

STANDPUNKTE • EIN ZUCKERGUSS, DER NICHTS BESSER MACHT (PODCAST)

Posted on 31. August 2019

Ein Standpunkt von Maria Sanchez.

Die Welt braucht mehr Liebe. Diesen Satz haben Sie bestimmt auch schon oft gehört. Viele spirituelle und psychologische Strömungen weisen auf die Notwendigkeit hin, dass Menschen mehr Liebe in die Welt bringen sollten. Das klingt zunächst sehr einladend, unterschätzt aber gewaltig die versteckten Dynamiken unserer menschlichen Psyche.

Um diese Dynamik verstehen zu können, möchte ich mit Ihnen gern an den Anfang unseres Lebens gehen. Dorthin, wo und wie sich unsere Persönlichkeit entwickelt hat.

Als Kind haben wir das seelische Grundbedürfnis, so angenommen zu werden, wie wir sind. Mit all unseren Facetten – den hellen und den dunklen. Das ist nicht einfach nur ein Wunsch, sondern eine seelische Notwendigkeit. Jedes Kind braucht die Erfahrung, dass es mit seinem ganzen Wesen seinen Platz in der Welt finden kann. Fehlt sie, hat dies weitreichende Folgen. Da unsere Eltern und andere enge Bezugspersonen in unserer Kindheit für uns die Welt repräsentieren, sind die Erfahrungen, die wir in unserer Familie und in unserem engeren sozialen Umfeld zu Beginn unseres Lebens machen, von großer Bedeutung.

Wie wir die Welt als Erwachsene sehen und erleben – zum Beispiel ob wir sie als sicher oder unsicher, für oder gegen uns wahrnehmen –, entscheidet sich in den ersten Jahren unseres Lebens.

Um uns im Leben willkommen zu fühlen, brauchen wir Erwachsene, die uns helfen, uns unsere innere Welt zu erschließen und diese vertrauensvoll in die äußere Welt einzuordnen. Erfahren wir, dass unsere Eltern und andere enge Bezugspersonen uns vor allem dann Liebe und positive Aufmerksamkeit schenken, wenn wir bestimmte Persönlichkeitsseiten von uns zeigen und andere nicht, geraten wir emotional stark unter Druck.

Als Kinder sind wir vollkommen abhängig von der Zuwendung unserer Bezugspersonen. Ohne ihre Liebe wären wir existenziell bedroht. Deshalb tun wir alles, um sie zu erhalten. Werden bestimmte Ich-Seiten von uns akzeptiert und andere nicht, geraten wir in Seelennot. Das geschieht auch dann, wenn unsere Eltern

uns sehr lieben und aus ihrer Sicht die besten Absichten haben. Denn wohin sollen wir mit den Persönlichkeitsseiten in uns, die von unseren Bezugspersonen nicht gutgeheißen werden? Die Erwachsenen repräsentieren für uns die Welt. Aber wie können wir in einer Welt leben, die uns so, wie wir als Ganzes sind, nicht will?

Wenn wir als Kinder spüren, dass unsere Bezugspersonen eine bestimmte Vorstellung davon haben, wie unsere Persönlichkeit sein soll, und damit entsprechende Erwartungen an uns stellen, geschieht in uns etwas Elementares: Wir verlieren unsere Ganzheit. Wir versuchen, uns von den Persönlichkeitsseiten in uns zu trennen, die von den Erwachsenen als nicht gut oder nicht erstrebenswert angesehen werden. Nur so können wir Zuwendung erhalten und in der Gemeinschaft leben. Dieser seelische Amputationsversuch ist ein schmerzhafter, mächtiger und leider auch folgenreicher Prozess. Denn er nimmt uns das Urvertrauen, uns so annehmen zu können, wie wir tief in unserem Inneren sind.

Die Folge ist: Wir fühlen uns innerlich unverbunden und haltlos. Und wir haben Angst. Angst davor, jederzeit aus der Gemeinschaft herausfallen zu können, wenn wir den Erwartungen von außen nicht entsprechen. Der Verlust unserer Ganzheit hinterlässt in uns eine Wunde, die ich die Urwunde nenne. Sie geht einher mit einem existenziellen Schmerz und einer existenziellen Angst. Um einen Ausweg aus der damit verbundenen inneren emotionalen Spannung zu finden, vollziehen Kinder eine unbewusste Meisterleistung. Sie entwickeln in ihrem Inneren ein geliebtes und ein ungeliebtes Kind. Sie helfen sich, indem sie in Bezug auf sich selbst zutiefst parteiisch werden und danach streben, dem geliebten Kind zu entsprechen. Dieses Verhalten wird für sie zum Dreh- und Angelpunkt. Das Trachten nach einem bestimmten Vorstellungsbild ermöglicht es ihnen, den Schmerz und die Angst, die mit dem Verlust des Urvertrauens einhergehen, überdecken zu können.

Das geliebte Kind umfasst alle Eigenschaften, die wir in unserer Kindheit als erstrebenswert eingestuft haben – zum Beispiel leistungsstark zu sein, sympathisch, hübsch, schlank, zuvorkommend, schlau oder fröhlich. Unsere Erfahrungen mit unseren engen Bezugspersonen – auch denjenigen in Kindergarten und Schule – haben uns davon überzeugt, dass wir nur dann in Ordnung sind, wenn wir dem geliebten Kind in uns entsprechen. Aus den Anforderungen wie wir sein *sollen*, entwickeln wir, ohne es zu merken, eigene

Wunschbilder, wie wir sein *wollen*. Diese Wunschbilder werden uns auch in unserem späteren Leben in den unterschiedlichsten Lebensbereichen lenken. Das Ziel unseres geliebten Kindes besteht darin, einen Platz in der Welt zu finden und dadurch Sicherheit zu erlangen, indem es die Vorstellungsbilder und Erwartungen von außen erfüllt.

Das ungeliebte Kind hingegen steht für die Persönlichkeitsseiten in uns, die von den Erwachsenen abgelehnt oder als nicht erstrebenswert angesehen werden – zum Beispiel wenn wir schwach sind, depressiv, übergewichtig, aggressiv oder ängstlich. Das ungeliebte Kind steht damit für alles, was wir nicht sein wollen. Da wir danach streben, das geliebte Kind zu sein, fühlen wir uns vom ungeliebten Kind gestört und manchmal auch bedroht. Aufgrund unserer frühen Erfahrung glauben wir, dass es uns daran hindert, in der Gemeinschaft willkommen zu sein. Deshalb lehnen wir es ab und versuchen uns so weit wie möglich von ihm zu distanzieren. Im Lauf der ersten Lebensjahre bauen wir eine Ich-Identität auf, die sich über das geliebte Kind definiert, während wir das ungeliebte Kind in uns zurückweisen. Wir wollen so sein, wie unsere Bezugspersonen uns haben wollen, und verurteilen uns, wenn wir anders sind. Das ist die einzige Chance, die wir haben, um unter Menschen leben zu können, die ebenfalls ihre Ganzheit verloren haben.

Auch wenn wir während unserer Kindheit keine zusätzlichen emotionalen Verletzungen erleben, blutet unsere Urwunde in uns. Es ist wie ein Urtrauma, das wir unbewusst in uns tragen. Da die Dynamik des geliebten und des ungeliebten Kindes bereits seit Generationen weitergegeben wird, sind wir uns in der Regel dieser tiefen Verwundung gar nicht bewusst. Normalerweise gehen wir davon aus, dass erst offensichtlichere Verletzungen – wie Vernachlässigung oder Übergriffe – geschehen müssen, damit sich in uns Leid entwickeln kann. Aber die durch den Verlust unserer Ganzheit entstandene Urwunde legt bereits den Grundstein für Leiden. Kommen im Lauf des Lebens weitere Verwundungen oder Traumata hinzu, potenziert sich die Leidensdynamik entsprechend.

Dass das Phänomen der Urwunde in unserer Gesellschaft bisher noch so wenig Beachtung findet, liegt daran, dass wir sie als Erwachsene fast alle in uns tragen. Wir haben sie als normalen Zustand anerkannt. Dadurch fällt es uns schwer, die Wunde bei uns oder anderen zu erkennen. Woran wir dennoch den Verlust unserer Ganzheit wahrnehmen und wie wir spüren können, dass uns etwas sehr Elementares fehlt, ist

unsere Verführbarkeit durch Glück versprechende Situationen oder Substanzen. Eine tragende Säule unserer Wirtschaft und damit auch unserer Gesellschaft fußt zum großen Teil auf dieser Verführbarkeit und damit auf unserer Urwunde. Unsere Werbung ist voll davon, wie wir dem geliebten Kind mehr entsprechen und das ungeliebte Kind in uns verbannen können.

„Wenn du erst schlank bist, dann ...“, „Du musst nur dieses Auto fahren, dann ...“, „Hast du erst den richtigen Partner, dann ...“. Wir nehmen diese Verführbarkeit als menschlich normal hin, aber das ist sie nicht. Nur wer sich selbst in seiner Ganzheit verloren hat, ist verführbar.

Jeder Versuch, den wir unternehmen, um dem geliebten Kind in uns zu entsprechen und das ungeliebte Kind zu verbannen, wiederholt unsere „erste“ Kindheit. Damit meine ich die emotionalen Verwundungen, die wir als Kind erlebt haben, allen voran unsere Urwunde. Heute sind es nicht mehr unsere Bezugspersonen von damals, die bestimmte Persönlichkeitsseiten von uns gutheißen und andere ausgrenzen. Heute sind wir es selbst. Das soll kein Vorwurf sein. Niemand begibt sich freiwillig in eine Situation, die ihm Leiden bringt. Solange wir nicht das Zusammenspiel zwischen unserem geliebten und ungeliebten Kind in uns entdecken, bleiben wir auf einer tiefen emotionalen Ebene im Verwundungskreislauf unserer „ersten“ Kindheit gefangen, ohne überhaupt davon zu wissen.

Die unbewusste Identifikation mit dem geliebten Kind hat eine Selbstoptimierung in Gang gesetzt. Dem geliebten Kind entsprechen zu wollen bedeutet, dass wir zwangsläufig glauben, noch anders werden zu müssen – nämlich besser –, als wir gerade sind. Noch erfolgreicher, noch hübscher, noch schlanker usw. Wir reichen nie. Oder wir müssen, falls es uns gelingen sollte, dem Vorstellungsbild zu entsprechen, viel Disziplin und Kontrolle aufbringen, um diesen Status quo zu halten. In beiden Fällen führen wir einen Kampf gegen uns selbst. Wir strengen uns an, damit unser ungeliebtes Kind nicht die Oberhand gewinnt oder behält. Und wir hoffen darauf, Anerkennung und Liebe zu erfahren, wenn wir dem geliebten Kind entsprechen. Nur dann, so glauben wir, können wir unseren Platz in der Welt finden und uns sicher fühlen. Das wird auf diesem Weg jedoch nie möglich sein, weil Kampf und Frieden nicht gleichzeitig existieren können. Sie schließen sich gegenseitig aus. Bestenfalls könnten wir durch viel Kontrolle eine Waffenruhe erlangen, doch das bedeutet etwas völlig anderes als Frieden. Sie lässt eine tiefere Entspannung nicht zu.

Der Kampf ist bei einer Waffenruhe nicht vorbei, sondern nur zeitweilig ausgesetzt.

Die dauerhafte Selbstoptimierung führt dazu, dass wir innerlich nie zur Ruhe kommen können. Nicht weil wir uns auf eine gesunde Weise entwickeln – wie uns viele Optimierungsangebote weiszumachen versuchen –, sondern weil wir uns innerlich auf der Flucht befinden. Sehr häufig, ohne überhaupt davon zu wissen. Wir meinen dann, durch bestimmte Bemühungen unser inneres Potenzial leben zu können.

Aber die Quelle einer gesunden Potenzialentfaltung ist Freude, während die Quelle von Flucht Angst ist. Flüchten wir und ist daher Angst der Ursprung unseres Antriebs, sind wir davon überzeugt, uns in eine bestimmte Richtung entwickeln zu *müssen*. Wir empfinden Stress, wenn uns das nicht gelingt. Ein übergroßes „Du musst ...“ peitscht uns dann bewusst oder unbewusst voran. „Du musst noch mehr an dir arbeiten!“, „Du musst leistungstärker werden!“, „Du musst Dich noch mehr lieben, Dich noch mehr transformieren.“ kurzum „Du musst anders sein, als du jetzt bist!“.

Da wir uns zu Beginn unseres Lebens auf unser geliebtes Kind ausgerichtet haben, fußt unsere Ich-Identität – also wer wir glauben innerlich zu sein – unbewusst ebenfalls auf diesen Persönlichkeitsseiten. Aufgrund dieser Ausrichtung teilen wir unsere inneren Facetten in „gute“ und „schlechte“ ein. Haben wir beispielsweise ein Ich-Empfinden, das uns als kraftvolle Person definiert, fühlen wir uns von unserem wiederkehrenden erschöpften ungeliebten Kind gestört. Kraftvoll zu sein ist gut, erschöpft zu sein ist es nicht. Es ist diese Bewertung, die uns immer wieder aufs Neue unser inneres Gefängnis, errichten lässt, in dem wir gegen uns selbst kämpfen.

Dem geliebten Kind entsprechen zu wollen und gegen das ungeliebte Kind in uns anzugehen ist, wie ich eben kurz schon erwähnte, stark in unserer gesellschaftlichen DNA verwurzelt. Daher bemerken wir entweder gar nicht, dass wir uns im ständigen Kampf gegen uns selbst befinden, oder empfinden dies als einen natürlichen Zustand. Es erscheint uns normal, weil sich fast alle in unserer Gesellschaft bewusst oder unbewusst so verhalten. Aber normal ist etwas anderes als natürlich. Wie stark wir von dieser Normalität beeinflusst sind und wie loyal wir uns dabei unserem geliebten Kind gegenüber verhalten, zeigen Begriffe, die wir tagtäglich verwenden, beispielsweise der des „inneren Schweinehundes“. Alles, was nicht in die

Vorgabe des geliebten Kindes passt, wird als etwas Negatives deklariert, gegen das wir angehen müssen. Aber haben wir uns jemals die Mühe gemacht, unsere Vorurteile uns selbst gegenüber beiseitezuschieben und diesen angeblichen Schweinehund in uns genauer zu erkunden? Und was sagt das Verwenden solcher Begriffe eigentlich über das Menschenbild aus, dass wir innerlich vertreten?

Ich habe in der Arbeit mit Menschen nie einen inneren Schweinehund entdecken können. Was ich stattdessen fand – und zwar ohne Ausnahme –, waren verwundete Persönlichkeitsseiten. Um dies zu verdeutlichen, möchte ich die Dynamik veranschaulichen, die sich hinter der Verwendung des Begriffes „innerer Schweinehund“ verbirgt.

- Die unaushaltbaren Erfahrungen unserer Kindheit, nicht in unserer emotionalen Ganzheit angenommen worden zu sein, hat die Angst in uns entstehen lassen, im Kern nicht richtig zu sein. Um diese Urwunde nicht spüren zu müssen, gehen wir in einen Kampf gegen uns selbst.
- Dies erreichen wir, indem wir unserem geliebten Kind die Vormachtstellung einräumen. Die Hoffnung ist, dass wir doch noch „richtig“ werden und unseren Platz in der Welt finden können, wenn wir den Eigenschaften des geliebten Kindes ganz entsprechen.
- Das ungeliebte Kind kann die Vorgaben des geliebten Kindes nicht erfüllen. Deshalb muss das geliebte Kind das ungeliebte Kind als Feind sehen, den es zu bekämpfen und zu kontrollieren gilt (sogenannter innerer Schweinehund). Die Sicherheit, die das geliebte Kind zu erreichen versucht, wird durch das ungeliebte Kind gefährdet.
- Das Konzept des inneren Schweinehundes befeuert die emotionale Grunddynamik unserer Kindheit: das Weglaufen vor unserer Urwunde durch den Kampf gegen uns selbst. Die Urwunde ist jedoch *in* uns. Und vor uns selbst können wir nicht fliehen. Deshalb gilt: Durch den Glauben an einen Schweinehund halten wir den Krieg gegen uns selbst immer weiter am Laufen. Die Leidensschleife kann so nie enden.

Wir haben kein Monster oder Teufelchen in uns, sondern emotionale Wunden, die unserer Aufmerksamkeit fordern. Lassen wir nicht zu, dass uns eingeredet wird, mit uns würde etwas nicht stimmen

und wir könnten nur wieder in Ordnung kommen, wenn wir unseren Schweinehund besiegen, indem wir unserem geliebten Kind folgen, zum Beispiel durch Disziplin. Dem ist nicht so. Was wir tun, hat einen Sinn. Auch wenn wir ihn mit dem Blick durch die Brille des geliebten Kindes nicht leicht erkennen können.

Durch das Kämpfen mit uns selbst kann das psychologische Überlebensprogramm eines seiner wichtigsten Ziele kontinuierlich erreichen: niemals innerlich anzuhalten. Nur so vermeiden wir den Kontakt zu unserer Urwunde. Und nur so können wir unsere Geliebte-Kind-Identität aufrechterhalten. Aber Vorsicht! Nun zu glauben, uns zu verurteilen oder mit uns zu kämpfen, wäre schlecht, gießt nur weiterhin Benzin ins Feuer der Dynamik zwischen unserem geliebten und ungeliebten Kind.

Jetzt mit dem Satz: „Du darfst Dich nicht verurteilen!“ oder „Du darfst nicht mit Dir kämpfen!“. Es geht nicht darum, eine Pseudoakzeptanz zu entwickeln. Es geht darum, aus diesem biografischen Schutzprogramm grundsätzlich aufzuwachen.

Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft in Hinblick auf das Ineinandergreifen von Urwunde, geliebtes und ungeliebtes Kind, macht auch vor der Psychologie oder Spiritualität nicht halt. Es gibt großartige spirituelle Ausrichtungen, vor denen ich mich nicht nur verbeuge, sondern verneige. Aber das Problem besteht darin, dass sie von Menschen angewendet werden, die unbewusst in ihren biografischen Überlebensprogrammen kreisen. In Bezug auf die Liebe bedeutet dies, dass wir unser Verhältnis zu ihr überprüfen müssen. Es sagt sich zum Beispiel sehr leicht, dass Liebe alles willkommen heißt. Aber wie viele der psychologischen und spirituellen Ansätze geben unseren sogenannten negativen Emotionen *tatsächlich* ein echtes Daseinsrecht? Viele von ihnen beruhen darauf, etwas mit diesen Emotionen zu *machen* oder sich von ihnen zu distanzieren.

So werden sie zum Beispiel ins Licht geführt, es wird versucht, sie ins Positive zu verkehren, es wird meditiert, um uns von ihnen zu distanzieren und es werden Affirmationen aufgesagt, um ihnen die Kraft zu nehmen; manchmal werden sie auch weggeklopft oder weggeatmet. Die Liste der Behandlungsmethoden ist lang. Dabei nehmen die meisten Menschen nicht wahr, wie gewaltvoll dieses Vorgehen eigentlich ist. Uns bei schwierigen Emotionen mit Übungen zum Beispiel der Liebe zuzuwenden, damit wir uns besser

fühlen, lässt uns schnell glauben, wir hätten eine innere Akzeptanz für uns gewonnen. Uns geht es ja vermeintlich besser. Aber wir sagen genau genommen nur Ja zu unserem geliebten Kind. Zu unserer inneren Ganzheit – zu der natürlich auch unsere schwierigen Emotionen zählen – sagen wir Nein. Wir wollen diese Emotionen in uns verändern. Das heißt im Klartext: Wir wollen sie so, wie sie sind, nicht haben.

Diese Vorstellung von Liebe ist sehr eingeschränkt. Denn wir instrumentalisieren sie, um etwas, das uns stört, wegzubekommen oder schöner ausgedrückt: um es zu transformieren. Diese Art der Annäherung scheint liebevoll zu sein, aber das ist sie nicht. Denn wir sind uns selbst gegenüber zutiefst parteiisch. Manche Seiten in uns genießen ein höheres Ansehen als andere. Wahre Liebe ergreift jedoch nie Partei. Sie existiert jenseits der Dualität, jenseits von Wertungen.

Zu sagen „Alles darf da sein“ ist leicht, aber das sind erst einmal nur Worte oder Konzepte. Es gilt zu überprüfen, ob wir tatsächlich Wut in uns genauso behandeln wie Freude. Wenn dem so wäre, bestünde in uns nicht der Wunsch, unsere Wut zu transformieren, während wir dies beim Empfinden von Freude nicht wollen. Transformation kann man nicht machen. Sie geschieht. Dürfte wirklich alles da sein, könnten wir unserer Wut vorurteilsfrei begegnen und ihrem innewohnenden Prozess folgen, statt zu versuchen, sie irgendwohin zu bewegen. Die wiederkehrende Frage ist also: *Wer in uns will was in uns transformieren und vor allem warum?*

In der Regel geben wir Freude mehr Daseinsrecht als anderen Emotionen. Daran ist nichts verkehrt. Uns sollte nur auffallen, unter welcher inneren Flagge wir in diesen Momenten segeln, damit wir wirklich *alle* Seiten von uns offen erkunden können. Ansonsten bedient diese Art der „Spiritualität“ genau genommen nur unser Überlebensprogramm – wenn auch, anders als in unserer Kindheit, in einem oberflächlich flauschigeren Kleid.

Solange wir noch irgendetwas machen müssen – selbst wenn es der Anspruch ist, loslassen oder mehr Liebe leben zu müssen –, werden wir vom geliebten Kind in uns gelenkt. Das Angebot an Übungen, etwa im Internet, die liebevoll wirken, aber mit einem feineren Blick gewaltvoll sind, ist riesig. Emotionsarbeit zu machen, die das geliebte Kind in uns bedient, wirkt für den Anbieter und den Anwender sehr attraktiv. Eine

echte Begegnung mit unseren inneren Schattenseiten ist viel herausfordernder. Es erscheint leichter und deshalb reizvoller, sich stattdessen dem Licht zuzuwenden, denn das tut zunächst weniger weh. Dieser Weg führt uns aber nie in eine tiefe Freiheit. Wir haben lediglich begrenzten Auslauf in einem Innenhof und versuchen zu ignorieren, dass wir auf einer unteren Etage weiterhin im Gefängnis unseres biografischen Schutzprogramms sitzen. Negative Emotionen mit Zuckerguss zu überziehen, bis alles süß schmeckt, befreit sie nicht. Wir nehmen ihre Bitterkeit dann nur weniger gut wahr.

In diesem Zusammenhang möchte ich den berühmten Psychologen Carl Gustav Jung zitieren. Er sagte: „Man wird nicht erleuchtet, indem man sich Lichtfiguren vorstellt, sondern indem man sich der Dunkelheit bewusst wird!“ Ich möchte von Herzen dafür aufstehen, nicht nur einen vordergründigen Umgang mit unseren Emotionen zu finden. Uns nicht mit so wenig zufriedenzugeben. Denn das wird unserem Potenzial als Mensch in keinsten Weise gerecht. Ganz abgesehen davon, dass unsere hartnäckigen leidbringenden Symptome uns daran erinnern werden, dass hier etwas nicht stimmt.

Wir brauchen eine Psychologie und eine Spiritualität, die nicht weiter unser biografisches Schutzprogramm bedienen und letztlich doch nur versuchen, unserem inneren Schatten zu entkommen. Ob diese Flucht auf „liebvolle“ oder „disziplinierte“ Art geschieht, spielt keine Rolle. Geben wir ihnen nicht die nötige Aufmerksamkeit, werden sich unsere Schatten bei uns persönlich und auch in der Welt an anderen Stellen zeigen.

Ich bin davon überzeugt, dass unsere Welt nicht deshalb an einem kritischen Punkt steht, weil wir ihr zu wenig Liebe zukommen lassen, sondern weil unsere bisherige Form von Liebe zu begrenzt ist. Sie spart das Dunkle aus, aber genau dadurch behält es seine Macht. Wir brauchen keine weiteren Weltmeditationen im Licht, wir brauchen *ehrliche* Emotionsarbeit.

+++

Dies ist eine Zusammenfassung verschiedener Passagen aus dem Buch [Die revolutionäre Kraft des Fühlens](#) von Maria Sanchez.

+++

Bildquelle: Shutterstock

+++

Danke an die Autorin für das Recht zur Veröffentlichung des Beitrags.

+++

KenFM bemüht sich um ein breites Meinungsspektrum. Meinungsartikel und Gastbeiträge müssen nicht die Sichtweise der Redaktion widerspiegeln.

+++

KenFM jetzt auch als kostenlose App für Android- und iOS-Geräte verfügbar! Über unsere Homepage kommt Ihr zu den Stores von Apple und Google. Hier der Link: <https://kenfm.de/kenfm-app/>

+++

Dir gefällt unser Programm? Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten hier: <https://kenfm.de/support/kenfm-unterstuetzen/>

+++

Jetzt kannst Du uns auch mit Bitcoins unterstützen.



BitCoin Adresse: 18FpEnH1Dh83GXXGpRNqSoW5TL1z1PZgZK