

**Erfahrungen sind Maßarbeit. Sie passen nur dem, der sie macht.** Oscar Wilde

**Verstehen und verstanden werden ist ein Prozess, in dem vor allem unsere Erfahrungen eine Rolle spielen. Allerdings ist es mit den Substantiven so ein Problem. Sie sagen schlicht alles und gar nichts. In unserer Umgangssprache kommt es vermutlich deshalb häufig zu Verständigungsschwierigkeiten, weil nicht genau zwischen Gesprächspartner geklärt wird, was der Einzelne meint, denkt oder versteht.**

**Das immer wieder gern erzählte Erlebnis, nämlich als Kind die Hand auf die heiße Herdplatte zu legen, gehört zu den Urfahrungen jedes Kindes.**

**Im Laufe Ihres Lebens stellen Sie fest, dass das Älterwerden eine jener Erfahrungen ist, die sich täglich aufs Neue wiederholen. Ein Lebensprozess, der übrigens unaufhaltsam fortschreitet.**

**Den Begriff „Erfahrung“ stelle ich in 4 Abschnitten vor:**

- 1. Der Begriff Erfahrung**
- 2. Persönliche Erfahrungen**
- 3. Sinnliche Aspekte der Erfahrung**
- 4. Erfahrungen im Arbeitsleben**

## 1. Der Begriff Erfahrung

„Vieles erfahren haben, heißt noch nicht Erfahrung besitzen.“ (Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach)

1. Welche Erfahrung macht z. B ein Mensch, wenn er entdeckt, dass er farbenblind ist? Er erkennt zwar schwarz-weiß, doch die Farben erscheinen blass. Und oft sind sie vertauscht. Anstatt Grün sieht man Braun oder Gelb. Und Lila erscheint als Blau oder Silber. **Kurz:** Die Sinneswahrnehmung führt zu einem anderen Erscheinungsbild als die Realität.
2. Was empfindet ein Mitarbeiter, wenn er nach 30 Jahren Firmenzugehörigkeit entlassen werden soll. Gefragt nach den Gründen, werden ihm eine Menge Vorwürfe serviert, die seine Zuverlässigkeit und Glaubwürdigkeit infrage stellen. Anschuldigungen, die schwer auf der Seele lasten, denn der Mitarbeiter ist sich keiner Schuld bewusst. **Kurz:** Die Gefühle sind stärker als die Vernunft.
3. Ein Manager steht als Erster vor einer roten Ampel. Eine halbe Minute später schaltet es auf Grün. Nur der Manager bleibt einfach stehen. Das Hupen hört er nicht. Menschen stehen inzwischen um sein Auto und klopfen ans Fenster. Bewegungslos und starr schaut er nach den Personen, in ihre Gesichter. Nach ein paar Minuten spürt er die Veränderung. Er fährt weiter und er fühlt allerdings, dass mit ihm etwas nicht stimmt. Einige Zeit später erzählt er die Geschichte seinem Arzt. Der teilt ihm mit, dass er eine Burn-out-Situation erlebt hat. **Kurz:** Die eigene Leistungsfähigkeit wird überschätzt.
4. Immer, wenn eine Mitarbeiterin in die Nähe ihres Chefs kommt, gerät sie in Panik. Darunter leidet sie seit Jahren. Ihr Selbstbewusstsein ist dadurch in Mitleidenschaft gezogen. Ihr Vorgesetzter bemerkt diese Schwäche, die er zu seinem Vorteil ausnutzt. Zum Beispiel werden kleinste Fehler mit unhöflichen Bemerkungen versehen. Er scheut auch nicht davor zurück, die Mitarbeiterin

vor Kolleginnen und Kollegen zu kritisieren. Um Abhilfe zu schaffen, sucht sie einen Psychologen auf. Schnell wird klar, dass der Chef dem väterlichen Bild ähnelt. **Kurz:** Die Mitarbeiterin wiederholt die eigene Biografie.

4 Beispiele, wie sie im Alltag vorkommen und zu ganz persönlichen „Erfahrungen“ führen. An diesem Bild lässt sich das kurz veranschaulichen, was „Erfahrung“ bedeutet:

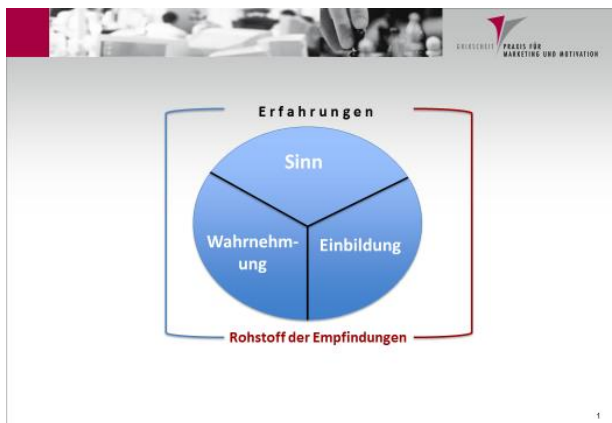


Abbildung 1

Den Rohstoff unserer Erfahrungen bilden Erinnerungen und Erlebnisse sowie Empfindungen. Sie bringen die Grundlage für weitere Verknüpfungen hervor. Erreichen sie unsere Verstandesebene, versuchen wir den Empfindungen einen Sinn zu verleihen: Aha – Erlebnisse, Erkenntnisse gewinnen oder Gewissheit haben.

Je nach Geschehen können wir Empfindungen auch „verdrängen“. Dann fügen wir dem Gefühl eine bestimmte Bedeutung zu. Das kann das „offenlegen“ einer Erinnerung sein, die wir neu verstehen lernen. Ein weiterer Aspekt ist die „Wahrnehmung“. Erinnerungen und Erlebnisse werden in einen inneren Zusammenhang betrachtet. Auf diese Weise werden Erkenntnisse in die bereits vorhandenen Denkmuster integriert.

In einem zweiten Bild wird noch einmal aus einer anderen Perspektive die „Erfahrung“ als Teil unseres Seelenlebens dargestellt.

Abbildung 2



Erinnerungen, Erlebnisse und Empfindungen als Rohstoff unseres Erlebens bilden die Basis unserer Existenz. Sie werden „verknüpft“, indem wir sie mit Bildern aus unserer Vergangenheit vergleichen, reflektieren, beobachten und beurteilen. Haben wir eine Entscheidung getroffen, versuchen wir das Erlebnis einzuordnen. Zum Beispiel suchen wir nach einer rationalen Begründung, um unser Handeln zu rechtfertigen.

Die Grundlage unserer Persönlichkeit bildet das Bewusstsein. Das ist zugleich der geistige Speicher für unsere Identität. Im alltäglichen Leben erfahren wir das im Zusammenleben mit anderen, mit deren Einstellungen und Meinungen usw. Kurz: Erfahrung ist die Fähigkeit jedes Einzelnen, mit Voraussicht in der näheren oder fernerer Zukunft zweckmäßig zu handeln. Das gelingt dann am besten, wenn wir sinnvolle und praktische Vergleiche ziehen.

Erfahrung lebt von den Erkenntnissen, die wir im Leben gewinnen. Allerdings sind wir „Selbstverführer“, indem wir Erlebnisse und Ereignisse mit einer individuellen Wahrheit ausstatten.

In einem dritten Bild sehen wir, dass wir Meister der „Einbildungskraft“ sind. Denn so wie uns die Welt erscheint, ist sie am Ende gar nicht. Das Gegenmittel ist die Fähigkeit, durch Meinungen und Urteile, auch Gewissheit oder Selbstreflexion ein „inneres Weltbild“ entstehen zu lassen und in aller Regel durch fest gefügte Gewohnheiten daran ein Leben lang festzuhalten.

Abbildung 3



Erfahrung hat viele Gesichter und greift tief in unser tägliches Leben ein. Sie schafft die Basis für Erfolg, verhindert Katastrophen, ebnet uns Wege zum Guten und verhilft uns zu mannigfaltigen Fähigkeiten. Kurz: Sie trägt aktiv zur Lebenserfahrung bei. Allerdings ist Erfahrung nicht austauschbar. Denn jeder Einzelne schafft sich eine (seine) eigene Welt der Erfahrungen.

Das macht das Zusammenleben immer dann leicht, wenn Menschen über ihre Erfahrungen sprechen und lernen zu verstehen, welche Bedeutung ein Erlebnis oder Empfindungen haben. Andererseits wird die Zusammenarbeit gestört, wenn unterschiedliche Erfahrungen aufeinanderprallen. Noch kritischer wird es, wenn persönliche Empfindungen (tiefsitzende Konflikte z. B. verdrängte Gefühle, falscher Ehrgeiz, Neid oder Wut) zum Ausbruch kommen.

In zwischenmenschlichen Beziehungen kann es zu unangenehmen, unkontrollierten oder unhaltbaren Verbindungen führen, die eine Zusammenarbeit auf das Empfindlichste stören.

**Anders: Die innere Erfahrung setzt die äußere Erfahrung voraus.**

Abbildung 4



## 2. Persönliche Erfahrungen

**Seine eigenen Erfahrungen bedauern heißt, seine eigene Entwicklung aufhalten.** Oscar Wilde

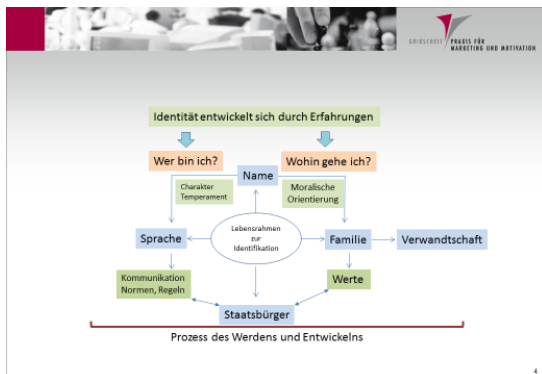
Abbildung 5



Persönliche Erfahrungen prägen uns für ein ganzes Leben. Denken Sie einmal nach, welche Erlebnisse Ihnen bis heute in Erinnerung sind. Und welche Bedeutung Sie für Ihre persönliche Entwicklung hatten? Erfahrungen sind ureigene Erlebnisprozesse, die durch individuelle Einstellungen zum Ausdruck kommen. Oder Sie machen Erfahrungen durch andere. Sie sind ein Wissenserwerb, der Ihr Wissen anreichert und damit zum Quell Ihrer Persönlichkeit beiträgt.

Die wohl entscheidende Frage ist, WER und WAS wir eigentlich sind. (Identität)  
Sie bildet die Voraussetzung, damit durch unsere Erfahrungen unser „Selbst“  
(sein) entsteht.

Abbildung 6



Dieses Bild umschreibt den Lebensrahmen auf der Identität aufbaut und langsam entsteht. Die Erfahrungen im Werden einer Persönlichkeit sind die entscheidende Prägekraft.

### Erfahrungen durch die persönliche Vision

Einige Beispiele aus der Geschichte, der Kunst oder des alltäglichen Lebens über Erfahrungen:

Alexander der Große war der Auffassung, dass er bereits 20 Jahre alt ist, aber für seine Unsterblichkeit noch nichts getan hat. Der große Philosoph Immanuel Kant meinte, seine Lebensbahn sei bereits vorgezeichnet. Sein Wille, diesen eingeschlagenen Lebenspfad fortzusetzen, hielt er bis in seine letzten Tage konsequent durch. Und Johannes Kepler war der Auffassung: „Ich bin zur Welt gekommen, mich mit Dingen zu beschäftigen, vor deren Schwierigkeiten andere zurückschrecken.“

J. W. v. Goethe war stets der Ansicht, die Pyramide seines Denkens so hoch als möglich in die Luft zu spitzen.

## **Religiöse Erfahrungen**

Menschen, die eine Krise bewältigten oder eine schwere Krankheit überstanden haben, finden oft in einem neuen Lebensabschnitt große Dankbarkeit oder weitere Kraft im Glauben.

Charakteristisch für diese Erfahrungen ist das Bewusstsein einer großen Tiefe und einer intensiveren Sicht der Welt. Solche Erleuchtungen hatten z. B.: Franz von Assisi, Ignatius von Loyola, Hildegard von Bingen und Meister Eckart.

## **Im zweiten Teil beschäftigen wir uns mit Erfahrungen im eigenen**

### **Unterbewusstsein**

**Erich Grikscheit Praxis für Marketing und Motivation**

**Website:** [www.pfmm.de](http://www.pfmm.de)

**E-Mail:** [info@pfmm.de](mailto:info@pfmm.de)

**Telefon:** 06039 45458

**Skype:** [e.grikscheit@pfmm.de](https://www.skype.com/people/e.grikscheit@pfmm.de)

Gerne stehe ich auch zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.

Max-Planck-Straße 27

61184 Karben

## **Unser Seminar „Wie Sie aus der Kunst der Wertschätzung neue Kraft gewinnen“**

### **2-Tages-Seminar**

Wertschätzung ist zu einem Schlagwort geworden. Einerseits wird darunter allgemein verstanden, dass ein Mensch wertgeschätzt werden will. Andererseits wird der Begriff abgewandelt, zum Beispiel als „Wertschöpfung“. Leider ist diese Assoziation gefährlich, weil sie den Eindruck erweckt, als ob sich Wertschätzung durch Leistung und Erfolgsstreben erreichen lässt. Wenn Sie als Führungskraft oder als Berater für ein Unternehmen tätig sind, spielt Wertschätzung eine zunehmend größere Rolle, um zwischenmenschliche Beziehungen zu stabilisieren oder neue zu entdecken.

Besuchen Sie unsere Website (siehe oben)