

buch & media

Jens-Uwe Martens

Schatztruhe der Lebenserfahrung

Überraschende und lehrreiche Episoden
aus einem bewegten Leben

Mit Fotografien von Jürgen Briem

buch & media

Originalausgabe Dezember 2018
© 2018 Buch&media GmbH, München
Umschlaggestaltung und Layout: Franziska Gumpp
Gesetzt aus der Stempel Garamont und der Benguiat
Umschlagmotiv © Jürgen Briem
ISBN print 978-3-95780-152-4
ISBN epub 978-3-95780-153-1
ISBN pdf 978-3-95780-154-8
Printed in Europe

Widmung

Ich widme dieses Buch all den wunderbaren Menschen, denen ich die Erfahrungen und Geschichten dieses Buches verdanke. Sie haben mein Leben nicht nur bereichert, sie haben mir auch zu vielen Einsichten verholfen, die meinem Leben Erfüllung und Zufriedenheit gegeben haben.

Insbesondere widme ich dieses Buch meinen Kindern, die nicht nur Inhalt und Ziel meines Lebens waren und sind, sondern die mein Leben in einer ganz besonderen Weise bereichert haben.

Ich wünsche mir, dass dieses kleine Büchlein ihnen vielleicht in der einen oder anderen schwierigen Situation helfen möge.

Ihr Kinder, die ich so sehr liebe, braucht ja nicht unbedingt alle Erfahrungen selbst zu machen. Vielleicht könnt Ihr auch aus meinen Erfahrungen lernen!?

Stephanie, unsere Erstgeborene: Du warst seit dem Tag Deiner Geburt an der wahr gewordenen Lebenstraum und Du bist es noch heute. Ich sehe mich in vielen Deiner Handlungen und Einstellungen. Du machst Dir das Leben nicht leicht, indem Du manchmal mehr als unbedingt notwendig die Verantwortung auch für andere und für Geschehnisse übernimmst, die Du nicht oder nur schwer beeinflussen kannst. Wie gut ich das kenne. Mir ist es gelungen, mich davon weitgehend frei zu machen – allerdings erst sehr spät. Wird Dir das auch noch gelingen? Du hast Dir ein – aus meiner Sicht – schönes Leben aufgebaut und eingerichtet. Ich fühle mich bei Euch, bei Dir und Thomas und bei Deinen zwei Kindern

Annie und Levi, immer sehr wohl. Ich habe manchmal den Eindruck, ich genieße das weitgehend von Dir geschaffene Zuhause mehr als Du. Aber Du lebst zurzeit in einer stressreichen Aufbauphase. Ich wünsche Dir, dass Du bald Dein Leben noch mehr genießen kannst.

Irja, die kreative Gestalterin: Wie Du weißt, sehe ich in Dir häufig Deine Mutter, aber das stimmt nur zum Teil, stimmt nur, was Deine Energie, Deine emotionale Offenheit und vielleicht auch ein wenig Dein Äußeres betrifft. Du bist dabei, Dir nicht nur Deutschland oder den deutschen Sprachraum, sondern die Welt zu erobern. Ich bewundere Deine Weltläufigkeit, wie Du von Kontinent zu Kontinent reist, als wäre das das Selbstverständlichste auf der Welt. Du weißt, was ich unter »Gestalter« bzw. »Gestalterin« verstehe. Du bist im wahrsten Sinne eine Frau, die ihr Leben in jeder Beziehung gestaltet. Dabei machst Du das nicht als Selbstzweck oder aus Angst, die Kontrolle über Dein Leben zu verlieren, sondern weil Du Dich aufgerufen fühlst, gemeinsam mit Deinem tollen Adrian die Welt ein klein wenig zu verbessern. Bravo!!! Manchmal habe ich Angst, dass Du Dich übernimmst. Weißt Du wirklich, wo Deine Grenzen sind? Hat nicht jeder seine Grenzen? Du scheinst keine zu haben!!!? Wo wird Dich Dein Schicksal noch hinführen? Ich hoffe, ich kann Dich noch lange auf Deinem Lebensweg begleiten.

Nikolas, unser erstgeborener Sohn: So wie Du wollte ich sein. Leider bin ich unter sehr schwierigen Verhältnissen groß geworden und ich hatte hart damit zu kämpfen, diese Schwierigkeiten zu überwinden. Du kämpfst auch, Du kämpfst, um den Dir gemäßen Platz in diesem Leben zu finden. Ich hatte ihn in Deinem Alter schon gefunden, zumindest glaubte ich das, um ihn dann wieder zu verlieren. (Allerdings denke ich heute, dass ich getrieben

war und nicht die Freiheit hatte, die Du Dir nimmst.) Aber ich habe Dir, ich habe Euch gezeigt, dass Schwierigkeiten dazu da sind, um sie zu überwinden und daran zu wachsen. Ich wünsche Dir von ganzem Herzen, dass Du Deine Schwierigkeiten auch meisterst und ich bin mir sicher, dass Du auch daran wachsen wirst, so wie Du in den letzten Jahren in Deiner Persönlichkeit toll gewachsen bist. Ich bin stolz, dass Du mein Sohn bist. Manchmal habe ich Angst vor der Freiheit, die Du Dir nimmst. Im Vergleich zu Dir bin ich wahrscheinlich ein Angsthase.

Kevin, unser Nachzügler: Nicht nur Deine Geburt war schwerer als die anderer Kinder und Deiner Geschwister. Du hattest es auch in Deinen jungen Jahren nicht einfach. Vor allem, weil Du von allen verwöhnt wurdest. Du hast nicht nur von Deinen Eltern (inklusive Ulla), sondern auch von Deinen drei Geschwistern fast immer die volle Aufmerksamkeit und Liebe bekommen. Warum Du es dadurch schwerer hattest? Was wie ein Paradoxon klingen mag, ist leicht nachzuvollziehen und vielfach zu beobachten: Menschen, die als Kind zu sehr verwöhnt wurden, scheitern oft, wenn sie mit der rauen Realität des Lebens konfrontiert werden. Deine Vernunft, oder wahrscheinlicher Dein Instinkt, hat diese Gefahr erkannt. Du hast Dir die Schwierigkeiten, an denen Du Dich messen und an denen Du aus der Rolle des Umsorgten herauswachsen kannst, selbst gewählt. Du bist – weg von Deinen Geschwistern und Eltern – alleine in eine Schule nach Amerika gegangen und Du bist aus dem Elternhaus ausgezogen, obwohl wir Dir das nicht leicht gemacht haben. (Nach Amerika sind zwei Deiner Geschwister auch gegangen, aber Dir muss es – so stelle ich mir vor – etwas schwerer gefallen sein, denn Deine Erfahrungen in Idyllwild müssen für Dich, nach dem Verwöhntwerden in der Familie, wie eine kalte Dusche gewesen sein. Du hast uns, das weißt Du, viele Sorgen

gemacht. Du warst in Gefahr, einen Weg zu gehen, den viele zu sehr verwöhnte Kinder gehen – aber Du hast im letzten Augenblick (?) »die Kurve bekommen«, Du hast einen guten Instinkt für die richtigen und die falschen Freunde gehabt. Deine Eltern hoffen sehr, dass Dir dieser Instinkt auch auf Deinem weiteren Lebensweg immer hilfreich zur Seite stehen wird. (Nebenbei: Natürlich sind wir auch auf Deine intellektuellen Leistungen stolz. Der wegen seiner schwachen schulischen Leistungen immer versetzungsgefährdete Schüler promoviert in Physik! Aber wir haben nie an Deiner Intelligenz gezweifelt.)

Inhalt

Einführung	15
Es kommt auf unsere Einstellungen an!	17
I. Die Einstellung zu sich selbst	21
Der Portier der Spielbank	22
Können wir wirklich bewusst die Werte beeinflussen, nach denen wir entscheiden, nach denen wir leben? Welchen Grad an Freiheit haben wir wirklich?	
»Hoffentlich merkt es niemand«	29
Wie geht man am besten mit seinen eigenen Schwächen um?	
Der Stammtisch	34
Wer sind wir? Wie können wir uns selbst finden?	
Der innere Schweinehund	38
Wie ich es schaffe, seit fast vierzig Jahren mein Trainingsprogramm durchzuhalten	
Das hässliche Entlein	41
Ein Märchen zeigt mir, wer ich bin und welches Problem ich habe	
Unerkannte Helden	44
Wie viele Helden gibt es unter uns, von denen nie jemand erfährt? Reagieren Sie immer »heldenhaft«?	
Der Mann im Kühlraum	47
Wie stark wirkt unsere Einbildung sogar auf unseren Körper? Welche Macht haben unsere Vorstellungen auf uns?	
Die Definition von Alter	50
Wie können wir mit unserem Alter umgehen, wenn wir im letzten Viertel unseres Lebens angekommen sind?	

II. Die Einstellung zum Leben 53

Der alte Indianer 55

Wir haben mehr als eine Stimme in uns!
Und welche wird unser Leben bestimmen?

Und wie ist die Welt wirklich? 57

Jeder hat seine Sichtweise
und welche ist »die richtige«?

Fehlersuchprogramm
eingeschaltet? 59

Mit welcher Einstellung gehen Sie durchs Leben?

Wiese oder Rasen? 64

Wann können wir die Umstände, in denen wir leben,
unseren Vorstellungen anpassen – und wann müssen
wir unsere Erwartungen entsprechend der Gegebenheiten
unserer Umgebung verändern?

»Lass es einfach laufen!« 67

Können oder sollten wir vielleicht nicht manchmal die Tipps,
die wir bekommen, auch auf andere Bereiche übertragen?

Könnten die Hilfestellungen beim Fahrunterricht eine
versteckte Anweisung an meine Lebensführung sein?

III. Die Einstellungen zu anderen Menschen 70

Menschenkenntnis!? 72

Können wir – vielleicht durch ein Studium der Psychologie –
lernen, andere Menschen zu »durchschauen«, sie vielleicht
besser kennenzulernen als sie sich selbst?

Was geht mich
mein Nachbar an!? 77

Wie können wir verhindern, dass wir vorschnell Urteile
über andere oder über Situationen mit anderen fällen?

Abenteuer im Urwald 80

Wie begegnen wir Menschen, die uns gegenüber
aggressiv eingestellt sind?

Lebertran für den Hund	84
Wie oft behandeln wir andere, ohne nachzudenken, nach unseren eigenen Vorstellungen?	
Hüte Dich vor Menschen, die anders aussehen oder sich anders verhalten als du!	86
Wie oft sind unsere Urteile in Wirklichkeit unberechtigte Vorurteile?	
Außenseiter	88
Was kann man schon von Schulversagern in einer Sonderschule lernen? Meine Erfahrungen in einer Schule für Schulabbrecher	
Märchen passieren auch heute noch.	91
Dürfen wir über die Lebenswege oder Entscheidungen anderer Menschen urteilen? – Gilt dies unabhängig davon, in welcher Kultur sie aufwachsen?	
Sind wir denn nicht klüger?!	99
Eine Bhutanerin zeigt, wie man Herzen öffnet!	
Vergebung für den Mörder	102
Wie sollten wir die Lehre von der christlichen Nächstenliebe umsetzen?	

IV. Die Einstellungen zum eigenen Partner, zur Liebe 104

Die Kraft der Liebe	106
Wann, wie lange und mit welchen Mitteln können wir um unsere Liebe kämpfen?	
Brauchen wir »Blitzableiter«, wenn wir uns ärgern?	109
Wenn etwas nicht so klappt, wie wir uns das wünschen, hilft es dann, einen Schuldigen zu finden, den wir dafür verantwortlich machen können?	
Die Unordnung im Wohnzimmer	112
Welche Einstellung haben Sie zur Ordnung? Wird Ordnung nicht völlig überschätzt?	

Wie man Freunde gewinnt	115
Was können wir von anderen Kulturen lernen?	
Wie wichtig sind uns Freundschaften?	
Die treue Graugans	118
Welchen Einfluss haben Ehefrauen auf den Erfolg ihrer Männer und deren »Erkenntnisse«?	

V. Die Einstellung zur eigenen inneren Stimme 121

Wir wissen viel mehr, als uns bewusst ist!	123
Gibt es ein »unbewusstes« Wissen?	
Bist Du etwa abergläubisch?	128
Kann es einem zu gut gehen?	
Was macht man, wenn einen nicht nur andere Menschen, sondern vielleicht sogar die Götter beneiden?	

VI. Einstellung zur eigenen Leistung . . 131

»Und wer motiviert mich?«	133
Muss man sich nicht letztlich selbst motivieren?	
Spaziergehen mit dem Hund	136
Was macht man, wenn man eine Tätigkeit ausüben muss, zu der man keine Lust hat?	
Kann man sich selbst motivieren?	
Erziehungsversuche	140
Auch Psychologen können mit ihren Erziehungsversuchen scheitern! Manchmal hilft es, wenn man sich von den eingefahrenen Gleisen löst.	

VII. Die Einstellungen zu den Menschen im Beruf 144

Der erfolgreiche Investor 146

Was ist das Geheimnis wirtschaftlich
besonders erfolgreicher Persönlichkeiten?

Die Kraft der Überzeugung 149

Wenn wir Persönlichkeit ausstrahlen und nicht zögern,
stehen uns viele Türen offen.

»Der Wein schmeckt nach Kork.« 152

Wie wichtig ist die Stimmung bei einer Konferenz?
Oder: Hierarchie zeigt sich nicht nur
bei der Konferenz selbst!

Die zwei Seiten eines Managers 156

Was macht man mit Menschen, die einem unsympathisch
sind und mit denen man doch zusammenarbeiten muss?

Verhandlungen mit einem Scheusal 159

Wie führt man Verhandlungen, wenn der Verhandlungs-
partner einem gegenüber negativ eingestellt ist?

»Wir haben Ihre Bestellung nicht mehr!« 164

Wie geht man mit Menschen um, die nicht auf unserer Seite
stehen und die uns bewusst das Leben schwer machen?

Ich kaufe eine englischsprachige Enzyklopädie 167

Wie können wir uns gegen Manipulation schützen?

Achtung Vorurteile 172

Wie viele Chancen verpassen wir, weil wir uns
von unseren Vorurteilen lenken lassen?

VIII. Einstellungen und die Überwindung von Schwierigkeiten 175

Die verrottete Maus hinter dem Eisschrank 176

Finden Sie auch manchmal selbst naheliegende Lösungen eines
Problems nicht?

Die Angst vor »Katastrophen« 179
Haben Sie auch immer wieder Angst davor, was alles passieren
könnte und welche schlimmen Erlebnisse noch auf Sie warten?

Arbeitslosigkeit als Glück? 184
Wie können wir mit einer erzwungenen wesentlichen
Veränderung, mit einer Krise in unserem Leben umgehen?

Angst vor einer Zahnoperation 186
Wie können wir mit Angst umgehen?

IX. Die Einstellung gegenüber dem Tod 191

Umgang mit dem Sterben 192
Wie gehen wir mit Menschen um, deren Ende kurz bevorsteht?

Nachwort 194

Einführung

Lernen wir nur in Schule und Universität? Ich bin wie so viele nicht nur 13 (in meinem Fall sogar 14) Jahre durch verschiedene Schulen gegangen und habe ca. sieben Jahre die Universität besucht, ein Studium abgeschlossen und ein weiteres angefangen und dabei sicher viel gelernt. Das Wichtigste, das ich aber gelernt habe und das mir in meinem Beruf und bei der Lösung der Probleme geholfen hat, die sich mir privat oder beruflich gestellt haben, habe ich nicht in der Schule oder Universität, sondern im Leben gelernt.

Natürlich kann ich nicht alles, was mir das Leben beigebracht hat, in Geschichten fassen, aber doch einiges, und es drängt mich, diese Geschichten aufzuschreiben, um anderen die Chance zu geben, ebenfalls aus diesen Geschichten zu lernen. Muss man denn wirklich jede Erfahrung selbst machen?

Ich habe mich bemüht, die Quintessenz der erlebten Lernerfahrungen hier zu schildern. Ich habe in diesem Buch die »Rosinen meines Lebens« gesammelt, ich gebe hier einige Erlebnisse weiter, die mich beeinflusst haben und die vielleicht auch dem einen oder anderen Leser helfen können, mit Schwierigkeiten fertigzuwerden, oder seinem Leben einige Glücksmomente hinzuzufügen.

Noch ein Wort zu der Anrede: Ich habe mir lange überlegt, ob ich Sie, liebe Leserin und lieber Leser, mit dem vertrauten »Du« oder mit »Sie« anreden soll. Das »Du« verbreitet sich immer mehr und heute wird man häufig schon in Geschäften, in denen man noch nie war, auch als älterer Kunde von den sehr viel jüngeren Bedienungsmitteln mit »Du« angesprochen. Ich habe mich trotzdem für das »Sie« entschieden. Ich möchte damit meinen Respekt Ihnen als

Leser gegenüber ausdrücken. Ich schätze Sie sehr und ich möchte auf keinen Fall den Eindruck erwecken, dass ich mich Ihnen vertraut fühle, ich kenne Sie nicht und bin mir bewusst, dass Sie und nur Sie entscheiden, wie sehr Sie sich mir und meinen Geschichten öffnen.

Nachdem es sich in diesem Buch fast ausschließlich um selbst erlebte Geschichten handelt, kann es durchaus sein, dass Sie, lieber Leser, an dem einen oder anderen Erlebnis beteiligt waren. Ich habe Ihren Namen verändert und bitte vorweg um Verzeihung, wenn ich mich in einem Detail nicht richtig erinnert habe.

Es kommt auf unsere Einstellungen¹ an!

Schon im ersten Semester meines Psychologiestudiums begegnete mir ein Zitat des berühmten Psychologen William James, der schon um 1900 lebte und als Erster die Erfahrung aus Experimenten zur Grundlage der Psychologie erklärte. Das Zitat, das mich so faszinierte und mein ganzes Leben beeinflussen sollte, lautete:

»Die Revolution unserer Zeit besteht darin, dass wir entdeckt haben, welch' großen Einfluss unsere Einstellungen auf unser Leben haben und dass wir es in der Hand haben, diese Einstellungen zu bestimmen.«

Wenn das stimmt – so überlegte ich mir – dann kann ich also den Gang meines Lebens weitgehend selbst bestimmen, indem ich mir meine Einstellungen bewusst mache und die passenden Einstellungen aussuche oder fehlende positive übernehme. Ich war fasziniert von dieser Idee – und ich kann sagen: Ich habe sie umgesetzt und bei mir selbst erlebt, dass meine Erwartungen gerechtfertigt waren.

Aber was sind »Einstellungen« überhaupt?

Alles, was uns begegnet, wird von uns bewertet: gut oder böse, unnütz oder nützlich, interessant oder uninteressant, begehrenswert oder abscheulich usw. Wahrscheinlich war es für die Menschen, seit sie sich auf diesem

1 Ich benutze hier den in der Psychologie gebräuchlichen Begriff Einstellung im Sinne von »innerer Einstellung«. Er ist weitgehend synonym mit »innerer Haltung«, »(Wert-)Orientierung«, »geistiger Orientierung«, »Betrachtungsweisen«, »Konzepte«, »Überzeugung (besitzen)« oder im Englischen »attitude«, neuerdings: »mindset«.

Planeten entwickelt haben, überlebensentscheidend, alles sofort zu bewerten, damit sie schnell und ohne lange zu überlegen auf ihre Umgebung reagieren konnten. Wenn jemand in grauer Vorzeit erst überlegen musste, ob der Säbelzahniger, der plötzlich vor ihm auftaucht, etwas Begehrtes oder Gefährliches sei, dann wäre er gefressen worden, bevor er zu einem Ergebnis gekommen wäre. Damit wären seine Gene und damit die Gewohnheit, alles vorurteilsfrei durch Überlegung einzuschätzen, nicht weitergegeben worden, im Gegensatz zu den Genen der Menschen, die alles sofort und ohne zu überlegen spontan bewertet haben. Wir bewerten aber nicht nur Säbelzahniger und damit alle konkreten Wahrnehmungen sondern auch Abstraktionen, die wir aus vielen Wahrnehmungen gebildet haben. Wir bewerten z. B. »die Menschen«: Sie sind unserer Meinung nach »von Natur aus« gut oder schlecht, oder etwas konkreter und differenzierter: Wir teilen die Menschen ein in: Deutsche, Neonazis, Unternehmer, Asylanten, Juden, Kapitalisten usw. Und über jede dieser Gruppen haben wir eine bestimmte Meinung, wir bewerten sie, bevor wir die einzelnen Vertreter dieser Gruppen kennengelernt haben. Wenn solche Bewertungen nicht nur einer spontanen, kurzfristigen Laune entsprechen, sondern über lange Zeit unser Handeln beeinflussen, dann nennen wir sie Einstellungen.

Kann man denn Einstellungen »bestimmen«, sich bewusst machen oder gar beeinflussen? Sind wir denn wirklich für unsere Einstellungen verantwortlich, so wie es das obige Zitat von William James nahelegt?

Einstellungen zu verändern, ist sehr schwierig. Sie bilden sich vor allem aufgrund eigener Erfahrungen, oder indem wir sie von unseren Vorbildern übernehmen: solchen, denen wir konkret begegnet sind, oder solchen, von denen wir in Büchern, Zeitschriften, Filmen oder anderen Medien gehört haben. Unser Selbstbild hängt sehr eng mit unseren Einstellungen zusammen. Unser Selbstbild ist

uns sehr wichtig, wir verteidigen es mit aller Kraft und daher sind wir auch nicht bereit, unsere Einstellungen zur Disposition zu stellen. Das gilt vor allem für die Werthaltungen, die eng mit unserem Selbstbild verbunden sind.

Trotzdem kann man Einstellungen verändern. Es gibt eine große Zahl von Untersuchungen, vor allem aus den USA, die belegen, dass man alte Einstellungen durch neue ersetzen kann. Das gilt vor allem dann, wenn der Betroffene dies selbst wünscht, seltener, wenn er sich dagegen sträubt.

Sie können also, wenn Sie sich das wünschen, tatsächlich bestimmen, durch welche Einstellungen Ihr Handeln beeinflusst wird. Sie haben das wahrscheinlich schon häufiger in Ihrem Leben getan, ohne sich dessen bewusst zu sein: Sie haben eine Einstellung gegenüber vegetarischer Ernährung entwickelt, gegenüber Mülltrennung, gegenüber alternativen Energien usw. Uns begegnen immer wieder im Leben neue konkrete Eindrücke oder Abstraktionen, zu denen wir Stellung beziehen müssen. Aber wir haben auch eine Einstellung gegenüber uns oder dem Leben selbst. (Ist für Sie das Leben ein »Jammertal« oder ein »süßes Geschenk«?)

Wenn ich oben gesagt habe, dass sich Einstellungen aus persönlichen Erfahrungen gebildet haben, dann ist das eine Vereinfachung, die ich korrigieren muss: Das Entscheidende ist, dass diese Einstellungen in der Regel NICHT das Ergebnis von häufigen Erfahrungen sind, sondern das Ergebnis von – eigentlich beliebigen – Interpretationen dieser Erfahrungen. Wir können also unsere Einstellungen nur in den seltensten Fällen mit Fakten »belegen«, wir können – wenn wir ehrlich sind – nur in den seltensten Fällen argumentieren, dass nur unsere Einstellungen und keine anderen gerechtfertigt sind – obwohl wir uns häufig etwas anderes einbilden. Daraus folgt, dass diese Werthaltungen beliebig und damit veränderbar sind. Die Bedingung, nach der wir eine Einstellung beurteilen

sollten, ist, ob sie geeignet ist, ein Leben zu schaffen, das man sich wünscht.

Die Kapitel dieses Buches orientieren sich daher an den Einstellungen, die für den Verlauf unseres Lebens und das Lebensgefühl besonders wichtig sind:

- I. Die Einstellungen zu sich selbst
- II. Die Einstellungen zum Leben
- III. Die Einstellungen zu anderen Menschen
- IV. Die Einstellungen zum eigenen Partner, zur Liebe
- V. Die Einstellungen zur eigenen inneren Stimme
- VI. Die Einstellungen zur eigenen Leistung
- VII. Die Einstellungen zu den Menschen im Beruf
- VIII. Einstellungen und Schwierigkeiten
- IX. Die Einstellung gegenüber dem Tod

Am Ende eines jeden Kapitels finden Sie, liebe Leserin und lieber Leser, ein abstraktes Foto von Jürgen Briem. Er ist mein Freund aus alten Schulzeiten und lebt schon seit langer Zeit in Paris. Seine Fotos sind für Sie als »Haltepunkte« gedacht. Vielleicht regen sie Sie zum Nachdenken an, vielleicht erinnern sie Sie an Ähnliches, was sie selbst erlebt haben. Und vielleicht überlegen Sie sogar, ob meine Geschichten nicht auch Einfluss auf Ihr Leben haben könnten. Mit viel Fantasie finden Sie vielleicht sogar eine Verbindung zwischen dem Gelesenen und den Fotos.

Hier können Sie "Schatztruhe der Lebenserfahrung"
sofort kaufen und weiterlesen:

[Amazon](#)

[Apple iBookstore](#)

[buchhandel.de](#)

[ebook.de](#)

[Thalia](#)

[Weltbild](#)

Viel Spaß!