

Almut Resoma

Der Kampf gegen sich selbst

Unterdrückte emotionale Wahrnehmung und Krankheit

Schmerz und Wahrnehmung sind unmittelbar miteinander verbunden. Wir sehen, hören oder fühlen etwas, das uns körperlichen oder seelischen Schmerz zufügt. Wir wollen diesen Schmerz nicht spüren. Nur nicht wahrnehmen, es tut zu weh, hoffentlich ist es bald vorbei, hoffentlich war alles nur ein Traum. Wir schalten unsere Wahrnehmung ab. Dieses Abschalten der sinnlichen Wahrnehmung hat weitreichende Folgen. Es beeinflusst unsere Zellfunktion, unsere Gesundheit, unsere Fähigkeit, Glück und Fülle zu erleben. Es macht unser Leben grau und trist, bis hin zu Depression, Angstattacken, Stress und Aggressionen. Finden diese negativen Gefühle kein Ventil im Außen, leben wir sie im Innen in Form von Bluthochdruck, Allergien, Multiple Sklerose, Krebs und anderen Krankheiten.

Wie kann dies geschehen? Schauen wir uns diesen Prozess einmal genauer an: Als Kind machen wir drei negative Grunderfahrungen:

- Wir erfahren Ablehnung, wenn wir etwas tun, was andere nicht möchten.
- Wir kennen unseren Platz nicht.
- Wir kennen keine angemessenen Reaktionen auf die Handlungen anderer.

Anders ausgedrückt, wir erleben viele sinnliche Eindrücke. Für dieses innere Erleben müssen wir aber erst Ausdrücke finden. Das ist meistens ein schmerzhafter Prozess.

Ähnlich wie beim Laufenlernen fallen wir oft hin. Wir müssen wieder aufstehen, fallen erneut hin und stehen wieder auf. Dabei lernen wir immer besser und geschickter zu laufen, können immer mehr Bewegungen miteinander koordinieren, uns immer besser unterschiedlichen Situationen anpassen.

Kein Kind ist bisher ohne Verletzungen aufgewachsen, und kein Mensch ist durch seine ersten Lebensjahre gegangen, ohne seelische Schmerzen erlitten zu haben.

Diese Erfahrungen gehören zum Leben dazu.

Wie wir jedoch mit diesen Erfahrungen umgehen, sie verarbeiten und was wir aus ihnen lernen, hängt von ganz unterschiedlichen Faktoren ab.

Nehmen wir ein Beispiel:

Paul ist 14 Jahre alt und hat sich in Anna verliebt. Sein Herz pocht, der Puls rast, und in seinem Kopf kreisen alle seine Gedanken um Anna. Es ist seine erste Erfahrung mit der Liebe, und er weiß gar nicht so recht, was mit ihm geschieht. Mal ist er ganz hoch oben im siebten Himmel und mal ist er ganz unten. Was

passiert gerade mit ihm? Wie wird er seine Gefühle für Anna ausdrücken, sich ihr nähern, ihr zeigen, dass sie etwas ganz Besonderes für ihn ist?

Wenn er gelernt hat, Gefühle seien ein Zeichen von Schwäche, wird es ihm schwer fallen, ihr seine Gefühle zu zeigen. Er wird mehr indirekte Wege finden sich mitzuteilen. Wenn er diese Gefühle nicht zugeben, nicht zeigen kann, wird sich dies zunächst in kleinen Grobheiten zeigen. Er wird ihre Nähe suchen und sie gleichzeitig von sich weg stoßen. Vielleicht wirft er ihr eine Eichel an den Kopf, zieht ihr an den Haaren oder nimmt ihr den Schulranzen weg, so dass sie ihm hinterher rennen muss. Man hatte ihm beigebracht, Mädchen seien doof und Gefühle zeigen sei Schwäche, und nun dieses Chaos in ihm.

Wenn Paul gelernt hat, dass man Leistung erbringen muss, um Liebe zu bekommen, wird er ihr helfen wollen, zeigen, was für ein toller Hecht er ist, was er alles leisten kann. Er wird seine Leistungsfähigkeit auf unterschiedliche Art und Weise zur Schau stellen, sich die unmöglichsten Sachen ausdenken, um sie zu beeindrucken, je nachdem, was zu Hause oder bei seinen Freunden gut angekommen ist. Dabei wird er sich hoffnungslos überfordern und erschöpfen, denn wer kann schon auf Dauer Hochleistungen vollbringen.

Hat er gelernt, dass Hilfsbereitschaft, Einfühlbarkeit und Zuhören gut ankommen, wird er der hilfsbereite Junge sein, der alles tut, um ihre Gunst, ihre Aufmerksamkeit zu erlangen. Er ist der Kavalier, der sie verwöhnt und hofiert. Der alles tut, nur damit sie sich wohl fühlt. Dabei wird er sehr auf sie achten und sich selbst dabei in den Hintergrund stellen und manchmal sich selbst ganz vergessen.

Was er aber am wenigsten tun wird, ist: einfach er selbst zu sein.

Paul möchte Anna erobern, er möchte ihr gefallen, er möchte wieder geliebt werden. Abgelehnt zu werden, fügt ihm emotionalen

Schmerz zu. Also tut er alles, um sich selbst vor diesem Schmerz zu schützen. Er offenbart seine Liebe so, wie er denkt, dass es Anna gefällt. Für den Notfall (sie liebt ihn nicht) lässt er ein Hintertürchen offen: Ich mag dich, aber nur ja nicht sagen „ich liebe Dich“.

Dieses Vorgehen führt früher oder später automatisch zu Enttäuschungen: Bei Anna, wenn sie feststellt, dass Paul gar nicht so ist, wie sie ursprünglich gedacht hat, sie nicht weiß, wer er eigentlich ist, welches Bild von ihm stimmt. Bei Paul, weil er nicht er selbst war, er die falschen Signale gesendet hat, er sich überfordert oder vergessen hat, er sich auf Dauer von den Erwartungen, die er in Anna geweckt hat, überfordert fühlt, es nicht so gut läuft, wie er es sich gedacht hat.

Anna hat „wahr-genommen“, was Paul „wahr-gegeben“ hat. Paul hat die Dinge wahr gegeben, von denen er dachte, dass sie gut bei Anna ankommen oder was er gefahrlos von sich zeigen kann. Was er dabei außer Acht gelassen hat, ist der Schmerz, den er fühlen wird, wenn er feststellt, dass er nicht um seiner selbst willen geliebt wurde, sondern dass Anna das Bild liebte, das sie von ihm hatte.

Und wenn die Liebe eines Tages vorbei sein sollte, wird er sie sich aus dem Herzen reißen, denn der Schmerz einer enttäuschten Liebe tut sehr weh. Und wie sollte man auch anders damit umgehen?

Was hat dies alles nun mit Wahrnehmung, Zellfunktion, Depression und Krankheit zu tun?

Gefühle lösen jede Menge biochemische Prozesse im Körper aus.

Sie haben Einfluss auf den Herzschlag, zeigen sich als Glücksgefühl, das uns lange wach und munter hält, sie steigern unsere Leistungsfähigkeit und bereiten gute Laune. Oder sie sind wie ein Schlag in die Magengrube, von dem wir uns nur schwer erholen, der in uns den Wunsch weckt, davon zu laufen, sich unter der Bettdecke zu verstecken oder in ein Mauseloch zu verkriechen und nie wieder hervorzukommen.

Meistens versuchen wir, den Schmerz, den die verletzten Gefühle hinterlassen zu verdrängen. Wir lenken uns ab, schimpfen auf den anderen, bagatellisieren das innere Drama, suchen nach Erklärungen, bauen Illusionen auf,



Almut Monika Resoma

ist ausgebildet in Shiatsu, Kinesiologie, und Aura Soma. Seit 1990 Arbeit als Heilpraktikerin in eigener Praxis. Im September '91 erschien im MZ Verlag ihr Buch über die theoretischen Grundlagen der Shiatsu-Energie-Arbeit. Sie bildet aus in Shiatsu,

Chakra Arbeit, Wahrnehmung, Zellheilung und Kinesiologie, war Lehrbeauftragte der Universität Kassel und führt für den Fachverband Freie Heilpraktiker e.V. Weiterbildungsseminare durch. Sie legt in ihrer Arbeit besonderen Wert darauf, dass Heilung und Therapie in Übereinstimmung mit der seelischen Führung stattfinden.

Kontakt:

Klenzestr. 12, D-34125 Kassel
Tel.: 0561 / 777726
www.energieheilkunde.de

betäuben uns mit Aktivitäten oder Süchten und versuchen auf jede erdenkliche Art, diesen Schmerz loszuwerden.

Wenn wir eine Erfahrung unterdrücken oder Schmerz nicht mehr wahrnehmen möchten, blockiert der Thalamus die Weiterleitung der Empfindungen an die Großhirnrinde. Die Großhirnrinde hat die Aufgabe, die unterschiedlichen Informationen zusammensetzen, auszuwerten und den nächsten Schritt, die nächste Lernerfahrung, den nächsten Bewusstseinsprung einzuleiten. Eine unterdrückte oder ausgeblendete Wahrnehmung verhindert diesen Schritt.

Wenn Anna Freude unterdrückt, weil sie Enttäuschungen durch Paul vermeiden will („Freu dich nicht zu früh“), werden im Hypothalamus keine Releasinghormone freigesetzt, die die Bildung von Glückshormonen wie Serotonin, Glukokortikoide, Endomorphine, dergleichen anregen. Ihre Welt wird grau. Sie erlebt weniger Enttäuschungen, weil sie weniger vom Leben erwartet, kann aber auch nicht mehr so intensiv fühlen und lieben.

Wenn Paul seine Angst, nicht genug zu leisten, beiseite schiebt, werden in der Nebenniere weniger Aktionshormone, wie z.B. Adrenalin, gebildet. Er hat nicht mehr so viel Power, fühlt sich kraftlos und leistungsschwach. Er fängt an abzuhängen, hat null Bock.

Die Spirale der Enttäuschungen dreht sich weiter. Anna, wird lernen, dass sie ihre Vorfriede noch mehr unterdrücken muss, um nicht schon wieder enttäuscht zu werden, und Paul lernt, dass es anderen sowieso egal ist, ob er stark oder schwach ist.

Was passiert, wenn wir aus Furcht vor dem Schmerz unsere Fähigkeit zu lieben und Freude zu empfinden unterdrücken, beschreibt Khalil Gibran so: [Ihr werdet] „In die Welt ohne Jahreszeiten ziehen, wo ihr lachen werdet, aber nicht aus vollem Herzen, und weinen, aber nicht aus tiefster Seele.“

Damit diese Spirale der unterdrückten Wahrnehmung unterbrochen wird, ist es notwendig,

sich dieser Wahrnehmung und damit auch der Empfindung von Schmerz und Freude zu stellen. Wir müssen bereit sein, uns auf das ganze Fühlen, Sehen, Hören, Riechen und Schmecken einzulassen, damit wir unsere Freiheit zurückgewinnen. Die Freiheit selbst zu wählen, wie wir auf eine Situation reagieren, welche Bedeutung wir ihr schenken, wie wir sie beurteilen oder bewerten.

Zwei Beispiele:

Vorfriede: Ich kann sagen, dass ich mich nicht zu früh freuen will, um Enttäuschungen zu vermeiden. Ich kann mich jedoch auch dafür entscheiden, dass drei Tage Vorfriede drei Tage Freude sind, die eine Enttäuschung von ein bis zwei Stunden allemal aufwiegen. Dies klappt aber nur, wenn ich bereit bin, die Enttäuschung auch loszulassen.

Verspätung: Ich kann mich über eine Verspätung ärgern. Keiner sieht es, und nur ich leide. Oder ich kann mich entscheiden, in dieser Zeit etwas Sinnvolles zu tun, meine Zeit zu genießen. Der andere muss dann eben warten, bis ich soweit bin oder hat für diesen Tag Pech gehabt.

Durch die Arbeit mit der
Wahrnehmung kann die Verbindung zum Großhirn wieder hergestellt werden.

Mit Hilfe des kinesiologischen Tests können wir feststellen, welche Wahrnehmungen vom Thalamus unterdrückt werden oder Stress auslösen. Wenn der Thalamus die Weiterleitung einer Wahrnehmung unterdrückt, wird dies beim kinesiologischen Test durch eine Stressreaktion deutlich. Beim Hören zeigt sich dies z. B. im Abschalten der Ohren. Als nächstes können wir überprüfen, wie die getestete Person auf laut und leise, auf die unterschiedlichen Vokale reagiert. Reagiert der Patient z. B. auf das U mit Stress, zeigt dies, dass Nieren- und Blasenmeridian beim Hören nicht mehr mit Energie gespeist werden. Die Nebenniere wird nicht mehr angeregt, und die Produktion der in ihr gebildeten Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin sinkt. Der Mensch bildet wenig **Aktionshormone, Ausdruck?**, wird faul und bequem und hat weniger Kraft, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Da die Nieren- und Blasenmeridiane mit Angst und Übermut verbunden sind, kann es zu Fehleinschätzungen von Situationen mit den damit verbundenen Risiken kommen. Wird in dieser Situation im Kleinhirn das Überlebensprogramm aktiviert, kommt es zur plötzlichen Entladung von Aggressionen.

Durch ein „Einschalten“ der Wahrnehmung wird die Wahrnehmung wieder durch den Thalamus weitergeleitet, und der Patient reagiert auf das

U nicht mehr mit Stress. Der Nieren- und Blasenmeridian wird über die sinnliche Wahrnehmung aktiviert, die Nebenniere wird zur Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin angeregt, der Klient kann wieder besser situationsspezifisch reagieren.

Ähnlich ist es mit den anderen Sinnesorganen. Das Auge hat z. B. Rezeptoren für das Sehen von Farben. Reagieren wir auf eine Farbe nicht oder mit Stress, wird der mit dieser Farbe verbundene Meridian nicht aktiviert. Als Folge davon reagieren bestimmte Organe zu stark oder zu schwach auf die sinnliche Wahrnehmung. Wenn der Thalamus jetzt wieder die Weiterleitung der Information an die Großhirnrinde dämpft, hängen wir wieder im Kleinhirn und im Limbischen System fest. Wir reagieren archaisch und emotional. Der schöpferische Umgang mit Gefühlen ist nicht mehr möglich. Auch hier kann man mit Energieheilkunde und Kinesiologie die Weiterleitung der Wahrnehmung an die Großhirnrinde wieder herstellen und die Verarbeitung der sinnlichen Erfahrung positiv beeinflussen.

Natürlich können noch weitere Situationen auftreten, in denen der Patient mit Stress auf sinnliche Erfahrungen reagiert. Je mehr Situationen „geklärt“, das heißt bearbeitet werden, umso mehr generalisiert sich die gemachte Erfahrung auch auf andere Bereiche. Das heißt sein Stressverhalten auf Gefühle, die mit Schmerz verbunden sind, wird sinken, er findet kreative Lösungen und konstruktive Auswege aus seinem Dilemma. Als Folge wird er immer mehr bereit sein, schmerzhaft Gefühle auszuhalten. Er kann lernen, wie er sie zu seinem Wachstum nutzen kann und macht dadurch immer intensivere und beglückendere Erfahrungen in seinem Leben.

Ein weiterer wichtiger Schritt im Umgang mit unseren Gefühlen ist, dass wir lernen, wie Fühlen tatsächlich funktioniert und wie wir unsere Gefühle positiv beeinflussen können. Es ist eben nicht egal, was wir denken, wie manche Leute meinen. Nicht nur unsere kognitiven Fähigkeiten brauchen eine Schulung, auch unsere Gefühle benötigen unsere Unterstützung, damit wir Situationen und Gefahren richtig einschätzen und beurteilen lernen. Nur so haben wir eine Chance, dass es uns in Zukunft auch emotional besser gehen wird. Dann können unsere Gefühle auch ihre eigentliche Aufgabe erfüllen; sie besteht darin, unser Überleben und unsere Zukunft abzusichern, uns fühlen zu lassen, was uns gut tut und von was wir lieber lassen sollten.

Gesteuert werden die Gefühle vom Emotionalhirn, zu dem unter anderem das Limbische System gehört. In der Evolutionsgeschichte ist das Limbische System nach dem Kleinhirn und vor dem Großhirn entstanden. Der frühe Mensch hat die Erfahrung gemacht, dass Überleben am effektivsten in Gruppen geschieht. Von daher ist eine wichtige Aufgabe des Emotionalhirns, auch die Integration in Gruppen sicher zu stellen.

Wohl gemerkt: Im Emotionalhirn geht um die Sicherung des Überlebens, der Zukunft und um die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, um diese Zwecke leichter erfüllen zu können. Es geht nicht darum, dass Anna und Paul miteinander glücklich werden. Das sind Wünsche und Bedürfnisse, die mit dem Großhirn verbunden sind, da es Träger unseres Bewusstseins ist, mit dem Wunsch nach immerwährendem Glück und immerwährender Zufriedenheit.

Durch die unterschiedliche Zielsetzung zwischen Großhirn und Emotionalhirn passieren entscheidende Dinge:

1. Das Großhirn möchte gute Gefühle erleben und unangenehme Gefühle vermeiden. Es beurteilt unangenehme Gefühle als negativ und reagiert darauf in derselben Art und Weise, wie es auf Schmerz reagiert. Emotionaler und körperlicher Schmerz lösen dieselben körperlichen Reaktionsketten aus.
2. Der Thalamus (ein Teil des Zwischenhirns) will das Großhirn vor Schmerz schützen. Es dämpft die Weiterleitung der Sinnesreize, die den Schmerz verursachen. Der Schmerz wird dadurch für uns kaum mehr bewusst wahrnehmbar. Wir hören, sehen, riechen oder fühlen etwas, reagieren aber nicht darauf.
3. Wenn das Großhirn unsere Wahrnehmung nicht mehr auswertet, weil der Thalamus den Zugang zum Großhirn blockiert, kann der Mensch nur auf die Informationen des Kleinhirns und des Emotionalhirns zurückgreifen.
4. Das Emotionalhirn hat die Aufgabe, unser Leben, unsere Zukunft und die Zugehörigkeit zu einer Gruppe zu sichern. Das Emotionalhirn unterstützt das Kleinhirn, indem es die für die Verteidigung notwendigen Gefühle auslöst. Das heißt: sämtliche Gefühle von Zuneigung, Verständnis und Freundschaft werden ausgeschaltet. Gefühle von Bedrohung, Selbstbehauptung und Furcht werden aktiviert. Erst wenn die Situation bereinigt ist, können nach und nach wieder positive Gefühle für den anderen empfunden werden. Dies dient unserem Schutz, damit wir die Kraft haben, uns mit vollem Einsatz zu verteidigen.
5. Durch die Unterdrückung der Wahrnehmung im Thalamus kann das Großhirn diese Empfindung nicht mehr an der Realität überprüfen. Es ist vom Informationsfluss abgeschnitten. Wir haben in Stresssituationen das Gefühl „sterben zu müssen“, wenn die angstbesetzte Situation eintritt. Wenn sie mich verlässt, abweist ..., sterbe ich. Wenn ich den Job verliere, mein Tun gesehen wird, ich blamiert bin ..., sterbe ich. Wir reagieren aus dem Affekt und nicht aus dem Bewusstsein der Situation heraus. Situationen beginnen schneller zu eskalieren.

Ein kreativer Umgang mit der Wahrnehmung, ein kreatives Lernen durch den Schmerz ist in

dieser Situation kaum noch möglich. Wir erleben ein Gefühlschaos, das der tatsächlichen Situation nicht angemessen ist. Wir fühlen uns unseren Gefühlen hilflos ausgeliefert. Gleichzeitig können wir die Chancen, die sich uns bieten, nicht nutzen.

Wir suchen z. B. eine neue Wohnung. Ein Freund erzählt uns, dass ein Arbeitskollege umziehen will. Wir kommen gar nicht erst auf die Idee nachzufragen, ob dies eventuell eine Möglichkeit für uns ist. Wir haben durch die Ausblendung von Wahrnehmung auch den Zugang zu den schönen Dingen des Lebens verloren. Dies wirkt sich verheerend auf unser Leben aus, indem es unsere Lebensqualität, unsere Fähigkeit, Freude und Glück zu empfinden, mindert.

Das ist jedoch noch nicht alles. Wenn wir, wie viele Menschen, noch die Gabe haben, mit Selbstkritik nicht zu sparen und uns regelmäßig schelten (was habe ich denn da wieder gemacht, das kann ja auch nur mir passieren, bin ich denn total blöd etc.), greifen wir uns selbst an.

Das Großhirn weiß um diese Beurteilung über sich selbst. Für das Klein- und das Emotionalhirn ist dies wie ein Angriff von außen.

Die negative Beurteilung wird vom Emotional- und Kleinhirn als Schmerz und damit als körperlicher Schmerz wahrgenommen. Sie reagieren darauf, als wenn uns ein Feind angreift. Dadurch wird eine ganze Kettenreaktion ausgelöst:

- Das Emotionalhirn möchte, dass Du diesen Schmerz vermeidest. Deshalb möchte es, dass Du Dich von dir selbst fernhältst.
- Wenn du etwas nicht vermeiden kannst, bekämpfst du es. Da Du Dich selbst nicht von Dir selbst fernhalten kannst, bekämpfst Du Dich selbst.
- Wenn man ein wildes Tier nicht bekämpfen kann, läuft man vor ihm weg. Also läufst Du vor Dir selbst davon, weil Du Dich selbst nicht besiegen kannst. In diesem Zustand gibt man sich auf und resigniert. Du verlierst deine Kraft, Du schwächst deine Abwehr, weil Du erfolglos ~~gegen Dich selbst kämpfst~~.
- Wenn auch das nicht hilft, stellst Du Dich tot, ähnlich wie ein Kaninchen, das nicht mehr weglaufen kann. Dir wird alles egal und Du resignierst komplett.

Das Emotionalhirn kämpft, um dein Überleben zu sichern. Es glaubt, du wirst körperlich angegriffen. Es hat nicht das Unterscheidungsvermögen des Großhirns. Es kämpft also um dein Leben. Da du gegen dich selbst kämpfst, kannst du nicht gewinnen. Du wirst höchstwahrscheinlich depressiv, süchtig und / oder körperlich krank.

Du bist erfolgreich im Kampf gegen den Feind, wenn der Feind stirbt, der dein Überleben bedroht. Du warst erfolgreich im Kampf gegen dich selbst, wenn du stirbst.

Wir Menschen haben dieses Vorgehen erfolgreich praktiziert, wenn wir beispielsweise an einer Krankheit sterben (vgl. z. B. Krebs).

Ich möchte hier nicht postulieren, dass eine konstruktive Selbstkritik nicht gut und hilfreich ist. Sie ist notwendig, um aus Erfahrung zu lernen. Aber eine permanente Selbstverurteilung macht schwach, krank und hilft auch nicht bei der Lösung von Problemen.

Die Lösung für dieses Missverständnis zwischen Großhirn und Emotionalhirn kann nur vom Großhirn ausgehen. Es verarbeitet Informationen bewusst. Nur durch eine andere Beurteilung der Situation durch das Großhirn kann das Emotionalhirn seine Aufgabe erfüllen. Damit es uns emotional besser geht, ist es essentiell wichtig, dass das Großhirn lernt, nur noch Situationen als Angriff zu beurteilen, die tatsächlich auch einen Angriff auf unser Leben darstellen.

Die Aufgabe des Großhirns ist es, Probleme durch Analyse, Bewusstsein und konzeptionelles Denken zu lösen und nicht Dinge als gut oder schlecht zu beurteilen. Sie sind wie sie sind.

Um den Teufelskreis des Gefühlschaos zu durchbrechen, sind folgende Dinge notwendig:

Die Wahrnehmung muss das Großhirn wieder erreichen, damit unsere verdrängten Gefühle wieder in unser Bewusstsein kommen, wir sie überprüfen, analysieren und neue Strategien entwickeln können, damit wir schöpferische Menschen werden, die aus ihren Fehlern lernen.

Ein Weg ist, unsere Wahrnehmung zu erweitern, die Selektion der Wahrnehmung im Thalamus aufzuheben. Ein anderer Weg ist, den Schmerz, den diese enttäuschten Gefühle verursacht haben zu fühlen und zu verwandeln.

Beispiele? Wie genau?

Wenn wir aufhören, Gefühle als gering einzuschätzen und den Verstand überzubewerten, schützen uns Gefühle vor Gefahren, die unser Verstand noch gar nicht wahrnehmen kann. Ähnlich wie bei manchen Tieren, die eine drohende Gefahr teilweise schon Tage vorher spüren und sich deshalb rechtzeitig in Sicherheit bringen.

Jesus Worte: „Urteile nicht, auf dass du nicht verurteilt wirst“, erhalten vor diesem Hintergrund eine ganz neue Bedeutung. Wenn wir lernen, ~~uns und andere vor einem Erwartungshintergrund nicht mehr zu verurteilen~~, haben



wir weitaus weniger Stress, bessere Gefühle und sind in jeder Hinsicht gesünder und glücklicher.

