

Neurotische Energieblockaden erkennen und therapieren

Eva Maria Bacso, Psychotherapeutin

Langeweile

In den Dramen von Anton P. Tschechow (1860-1904) begegnet uns dieses Lebensgefühl zum ersten Mal in aller Deutlichkeit. Freilich, damals schien die Langeweile das Privileg der oberen Zehntausend zu sein. Und sie hatte noch immer einen Rest von Poesie, oder sollte man eher sagen: von bewußt gelebter Melancholie? Denn die Protagonisten jenes impressionistischen Dichters haben sich ein noch irgendwie bewegtes, bewegbares Innenleben bewahrt - auch dann, wenn sie gar nichts tun, weder geistig noch körperlich. Immerhin, sie sprechen ihre Sehnsüchte offen aus, haben „Pläne“, die sie zwar nicht zu verwirklichen gedenken, weil sie dafür Änderungen in ihrem Leben vornehmen müßten. Und nichts ist ihnen so unangenehm, ja geradezu verabscheuungswürdig, als einen neuen Anfang zu wagen. Also geben sie sich Tagträumen hin, trinken Tee, quälen sich und andere - aber sonst tun sie gar nichts. Sie langweilen sich eben.

Wenn das Leben dann gar nicht mehr auszuhalten ist, bringen sie sich um, im Duell oder im Selbstmord. Und wenn sie wenigstens dem Tod etwas Aufregendes abzugewinnen versuchen, dann wählen sie Russisches Roulette.

So wie Tschechow die Langeweile beschreibt, haben wir immer noch den Eindruck, daß sie mit der russischen Landschaft zusammenhängt, mit ihrer unendlichen Weite und Einsamkeit, und mit der hohen Sensibilität der russischen Seele, die es nötig hat, in sich zu ruhen.

Langeweile

In unserem Zeitalter des Fernsehens, der Computer und ihrer Internets, hat die Langeweile ganz neue Dimensionen bekommen. Sie kennt keine gesellschaftlichen Unterschiede mehr, erfaßt alle Altersgruppen, ist unabhängig von Bildungsstand und Beruf. Der Mensch, vertraut mit High Tech und Roboterstimmen, vereinsamt immer mehr.

Und es ist nicht mehr die Einsamkeit der Natur, des natürlichen Geschöpfes, es ist die Kälte und Öde technischer Gebilde. Nur für sich allein hockt der Mensch vor den Tastaturen und Bildschirmen, hält stille Zwiesprache mit erfundenen Symbolen, Formeln, Bildern, wird zum technischen Autisten. "Kommunikation" mit der ganzen Welt, "Nachrichten" aus aller Welt - sie langweilen uns schließlich zu seelisch-geistigem Tode.

Der Wiener Psychotherapeut Viktor E. Frankl spricht in diesem Zusammenhang vom Gefühl der „inneren Leere“: In zunehmendem Maße bemächtigt sich des Menschen ein Sinnlosigkeitsgefühl. Es ist, als würden sich die Menschen treiben lassen, damit sie die Zeit vertreiben. Sinn- und ziellos leben sie, Hauptsache, die Zeit vergeht. Wenn wir die Motivation ihrer Handlungen unter die Lupe nehmen, dann finden wir den Willen zur Macht und

den Willen zur Lust, aber keine Spur vom Willen zum Sinn. Wenn Sie ein Ziel vor Augen haben, dann ist es entweder die Macht oder die Lust, oder beides in einem: die Lust der Macht.

### Langeweile

Sie geht heute mit Gleichgültigkeit einher, mit dem Verlust des Interesses an der Welt. Es mangelt an Initiativen, in der Welt etwas zu verändern, zu verbessern. Der Mensch fällt in ein existentielles Vakuum, in dem er - gelangweilt - darauf verzichtet, die Frage nach dem Sinn des Lebens zu stellen.

Der Psychoanalytiker Wilhelm Reich bezeichnet solch emotionelle Öde gar als „emotionelle Pest“. Die epidemischen Ausbrüche dieser emotionellen Seuche äußern sich in Ausbrüchen von Gewalt und Kriminalität kleinen und großen Stils, vor allem auch in den zwischenmenschlichen, in den sexuellen Beziehungen. Wilhelm Reich erkannte, daß solche akuten Pestanfälle regelmäßig durch eine Störung des Liebeslebens hervorgerufen werden, eine Störung, die nicht selten in gesellschaftlichen Verhaltensregeln begründet ist.

Der Pestanfall wird nicht wie ein hysterischer Anfall als Ich-fremd oder krank empfunden. Ein Grundzug der emotionellen Pestreaktion ist, daß Handlung und Begründung der Handlung einander niemals decken. Das wirkliche Motiv ist verdeckt, ein scheinbares Motiv ist der Handlung vorgeschoben.

In der natürlich gesunden Reaktion fallen Motiv, Handlung und Ziel in eine organische Einheit zusammen - sie ist nicht verhüllt, sondern unmittelbar verständlich. Die emotionelle Pest hingegen hat irrationale Wesenszüge, ist konträr allem klaren Denken und gesundem Lebensgefühl.

### Ein Fallbeispiel:

Eine Klientin, 34 Jahre, Angestellte, verheiratet, zwei Kinder, kommt mit unerklärlichen Kopf- und Rückenschmerzen in meine Praxis. Sie spricht mit klagender Stimme, ist offensichtlich mißgelaunt, kraft- und antriebslos. Nach einer gewissen Zeit spricht sie auch von ihrem Liebesleben und sagt, daß es schon lange in dieser Richtung nichts mehr gäbe. Plötzlich aber bekommt sie einen Wutanfall, will mir klarmachen, daß sie mit ihrem Mann „vereinbart habe“, sich kein Sexualleben mehr „zu wünschen“. Ich frage nach dem Grund. Sie sagt, sie wolle von ihm nicht mehr berührt werden. Ihre letzte „Gemeinsamkeit“ sei die Musik, aber auch die langweile sie schon seit geraumer Zeit. Aufgewühlt von starken Gefühlen, die die Patientin jedoch keineswegs zugeben will, springt sie auf, läuft weg - und hat keine Rückenschmerzen mehr.

Ich analysierte den Fall noch einmal und kam auf eine schwere Sexualstauung, die sich im geschilderten Ausbruch löste.

Sexualstauungen gehören zu den neurotischen Energieblockaden, deren vornehmliche Ursache die Interesselosigkeit ist (oder wie Wilhelm Reich sagt: die „emotionelle Pest“).

Die Interesselosigkeit hat viele Namen: Gefühllosigkeit, Herzlosigkeit, Seelenlosigkeit, Stumpfheit, Taubheit, Leidenschaftslosigkeit, Starre. Alle diese beschreiben einen Stau der Gefühle und der Gedanken, der mit der Sexualstauung einhergeht. Woran verliert man das Interesse zuerst, am Denken oder an der Sexualität? Ein dümmlicher Witz sagt, daß Frauen, die die Antibabypille nehmen, nicht mehr zu „denken“ brauchten. Immerhin aber ist es Tatsache, daß bei vielen Männern nach Entfernung der Prostata aus brillanten Denkern alberne, laszive Schwätzer werden. Menschen, die selbst kein Interesse haben, erwecken auch keines, es fließt ihnen keine spontane Aufmerksamkeit zu. Wenn sie auffallen, dann nur im negativen Sinn. Sie wirken unsicher und sind es auch. In ihrem Charakter ist keine Beständigkeit, man kann sich nicht auf sie verlassen. Sie ändern ihre Meinung leicht und schnell ohne einen ersichtlichen Grund. Sie sind auch kaum kontaktfähig, weder für dauerhafte Kontakte mental-emotionaler Natur noch für sexuelle.

Neurotische Energieblockaden, gleichgültig auf welcher Grundlage entstanden, drücken sich auch im äußeren Erscheinungsbild aus.

Schauen wir uns den Cartoon an, finden wir eine tiefschürfende Wahrheit in dem was die Peanuts uns sagen.

Bei depressiver Niedergeschlagenheit kann sich die Stauung nur dann richtig entwickeln, wenn der Kopf hängt. Hängt er, verzieht sich auch die Wirbelsäule aus der elastischen S-Form in die rigide C-Form. Der Depressive „muß“ in der Haltung kraftlos und in seinen Handlungen behindert sein.

Ähnliches gilt für die sogenannte Fötus-Haltung auf Polstermöbeln oder im Bett. Was sagt uns der gewölbte Rücken? „Rutsch mir den Buckel runter! Es interessiert mich alles nicht!“

Und was sagen die verspannten Beine? Im Sonnengeflecht ist eine generelle Verstopfung, es kommt keine Kraft herunter, keine Leben. Wir haben keine Kraft, keine Lust irgendwohin gehen zu wollen oder auch nur stehen zu bleiben. Die Unsicherheit ist schlimm, die Füße legen nicht gut auf, die Bodenhaftung ist kaum vorhanden. Wir stehen und warten, es kommt aber keiner zu uns, das Warten hat keinen Sinn. Das sinnlose Herumstehen vertreibt die Zeit. Egal, wo wir stehen, wir stehen nicht am richtigen Platz, das Pflaster ist nicht richtig, vielleicht sogar die ganze Erde nicht. Diese Wurzellosigkeit! Dieses Flattern im Wind! Wir kommen zu keinem festen Halt, höchstens zu schlurfenden Gang. Freilich man müßte sich richtig bewegen, mit verspannten Beinen kann man das aber gar nicht. die Knie tun weh, die Knöchel sind zu schwach.

Die Abbildung unten zeigt uns verschiedene Stufen der Körperstarre.

A: Die Frau hat es am schwersten (wahrscheinlich hat sie auch einen Gebärmuttervorfall und Krampfadern). Die Schultern hängen, die Haare, der Busen. Sie hat am Leben schwer zu tragen.

B: Der Mann sackt in sich zusammen, er versucht die Blockaden herunterzuspielen:  
- Schultern hochgezogen, Hals verkürzt, Bauch aufgedunsen

- Die Hosentaschen stützen die Hände ab
- Die Brille hilft, trotz Blockierung des Auges, doch noch etwas zu sehen
- Die Glatze zeigt, daß die Schädeldecke durch die Blockade kein Haarwachstum mehr ermöglicht
- Die Pfeife beweist den oralen Charakter, der mit der Haltung bzw. der hohen inneren Spannung einhergeht.

Die Figuren C-E zeigen die somatische Wandlung durch Lösung der neurotischen Energieblockaden: Während die Figur D noch nach einem Ausweg aus der emotionalen Leere sucht, ist die Frau C bereits entschlossen, ein „neues Leben“ zu beginnen. Voll Aktivität, sich ihrer Weiblichkeit und Sexualität bewußt, schreitet sie forsch voran. Schließlich der Mann E: Er pfeift bereits auf alles Belastende, auf Zwänge, Vorurteile, Blockaden. Er ist auf dem besten Weg, frei und fröhlich zu werden, endlich wieder positiv zu denken. Seine Ausstrahlung ist nicht mehr grau und matt, sondern hell und aktiv.

Die nächste Abbildung stellt die Unterbrechung des Gefühlsflusses durch chronische Muskelverspannung dar.

Die Segmente:

1. Der Mensch kommuniziert nicht,  
die Gedankenströme strahlen nicht aus seinem Gehirn.

Auch sein Orgasmus ist nicht „vollwertig“ im Sinne des Ganzheitsgefühls. Nach dem Geschlechtsakt bekommt er Kopfschmerzen und Rückenverspannungen. Die Blockade der Augen ist besonders auffallend, meist ist er Brillenträger, hat sogar mehrere Brillen, zum Lesen, für die Entfernung, zum Autofahren, zum Fernsehen. Sein Gehör ist nicht intakt; er leidet an Schwerhörigkeit oder Tinnitus.

Seine Gedanken kreisen um Ängste, Schuld, Scham, Zweifel. Sie führen nicht zum Handeln, was das Leiden beenden würde. Das Sich-Selbst-Bemitleiden ist eine versteckte, masochistische Freude der Seele; es kreist nun aus der Vergangenheit in die Gegenwart. Die Riesenschlange des Klagens und Jammerns bewegt sich langsam auf die Glücklichen zu und erzwingt deren Mitgefühl. (Eugen Drewermann beschreibt in seinem Buch „Strukturen des Bösen“ wie das Böse entsteht, er beschreibt, wie Ängste das Böse immer noch vergrößern, brutaler und sadistischer machen.)

2. Der Mensch hält sich zurück.

Die Blockade zwischen dem „Stirnband“ und dem Schultergürtel macht den Gesichtsausdruck zunichte. Es kommt zu Lymph- und Blutstauungen (Doppelkinn, Falten, Hängebacken). Das Gesicht wird maskenhaft leidend, auch feindselig. Die Blockade der Schultern greift über auf die Hals- und Nackenpartie; Kiefergelenk und Kaumuskel werden in Mitleidenschaft gezogen. Die Verkrampfung des Halses hat verheerende Wirkung auf die Stimmbildung (leises, krächzendes, klagendes Sprechen), beeinflußt auch die Schilddrüsenfunktion, so daß es zu schweren Stoffwechselstörungen oder Sexualblockaden kommen kann.

Therapie: Die Mazdaznan-Lebensführung arbeitet mit speziellen Übungen zu ihrer Drüsen-Lehre, um die Muskelverkrampfungen zu lösen. Diese Übungen, unter dem Namen „Fünf Tibeter“ bekanntgeworden, basieren sowohl auf somatischen als auch auf psychischen

Entschlackungsvorgängen. Es ist eine instinktive Reaktion, Kopf und Hals einzuziehen, um sich kleiner zu machen. Es kann aus Scham oder Angst geschehen, das Ducken kann sich zum Charakter entwickeln. Das ist der schnellste Weg, eine niedergeschlagene Körperhaltung anzunehmen. Die Halswirbel drücken dauernd auf die Bandscheiben und auf die Nerven. So festigt sich die Blockade auf der Ebene der Nerven.

### 3. Der Mensch hat den Glauben verloren.

Dieser Abschnitt beinhaltet die Stauung im Brustkorb, hier sind das Herz und die Lunge betroffen. Die Lunge beschränkt den Atem, die Kurzatmigkeit entwickelt sich zu Herzbeschwerden, auch dann, wenn das Herz sich organisch gesund zeigt. Wie die Stauung und seelischer Druck sich auf das Herz auswirken, erfahren wir am eigenen Leib, es ist ja keine mechanische Pumpe.

Das Herz hat außerdem eine besondere geistige Bedeutung. In den ältesten Zeiten der Menschheit wurde das Herz als Wohnstätte Gottes im Menschen angesehen. Sie schworen, indem sie die Hand auf's Herz legten. Wilde Stämme tranken das Blut und verzehrten das Herz des Feindes, um sich zu stärken.

Das Herz, die Sonne des Organismus, ist Sammelpunkt der psychischen Energie. Antoine de Saint-Exupery schrieb über das „Denken mit dem Herzen“: Das Herz denkt, bejaht, verbindet... Das Hirndenken wägt ab, analysiert, urteilt... Das Herz zuckt als erstes zusammen bei schmerzenden Worten und erbebt als erstes bei Freude. Es erkennt vieles, ehe der Verstand es wagt zu denken. Man muß die Fragen, die über Leben und Tod entscheidend sein könnten, im Herz bewegen, um aus dem Verständnis des Herzens heraus handeln zu können. Das Herz steht und schlägt zwischen Gut und Böse, Liebe und Haß. Wer nicht mehr an ein höheres Wesen glaubt, dessen Herz wird blockiert. Man hat kein Vertrauen mehr, keine Zuversicht. Man gibt das Leben auf, hat sich mit dem jetzt sinnlosen Sterben abgefunden.

### 4. Der Mensch hat Verdauungsprobleme.

Der Bauch ist nur einseitig geschützt, nämlich vom Rücken her. Steht der Mensch aufrecht, so zeigt er seine „weiche“, seine verletzlichste Seite. Im psychologisch-esoterischen Sinn aber ermöglicht ihm die aufrechte Haltung, die Gefühle, die auf ihn zuströmen bzw. die von ihm ausgehen, bewußt wahrzunehmen. So merkwürdig es klingt: Eine Begegnung „von Bauch zu Bauch“ ist die höchste Stufe von Mut und Vertrauen. Man stellt sich dem anderen völlig ungeschützt, völlig offen.

Übrigens, die Japaner nennen den Bauch Hara; er steht als Zentrum der Gefühle. Beim rituellen Selbstmord, Harakiri, wird die Verletzung der Ehre aus dem Bauch herausgeschnitten, das Zeremoniell des tugendhaften Todes sorgt für die Zurückgewinnung des Ansehens der Familie.

Die Peristaltik ist die Darmbewegung, die den Transport des Darminhaltes gewährleistet. Der Darm wirkt aber nicht nur bei der Verdauung der Nahrung mit, sondern auch bei der Eliminierung der seelischen Spannung. Das ist eine merkwürdige Erscheinung: Stellen Sie sich vor: Sie haben sich sehr beeilt, um einen Parkplatz in der Nähe des Konzertsaaes zu bekommen. Sie haben es geschafft, eine Minute vor dem Eintreten des Dirigenten ihren Platz einzunehmen. Es ist gespannte Stille im Saal - und ihr Bauch fängt an zu knurren. Sie sind nicht hungrig, aber- Sie sind entspannt und die „Entspannung“ vollzieht sich mit gesteigerter Peristaltik.

Ein anderes kleines Beispiel: Ein Liebespaar trifft sich. Die beiden sitzen ganz eng nebeneinander. Sie fühlen sich rundum wohl, entspannt, glücklich. Da fängt der eine Bauch an zu murren, und da der andere sich auch entsprechend wohlfühlt, murren beide Bäuche, kommunizieren gleichsam miteinander...

Der Verdauungsprozeß hat drei Abschnitte: Nahrungsaufnahme, Verdauung, Ausscheidung. Nicht nur die materielle Nahrung ist hier zu erwähnen. Gefühle, seelische Nahrung also, zu verdauen, ist nicht leichter als eine fette Schweinshaxe. Man spricht von dem „Nicht-Loslassen-Können des Schmerzes“, der Trauer. Nicht selten bekommt man Darmkrebs, weil man den Trennungsschmerz nicht lassen kann. Bei Koliken ist der unmittelbare Grund leichter zu finden: emotionale, mentale Gereiztheit, Ungeduld, Ärger, Angst.

Die Angst und das Loslassen der Gefühle (und der Gedanken) hängen mit der Atmung zusammen. Der verkrampfte Oberkörper verhindert den freien Atem. Die Atmung wird flach, es findet keine Bauchatmung mehr statt. Der Mensch wird schreckhaft, hält die Luft zurück. Der Bauch ist ein „feuchtes“ Organ. Bei verkrampftem Bauch zeigt sich die Stauung als Aufblähung: Der Energiestau führt zu Wasseransammlungen (Pfortader-Syndrom), eine Hemmung des Gefühlsausdrucks geht damit einher. Man könnte auch sagen: Das Gefühl verdichtet sich zu Wasser."

Therapie: Es kann schon in der psychotherapeutischen Behandlung vorkommen, daß während der Therapie zugleich mit dem seelischen Schmerz auch der aufgetriebene Bauch zusehends verschwindet. Medikamentöse Ausleitung der angestauten Flüssigkeit ist heikel. Hervorragend bewährt hat sich Natrium sulfuricum D6. Um die gestauten Gefühle behutsam auszuleiten, zu kanalisieren, ist eine intakte Partnerschaftsbeziehung unerlässlich. (Gegebenenfalls wird der Partner mittherapiert werden müssen.) Eine Sublimierung bzw. Umwandlung der emotionalen Stauungen in Kreativität (Tanztherapie, Ergotherapie usw.) ist ebenfalls zu erwägen.

### 5. Der Mensch ist ein sexuelles Wesen.

Im Unterbauch (in den Geschlechtsorganen) sitzen die geistigen, seelischen und körperlichen Stauungen, die auch eine „Verhärtung“ des Herzens bewirken (siehe oben, Punkt 3). Wenn es gelingt, das Herz der Enttäuschung, der Trauer und des Zornes zu öffnen, dann kommen wir bei den tiefen Verkrampfungen an, in denen das Leben mit allen seinen unbewältigten Problemen seinen Ursprung hat: Krebs, Herzleiden, Depressionen, Angstneurosen usw. eine lange Verkettung bilden. Es ist der Bereich, wo das Mentale und Psychische sich zum Physischen manifestiert in einer Krankheit, die das Bewußtsein verändert (und diese Krankheit kann auch ein liebloses Liebesleben sein). Scham, Schuldgefühle, Angst vor dem Versagen, Minderwertigkeitsgefühle blockieren aber auch im 1. Segment des Kopfes die Gedanken und bilden im nie aufgehörenden Selbstbemitleiden eine endlose Schleife (siehe Punkt 1).

Die Blockade des Beckenbodens wirkt sich aber auch auf das Hüftgelenk aus. Der Mensch bekommt einen gehemmten Gang, die Bewegung der Beine wird blockiert. Gerade dies wirkt oftmals erotisierend. Im alten China wurden die Füße der Mädchen in einer traditionellen Zeremonie gebunden, deformiert, um unsicher kleine Schritte zu tun. Die Geishas in Japan lernen durch jahrelanges Üben eine ähnliche, trippelnde Gangart. Die Verkrampfung des Beckenbodens wirkt auf das Gemüt. Der Mensch wird sehr reizbar, die

Frauen „hysterisch“, die Männerjähzornig, und das hat nicht selten auf den jeweiligen Partner eine starke Anziehungskraft. Die Frauen wirken durch ihre Hysterie besonders weiblich, die Männer in Jähzornausbrüchen als stark und unwiderstehlich männlich. Solche Kräfte sind die stärksten, da sie mit der Fortpflanzung in Zusammenhang stehen. Explosionsartig kann es zu Vergewaltigung und aus Scham darüber zur Tötung des Opfers kommen.

6. Wie der Mensch auf dem Boden steht, bestimmt seine körperliche und geistige Gesundheit. Wenn er den Bodenkontakt nicht annimmt, sondern lieber so steht wie er möchte, dann führt die Verkrampfung der Füße trotz aller Bemühungen zu einer Haltung, die ich gerne mit einem Mantel vergleiche, der auf dem Kleiderhaken hängt: Wo der Mantel seinen Aufhänger hat, gerade dort entsteht bei depressiven, emotionell leeren Menschen eine starke Verkrampfung.

In der Akupunktur ist es der Punkt LG14: Der 14. Punkt des Lenkergefäßes (Gouverneurgefäßes) befindet sich auf der dorsalen Meridianlinie, unter dem Dornfortsatz des 7. Halswirbels. Er gilt als Punkt, von dem aus die gesamte Yang-Energie des menschlichen Körpers beeinflusst werden kann. Daher ist er ein häufig gebrauchter zentraler Punkt bei zahlreichen Punktekombinationen, die als „Spinne“ bezeichnet werden. Der chinesische Name: pai-lao -„Hundert Mühen“, völlige Erschöpfung -zeigt, daß der Punkt bei Energiemangel besonders hilfreich sein kann. Indikationen sind u.a. Hinterkopfschmerzen, Muskelkontrakturen, Schulter-Arm-Syndrom, Bronchitis, Völlegefühl in der Brust, Asthma bronchiale, Übelkeit, nervöse Erschöpfung, völliger Energiemangel; als Hilfspunkt auch bei Malaria, Fieber und tuberkulösen Erkrankungen; Neurastenie, Hysterie.

Die Beschreibung der Energieblockaden des Körpers kann sich nicht auf die Energieflüsse im Körper selbst beschränken. Um jedes Lebende, um jeden Menschen, jedes Tier, jede Pflanze, gibt es ein Energiefeld: die Aura. Wilhelm Reich nannte sie „Orgon“ und machte mir ihr umfassende Experimente. Der Bochumer Physiker und Arzt Professor Walter Niesel hat sie weitgehend vermessen.

Nach Peter Mandel können Energieblockaden auch durch Aktivierung der Aura mit farbigem Licht (Esogetik / Farbpunktur) angegangen werden. Rudolf Steiner wiederum sprach von „formativen Kräften“, die in den Reflexzonen wirken (Schädel auf Beckenknochen und Bauch, Gehirn auf Gedärm). Ähnliche Wirkungen lassen sich finden bei der Ohrakupunktur (das Ohr ähnelt einem Fötus!) sowie bei den Reflexzonen der Hand und des Fußes (=verzerrte Projektionen auf der Zunge, im Auge und in der Nase).

Eine besondere Therapie ist letztendlich die Meditation. Es ist nachgewiesen, daß Testpersonen, die sich zum Beispiel mit einem Ginkgo-Blatt meditativ auseinandersetzen, die formative Kraft dieser Heilpflanze (gegen Gefäßblockaden: Arteriosklerose) erlebten, nämlich „sich fächerförmig zu öffnen“, so wie die Form des Ginkgo-Blattes es zeigt.

[Quelle:](#)

© 2009-2011 Paracelsus Magazin | Naturheilpraxis - Psychologie - Tierheilkunde