

## *Stress muss oft nicht sein*

**Die inneren Signale ernst nehmen und das tun, was ich wirklich will**



***Peter Gugger blickt auf ein interessantes und vielfältiges Leben zurück. Ursprünglich studierte er Tierarzt, half auf einem biologisch-dynamisch geführten Hof im Jura mit, arbeitete als Fleischschauer in einem Schlachthof, stieg dann auf den Lehrerberuf um und war als Realschullehrer tätig.***

***Heute führt er in Reutigen bei Spiez eine therapeutische Praxis für Mensch und Tier, gibt Vorträge und leitet Seminare. Dabei will er in erster Linie vermitteln, wie vielfältig unsere geistige und körperliche Gesundheit miteinander zusammenhängen und wie sehr wir gerade in unserer hektischen Zeit selbst Einfluss auf das Geschehen in unserem Leben nehmen können.***

***Hans-Peter Studer hat mit Peter Gugger über Möglichkeiten gesprochen, gut mit Stress umzugehen, und viele interessante Antworten erhalten.***

*Kontakt: Tel. 079 590 97 53, peter.gugger@gmx.ch, www.licht-ins-dunkel.net*

***Herr Gugger, Stress stellt in unserer heutigen Leistungsgesellschaft ein weitverbreitetes Phänomen dar, das auch gesundheitlich immer mehr zu einem Problem geworden ist. Wieso?***

Ich glaube, der wichtigste Punkt ist, dass wir unseren Bezug zur Natur, zu einer natürlichen Lebensweise, zu einem bewussten Leben verloren haben und denken es, gehe nicht mehr anders, weil wir alle meinen, dem Geld nachhaken zu müssen.

***Dadurch überfordern und stressen wir uns eigentlich laufend selbst?***

Einst habe ich zu einer Klientin gesagt, manchmal müssten wir schlicht dem Teufel unsere Seele verkaufen, um überleben zu können. Sie antwortete: "Ja, genau so kommt mir das vor." Das heisst, aufgrund irgendwelcher Ideen, die wir in uns tragen, die wir von anderen übernommen oder selbst entwickelt haben, erhalten wir das Gefühl, es gehe nicht anders. Immer dann, wenn sich dieses Gefühl einstellt, kommt der Stress ins Spiel.

***Stress ist allerdings eine sehr alte, in uns angelegte Reaktion, die ursprünglich einmal lebensrettend war?***

Das ist natürlich heute noch so, aber nur noch in ganz seltenen Situationen – wenn es wirklich um eine Lebensgefahr geht. In der Tierwelt jedoch sehen wir das nach wie vor: der erschreckte Hund, der zubeisst, der Hase, der sich totstellt, oder das Pferd, das im Stress flieht. Man spricht auch von der Kampf- oder Fluchtreaktion, auf Englisch "fight or flight". Das ist in unserem Urerbgut so angelegt als Reaktion, die automatisch abläuft und die wir nicht verhindern können.

***Wenn ich also Stress habe, dann läuft in mir unwillkürlich ein Programm ab, verbunden mit vielen körperlichen Veränderungen?***

Über mein Unterbewusstsein nehme ich wahr, dass etwas nicht in Ordnung ist, was auch immer es ist. Das löst eine ganze Hormonkaskade über Adrenalin und Noradrenalin aus, damit ich in eine Alarmbereitschaft versetzt werde und auch "hirntechnisch" zu schauen beginne, was ich jetzt für Möglichkeiten habe, um diesem

konkreten Problem begegnen zu können. Wenn ich in meinen Verbindungen im Kopf, in meinen Neuronen, eine Lösung finde, dann hört der Stress sofort auf und ich werde wieder ruhig.

### ***Und wenn nicht?***

Wenn ich keine Lösung finde, hält der Stress an und dann wird sozusagen die zweite Stufe gezündet, dann kommt das Problem mit dem Cortisol ins Spiel. Auf der chronischen Stufe verursacht es körperliche Schäden, wenn man dauernd in der Negativspirale verbleibt.

***Diese zweite Variante unterscheidet uns vom Tier, denn dieses kommt nach einer Stressreaktion relativ schnell wieder zur Ruhe. Wir Menschen aber haben das Denkvermögen des Grosshirns und beginnen, uns Dinge zu überlegen, die uns oft keine Ruhe lassen?***

Das ist Fluch und Segen zugleich, mit dem wir lernen müssen umzugehen, was uns aber auch hilft, nach dem Stressmoment zu überlegen: "Was ist da überhaupt, was mache ich nun, kann ich etwas verändern?" Diese Hilfe habe ich natürlich durchaus, aber ich muss mir dessen zuerst einmal bewusst sein.

***Dann kann ich auch lernen, anders mit Stress umzugehen, ihn erstens schneller abzubauen und zweitens weniger in Stress zu kommen?***

Die Hirnanatomin Dr. Jill B. Taylor sagt, wenn wir im Aussen etwas sehen, was uns ärgert, dauert die normale Reaktion 90 Sekunden. Danach sind die gesamten physiologischen Reaktionen abgeschlossen, und das Thema müsste uns nicht mehr beschäftigen. Wenn das aber nicht der Fall ist, können wir uns bewusst machen: "Worauf habe ich hier reagiert, war das sinnvoll und hilfreich, war es gesundheitsgefährdend oder gesundheitsfördernd?" Es sind wichtige Fragen, die uns helfen, längerfristig zu schauen, wo wir hindenken. Wir können aus einer Mücke problemlos einen Elefanten machen, aber das hat im chronischen Fall leider gesundheitliche Folgen.

***Was aber umgekehrt hilfreich sein kann, ist zu lernen, sich sozusagen selbst zu beobachten und zu schauen, wie ich auf einen Auslöserimpuls reagiert habe?***

Genau. Der Vater der Stressforschung, Hans Selye, sagte einst: Nicht was uns geschieht, ist wichtig, sondern wie wir darauf reagieren. Es kommt nicht auf den Auslöser an, sondern auf unsere eigene Reaktion darauf. Wir alle haben unsere individuelle Prägungsgeschichte, das heisst, wir alle haben andere Reizauslösungen, so wie eine Musikbox mit verschiedenen Tasten. Wenn jemand von aussen draufdrückt, dann kommt irgendeine Melodie, die mir vielleicht schon zum Hals heraushängt, aber die wird einfach gespielt. Das entspricht unserer Programmierung.

### ***Und diese können wir verändern?***

Wir können sie angehen und verändern. Vor allem Glaubenssätze und Überzeugungen kann man relativ einfach angehen. Wenn man dann aber an Kopplungen herangeht, ans emotionale Gehirn, wo Themen auf problematische Weise miteinander verkoppelt sein können, dann wird es schwieriger. Wenn ich zum Beispiel erlebt habe, dass in meiner Familie stets zu wenig Geld vorhanden war, dann ist Geld mit Mangel gekoppelt. Das heisst, ich kann mir Geld wünschen, aber ich aktiviere den Mangel und bin natürlich sogleich wieder im Stress. Solche Kopplungen kann man ebenfalls ändern, aber es braucht eine gewisse Nachhaltigkeit, man muss dem Zeit geben.

### ***Vielleicht ist es auch hilfreich, wenn mich jemand darin begleitet?***

Richtig, das bringen wir selbst nicht zustande; da benötigen wir Unterstützung. Das ist nichts, was ich in einem Wochenendkurs lernen kann – und danach ist es erledigt. Es funktioniert auf die Schnelle nicht, denn wir haben in unserem Gehirn so etwas wie eine Sicherung. Wenn wir in unserem Leben zu grosse Veränderungen machen, dann sagt das Sicherheitssystem: "Wer bin ich denn, wenn ich das und das nicht mehr habe? Dann kenne ich mich ja nicht mehr." Es ist also gar nicht möglich, die Veränderungen derart schnell zu vollziehen – oder aber es ist so, dass wir nach 14 Tagen, drei Wochen in der Regel wieder im alten Fahrwasser sind.

***Doch ich könnte natürlich, um beim Anfang unseres Gesprächs einzuhaken, meine Seele dem Teufel wieder abluchsen?***



*Wenn die Arbeit Freude macht und als sinnvoll erlebt wird, dann ist der Stress weit weg.*

Auf jeden Fall, wenn ich mir zum Beispiel bewusst mache, dass ich aus einem ganz konkreten Grund aus meiner Jugend oder meiner frühesten Kindheit etwas aufgedrängt bekam. Dann kann ich natürlich alle Energie aufwenden, gut zu mir selbst zu schauen und zu sagen: "Ich selbst bin für mich die wichtigste Person und es ist niemand anderes Aufgabe als meine, gut zu mir zu schauen." Das hat nichts mit Egoismus zu tun. Das Leben zeigt uns, dass uns niemand danke sagt, wenn wir ein Leben lang am Abend erst um acht Uhr zur Bude rausgehen und danach kurz nach der Pensionierung mit einem Herzinfarkt das Zeitliche segnen. Selbst wenn wir einmal die Seele verkauft haben, so ist das nicht auf immer und ewig. Wir können sie uns wieder zurückholen.

***Ein anderer persönlicher Umgang mit Stress, der wirklich gelingt, setzt also eine sehr tiefe Quelle voraus, die ich wiederfinden kann und soll?***

Richtig, die Selbstliebe und die Eigenverantwortung. "Was macht es aus, dass ich es mir wert bin, mich gern zu haben? Was will ich?" Das geht fast schon in eine philosophische Thematik. Je besser wir solche Fragen beantworten, desto besser ist unsere Stellung gegenüber dem Alltagsstress.

***Sich selbst gernhaben bedeutet, auch anderen und der Mitwelt liebevoll zu begegnen, da kommt jemand auch vom Herzen her in eine andere Schwingung, die im Hinblick auf Stress ebenfalls hilfreich ist?***

Es ist ein Prozess, der mit einem Karussell vergleichbar ist, bei dem man von verschiedenen Seiten her aufsteigen kann. Man kann folglich verschiedene Hilfsmittel nehmen, zum Beispiel

eine Meditation oder vermehrt in die Natur gehen oder sich in einen Kreis von Leuten begeben, bei denen ich mich wohlfühle und weiss, ich kann sein, wie ich bin. Wichtig ist jedenfalls, dass ich merke, ich brauche etwas für mich, und dann herausfinde, was es ist, das mir hilft. Vor allem aber muss ich es in die Tat umsetzen. Denn es gibt immer tausende Gründe, etwas nicht zu machen. Der innere Saboteur sagt mir zum Beispiel: "Was willst du jetzt? Draussen ist das Wetter schlecht, bleib doch zuhause." Wir alle kennen das.

***Wenn es mir aber gelingt, in die innere Zufriedenheit zu kommen, wenn ich etwas auf meinem Karussell gefunden habe, das mir viel bedeutet und mir hilft, zu mir selbst zu finden, dann ist es fast automatisch so, dass vor allem die Langzeitreaktion beim Stress nicht mehr so stark vorhanden ist?***

Dann kommt es vielleicht wirklich so, dass ich meinen Job kündige, weil ich merke, dass er nicht gut für mich ist, und nicht zuerst Bedingungen stelle, was jetzt alles sein müsste, damit ich kündige. Das Leben bringt mir danach in der Regel etwas Besseres, weil ich den Mut hatte, loszulassen. Das sind dann andere Welten, ein selbstbestimmtes Leben mit einem neuen Job, den ich gerne mache, weil ich weiss, warum ich das mache. So ist der ganze Arbeitsstress, der ja heute ein grosses Thema ist, praktisch gegessen.

***Sie haben das in Ihrem Leben mehrfach so umgesetzt?***

Ja, ich hatte das grosse Glück, dann, als es wichtig war, darauf zu vertrauen, dass mich meine innere Stimme richtig führt und dass ich jetzt mein Gleis verlassen muss, auf dem ich nicht glücklich werde. Die Leute meinten, das sei aber mutig, was ich da mache. Doch es hatte nichts mit Mut zu tun, denn ich merkte einfach "ich muss jetzt", sonst wäre es schlicht nicht gut gekommen. Wenn wir unsere inneren Signale ernst nehmen und zu hinterfragen beginnen, wenn wir uns überlegen, was es denn anderes gäbe, oder ins BIZ, ins Berufsinformationszentrum, gehen und uns dort darüber informieren, was es für andere Jobs gäbe, die mir viel mehr liegen würden, so ist das aktive Stressreduktion.

***Abgesehen von den grossen Weichenstellungen haben wir im Alltag aber doch immer wieder mal Stress. Wie gehen Sie persönlich mit Situationen um, die Ihnen Stress bereiten?***

Dort ist für mich das Wichtigste, dass ich weiss, die Situation um mich herum ist wie ein Spiegel. Das, was in mir drin ist, ist auch da draussen. Ich bin mir nicht all dessen bewusst, was in mir ist, aber dank dem Spiegel da draussen lerne ich mich anders kennen. Es gibt durchaus Momente, in denen ich mich vorerst einmal ärgere. Auf den zweiten Blick jedoch sage ich: "Aha, so ist das, merci vielmals, jetzt kann ich beginnen, das zu verstehen und anzuschauen." Das ist etwas, das ich seit gut dreissig Jahren in meinem Leben so handhabe.

***Und dann sind der Ärger und mit ihm der Stress jeweils schnell verflogen?***

Eine Frau, bei der ich in einem Kurs war, hat einmal gesagt: "Bei allem, was Euch länger als drei Sekunden ärgert, könnt Ihr sicher sein, dass das Euer eigenes Problem ist, dass Ihr das einfach projiziert. Das ging mir rein und das konnte ich mitnehmen. Es ist für mich eine grosse Hilfe, dass ich keine Energie unnötig verausgaben muss, sondern sie bei mir behalten kann. Klar, zwischendurch gelingt mir das nicht immer, aber dann sage ich "schon gut" und kann darüber lachen. Humor ist auch etwas sehr Wichtiges. Dann hat alles bereits eine ganz andere Qualität.

***Es beginnt also sehr tief in einem selbst, und im Alltag gibt es jeweils kleine Episoden, bei denen ich lernen kann, anders damit umzugehen?***

Sozusagen der Idealfall ist, wenn ich über meine Körperreaktion lernen kann, was mich unterstützt und was nicht, und den entsprechenden Weg entweder weitergehe oder eben möglichst nicht mehr. Vielleicht finde ich zusätzlich noch Möglichkeiten, mir mehr meditative Momente einzurichten oder mit dem Kohärenztraining des Heart Math Institutes zu beginnen.

***Was ist das?***

Das ist eine Aufmerksamkeitsübung, bei der ich mich hinsetze und mich mit ein paar tiefen

Atemzügen entspanne. Danach lenke ich meine Aufmerksamkeit auf mein Herz und stelle mir dabei vor, wie es in dieser Atemluft badet, so wie ein kleines Kind freudvoll im Wasser planscht. Wichtig ist das Freudvolle und das Lebendige, das das Herz ausdrückt. Und dann stelle ich mir vor, wie sich mein Brustraum weitet und warm wird, und da setze ich dann mein persönliches Bild von Liebe und Dankbarkeit rein. So verbleibe ich ein paar Minuten, und das hat zur Folge, dass, wenn mein Herz zur Ruhe kommt, auch im emotionalen Zentrum im Kopf Ruhe hergestellt wird. Man kann das anhand der Herzstromkurve zeigen, und deshalb spricht man auch von Kohärenz oder umgekehrt von Chaos.

***Das ist eigentlich eine ganz einfache Übung?***

Ja, es ist für mich eine sehr gute Übung, weil sie im Prinzip lediglich drei Schritte umfasst. Wenn ich das ein-, zweimal gemacht habe, dann muss ich mir das nicht als Meditation anhören, sondern kann es für mich selbst tun. Oder in der Kurzform habe ich mein Bild, das ich mir mit einer Geste vor das Herz lege, und mich so – vielleicht noch kombiniert mit einem tiefen Atemzug – sogleich wieder ins Gleichgewicht bringen kann.

***Im wahrsten Sinn: Hand aufs Herz?***

Ja, all diese Ausdrücke des Volksmunds haben eine tiefere Bedeutung. Und es ist etwas, das mir sagt: "He, ich bin jetzt hier, bin jetzt bei mir, bei meinem Herzen." Ich denke, das ist etwas, das ganz wichtig ist. Wenn ich bei meinem Herzen bin, dann bin ich auch eher in der Liebe für mich und für mein Umfeld. Das ist in diesem Sinn eine wichtige Geste.

***Ist es auch etwas, das Sie Klientinnen oder Klienten mit auf den Weg geben, wenn sich diese gestresst fühlen?***

Richtig. Ich habe das wichtigste zum Kohärenztraining auf einem Blatt zusammengefasst und biete ihnen das an. Wenn es sie interessiert, erkläre ich es ihnen kurz und empfehle ihnen, es zu üben. Das ist sehr wirkungsvoll und andererseits relativ einfach und alltagstauglich. Sie müssen nicht zuerst ihren Lotussitz einrichten und ihr Meditationskissen haben. Das Kohärenztraining ist im Prinzip keine meditative

Übung, sondern etwas, was man als Kurzform gut in den Alltag einbauen kann. So kann man sich selbst einen Impuls geben. Wie wir wissen, ist unser emotionales Hirn dort, wo wir mit unserer Aufmerksamkeit sind. Wenn wir mit der Hand aufs Herz gehen, sind wir dort und alles andere ist schon etwas weiter weg.

***Und wenn mir das gelingt, dann begegnet mir plötzlich die Welt anders und die Situation, die mich davor gestresst hat, tut das nicht mehr?***

Oder es ergibt sich die kurze Variante, dass es während 90 Sekunden noch etwas mit mir macht, aber danach merke ich, jetzt kann ich wieder loslassen, jetzt kann ich mich wieder freuen oder woanders hinschauen.

***Gibt es sonst noch Tipps, die Sie Ihren Klientinnen und Klienten mit auf den Weg geben?***

Es gibt eine Methode von Silvia Hartmann, einer Frau, die mit Klopfakupunktur arbeitet. Dabei klopft man unten bei beiden Augen aufs Jochbein. Das hat einen deutlichen Bezug zu angstbesetzten Themen. Im Stress sind wir im Sympathikotonus, verbunden mit einer Adrenalin-Überproduktion. Wenn ich dieses übermässige Adrenalin in mir habe und eine Weile klopfe, dann ist die Chance gross, dass ich dadurch innerlich herunterfahre und wieder ruhiger werde. Der erste Schritt dabei ist gleich wie beim Kohärenztraining, so tief wie möglich durchzuatmen und entspannt zu atmen. Wir regen so automatisch den Gegenpol zum Sympathikus, den Parasympathikus an. Was man auch machen könnte: drei-, viermal am Tag drei bis vier tiefe Atemzüge, um dem Entspannenden und Regenerierenden mehr Aufmerksamkeit und damit mehr Kraft zu geben.

***Zudem bringen mich all diese Übungen automatisch in die Gegenwart und damit verbunden in eine gewisse Achtsamkeit?***

Das ist ebenfalls ein wichtiges und aktuelles Thema, das bei der Stressreduktion hilft. Es geht grundsätzlich darum, wie bewusst ich mir selbst bin und wo meine Energie hingeht. Das hat in jedem Fall etwas mit Achtsamkeit zu tun. Dafür gibt es verschiedenste Methoden. Allenfalls kann man regelmässig Autogenes Training machen, was im Übrigen vielen auch als Ein-

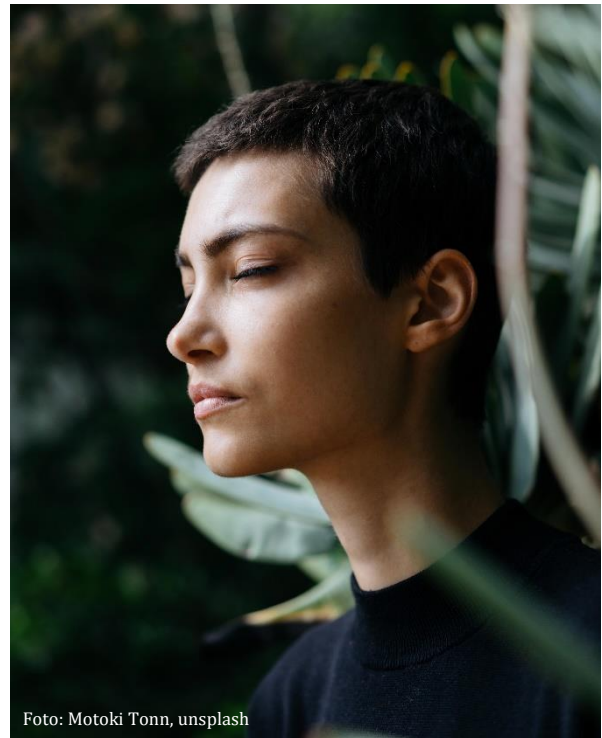


Foto: Motoki Tonn, unsplash

*Entspannung in der Natur hilft, sich nach einer Stresssituation wieder zu zentrieren.*

schlafhilfe wunderbar dient. Ich will da nicht das eine oder andere in den Vordergrund stellen, viel wichtiger ist das, was Erich Kästner gesagt hat: "Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es." Ich sollte also mal nach den verschiedenen Möglichkeiten und Methoden Ausschau halten, und danach muss ich es ausprobieren und merke, was mir liegt und was nicht.

***Helfen all diese Methoden auch noch in einer anderen Hinsicht? Ein Problem ist doch, dass wir uns oft Sorgen um die Zukunft machen – das könnte passieren oder ich werde zu wenig Geld haben – und so quasi die befürchtete Zukunft zum eigenen Stress machen?***

Hier gilt wieder: Wo denke ich hin und wohin gehe ich mit meiner Energie? Am besten dorthin, wo ich wirklich etwas machen und bewirken kann. Das kann ich nur im Hier und Jetzt. Was morgen sein wird, weiss ich ja jetzt noch nicht. Es geht darum, sich möglichst auf den Punkt zurückholen, auf das Hier und Jetzt. Das ist sicher nicht in jedem Fall einfach, aber erstrebenswert, denn alles, was gewesen ist, ist gewesen und alles, was sein wird, wird irgendwann kommen, aber das sehen wir ja dann, wenn wir dort sind. All das hat auch sehr viel mit unserer Erziehung und mit unseren Vorbil-

dern zu tun, und es kann wie gesagt heissen, dass ich allenfalls auch mal einfach Hilfe benötige, um die entsprechenden Muster anzuschauen und durchbrechen zu können. Es ist häufig falsch und überfordernd zu meinen, man müsse alles selbst können.

***Wenn mir diese innere Fokussierung dann gelingt, kann ich auch in einer hektischen, schnelllebigen Zeit in eine Ruhe kommen, in der ich gar nicht derart gestresst bin?***

Auf jeden Fall. Ich selbst bin dafür verantwortlich, dass es mir gut geht, nicht nur in der Freizeit, sondern auch bei meinem Job, in meinem Leben oder unterwegs. Dann löse ich halt ein Erstklass-GA, wenn ich mich in den übervollen Zügen gestresst fühle. Es geht darum zu schauen, was für mich eine Hilfe und was eine Belastung ist.

***Ich kann auch zuvorst oder zuhinterst in den Zug einsteigen, wo normalerweise etwas weniger Leute sind?***

Oder ich wechsele sogar den Job und schaue, dass mein Arbeitsweg nicht mehr derart lang ist oder dass ich mit dem Fahrrad oder vielleicht sogar zu Fuss dorthin gelangen kann. Wenn jemand sagt, das sei gar nicht möglich, dann will ich das nicht hören, denn es ist immer möglich, wenn ich es mir vorstellen kann.

***Was gilt es im Zusammenhang mit der modernen Technik zu beachten? Manche Menschen meinen, immer online sein zu müssen, und könnten sich zum Beispiel ein Leben ohne Mobiltelefon gar nicht mehr vorstellen.***

Dahinter steht auch die fehlende Verbundenheit. Wir meinen zwar, wir seien im Kontakt, aber es ist ja nur unser Daumen, und es ist kein Gefühl mit dabei. Larry Dossey hat es so ausgedrückt: "Wir sind nicht mehr verbunden mit dem einen Geist." Wir sind in einem ganz anderen Sinn nicht mehr online, obwohl wir die Fähigkeit dazu hätten. Das heisst, all die technischen Hilfsmittel so wenig wie möglich brauchen, wenn uns das gelingt.

***... und es die Umstände zulassen?***

Die Schamanen auf Polynesien sagen: "Es gibt immer einen anderen Weg." Ich muss ihn ein-

fach finden und sehen wollen. Ich kann zwar sagen "es geht nicht anders" und im Hamsterrad bleiben und jammern und muss folglich nichts ändern. Das ist auch praktisch, aber es geht an die Substanz und ist nicht sehr gesund. Häufig haben wir von unseren Eltern vorgelebt bekommen: "Da muss du durch!" Meine Mutter hat das so schon von ihrer Mutter gehört: "Das machen wir Frauen so."

***Aber es kann auch mal richtig sein, die Ausdauer zu haben, bei etwas dran zu bleiben?***

Wenn es mir dabei gut geht, dann ist das durchaus so. Ich muss es als gute Herausforderung annehmen können. Wenn ich merke: "Doch, da lässt sich was machen, da kann ich dran wachsen", dann ist es gut. Aber wenn ich klein gehalten werde und einfach nur ein guter Arbeitslieferant bin, dann kann es das einfach nicht sein. Wie der Hotelmanager Bodo Janssen in seinem Buch "Die stille Revolution" aus eigener Erfahrung schreibt, ist sehr vieles möglich, wenn die Menschen in Eigenverantwortung arbeiten können und wenn man ihnen zeigt, dass man sie ernst nimmt. In jedem Menschen ist ein riesiges Potenzial, wenn es zum Vorschein kommen kann.

***Auf diese Weise kann der Stress letztlich auch etwas sehr Lehrreiches und Bereicherndes sein. Wenn ich ihn transzendiere, kann mir das helfen, letztlich zu mir selbst zu finden?***

Genau, auf jeden Fall. Letztlich ist das Ziel zu merken, dass wir als Menschen sehr selten in einer echten Gefahr sind und dass ich manche Dinge anders anschauen und werten kann und daraus für mich einen Nutzen ziehen kann. Dann wachse ich und mit mir mein Stolz und mein Selbstwert – Stolz im guten Sinn. Das macht mich auch als Beispiel für andere wertvoll, und das darf durchaus etwas sein, das wir nach aussen zeigen dürfen. Nur wenn wir berührt sind und uns berühren lassen, dann sind wir bereit, etwas zu verändern und positiv in die Tat umzusetzen.

***Herzlichen Dank für das inspirierende und motivierende Gespräch!***