

## Die therapeutischen Aspekte des Sakralen Tanzes

In der Mitte meines Lebens, genauer gesagt mit 42 Jahren, hatte ich das Glück, Gabriele Wosien auf Teneriffa während ihrer Durchreise kennenzulernen.

Kurz bevor sie die Insel wieder verließ, tanzte sie mit uns „Sakrale Tänze“, die mich so begeisterten, dass ich sie noch vor ihrer Abreise fragte, wo man so etwas lernen könne. ½ Jahr später begann ich meine mehrjährige Ausbildung bei ihr in Salzburg und wurde erfüllt von ihrem umfassenden Wissen und bereichert durch die Wirkung der Tänze, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch-geistig. Sie haben etwas Tiefes in mir berührt und zum Klingen gebracht.

Ich bin Ärztin mit Ausbildung in Innerer Medizin, anthroposophischer Medizin und Psychosynthese und arbeite in eigener Praxis in München, mittlerweile vorwiegend auf dem Gebiet der Psychosomatischen Medizin. Mein großes Anliegen ist, den verloren gegangenen Zusammenhang zwischen Körper-Seele und Geist wiederherzustellen und dem Gespräch künstlerische Therapieformen an die Seite zu stellen.

So hat der Sakrale Tanz inzwischen auch Eingang in meine ärztliche Tätigkeit gefunden, da er „uns die zeichenhafte, symbolische Dimension des Geistes nahebringen“ kann.

„Je öfter wir uns tanzend in diese Bewegungsbilder hineingeben, desto wacher wird unsere Erinnerung an das religiöse Urbild (in uns, MK) durch die Erfahrung von Ruhe in Bewegung. In der Bereitschaft der Hinwendung, als der Grundhaltung des Gebetes, wird es möglich, dass sich im Tanz äußere, profane Zeit zum inneren Raum wandelt...“

Sakraler Tanz meint den Übungsweg, wodurch Gebet in der Bewegungssprache des Körpers lebendig wird.“ (Zitat G.Wosien)

Fester Bestandteil ist der Sakrale Tanz in der Herzschnule München, einem Schulungsangebot für Menschen mit Herz-Kreislauf- und Stresserkrankungen.

Aber auch in der Begleitung einzelner Menschen in meiner Praxis findet er Anwendung, natürlich (da wir nur zu zweit sind..) auf einzelne Tanzschritte oder -formationen reduziert, die ich aber für diesen Patienten „zuschneide“.

Anhand von Beispielen möchte ich zeigen, wie ich den Sakralen Tanz heilend in therapeutische Konzepte eingebaut habe.

Im **Gruppen-Schulungsangebot der Herzschnule München** hat der Sakrale Tanz eine wichtige Bedeutung.

Die Herzschnule München stellt die Salutogenese, also die Quellen der Gesundheit in den Mittelpunkt. Dafür muss das Bild des Menschen umfassender begriffen und auch erlebt werden, als wir dies von unserem naturwissenschaftlichen Denken gewohnt sind.

In diesem Kontext verstehen wir das Herz in seiner ganzen Komplexität als Bewegungs-, Rhythmus- und Wahrnehmungsorgan. Die Herzschnule wendet sich dem Wesen des Herzens zu, welches alle Qualitäten der Wandlung und Heilung in sich trägt.

Die Herzschnularbeit bedeutet für Teilnehmer, Ärzte und Therapeuten sich in die Sprache des Herzens einzuleben. Sie bindet die Wirkungen einer heilenden Gemeinschaft mit ein. Aus diesem vertrauensvollen, haltgebenden Gewebe entstehen Erkenntnisse und Entwicklungsfortschritte für den Einzelnen und die Gemeinschaft insgesamt.

Das Angebot der Herzschnule München richtet sich an PatientInnen mit chronischen Herz-Kreislaufkrankungen (Koronare Herzkrankheit, Herzklappenerkrankungen, Herzrhythmusstörungen). Aber auch Menschen mit chronischer Stressbelastung und mit Risikofaktoren für eine zukünftige Herz-Kreislaufkrankung (Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen) erhalten durch die Herzschnule Hilfestellungen.

Die tiefere Bedeutung der Heilung liegt nicht in der Unterdrückung von

Krankheitssymptomen, sondern in ihrem Verständnis und in ihrer Verwandlung. Hierfür muss der Mensch ganzheitlich begriffen werden, also auch als eine seelisch-geistige Individualität. Daher bezieht die Herzschnle diese Einflüsse auf Krankheit und Gesundheit mit ein.

Für die Herzschnle ist die soziale Gemeinschaft als Entwicklungsraum bedeutsam. Das der Herzschnle ist daher prozess- und wandlungsorientiert, an die Bedürfnisse der Gemeinschaft angepasst.

Eine nachhaltige Veränderung der Lebensführung und eine Wahrnehmung der gesunden Qualitäten des Herzens gelingt nicht nur durch Training, sondern durch schöpferische Eigenaktivität.

Die Herzschnlarbeit bedeutet daher die Bereitschaft und den Mut, Unterstützung nicht ausschließlich im Außen („Wellness“, Delegation), sondern insbesondere in den inneren Kräften des Menschen (Eigenaktivität, Selbstverantwortlichkeit) zu suchen. Hierbei begleiten erfahrene Ärzte und Therapeuten. Die Angehörigen werden bewusst miteinbezogen.

Veränderung und Entwicklung braucht Zeit. Dies berücksichtigt die Herzschnle durch ihr über ein Jahr angelegtes Programm. In der Intensivwoche werden Impulse angelegt, die in den Vertiefungswochenenden aufgegriffen, neu betrachtet und gestaltet werden. Zwischen den Seminaren liegt bewusst viel Zeit für die individuelle Erprobung und Verankerung im Alltag.

In diesem Konzept von Rhythmus, Wandlung, Bewegung, Begegnung hat der Kreistanz einen festen Platz, denn beim Tanzen können Lebenswege und Lebenssituationen „leibhaftig“ begangen, Verbindung und Loslassen, Nähe und Distanz, Gehaltenwerden und Haltgeben erfahren werden.

Ich versuche das Wesen des Herzens durch die Auswahl der Tänze erlebbar zu machen und die kognitive Ebene der Wissensvermittlung durch die körperlich-seelische, emotionale zu ergänzen.

Das Füllen und Leeren, Weiten und Verengen der Herzräume lässt sich gut nachempfinden durch den *Sonnentanz* (re rück , li rück, re vor/li rück wiegen, re vor , li vor re seit, li anstellen) mit Musik von Bach. Ich weise zudem auf den Zusammenhang Sonne = Zentralorgan des Makrokosmos „Welt“ und Herz = Zentralorgan des Mikrokosmos „Körper“ hin sowie auf die ordnende, harmonisierende Qualität der Kompositionen speziell von Joh.Seb.Bach.

Eine andere Qualität von eng und weit, offen und gerundet wird erlebbar durch z.B. den *Mondtanz* (choreographiert von B.Wosien), der aus fast bedrängender Enge allmählich in die Harmonie des Kreises führt.

Ich kann so über die Auswahl der Tänze auch mich immer auf die Verschiedenheit der Gruppe einstellen und entscheiden, wieviel Nähe nötig oder möglich ist, um die Herzensqualitäten erlebbar zu machen.

Die seelische Dimension des Herzens in Bezug auf mein Eigensein, das selbstbestimmte Hinaustreten in die Welt und die gleichzeitige Verbundenheit mit ihr kann ich wiederfinden im *Lichterreigen* (Musik Vivaldi Mandolinenkonzert):

4 Schritte zur Mitte, wo das Kerzenlicht entzündet wird am „Zentrallicht“ der Kreismitte, 4 Schritte zurück, 6 Schritte im kleinen Kreis um mich herum, wobei sich die Arme weiten und das Licht in die Welt tragen, dann verbinden zum großen Kreis und wiegen am Platz, wie ein kurzes Innehalten, bevor es mit 6 seitlichen Kreuzschritten in Tanzrichtung weitergeht, die Hände sich anschließend während einen erneuten Wiegeschritts lösen und der Zyklus von neuem beginnt. Bewegung und Ruhe, Innen und Außen, Ich und die Gemeinschaft, Licht und Dunkel in Beziehung zu setzen, wird nachvollziehbar. Ebenso , dass mein ICH für diese Gestaltung (Wesen der Zahl 4) notwendig ist, akzentuiert durch

die Kreuzschritte und das Wesen der Zahl 6 „ich vertrete meine Wahrheit mit Mut nach außen“.

Dieses ICH- Erleben wird auch besonders deutlich im *Sirtaki* mit seinen vielen Kreuzschritten, seiner körperlichen „Kreuzhaltung“ und der Notwendigkeit innerer Konzentration, um in der Komplexität der Schrittfolgen nicht verloren zu gehen. Stelle ich das Rhythmusorgan Herz in den Mittelpunkt, eignet sich gut der *Koftos* mit seiner Form zwischen 7 und 8 (Koftos = geschnitten) und seinem Wechsel zwischen rück- und vorwärtstanzen. Eine ähnliche Qualität hat der Tanz „*Mon ame se repose*“ nach einem Taizé-Lied mit seiner verhaltenden Pause zwischendurch, die eben nicht durch Takt, sondern nur durch ein Gefühl für den Rhythmus zu erspüren ist, jedes Mal neu. Das entspricht so tief dem Herzen, das auch jedes Mal, mit jedem Herzschlag neu wahrnimmt und sich den Gegebenheiten dadurch anpasst.

Die Aspekte Entwicklung, Neugeburt, Lebensfreude, Achtsamkeit für den Prozess werden z.B. sichtbar im *Frühlingsreigen* (trad. russ.): die vorsichtig tastenden, der Erde liebevoll zugewandten Tanzschritte, die verschiedenen Formen von Spirale, Kreis, Tunnel, Tanzrichtung und Gegentanzrichtung, das Verengen und Lösen.

Die Herzensqualitäten Begegnung und Beziehung mit anderen lasse ich erleben im *Priyalitsa*, einem ebenfalls russischen traditionellen Begegnungstanz, der in 4 Reihen, jeweils gegenüber getanzt wird, zunächst mit der Zeit und sich zum Schluss zum Kreis in Tanzrichtung formiert. Unmittelbar erlebbar wird, wie schwierig es manchmal ist, sich als Individualität auf seine Mitmenschen und seine Umwelt zu beziehen und damit „aus dem Rahmen“ zu fallen – trotzdem hat es im Tanzen nie etwas Verletzendes oder Ausschließendes.

Etwas Ähnliches passiert oft im Tanz „*Kommt Ihr G'spielen*“, einem traditionellen Tanz aus Thüringen/Deutschland: der beschwingte Dreierschritt in TR und zur Mitte fällt allen noch leicht, an der Begegnung in zwei gegenläufigen Kreisen mit immer neuer Paarbildung „scheitert“ manche Gruppe dann. Zumindest am Anfang des Herzschuljahres – am Ende gelingt es dann oft, was sicher auch eine Abbild ist der gelungenen Gemeinschaftsbildung und somit ein Instrument erfolgreichen Tuns.

Begegnung mit mir selbst kann deutlich werden in einer Kurzform des *Hassapicos* (4 Kreuzschritte nach links -re vor li – dann li vor re zurück 4 Schritte zurück und ein Kreuz am Platz re vor, re rück, re seit, li seit mit abschließender Kniebeugung) oder im *Kak pri Balkje*, einem russ. traditionellen Tanz mit unterschiedlichen Drehungen: im großen Kreis, im Kreis um mich selbst und ganz kleinen Kreis am Platz, um „auf dem Tanzboden“ sichtbar zu werden.

Das Herz als „Seelenorgan“ kann ich darstellen z.B. mit dem *Vaterunser* aus der russ. orthodoxen Liturgie (re seit, li seit, re seit wiegen, li anstellen, vorsichtig tastend dem Gesang folgend, eng untergehakt und dadurch ein Gefäß bildend bei gleichzeitigem Gehaltensein), Qualitäten wie Dankbarkeit mit dem *Tebje pojem* (Gott wird für dich tanzen) aus der Liturgie des Joh. Chrystomos, Musik S. Rachmaninow, choreographiert von G. Wosien, ein gebärdengeführter Tanz, der jeden tief berührt zurücklässt.

Zusammengefasst: Der durch die Musik vorgegebene Rhythmus wirkt regulierend auf alle rhythmischen Vorgänge im Organismus, vor allem auf Kreislauf und Atmung ein. Die Tanzschritte und Gebärden regen die Selbstwahrnehmung an und lassen den eigenen Körper als Instrument spüren, fördern die allgemeine Beweglichkeit und das körperlich-seelische Gleichgewicht. Durch die Auswahl und Einführung der Tänze werden Wandlungsprozesse angeregt, ein Zur-Mitte-Kommen und ein Zugang zur Lebensfreude ermöglicht. Somit hat der Kreistanz ein großes therapeutisches Potential im Kontext der Herzschole.

## **Sakraler Tanz mit Einzelpatientin**

Die Patientin wurde mir Ende 2015 von einem neurologischen Kollegen zur Mitbehandlung überwiesen. Die 74jährige Frau litt an einem chronischen Schmerzsyndrom und M. Parkinson. Alle therapeutischen Interventionen, die Schmerzen in den Griff zu bekommen und die durch die Parkinsonerkrankung eingeschränkte Beweglichkeit zu verbessern, waren bis dato an ein Ende gekommen. Auch stationäre Aufenthalte in Kliniken und ständige Physiotherapie konnten den Zustand nicht verbessern. Sie schleppte sich zunehmend verzweifelter von Therapie zu Therapie, bzw wurde von ihrem Ehemann dort hingebacht. Auch dieser war inzwischen am Ende seiner Kräfte angekommen und es gab erhebliche Spannungen zwischen den Eheleuten.

Als ich sie das erste Mal sah, erschrak ich sehr: mir begegnete eine extrem untergewichtige Frau, die in ihren Kleidern noch versank und keinen Schritt allein gehen konnte. Noch im Wartezimmer musste sie Schmerztabletten nehmen, um überhaupt die 5m bis ins Behandlungszimmer zu kommen. Sitzen ging maximal 5-10 Minuten, dann musste sie sich bewegen, um die Schmerzen einigermaßen aushalten zu können. So führten wir das Anamnesegespräch vorwiegend , in dem sie bei mir eingehakt langsam durch das Zimmer lief, unterbrochen durch kurzfristiges Sitzen. Nach einer  $\frac{3}{4}$  Stunde war sie völlig erschöpft, verabredete aber einen neuen Termin. Ich blieb zugegebenermaßen rat- und hilflos zurück. Die Pat. hatte alle Therapien, die möglich waren, ohne Erfolg ausprobiert – was sollte ich da noch bewirken? Ich war eigentlich etwas ärgerlich über den Kollegen, der mir die Pat. geschickt hatte.

Ich beschloss, aus der Not heraus, alle therapeutischen Ansprüche an mich zu vergessen, mich auf den Prozess neugierig einzulassen und einfach offen für die Pat. zu sein.

Beim nächsten Termin wiederholte sich zunächst das Szenario vom ersten Mal. Als ich sie dann fragte, was sie sich eigentlich von mir wünsche, gab sie mir zur Antwort:

Mehr Lebendigkeit und Bewegungsfreude!

Sie erzählte, dass sie aus einem „Bewegungsberuf“ komme, nämlich Eurythmistin gewesen sei und es deswegen für sie besonders schmerzlich sei, bewegungsmäßig so eingeschränkt zu sein. Dabei entdeckten wir, dass wir schon einmal einen biographischen Berührungspunkt hatten, denn die Schule, an der sie unterrichtete, hatten damals auch meine Kinder eine Zeitlang besucht. Das ergab einen Moment der Nähe und Offenheit, der mich ermutigte, einen ungewöhnlichen Vorschlag zu machen, der mir „zufiel“!

Ich erzählte ihr , dass ich immer sehr viel Lebendigkeit und Bewegungsfreude beim Sakralen Tanz erlebe und ob sie nicht Lust hätte, daran etwas teilzuhaben. Sie stimmte sofort zu. Dank Smartphone-Technik habe ich die Musik immer dabei, entschied mich spontan für den Pilgerschritt (re vor, li vor, re rück, li vor , re vor, li rück etc), weil er für mich in dem Moment ein Sinnbild war für die Verbindung von Vergangenheit , Gegenwart und Zukunft . Das erklärte ich ihr auch so: wir holen einen Teil der früheren Bewegungsfreude ins Jetzt und gehen damit einen Schritt in die Zukunft....Ich nahm sie an die Hand – und das war sicher nicht nur eine physische Geste, die ihr gut tat! -

die Bewegungsabläufe wurden zunehmend flüssiger, die Gesichtszüge und Schultern entspannten sich, die Arme machten die Bewegung der Beine mit und hingen nicht wie vorher als starre Stöcke am Körper. Nebenbei erzählte sie mir aus ihrer Biographie, z.B. dass sie den kompliziertesten , aber spannendsten Mann geheiratet hätte, der damals zur Verfügung stand (hier fand ich den Zusammenhang spannend-verspannt interessant) und seit der Nachricht, sie würde kinderlos bleiben, an einer Achillessehnenverkürzung leide (auch hier die Geste, als würde sie so keinen Schritt mehr gehen wollen). Daran konnte sie erstmals erkennen, wie eng Körper und Seele zusammenhängen – auch umgekehrt: während des Tanzens , ganz in ihrem Ich und im Jetzt, kann sie Spannungen auch entlassen, die wie alte Erinnerungen in ihrem Körper gespeichert sind.

In den nächsten Treffen dominierten immer wieder zunächst die ausführlichen

Beschreibungen ihrer Beschwerden (Schmerzen, Taubheitsgefühle, Schwindel, Rigor, d.h. motorische Starre), deretwegen sie auch diverse Kollegen wie Kardiologe, Neurologe, Orthopäde aufsuchte – mit Ausschluss einer therapiebedürftigen Störung oder in kaufzunehmender Nebenwirkung der Parkinson/Schmerzmedikation.

Auf meine Frage, was sie denn taub werden lassen, was sie in (Seelen)Starre versetze, was sie nicht mehr aushalten könne (Schwindel und Untergewicht als exkarnierendes Phänomen), erzählte sie mir von weiteren biographischen Belastungen z.B. durch ihre hochgradig unfallbedingt schwerbehinderte Schwester. Deren Versorgung zu organisieren hätte sie jahrelang überfordert. Auch die hochambivalente Beziehung zu ihrem Ehemann konnte sie thematisieren, die oft zu gegenseitigen psychischen Verletzungen führe.

Da an den Verhältnissen nichts zu ändern war, versuchte ich, sie zu einer anderen Haltung zu ermutigen. Hilfreich war mir da das getanzte Vaterunser aus der Liturgie des Joh. Chrisostomos mit Musik von S.Rachmaninov – so gelang es, sie wieder zu mehr Vertrauen in ein Eingebettetsein im Leben zu führen. Mit Worten wäre mir das sicher nicht gelungen resp zu beschreiben gewesen. Das Wunderbare am Kreistanz ist, dass er ohne viel Erklärungen wirkt und nach meiner Erfahrung sehr spezifisch eingesetzt werden kann. Bei dieser Patientin half er mir zudem, neue Seelen-Räume in ihr erlebbar zu machen, zumindest für die Zeit unserer Begegnung einen anderen Fokus zu setzen.

Das zeigte tatsächlich zunehmend eine Wirkung: die Schilderung der (nicht zu ändernden) Beschwerden nahm ab, Schmerzmittel brauchte sie schon lange nicht mehr, wenn sie bei mir war - im Gegenteil, sie erschien mit offener Erwartung und Freude „was machen wir heute“? Dieser Freude versuchte ich Rechnung zu tragen, indem ich mit ihr den Weseni Chorovod, einen russ. Frühlingsreigen als Zeichen für Neubeginn und Aufblühen tanzte, nur mit der einfachen Schrittfolge kurz-kurz-lang, oder einen fröhlichen Kreistanz aus Thüringen „Kommt ihr Gespielen“. Als „Nährboden“ für Wachstum und immer wieder neues Werden wählte ich den Mondtanz, choreographiert von Bernhard Wosien. Ich führte diesen Hintergrund immer kurz ein und konzentrierte mich dann mit ihr auf das ERLEBEN. Die Wirkung spiegelte sie mir in ihrer Rückmeldung: „Ich gehe immer ganz anders von Ihnen weg als wie ich komme“!

So wie ihre körperlichen Bewegungen in den Stunden flüssiger wurden, so lebendiger wurde auch ihr Seelenleben. Sie förderte einen ungemeinen feinen Humor zutage, wir konnten viel gemeinsam lachen, auch über das, was ihr nicht auf Anhieb gelang, und sie berichtete von Ereignissen in ihrem Leben, die sie als schön und beglückend empfunden hatte. So wandelte sich allmählich die Betrachtungsweise auf ihr Leben und ihre Krankheit, schuf mehr heilsame Distanz.

Um diese zu unterstützen und ihre ICH-Kraft zu stärken, wagte ich mich mit ihr an die Grundschriffe des „Opfertanzes“ Hassapicos:

4 Kreuzschritte nach links, 4 Kreuzschritte nach rechts und dann das Kreuz am Platz - für einen Parkinsonerkranken eine komplexe Bewegungsabfolge!

Als „Hintergrund“ bot ich ihr an, dass das Leben manchmal Opfer erfordert, man aber deshalb nicht Opfer sein muss, sondern das mit seiner Ichkraft (Kreuzschritt) und Aufrichtung der Körperhaltung (entsprechend der Aufrichtigkeit der Seelenhaltung) regulieren kann. Und es gelang!

Wenn es ihr nicht so gut ging, wählte ich Schreiten nach der sehr ordnenden und strukturierenden Musik von Bach oder auch den Enas Mithas in seiner klaren Form des Mäanders im halben Tempo.

Zuletzt besuchte sie mich kurz vor Weihnachten und es lag nahe, das Thema LICHT aufzugreifen. Wir „brannten ein ganzes Feuerwerk von Licht ab“ in dieser Stunde: den Lichterreigen von Vivaldi, die Geburt des Lichtes nach südamerikanischer Musik ebenso wie der Tanz „Maria und Joseph“, ein liebevolles Geführtwerden und zur eigenen Mitte kommen. Nicht nur sie, wir waren beide tief berührt und wortlos verbunden. Es war unsere letzte Begegnung.

Für mich ist genau diese Verbundenheit auf personaler und transpersonaler Ebene, dieses Räume -öffnen im Außen und Innen der heilsame Aspekt des Kreistanzes.

Eine dritte, ebenfalls „therapeutische“ Arbeit ist in meinen Augen und meinem Verständnis der **Einsatz von Kreistänzen zur Heilung der Welt und der Menschen untereinander**. Hier stelle ich den gemeinschaftsbildenden Aspekt in den Vordergrund, die Möglichkeit, Einheit zu finden , in der nicht alle gleich sind, sondern in ihrer Verschiedenheit Platz finden. Diversity in Unity! Ich erlebe mich in meiner Eigenart, mit meinem Potential , mit meinen Schwächen als angenommen und muss nicht etwas von mir aufgeben, um mich anzupassen.

Die Kreismitte symbolisiert dabei nicht nur ein physisches Zentrum, sondern auch den Aspekt meines Höheren Selbstes (Assagioli, Psychosynthese) und den des Gruppenselbst (Tom Yeomans, Coronaprozess) . So kann immer wieder erlebt werden die Anbindung an mich selbst als Individuum und an etwas Höheres, wo wir mit allem verbunden und wo wir in aller Verschiedenheit gleich sind.

Ich stelle in diesem Kontext eine Einheit immer unter ein Thema und versuche, „kompositorisch“, tänzerisch einen roten Faden erlebbar zu machen. Als Beispiel möchte ich aufführen das Thema Begegnung:

Einklang: Weggebet (ein segnender Tanz aus „Hänsel und Gretel“, choreographiert von Dagmar Hahn, Musik finnische Kantele)

Begegnung mit *anderen*: Priyalitsa und Kommt Ihr G'spielen (s.o.)

Begegnung mit *mir selbst*: Kak pri balkje, Hassapicos (s.o.)

Begegnung mit der *Welt*: Löwenzahntanz, Sonnentanz, Sol invictus (s.o.)

Begegnung mit dem *Höheren Selbst*: Mon ame se repose, Tebe Poiem (s.o.)

Ausklang: Lichterregen (Vivaldi) (s.o.)

Auf diese Weise können sich die Teilnehmer als Menschen in ihren unterschiedlichen Dimensionen erfahren, sich eingebettet fühlen in eine tragende Gemeinschaft.

Beim Kreistanz entsteht Wärme, nicht nur physisch , sondern eben auch seelisch-geistig, was von den Teilnehmern als hüllend, durchlichtend und energetisierend beschrieben wird und einen heilenden Impuls in die sozial immer kälter werdende Welt schickt. Für mich ist das eine Möglichkeit, in eine heilsamere Sozialgestalt hinein zu wachsen.

Copyright: Dr.Maria Ursula Kreye 7. Juli 2021