buddha und der Marshmallow (Geduld fördern – <i>Khanti</i>)	151
7 Was uns frei macht (Wahrhaftigkeit fördern – <i>Sacca</i>)	169
8 Mit Mumm und Entschlusskraft aufwachsen (Entschlossenheit fördern – <i>Adhitthana</i>)	187

9	Freundlichkeit ist ansteckend (Liebende Güte fördern – <i>Metta</i>)	209
10	In einer chaotischen Welt zu innerem Gleichgewicht finden und unter Stress stabil bleiben (Gleichmut fördern – <i>Upekkha</i>)	235
	Schlusswort	249
	Anmerkungen	255
	Danksagung	271
	Über den Autor	275

Einleitung

Runter vom Kissen

Als meine Frau vor Jahren mit unserem ersten Kind schwanger war, ging ich zu unserem Meditationszentrum, um einen Gesprächstermin mit meiner Meditationslehrerin, Madeline Klyne, zu vereinbaren. „Wie um alles in der Welt werde ich meine Meditationspraxis aufrechterhalten können, geschweige denn ein guter Vater sein?“, fragte ich sie bei einer Tasse lauwarmem Grüntee.

Maddy schwieg eine Weile und lachte dann. „Mach dir darüber mal keine Gedanken!“, erklärte sie mit einer wegwerfenden Handbewegung. „Lass dein Meditationskissen für eine Weile Staub ansetzen und konzentriere dich auf das, was du *jenseits* des Kissens tun kannst. Konzentriere dich auf die *Pāramitā* – die 10 Vollkommenheiten des Herzens.

Die *Pāramitā* – Großzügigkeit, ethisches Verhalten, Verzicht, Weisheit, Willenskraft/Energie, Geduld, Aufrichtigkeit, Entschlossenheit, Freundlichkeit und Gleichmut – sind Grundprinzipien einer Reihe von östlichen Philosophien, die jeder verstehen kann, ganz gleich aus welcher spirituellen (oder nichtspirituellen) Richtung er oder sie auch kommt. Viele Menschen verdrehen heutzutage nur noch die Augen, wenn sie die Worte *Tugend* oder *Werte* hören, aufgrund der Heuchelei so vieler vorgeblich tugendhafter Leute. Aber vielleicht haben wir das sprichwörtliche Kind mit dem Bade ausgeschüttet. Ich meine, wer kann wirklich von sich sagen, dass er etwas gegen Werte wie Aufrichtigkeit und Geduld einzuwenden hat? Unterschiedliche Kulturen und Gesellschaften vermitteln

solche Werte vielleicht auf unterschiedliche Art und Weise, aber mich faszinieren die Erkenntnisse der Neurowissenschaft, die nicht nur eindeutig die Vorteile solcher Qualitäten im Hinblick auf ein glückliches, erfülltes Leben nachweisen konnte, sondern auch bestätigt, dass solche Verhaltensweisen höchst ansteckend sind.

Nach der Geburt meines Sohnes spielte sich mein Dasein unbestreitbar *jenseits* des Meditationskissens ab und mein spirituelles Leben veränderte sich zwangsläufig – aber, wie ich meine, zum Besseren. Ich ließ mich auf diese neue Form des Praktizierens ein und ging darin auf, war bewusst freundlich zu fremden Menschen, übte mich in Geduld gegenüber meinen Angehörigen und vereinfachte mein Leben, indem ich unmissverständlicher und ehrlicher über meine Bedürfnisse sprach. Ich hielt mich innerhalb und außerhalb meines Familienlebens an die *Pāramitā* und lebte sie – zumindest versuchte ich das. Außerdem versenkte ich mich tief in das Studium von Büchern über östliche Weisheitslehren (neben den Elternratgebern, die ich buchstäblich verschlang). Nach und nach fand ich einen neuen Weg, eine Verbindung zwischen Elternschaft, Spiritualität und der dramatischen Veränderung meines Lebens als Vater herzustellen.

Diese 10 Tugenden scheinen völlig klar und eindeutig zu sein, sie aber zu befolgen, ist in unserer heutigen Welt gar nicht so einfach, und zwar weder im Hinblick auf uns selbst noch auf unsere Kinder. Um die Sache noch ein bisschen schwieriger zu machen, werden die *Pāramitā* oft als „Vollkommenheiten“ übersetzt – ein herausfordernder Begriff für diejenigen von uns (wie mich), die zwanghaft Elternratgeber und Blogs konsumieren, um sicherzugehen, dass sie alles „richtig“ machen. Es ist also vielleicht hilfreicher, sich diese Tugenden als Qualitäten vorzustellen, die wir (und unsere Kinder) ein Leben lang zu vervollkommen suchen, wie bei der Meditation, beim Yoga oder auch beim Golfspielen. Es geht uns um Übung und Fortschritt, nicht um Vollkommenheit. Um es mit den Worten von Elisha Goldstein auszudrücken: „Wir können diese Werte zu ‚Tuwörtern‘ machen und sie leben.“¹

Darüber hinaus setzt das Üben der *Pāramitā* in unserem Gehirn äußerst positive Prozesse in Gang und fördert Verhaltensweisen, die unsere eigene Lebensqualität und die der Menschen in unserem Umfeld verbessern. Jede der 10 Tugenden ist bereits in uns angelegt. Wir können uns das auf unterschiedliche Weise vorstellen: Wir könnten die spirituelle Metapher von Samenkörnern (Karma) benutzen, die von Eltern und Bezugspersonen gewässert werden müssen. Wir könnten sie durch das Objektiv der Evolutionsbiologie betrachten, die davon ausgeht, dass diese Qualitäten in unsere DNA einprogrammiert sind, um unser Überleben zu sichern, und uns vorstellen, dass das Praktizieren dieser Tugenden unsere Gene auf unterschiedliche Weise im Rahmen eines Prozesses beeinflusst, der unter dem Begriff Epigenetik bekannt ist. Oder wir könnten uns dem Bereich der Neurowissenschaft zuwenden und erfahren, dass Kleinkinder dreimal so viele neuronale Verbindungen aufweisen wie Erwachsene – Verbindungen, die „zurückgestutzt“ werden, wenn die Kinder heranwachsen. Wir Erwachsenen können beeinflussen, welche neuronalen Verbindungen gestutzt und welche genährt und gefördert werden, sodass die Kinder sie im Hinblick auf diese Werte und Verhaltensweisen nutzen und nicht verlieren. Und schließlich können wir uns die faszinierenden Forschungsergebnisse hinsichtlich der emotionalen und behavioralen Ansteckung anschauen, das heißt, auf welche Weise sich Emotionen und Verhaltensweisen von Mensch zu Mensch durch unsere Spiegelneuronen und andere Hirnregionen (die wir gerade erst entdecken) übertragen.

Wie sie beim Lesen dieses Buches erfahren werden, belegen belastbare Forschungsergebnisse, dass es möglich ist, diese 10 Werte (bei sich selbst und in Ihrer Familie) zu kultivieren. So wird das Gehirn beispielsweise durch Großzügigkeit neu verdrahtet, sodass es antidepressive Neurotransmitter ausschüttet. Und Großzügigkeit ist buchstäblich ansteckend: Sie wirkt sich noch positiv auf Menschen aus, die über drei Stationen (andere Menschen) mit dem Gebenden verbunden sind. Sich in ethischem Verhalten zu üben, hilft Kindern, starke Bindungen aufzubauen; es verstärkt das

Gefühl emotionaler und physischer Sicherheit und das Glücksempfinden. Verzicht zu üben (weniger Aktivitäten und weniger Dinge), lehrt Kinder, Kompromisse zu schließen, fördert ihre Konzentrationsfähigkeit und ihre Fähigkeit, kreative Lösungen für Probleme zu finden, wenn welche auftauchen. In uralten Weisheitslehren und -praktiken finden wir wieder, was Wissenschaftler für eine gesunde Gehirnentwicklung empfehlen, bei der alle Teile des sich entwickelnden Gehirns integriert werden, um geistige Beweglichkeit und Flexibilität zu fördern. Wenn wir unsere Kinder darin unterstützen, unabhängig zu werden, und sie lehren, ihre Energie eher auf ihr Bemühen als auf Ergebnisse zu fokussieren, wachsen sie zu Menschen heran, die mit innerer Widerstandskraft – Resilienz – auf die unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens antworten.

Natürlich könnte uns allen mehr Geduld nicht schaden. Zu lernen, Belohnung aufzuschieben, wird mit besseren Führungseigenschaften, glücklicheren Beziehungen sowie besseren akademischen und beruflichen Leistungen im Erwachsenenalter in Verbindung gebracht. Aufrichtigkeit verstärkt unser Glücksempfinden und unseren Optimismus – und erspart uns außerdem eine Menge Ärger! Die Vorteile, die sich durch Entschlossenheit und Willenskraft ergeben, liegen heutzutage besonders auf der Hand, und wir können unsere innere Haltung als Antrieb nutzen, um diese Qualität zu kultivieren. Freundlichkeit verändert tatsächlich bestimmte Gehirnstrukturen, was sich in einem verbesserten Gesundheitszustand und stärkerem Glücksempfinden äußert. Und Gleichmut – die Fähigkeit, den unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens gelassen zu begegnen – könnte letztendlich die Essenz eines gedeihlichen und resilienten Seinszustandes sein.

In diesem Buch werden Sie eine Menge veranschaulichende Szenarien finden und auch ein paar meiner eigenen Flops als Vater. (Falls Sie es noch nicht bemerkt haben sollten: Elternschaft verläuft in den seltensten Fällen nach Plan.) Was dieses Buch jedoch nicht bietet, ist eine magische Drei-Schritte-Formel oder Technik, obgleich es die Voraussetzungen und

Bedingungen aufzeigt, die laut Wissenschaft und spirituellen Lehren zu einem glücklichen, gesunden familiären Umfeld führen. Irgendjemand hat einmal gesagt, das Aufziehen eines Kindes könne man eher mit dem Pflegen eines ganzen Gartens vergleichen als mit dem Hervorbringen einer einzelnen Blume. Wie in diesem Buch beschrieben, können wir nicht mehr tun, als die Bedingungen schaffen, unter welchen unsere Kinder wahrscheinlich gedeihen und aufblühen werden. Wir können sie nicht zwingen, exakt auf die Weise oder zu dem Zeitpunkt aufzublühen, wie wir es uns wünschen.

Obwohl wir von unseren Kindern verlangen, zu tun, was wir sagen, und nicht, was wir tun, können wir alle beobachten, wie uns unsere Kinder nachahmen – ob im Positiven, wenn sie „Danke“ sagen oder im Negativen, wenn wir erkennen, dass wir uns mit vulgären Ausdrücken und unheilhaftem Verhalten besser etwas zurückhalten sollten. Forschungsergebnisse weisen ein ums andere Mal darauf hin, dass Verhalten in viel höherem Maße ansteckend wirkt als bloße Worte. Somit sind *Sie* für Ihr Kind das wichtigste Vorbild für sein Verhalten. Die schlechte Nachricht (oder die gute, je nachdem, wie Sie die Sache sehen) ist, dass die beste Methode, Ihrem Kind diese Tugenden beizubringen, darin besteht, sie selbst zu praktizieren. Sie können mit Ihren Kindern so oft über Großzügigkeit sprechen, wie Sie wollen, aber wenn Sie das Geben nicht vorleben und in Ihrer Familie nicht dazu ermutigen, wird es kaum Wurzeln schlagen.

Je mehr Sie diese Werte leben, desto leichter wird es Ihnen tatsächlich mit der Zeit fallen. Wenn Sie heute freundlich sind, wird es Ihnen auch morgen leichter fallen, wenn Sie heute unfreundlich sind, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie es auch morgen sein werden. Wie bei jedem körperlichen Training, können wir auch unsere mentalen und emotionalen „Muskeln“ trainieren, aber jedes Training muss natürlich auf einer soliden Grundlage beginnen. Außerdem ist es natürlich einfacher, diese Werte in uns selbst und unseren Kindern zu fördern, wenn wir unsere Körper und Gehirne durch ausreichend Schlaf und gute Ernährung gesund

erhalten und für eine Atmosphäre sorgen, in der wir uns sicher fühlen können. Und vergessen Sie nicht, wenn die Dinge aus dem Ruder laufen, wenn Sie hungrig, wütend, angespannt, einsam oder müde sind, nimmt Ihre Fähigkeit, Ihr bestes Selbst zu sein, deutlich ab. Wie Laotse einst sagte: „Handle, bevor die Dinge da sind. Ordne sie, bevor die Verwirrung beginnt.“ Mit anderen Worten: Wir setzen unsere Energie am intelligentesten ein, wenn wir diese Qualitäten von Anfang an kultivieren und nicht erst, wenn etwas schief läuft. Sorgen Sie also gut für sich selbst – das macht einen großen Unterschied.

Ist dies ein spirituelles Buch? Ja und nein. Wenn Sie ein spirituell ausgerichteter Mensch sind, wird Sie dieses Buch ansprechen, aber selbst wenn Sie ein eingefleischter naturwissenschaftlich denkender Atheist sind, werden Sie hier eine Menge relevante Forschungsergebnisse finden. Mir ist bewusst, dass ein Buch über Werte und Tugenden leicht etwas selbstgerecht wirken kann (Sie haben wahrscheinlich bereits genug urteilende Freund/innen, Verwandte, Kolleg/innen und andere Leute, die Ihnen sagen, wie man Kinder richtig erzieht). Ich beabsichtige hier nicht, weitere Punkte zu Ihrer To-do-Liste hinzuzufügen. Denken Sie doch einmal daran, wie Sie durch Ihre Familientraditionen Ihren Kindern tatsächlich schon auf kreative Weisen helfen, diese Werte zu leben. Dies soll kein Buch sein, das Ihnen sagt, was Sie tun *sollten*, sondern eines, in dem Sie Anregungen finden für Dinge, die Sie als Eltern tun *könnten*. Ich hoffe, ich kann ein paar Ideen beisteuern. Ich beschäftige mich eingehend sowohl mit östlichen als auch westlichen Weisheitslehren, setze sie in Bezug zu modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen und teile die überraschend großen Überschneidungen im Hinblick auf die besten Methoden zum Großziehen resilienterer, starker Kinder mit anderen. Sie werden hier Geschichten über Buddhas Helikoptereltern neben Verweisen auf den Judaismus, das Christentum und einige der anderen Quellen der Weisheit aus aller Welt finden.

Obwohl die *Pāramitā*, wie ich bereits an anderer Stelle erwähnte, auch oft als „Vollkommenheiten“ bezeichnet werden, möchte ich Sie bitten, entspannt an die Sache heranzugehen. Denn wenn Sie sich antreiben, um allzu „perfekt“ zu werden, geht dieses Bemühen oft nach hinten los, indem es als eine Art „moralischer Freibrief“ dient – ein Effekt, auf den wir in den Kapiteln über ethisches Verhalten und Aufrichtigkeit (Kapitel 2 und 7) noch näher eingehen werden. Setzen Sie die Segel also für einen Mittelweg zwischen unzureichendem Bemühen und allzu angestrengtem Bemühen, wohl wissend, dass Sie hin und wieder vom Kurs abkommen werden. Es geht hier nicht um Gebote, die man einhalten oder übertreten kann, sondern um den Wunsch und das Bestreben, unser bestes Selbst in unseren besten Momenten zu sein, und wir können die Bedingungen dafür schaffen. Bei den *Pāramitā* geht es also darum, Ihr Bestes zum Vorschein zu bringen und zu würdigen, und nicht darum, auf sich herumzuhacken, weil Sie scheinbar versagt haben. Sie müssen auch nicht jeder Empfehlung (und um *nichts anderes* als um Empfehlungen geht es hier) blind folgen. Wenn eine für Sie und Ihre Familie funktioniert – großartig! Wenn nicht, vergessen Sie sie. Sowohl die Wissenschaft als auch die alten Weisheitslehren fordern uns auf, zu experimentieren und Dinge selbst herauszufinden. Und genau dazu möchte auch ich Sie ermutigen.

Ich hoffe, es ist klar geworden, dass die Werte, mit denen wir uns in diesem Buch beschäftigen, nicht nur für Kinder sind; sie sollen und können uns auch helfen, bessere Eltern zu werden (Elternschaft ist eine Aufgabe, die uns oft dazu inspiriert, zu besseren Menschen zu werden – oder, besser gesagt, unvollkommenen Menschen, die einfach ein wenig effektiver sind). Kürzlich wies mich jemand darauf hin, dass wir heutzutage mehr denn je versuchen, gute Eltern zu sein. Hier also ein Rat: *Versuchen* Sie nicht bloß, der Erziehungsaufgabe gerecht zu werden – *seien* Sie Eltern. Oder, noch besser, genießen Sie den lebenslangen Prozess, Eltern *zu werden*. Das erinnert mich an den spirituellen Grundsatz, dass

Einleitung

es besser sei, Christus ähnlich zu werden, als sich Christ zu nennen, oder Buddha ähnlich zu werden, als Buddhist zu sein – und wo wir schon dabei sind: Denken Sie daran, dass es besser ist, wie ein Heiliger zu handeln, als scheinheilig zu handeln.

Falls Sie meine Arbeit noch nicht kennen, fragen Sie sich vielleicht, wer ich bin, um ein solches Buch zu schreiben. Nun, zunächst einmal war ich, genau wie Sie, ein Kind und ich hatte nicht das Gefühl, besonders gut darin zu sein. Als ich älter wurde, war ich ein schwieriger Jugendlicher, der mit Herausforderungen und rebellischen Tendenzen zu kämpfen hatte. Als sich die Dinge mit Mitte 20 besserten, kehrte ich im Großen und Ganzen zu den Werten zurück, die mir meine Eltern vermittelt hatten: Die Samen waren aufgegangen. Meine Eltern (und einige andere Erwachsene, die eine wichtige Rolle in meinem Leben gespielt haben) hatten dazu beigetragen, diese Samen in mich einzupflanzen, als ich ein kleines Kind war, und sie hegten sie auch während meiner schwierigen Phasen, bis ich lernte, sie selbst zu bewässern. Ich wurde zunächst Sonderschullehrer, dann Psychologe, Forscher, Autor, Professor, und jetzt bin ich ein Vater, der überall auf der Welt Seminare leitet. Ich habe all diese Erfahrungen in mein Schreiben und Lehren eingebracht. Sie finden in diesem Buch also Anekdoten aus meinem Privat- und Berufsleben sowie Verweise auf die neuesten Forschungsergebnisse über kindliche Entwicklung.

Zum Schluss möchte ich noch betonen, dass dieses Buch kein Rezept für „Großartigkeit“ beinhaltet. Es garantiert Ihrem Kind weder den Zugang zu einer Eliteuniversität noch einen Sitz im Supreme Court oder spirituelle Erleuchtung. Es ist lediglich ein Wegweiser auf dem Weg zu dem, was wir Güte nennen. Es beschäftigt sich also vorrangig mit der Frage, wie Herzengüte erblühen und sich durch Großzügigkeit, ethisches Verhalten, Verzicht, Weisheit, Willenskraft, Geduld, Aufrichtigkeit, Freundlichkeit und Gleichmut verbreiten kann.



Reflexion: Auf welche Weise vermitteln und praktizieren Sie diese Werte bereits in Ihrer Familie? Welche der *Pāramitā* empfinden Sie sofort als Herausforderung für sich selbst oder Ihre Familie? Welche betrachten Sie aufgrund Ihrer Erziehung und Ihrer Werte als selbstverständlich? Wie können Sie bei Ihren heranwachsenden Kindern die Entwicklung von Herzengüte fördern?

1

Empfangen durch Geben

(Großzügigkeit fördern – *Dāna*)

Stellen Sie sich vor, wie eine Zweijährige auf Sie zukommt. Sie hält etwas in ihren Händen, das sie Ihnen zeigen will; vielleicht ein Spielzeug oder irgendeinen anderen Schatz. Wir alle kennen ihren Gesichtsausdruck und ihr absolutes Entzücken, etwas freigiebig anzubieten: ihr glühendes Verlangen, ihre Freude zu teilen. Welche emotionale und körperliche Reaktion ruft dieses Bild in Ihnen hervor? Vielleicht bemerken Sie, dass Sie bei dieser Vorstellung lächeln. Stellen Sie sich nun dieselbe Zweijährige noch einmal vor – aber diesmal will sie etwas von Ihnen. Ich meine, sie *will wirklich* etwas. Vielleicht den Plüschtiger aus der Werbung oder den Schokoriegel aus dem Regal vor der Supermarktkasse. Aber sie kann es nicht haben! Stellen Sie sich ihre Reaktion vor: das wütende Aufstampfen, Schreien, das unstillbare Schluchzen. Wie reagieren Sie jetzt?

Schon von klein auf funktioniert die Sache ganz einfach: Wenn wir großzügig handeln, sind wir und die Menschen in unserer Umgebung glücklich. Handeln wir egoistisch und habgierig, fühlen sich am Ende alle schlecht. Doch obwohl wir wissen, dass das so ist, fällt es uns möglicherweise sehr schwer, wirklich großzügig zu sein.

Vielleicht haben unsere Kinder stets ein Problem mit dem Teilen. Dann können wir davon ausgehen, dass *wir* immer ein Problem mit dem Teilen haben. Das spielt keine Rolle – wir sind zu so viel mehr fähig, wenn wir die Samen der Großzügigkeit, mit denen wir alle zur Welt kommen, genügend wässern. Wir können tatsächlich die angeborene Freigiebigkeit

in den Gehirnen von Kindern (und in unserem eigenen Gehirn) kultivieren, indem wir die Neuronen der Großzügigkeit zum Wachstum anregen und die Neuronen der Habgier in Schach halten – wie bei der Pflege eines Gartens. Wie alle natürlichen Dinge erfordern die Samen der Großzügigkeit (die von Geburt an vorhanden sind) unsere Aufmerksamkeit, um wachsen und aufblühen zu können. Der Impuls, mit den Eltern zu teilen, ist einer der ersten Marker der sozialen Entwicklung. Überdies sagt uns die Neurowissenschaft (und das Klischee), dass Geben uns glücklicher macht als Nehmen.¹

Habgier und Begierde sind auf jeden Fall mit schmerzlichen Gefühlen verbunden und die meisten spirituellen Traditionen warnen vor den Gefahren der Gier und des Begehrens. In der Tat weisen neuere Erkenntnisse der Hirnforschung darauf hin, dass bei Begehren und Neid in unserem Gehirn dieselben Neuronen feuern wie bei physischem Schmerz.² Das leuchtet sofort ein, aber denken Sie noch einmal an die Zweijährige. Wie fühlt es sich an, dieses Kind zu sein, das den Schokoriegel *unbedingt jetzt sofort* haben muss?

Wenn sich Großzügigkeit so gut anfühlt, warum müssen wir sie dann überhaupt fördern oder dazu anregen? Unsere genetische Blaupause hat sich innerhalb von Jahrmillionen entwickelt: Es liegt in unserer Natur, mehr zu wollen und zu horten, als wir brauchen, damit wir im Notfall überleben können. Außerdem werden Familien in unserer Gesellschaft ständig mit Botschaften bombardiert, die uns sagen sollen, dass es uns glücklich machen wird, wenn wir *dieses Ding bekommen*. Sogar unsere Politiker verordnen „Konsumtherapie“ gegen emotionalen Schmerz. Nach der Tragödie des 11. September ermutigte George W. Bush die Amerikaner in einer aufsehenerregenden Botschaft, Disneyland zu besuchen und einkaufen zu gehen.³ Solche Empfehlungen stehen in krassem Gegensatz zur spirituellen Weisheit und wissenschaftlichen Erkenntnissen, die uns darauf hinweisen, dass Gesundheit und Glück eher durch *Geben* als durch *Nehmen* gefördert werden.

Unsere Gesellschaft und unser Wirtschaftssystem fördern grenzenloses Wünschen in einer Welt der begrenzten Ressourcen, obwohl wir etwas ganz anderes brauchen: Wir müssen unseren Konsum drosseln, um in Anteilnahme und Harmonie mit anderen und dem Planeten leben zu können. Kein Wunder, dass Philosophen und spirituelle Lehrer zu ihrer Zeit oft als Rebellen oder Revolutionäre wahrgenommen werden: Sie stellen eine existenzielle Bedrohung für das System dar, in welchem sie leben. Stellen Sie sich vor, unsere Familien würden genauso viele Botschaften erhalten, in denen sie aufgefordert werden, mehr zu geben, als zu nehmen. Stellen Sie sich vor, Menschen würden tagelang vor Läden kampieren, nur um Gelegenheit zu bekommen, für eine brandneue Hilfsorganisation zu spenden. Die Konsummentalität, die unsere Ökonomie am Laufen hält, wird sich nicht über Nacht verändern, aber wir können heute noch anfangen, uns selbst zu ändern.

Spirituelle Traditionen in aller Welt betonen den Wert von Großzügigkeit. Im buddhistischen Kontext stellt Großzügigkeit eine Praxis zur inneren Befreiung dar. Das Judentum stellt den Dienst an anderen in den Vordergrund. In der christlichen Theologie wird Mildtätigkeit oder Nächstenliebe (*caritas*) als eine der höchsten Tugenden betrachtet. Im Hinduismus, Islam, Jainismus und der Sikh-Religion wird die Bedeutung des Almosengebens betont und indigene Traditionen in aller Welt betrachten Großzügigkeit und Teilen als wichtiges Element in ihren Gemeinschaften.

Aber was bedeutet es nun eigentlich, großzügig zu sein? Viele östliche Weisheitslehren beschreiben *Dāna* als bedingungsloses Geben innerhalb unserer Möglichkeiten. Auch westliche Traditionen lehren, dass es wichtig ist, zu geben, ohne Dankbarkeit zu erwarten oder zu hoffen, etwas zurückzubekommen, und befürworten Anonymität beim Geben. Die jüdische Tradition des *tzedakah* bezieht sich beispielsweise auf rechtes und gerechtes Handeln, insbesondere auf anonymes Spenden und auf Angebote und Geschenke, die Eigenverantwortung und Selbstständigkeit fördern. Wir

sollten danach trachten, zu geben, ohne Anerkennung und Applaus zu erwarten – etwas, das wir als Eltern ohnehin kaum bekommen werden.

Diese Vorstellung von Großzügigkeit ist besonders für uns als Eltern von Bedeutung. Sie bedeutet, unsere Kinder so aufzuziehen, wie wir es für uns selbst gewünscht hätten, so mit ihren Lehrer/innen zu sprechen, wie diese unserer Meinung nach mit unseren Kindern sprechen sollten, und so Auto zu fahren, wie wir es uns von anderen wünschen würden, wenn wir unser Neugeborenes oder unsere alten Eltern auf dem Rücksitz haben. Es bedeutet weder, die unzulängliche Erziehung zu wiederholen, die uns zuteilwurde, noch, diese Erziehung in Bausch und Bogen zu verdammern und aus dieser Antihaltung heraus unsere eigenen Kinder zu verziehen. Aber wie finden wir den Mittelweg zwischen Großzügigkeit und Verpflichtung, zwischen Geben und übertriebener Verwöhnung? Als Eltern geben wir so viel, dass es oft schwierig ist, den Unterschied wahrzunehmen. Ich persönlich finde es hilfreich, mir ab und zu mein Motiv bewusst zu machen: Gebe ich dies oder jenes, um meinem Kind etwas zu vermitteln oder weil ich will, dass es in der Kassenschlange zu zetern aufhört? Meistens liegt die Antwort irgendwo dazwischen.



Reflexion: Wie können Sie den Unterschied zwischen echter Großzügigkeit und einer Art des Gebens erkennen, die nicht hilfreich ist? Wissen Sie, wann Sie großzügig sind, anstatt zu verziehen, sich verpflichtet zu fühlen, sich unter Druck zu fühlen oder sogar mehr zu geben als Sie sich leisten können, sei es emotional oder finanziell?

Die Wissenschaft vom Geben

Indem wir geben, werden wir großzügiger: Wir werden mit höherer Wahrscheinlichkeit weiterhin geben, was sich wiederum auf die Menschen in unserem Umfeld überträgt, vergleichbar mit dem Welleneffekt, der entsteht, wenn man einen Stein in einen Teich wirft. Aus welcher Perspektive Sie diesen Effekt auch betrachten (ob Sie es Karma, Neurowissenschaft oder Sozialpsychologie nennen), es ist eine simple Angelegenheit von Ursache und Wirkung, die Sie ganz konkret bei sich selbst, in Ihrer Familie und in der Welt beobachten können.

Haben Sie je den Film „Höflichkeit ist ansteckend“ gesehen, der in Fahrschulen gezeigt wird? Als abgestumpfter Jugendlicher habe ich die Augen verdreht, aber es zeigt sich, dass es so etwas wie „soziale Ansteckung“ wirklich gibt. James Fowler und Nicholas Christakis, beide Forscher an Elitehochschulen, fanden heraus, dass sich freundliche und großzügige Handlungen tatsächlich von einem Menschen auf den nächsten übertragen. In zahlreichen Studien demonstrierten sie, dass das bloße Beobachten von großzügigen Handlungen einen Welleneffekt anstoßen konnte, der sich über bis zu drei „Stationen“ (Menschen) ausbreitete.⁴ Es ist nicht nur so, dass der Fahrer, den Sie auf der vollen Autobahn einscheren lassen, später mit größerer Wahrscheinlichkeit im Büro den Aufzug für jemanden anhält (und diese nächste Person dann auf dem Heimweg rasch noch ein paar Donuts für die Kinder besorgt, die dann mit dem Hund kuscheln und so weiter), Christakis und Fowler entdeckten auch, dass das bloße *Beobachten* solcher großzügigen Handlungen die Ausschüttung von „Wohlfühlhormonen“ im Gehirn anregt und wiederum andere zur Großzügigkeit inspiriert.

Schauen wir uns einmal die biochemischen Aspekte an. Die Forschung hat gezeigt, dass Serotonin (das Hormon, welches unsere Stimmungen und Ängste reguliert), Oxytocin (das „Liebeshormon“) und Dopamin (ein Wohlfühlneurotransmitter) vermehrt ausgeschüttet werden, wenn wir geben *und* wenn wir empfangen. Das weist darauf hin, dass Großzügigkeit

auf beiden Seiten die Stimmung hebt, Ängste abbaut und unser Immunsystem stärkt – wir lieben *und* fühlen uns geliebt. Wir fühlen uns auch gut, wenn wir unserer Arbeitskollegin einen Kaffee mitbringen (meine Freundin Fiona nennt das den „Pfadfinderkick“), weil wir damit jene Regionen in unserem Gehirn aktivieren, die mit Verbundenheit und Vertrauen assoziiert werden.⁵ Auch unser Oxytocinlevel steigt für ein paar Stunden an, was uns ein warmes, weiches Gefühl gibt.⁶ Oxytocin hemmt die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, das bei Kindern wachstumsverzögernd wirken kann.

All das bedeutet, dass Geben oder Empfangen die Wahrscheinlichkeit verringert, dass wir unsere Kinder anschnauzen, die dann wiederum weniger geneigt sind, ihren Ärger darüber an einander oder an den Klassenkamerad/innen oder dem Hund auszulassen. Wissenschaftler beobachten sowohl beim Gebenden als auch beim Empfänger eines Geschenks eine Endorphinausschüttung, obgleich sie beim Gebenden noch stärker ausgeprägt ist.⁷ In einer anderen Studie wurden die Teilnehmer aufgefordert, fünf Dollar entweder für sich selbst oder für eine andere Person auszugeben. Zur Überraschung der Forscher *und* der Studienteilnehmer fühlten sich im Nachhinein diejenigen besser, die das Geld nicht für sich behalten, sondern für andere ausgegeben hatten. Der Neurowissenschaftler Richard Davidson hat über Jahre die Auswirkungen kontemplativer Praxis bei tibetischen Mönchen und anderen Personen untersucht. Seine Schlussfolgerung? „Großzügigkeit ist die beste Methode, positive emotionale Schaltkreise im Gehirn zu aktivieren.“⁸

Natürlich haben Wissenschaftler und spirituelle Kreise jeweils ihre eigenen Erklärungen für die positiven Auswirkungen von Großzügigkeit. Die simpelste Erläuterung des Karma-Prinzips, die ich je gehört habe, besagt, dass jede unserer Handlungen die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass wir dasselbe auch in Zukunft wieder tun werden. So wie wir heute wissen, dass unsere freundlichen Handlungen die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass wir auch morgen wieder großzügig sind, ist auch das Gegenteil

wahr: Handeln wir heute egoistisch, „programmieren“ wir unser Gehirn auf zukünftigen Egoismus. Wir profitieren aber auch noch auf einer viel fundamentaleren Ebene von großzügigem Handeln: Indem die höher entwickelten vorderen Hirnregionen aktiviert und zum Wachstum angeregt werden, beruhigt sich unsere Amygdala, der älteste und primitivste Teil unseres Gehirns (und schrumpft sogar), unser Herz schlägt regelmäßiger, unser Atem fließt gleichmäßiger und unser Blutdruck sinkt.

Und darüber hinaus gibt es noch die positiven Langzeitwirkungen von Großzügigkeit auf unser Wohlbefinden und das unserer Familien. In der Neurowissenschaft hört man oft: „Neuronen, die zusammen feuern, verschalten sich.“ Jede großzügige Handlung sorgt für eine Neuverschaltung des Gehirns in Bezug auf Glücksempfinden und Resilienz – und das geschieht bei jeder einzelnen guten Tat. Sonja Lyubomirsky, Vertreterin der Positiven Psychologie, hat herausgefunden, dass fünf großzügige Handlungen an einem Tag die Stimmung für eine ganze Woche heben können.⁹ Eine monatliche Spende an eine Hilfsorganisation trägt genauso viel zum Glücksempfinden bei wie eine Gehaltserhöhung um 200 Prozent und in Ländern mit mehr Wohlfahrtsorganisationen sind die Menschen glücklicher als anderswo.¹⁰ Großzügigkeit fördert auch die Vertrauensbildung zwischen Menschen. Es mag sich von selbst verstehen, dass derjenige, der Großzügigkeit erfährt, mehr Vertrauen empfindet, aber wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Hirnregionen, die mit Vertrauen und Verbundenheit assoziiert werden, auch beim Gebenden aktiv sind,¹¹ Optimismus fördern, depressive Tendenzen verringern und die Entstehung gesunder Bindungen begünstigen.¹²

Großzügigkeit ist kein abstrakter Gemeinplatz, sondern bedeutet, aktiv zu werden. Wissenschaftler, die ehemals übliche Psychotherapien untersuchten, fanden heraus, dass wir uns nicht in eine neue Art des Handelns „hineindenken“ können, sondern uns *durch Handeln eine neue Art des Denkens erschließen* müssen. Auf diese Weise können unsere Familien zu Keimzellen jenes Wandels werden, den wir in der Welt sehen möchten.

Wenn wir großzügig handeln, wird die Welt um uns herum zu einem besseren Ort; handeln wir habgierig, wird sie es nicht. Das, was manche also Karma nennen, ist vielleicht so simpel wie die Wissenschaft. Die buddhistische Auffassung: „So wie wir denken und handeln, so wird unsere Welt“, kann leicht mit dem wissenschaftlichen Konzept: „Neuronen, die zusammen feuern, verschalten sich“, in Einklang gebracht werden.

Auf die Intention kommt es an

Spirituelle Traditionen legen nicht nur großen Wert auf großzügiges Handeln, sondern betonen auch die Bedeutung der Intention oder des Motivs hinter der Großzügigkeit. *Warum* geben wir? Bei jeder großzügigen Handlung ist unsere Absicht entscheidend. Manchmal geben wir aus konkretem Anlass: Wir schreiben Dankesbriefe oder bringen Geschenke zu Partys mit. Solche Gaben erfüllen uns mit Zufriedenheit und bringen unseren Kindern etwas über soziales Verhalten bei.

Aber manchmal steckt hinter unserer Großzügigkeit etwas anderes als allgemein akzeptierte gesellschaftliche Umgangsformen, beispielsweise wenn wir eine Gegenleistung erwarten. Der Lobbyist, der Tausende Euro in Geschenke für einen Politiker investiert, möchte etwas für seine Investition zurückbekommen. Der Mäzen einer Universität, der Millionen spendet, erwartet, dass seine Enkelkinder an dieser Hochschule einen Studienplatz bekommen. Eltern versprechen ihrem Sohn vielleicht 20 Euro für jede Eins bei Klassenarbeiten. Doch wie wir später noch sehen werden, erreichen wir mit Bestechung bei Kindern höchstens vorübergehende Verhaltensänderungen und handeln uns damit möglicherweise langfristige Schwierigkeiten ein.

Je mehr unser Geben mit einer Agenda, mit „Hintergedanken“ verbunden ist, desto weniger wird es uns oder den Empfangenden glücklich machen. Erstens werden wir, wenn wir für unser Geschenk eine Gegenleistung erwarten, wahrscheinlich verärgert sein, wenn diese ausbleibt.

Damit verletzen wir uns selbst und den Beschenkten. Zweitens werden die Wohlfühl-Neurotransmitter gerade dann ausgeschüttet, wenn wir ohne Erwartungen geben. Wir sollten uns also stets die eigenen Motive anzuschauen. Diese mögen bis zu einem gewissen Grad gemischt sein, aber das ist in Ordnung. Wenn wir bestimmte Dinge nur tun, damit andere sehen, wie großzügig wir sind oder um unser Selbstbild als großzügiger Mensch aufrechtzuerhalten, oder wenn wir die Erwartung haben, etwas zurückzubekommen, werden sich die Segnungen des Gebens weder auf der neurochemischen noch auf der materiellen oder spirituellen Ebene manifestieren.

Als ich in der zweiten Klasse war, gab es dort einen Jungen, nennen wir ihn Tim, der mit mir befreundet sein wollte. In der Mittagspause bot er mir an, seine Kekse gegen meine Möhrensticks einzutauschen (ein ziemlich verlockendes Angebot für einen Siebenjährigen). Aber als meine Eltern von diesem Tauschhandel erfuhren, baten sie mich (einmal abgesehen von ihrem Abscheu vor ungesunder Nahrung) darüber nachzudenken, ob das wirklich fair sei. Im tiefsten Innern wusste ich, dass es nicht richtig war. Tim wollte meine Freundschaft und ich wollte seine Kekse, aber im Grunde wollte ich nicht wirklich mit ihm befreundet sein und ich bezweifle stark, dass er wirklich diese Karotten wollte.

Wie geben wir unseren Kindern? Sind unsere Gaben mit Bedingungen verknüpft? Nicht, dass Erwartungen im Zusammenhang mit Geschenken grundsätzlich ein Problem darstellen: Wenn wir beispielsweise für unser Kind die Studiengebühren bezahlen, ist es nicht unangemessen, zu erwarten, dass sie studieren. Falls hinter unserer Gabe eine Erwartung steckt, macht es allerdings einen großen Unterschied, ob wir das uns selbst und anderen offen und ehrlich sagen – insbesondere unseren Kindern.

Verschiedene Formen der Großzügigkeit

Einige östliche Philosophien unterteilen Großzügigkeit in drei Kategorien: materielle Geschenke, Geschenke des Schutzes und der Unterstützung

sowie geistige Geschenke. Idealerweise geben wir, was wir können, und zwar das *Beste* von dem, was wir geben können: das *Beste* auf materieller Ebene, die *beste* Art der Unterstützung und das *Beste* unserer Lebensweisheit. Aber wir sollen nicht so viel geben, dass wir oder unsere Familien dadurch in Schwierigkeiten oder in Not geraten. Geben Sie, was Sie können, geben Sie, was sich richtig anfühlt und dann noch ein kleines bisschen mehr. Es ist wie beim Gewichtheben oder Laufen: Wir treiben uns an, um unsere Ziele zu erreichen, aber wir achten darauf, es nicht zu übertreiben.



Reflexion: Auf welche Weise praktizieren Sie bereits jetzt Großzügigkeit? Welche anderen Arten des Gebens können Sie für sich oder Ihre Familie ausprobieren?

Materielle Geschenke

„Gib von deinem Reichtum ab“, sagt man so schön. Materieller Reichtum kann sich auf unterschiedliche Dinge beziehen: auf Geld, auf Geschenke und sogar unseren Körper (wie jede Mutter weiß). Selbst wenn wir objektiv betrachtet nicht wohlhabend sind, kann jede/r von uns etwas geben: kleine Geldbeträge, eine Handreichung für Menschen, die Hilfe brauchen, oder etwas Zeit für eine ehrenamtliche Tätigkeit. Als ich jung war, hatte ich wenig Geld, das ich teilen konnte, aber ich hatte eine Menge Zeit, Körperkraft und Energie.

Wir können Dinge, die wir nicht mehr brauchen, an eine Hilfsorganisation spenden oder bedürftigen Freunden schenken. Wir profitieren davon auch selbst, indem wir unser Leben vereinfachen und der Verschwendung von Geld und Ressourcen entgegenwirken. Als wir unser erstes Kind bekamen, waren meine Frau und ich überwältigt von der Großzügigkeit, mit der uns Freunde und Fremde mit gebrauchten Dingen

eindeckten. Während sie vielleicht eher von dem Gedanken beseelt waren, ihren Keller zu räumen, hatte es für uns etwas Magisches, in dieser neuen Ökonomie der teilenden Eltern willkommen geheißen zu werden. Wir erhielten alle möglichen Arten von Geschenken, einschließlich kratzender und nicht passender Babykleidung, unerbetener Ratschläge und zu Pampe zerkochter Grüne-Bohnen-Eintöpfe, aber sie wärmten dennoch unsere Herzen und gaben den Spender/innen das Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben. Und wenn unsere Kinder älter werden, können wir den Kreislauf der Großzügigkeit von der anderen Seite her aufrechterhalten, indem wir ihnen beibringen, sich von nicht mehr benötigten Spielsachen und Kleidungsstücken zu trennen, sodass sie die Freude des Teilens erleben können. Wenn sie heranwachsen, tragen die Erzählungen über die Großzügigkeit, die ihnen als Kleinkinder zuteilwurde, dazu bei, ihr Weltbild zu formen und die positive Auswirkung des Teilens zu vermitteln.¹³ So wie uns gegeben wurde, geben auch wir.

Auch unser Körper kann ein Geschenk sein. Mütter schenken ihre Energie und ihren Körper durch die Schwangerschaft, den Geburtsvorgang und das Stillen. Für Kinder und Jugendliche kann Großzügigkeit bedeuten, dass sie ihre Muskelkraft einsetzen, um einer alten Nachbarin die Einkäufe nach Hause zu tragen, oder einem Freund helfen, der in einer Notlage ist. Mit unserem Körper können wir auch Zuneigung schenken, indem wir andere umarmen und sanft berühren. Selbst wenn unser Körper nicht mehr so gut funktioniert wie früher, können wir alle immer noch etwas geben.

Wenn Sie die Geschenkliste für die Feiertage schreiben, könnten Sie auch einmal in Betracht ziehen, Erfahrungen anstatt Dinge zu verschenken. Die Forschung hat gezeigt, dass uns Erfahrungen glücklicher machen und unsere Beziehungen mehr bereichern als Dinge.¹⁴ Diese Form von Großzügigkeit könnte sich darin äußern, dass man Eintrittskarten für eine Veranstaltung oder ein Museum, einen Malkurs oder sogar einen Urlaub verschenkt. Wir können unsere Kinder auch zum Teilen und zu

Mitgefühl anregen, indem wir ihnen etwas schenken, das sie mit anderen teilen können (das hat den zusätzlichen Vorteil, dass sich nicht so viele Dinge bei uns ansammeln).



Reflexion: Denken Sie einmal an all die Geschenke, die Ihre Familie im Laufe der Jahre – und sogar über Generationen hinweg – bekommen hat. Welche dieser Begebenheiten könnten Sie Ihren Kindern erzählen? Welche Erfahrungen und Aktivitäten könnten Sie den Kindern neben den Spielsachen schenken?

Geschenke des Schutzes und der Unterstützung

Die zweite Kategorie der Großzügigkeit bezieht sich auf den Schutz anderer vor physischen Gefahren oder emotionalem Leid. Wir alle wissen, welche Opfer wir bringen würden, wenn unser Kind in Gefahr wäre. Derselbe selbstlose Drang, zu schützen und zu helfen, treibt Feuerwehrleute und Psychotherapeuten an, Soldaten und Sozialarbeiter, Polizisten und Lehrer, Ärzte und Krankenschwestern und Aktivisten aller Art. Aber wir müssen nicht den Beruf wechseln, um solche Geschenke anzubieten. Wir können einfach einem verzweifelten Freund unser Ohr leihen oder eine Schulter zum Ausweinen bieten, wir können einen Fremden, der ein bisschen traurig aussieht, anlächeln und unseren Kindern beibringen, es uns gleich zu tun.

Lange Zeit war ich der Meinung, Großzügigkeit bedeute, ein paar Münzen in die Hand eines Bettlers fallen zu lassen, einen Spendenscheck für eine Hilfsorganisation auszustellen oder etwa in einer Suppenküche auszuhelfen. Aber als ich irgendwann darüber nachdachte, wurde mir klar, dass diese stereotypen Gesten des „Gebens“ nicht unbedingt das *Beste* waren, was ich zu geben hatte. Sie waren nicht das, was die größtmögliche

Wirkung entfalten würde. Vielleicht könnten Sie Ihr hart erarbeitetes berufliches und privates Wissen am besten weitergeben, indem Sie kostenlose Beratung für Bedürftige anbieten, unentgeltlich Ihre Fachkenntnisse an einen jungen Kollegen weitergeben oder frischgebackene Eltern mit Rat und Tat unterstützen. Das Beste, was Sie zu geben haben, könnte darin bestehen, Ihre an der Schule erworbenen Fähigkeiten im Basketballspielen zu teilen, indem Sie die Mannschaft Ihres Kindes trainieren, Schulklassen über Ihren Beruf zu informieren oder Freund/innen Ihres Kindes oder Kindern Ihrer Freunde beizustehen, die mit Problemen zu kämpfen haben.

Ich meine, das beste Geschenk der Unterstützung ist vergleichbar mit dem Geschenk der Präsenz. Bei meiner Arbeit als Psychotherapeut teile ich meine Gegenwart. Die Arbeit eines Therapeuten besteht in der Vorstellung der meisten Leute darin, anderen emotionalen Beistand und Sicherheit zu geben. Das stimmt *auch*, aber im Grunde ist es noch viel einfacher. Die Arbeit eines Therapeuten oder einer Therapeutin sollte darin bestehen, nach besten Kräften seine oder ihre authentische, achtsame und mitfühlende Präsenz mit den Klienten zu teilen. Dieses Geschenk fördert die Heilung am meisten. Wo sonst bekommt jemand, der sein Herz ausschüttet, eine Stunde lang ungeteilte Aufmerksamkeit ohne unterbrochen zu werden (natürlich an meinen besten Tagen)? Wenn Eltern oft auf Geschäftsreisen oder beim Sport sind, Lehrer auch anderen Kindern Aufmerksamkeit schenken (müssen) oder Freunde durch Trinken, Drogen oder Computerspiele abgelenkt sind, sehnen sich Kinder in Therapie (wie die meisten Kinder) nach authentischem menschlichem Kontakt. Das Beste, was ich anzubieten habe, ist also mitfühlende Präsenz, und das macht einen entscheidenden Unterschied im Hinblick auf den „Therapieerfolg“. Aber Sie müssen kein Therapeut sein, um Ihre Präsenz zu schenken.

Thich Nhat Hanh bezeichnete dies als das wertvollste Geschenk, das wir anderen geben können: „Wenn die, die wir lieben, von Achtsamkeit umgeben sind, blühen sie auf wie Blumen.“¹⁵ Er erzählte eine Geschichte

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Christopher Willard

www.arbor-verlag.de/christopher-willard

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de