

Vom Brunnen zur Quelle und den ganzen Weg wieder zurück ...

Reflexionen zum ko-kreativen Prozess
in Bad Gandersheim

MICHAEL DEPPELER

Eine Reise ist ein Trunk aus der Quelle des Lebens.
Friedrich Hebbel (1813 – 1863)

... wenn einer eine Reise tut

im Außen und Innen und in der Verbindung und Vertiefung von mir zu dir, werden Grenzen fließend und der Fluss grenzenlos. Wer diesen Fluss überqueren will, der muss die eine Seite verlassen, schrieb Mahatma Gandhi. So stand es auch im Leidzirkular meiner Frau Anfang März. Reisen ist auch Abschied nehmen, alte Ufer verlassen, um neue Welten zu entdecken. Mit viel Chaos im Herzen, ahnend dass Sehnsucht auch nach den Sternen greifen möchte, und eigenes Sterben und Werden zwischen Dankbarkeit und Abenteuerlust in sich ein ko-kreatives Erleben trägt. Bad Gandersheim ist auch so ein Anfang, einmal mehr, wo Zauber möglich ist, immer wieder, und im Wiedersehen vertrauter Menschen und in der Vorfreude auf heilsam- ermutigende Begegnungen, wo sich manch ein Herz öffnen wird.

Die Ausschreibung hab ich kaum gelesen und nicht studiert. Vielleicht, weil sie (falsche) Erwartungen und (Vor)Urteile wecken würde. Vielleicht, weil sie Boden für Enttäuschungen und Trübungen bereiten könnte. Eine Erkenntnis aus meinen Lehr- und Wanderjahren zum Hausarzt: Ein Lehrer (1) ermutigte uns, Patienten ohne Vorinformationen vorurteilsfrei zu begegnen.

Jeder Mensch (Patient) ist wie ein weisses Papier. Im achtsamen Gespräch wird seine Geschichte erst lebendig. Im subjektiven Erzählen (lassen) und im aktiven Zuhören entwickelt er sich und mit ihm (s)eine individuelle Wirklichkeit.

Das war auch ein Ziel der Reise: Achtsam sein, was ist. Gegenwärtig werden, was werden will.

Der Titel allein – er ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Vielleicht weil er so sperrig tönte.

Vielleicht weil er meine geordneten Gedanken verstörte. Vielleicht weil er mich an Chaplins *modern times* erinnerte.

* * *

Die Griechen lernten allmählich das Chaos zu organisieren, dadurch dass sie sich, nach der delphischen Lehre, auf sich selbst, das heisst auf ihre echten Bedürfnisse zurück besannen und die Schein Bedürfnisse absterben liessen

Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844 – 1900)

... um die Zukunft vom Attraktor her zu gestalten

„Wir sind alles Überlebende unserer Vergangenheit.“ Weise Worte meiner Frau aus Praxis und Therapie. „Und das, was mir geholfen hat, zu (über) leben, das hilft mir heute wieder und morgen weiter und besser zu leben.“ Ist dieses Vertrauen in das Leben nicht schon selber Attraktor genug?

Ein Leben, das Lösungen findet und immer (s)einen Weg geht, um am Wegrand die Rosen zu sehen, sie pflücken zu können, es aber nicht zu tun, weil so das Wunder weiterlebt, oder um über Steine zu stolpern, zu fallen und wieder aufzustehen, dabei Umwege zu machen und mehr über sich zu entdecken als auf dem direkten Weg, aber auch innezuhalten, um einen Apfelbaum zu setzen, und am Ende bis zur Erlösung hoffen zu dürfen im Leiden, Lieben und Leben, dass es gut wird. Stell dir vor, Sisyphus sei ein glücklicher Mensch gewesen. Ist das Verstehen der kleine Bruder des Vertrauens? Ist das Vergeben dann die grosse Schwester? Wenn ich verstehe, dann traue ich mich, dann vertraue ich dir. Vertrauen, Verstehen und Vergeben als Geschwister der Salutogenese?

Fragen über Fragen begleiten mein Reisen, federleichtes Gedankengut nistet sich in meine Gehirnwindungen. Erlebte Erinnerungen und wachsende Wünsche vermischen sich zu einem Regenbogen.

Schreiben fördert mein eigenes Verstehen. Wie Studien zeigen: Tagebuch Schreiben hat ähnliche Effekte wie ein Gesprächspartner, wenn es um die Angst geht. Ist Schreiben auch ein Attraktor, um sich erinnernd die Zukunft zu gestalten? „Ich gebe Ausdruck, was mir Eindruck macht“ (Peter Ryser).

Aus Chaos wird neue Ordnung oder gar ein Stern, der tanzend geboren wird (Nietzsche).

Ich nenne mein Schreiben *assoziativ-reflexiv*. Eindrücke und Erfahrungen, Erlebnisse und Begegnungen wirken (unterbewusst) in mir weiter. All das, was in mir etwas berührt, Herz und Hirn in Aufruhr bringt, kann zum Schlüssel im Schloss meines Lebens werden. Er öffnet Türen, Fenster und Räume. Nach Tagen oder Wochen der Ruhe und des Reifens beginnen sich neue Worte und Sätze in mir zu bilden, oft im Gehen, wenn etwas in Bewegung kommt, oft unter der Dusche, wenn Wasser fließt. Das Schreiben ruft mich – bedingungslos, liebevoll klopft es an meiner Seele. Das weisse Papier (oder ein word-dokument) füllt sich, *Gedanken* – und ziellos sprudeln die Worte, oft in einem Zug wie ein Sog

aus der Leere zur Fülle. Aus unsichtbarer Quelle wird der Fluss zum Strom, der mich trägt und mitreißen kann, manchmal bis ins weite Meer, wo alles Leben entstanden ist, und so vielleicht auch wieder zurück zur Quelle meines Selbst.

Die Selbsterkenntnis ist die Quelle allen Wissens.

Lu Chiu-Yüan (1139 – 1193)

Ein so geschenkter Text bleibt liegen, wie Brachland im Herbst, wie bei Frederick, der Feldmaus (2). Er sammelte Sonnenstrahlen für seine Geschichten. Am Ende des eisigen Winters wärmten sie die leeren Bäuche der anderen Mäuse. Wenn es Zeit ist, kommt der Augenblick, wo der Text «fertig geschrieben» werden will. Bewusst habe ich aufgehört, zu korrigieren, zu feilen und mit mir zu feilschen. In all den Prüfungen in Schule und Studium hatte ich ähnliches erfahren. Die ersten Antworten sind oft die Besten. Das «Nachbessern» war oft nicht wirklich gut. Gleichzeitig ist es (m)ein wiederkehrendes Üben, *nicht perfekt sein zu müssen*. Schreiben wird so zu einer Mischung von subjektivem Betroffensein und Berührtwerden in der Begegnung, eine innere Resonanz und Resultat des äusseren Dialogs auf der Reise zur eigenen Quelle, manchmal gegen den Strom, doch in emergent- gegenwärtiger Verbindung von Vergangenen mit Zukünftigen.

In diesem nährenden Kreis sehe ich den kreisförmigen kommunikativen Selbstregulationszyklus von Theo Petzold in Anlehnung an Martin Buber, wenn er sagt, *ich bin auf ein Du angelegt*. Die Wahrnehmung geschieht in einem selbstreflexiven Prozess und bleibt zwangsläufig unvollständig, nicht selten durch die Lebensgeschichte getrübt. Aber wenn ich auf ein Du zugehe, in Handlung kommen und meine Wahrnehmungen „teile und mitteile“, entstehen neuen Ebenen, „und ich werde reich.“ (3)

Ein aktuelles Wir, wo die Reflexion vertieft, und wo neue Wahrnehmungen wahrhaftig werden, in der einzigartigen Gegenwärtigkeit und in der unendlichen Möglichkeit. Gut ist (m)eine Unvoreingenommenheit, um *weisses Papier zu sein*, bedingungsloses Zuhören mit Respekt und Demut vor dem Du. Ein Du, das ebenfalls überlebte, um Experte seines/ ihres Lebens zu werden.

Und ich entdecke einen neuen Attraktor – das DU und damit eine Zukunft. Einfach so, im ziellosen Schreiben, wertfreien Erinnern und dankbaren Wertschätzen, was war, was ist und was werden darf.

* * *

Gedenke der Quelle, wenn du trinkst.

Aus China

... und Worte neu verstehen – in der Vergangenheit

Vor 15 Jahren haben wir die Initiative «dialog-gesundheit» an der Uni Bern gegründet. Wir wollten den «vergessenen Patienten eine Stimme geben» (4). Im Suchen und Finden. Am Anfang steht immer eine Frage, die alleine schon wirkt, dass sie gestellt wird, auch wenn noch nicht sofort Antworten kommen. Oft ist es die Frage

Was brauchst Du? Im Vertrauen auf den Dialog mit definierten Regeln und mit einer offenen Mitte erfahren wir so viel mehr als wir wussten: *Was Themenzentrierte Interaktion* wirklich bedeutet, was *storytelling* und die 5 Ebenen des *Empowerment* (5) bewirken. Wir verstanden auch, dass es nicht nur um die vergessenen Patienten ging. Nein auch Angehörige, Bürger, aber auch Hausärzte, die Pflege. *Der vergessene MENSCH. Sie alle wollen gesehen, gehört, verstanden und berührt werden* (V. Satir), *einzelne sind wir Worte, gemeinsam ein Gedicht* (Bydlinski). Zusammen lernen wir von und mit und füreinander. *Gemeinsam für eine Gesundheit aller* – ist seit drei Jahren der Leitsatz unserer Vision einer Gesundheitsregion (www.xunds-grauholz.ch).

Imme wieder haben wir uns dabei neu gefragt, was gewisse Worte wirklich bedeuten, um zu erleben, wie unterschiedlich sich eben diese individuellen Welten und Wahrnehmungen auch auf das Verstehen von Worten auswirken. Worte wie «Gesundheit, Grenzen oder Gewalt», aber auch Prävention, Gesundheitskompetenz oder Salutogenese. *Was ist Gesundheit?* Eine sehr sinnvolle nächste Frage. Die Antwort, die uns am besten gefiel, stammt von Peseschkian, weil sie aus der Salutogenese antwortet:

Gesund ist nicht derjenige, der keine Beschwerden, Probleme oder Krankheiten hat, sondern der, welcher mit den unerwarteten Überraschungen des Lebens flexibel und angemessen umgehen kann.

Nossrat Peseschkian (1933-2010)

Was ist Salutogenese? Wer hat nicht den Wunsch, ein gutes und sinnvolles Leben zu leben?

Geben nicht die meisten Menschen tagtäglich ihr Bestes. Versuchen nicht die meisten, sich selber zu optimieren, sogar zu maximieren. Gefördert, gezogen und gepusht von einem Heer von Fachleuten und Besserwissern. Sie informieren, predigen und drohen uns 24h /Tag, was gut, was richtig und wichtig ist. So viele Reiseführer! Ein Fegefeuer der Vorschläge und Verführungen, eine Sintflut von Überfluss und Überforderung. Wer baut uns eine Arche? Wer findet den Attraktor zum sinnvollen Leben? *Was ist eigentlich ein Attraktor?* Mehr als ein attraktives Ziel? Wie zieht es oder er? Ist er männlich? Wo ist die Kraft macht- und unheilvoll? Wo muss diese Kraft weiblich werden? Wo macht sie mich unfrei? Wo nimmt sie mich gefangen und macht mich abhängig? Sind Sinn und Sinnfragen ebenfalls Attraktoren? Kann ich selber etwas an (m)einem Attraktor ändern?

Ist es wichtig zu wissen, dass es in der Biologie und in der Natur keine Schuldfrage gibt? Dass nicht in *Gut und Böse* unterschieden wird, sondern nur in funktionierende oder dysfunktionale Systeme?

Im Leben geht es um das Überleben als Individuum und als Gruppe. Wer hat das Werten gebracht?

Wie dienen mir *die Werte* dazu? Wer gibt mir das Recht zu entscheiden, was richtig ist? Welche Quelle nährt mich? Wie lerne ich Konflikt, Kompromiss oder Kooperation? Was ist die Krone der

Schöpfung? Die Liebe, das Leben an sich? Sind dessen natürliche Rhythmen die eigentlichen Attraktoren? Ist der Gedanke, dass wir auch *nur Säugetiere* sind traumatisch oder befreiend? Gefangen UND gehalten in (m)einem Umfeld und in (m)einer Natur mit Wurzeln und Früchten in und für mein Umfeld, das mich nährt, wachsen lässt und manchmal verletzt. Ist diese Sichtweise nicht zutiefst salutogenetisch?

* * *

Jedes Werden in der Natur, im Menschen, in der Liebe, muss abwarten, geduldig sein, bis seine Zeit zum Blühen kommt.

Dietrich Bonhoeffer

... für die Begegnung ist Gegenwart ein Genuss

Bad Gandersheim ist dort, wo ich auch zu Hause sein darf, mit vertrauten Gesichtern, mit freudvollen Umarmungen und berührendem Wiedererkennen. Dem Kreistanz liegt ein Zauber inne, wenn wir uns an den Händen halten, gehalten fühlen, und in Bewegung kommen, vorwärts und zurück, die (neue) Balance finden, Schwingungen spüren, die Blicke schweifen lassen, Augenblicke der Begegnung, wortlos oder selbstredend. Ein zartes Werden, ein neues Wir im Ich zum Du, einzigartig und unendlich. Ich bin da, schön dass es dich gibt. Wir sind angekommen. Auch heute ist ein Übergang von gestern zu morgen. Aus einem (alten) Denken, das sich kraftvoll zu behaupten sucht. Wie das Frontale am Freitag, das Wissende, das Haben und Halten, das Hierarchische und das Bewahrende, das Suchen, Sammeln, Jagen und Zerlegen. Gestern, wo Garten und Schutzburgen zu Gefängnissen von heute werden können, mit hohen Mauern, mit mächtigen Wächtern, draussen vor der Tür, drinnen in mir. Morgen ein (neues) Denken – und Handeln? Samen säen, Wurzeln schlagen, blühen wollen, gemeinsam und achtsam, partizipativ, kooperativ und progressiv, integrativ-evolutionär, ko-kreativ. Und heute Freitag? All die Vorträge sind Perlen. Jede für sich eine ganze Schatztruhe voll so wertvoll. Was mach ich mit all den Perlen? Wie weit muss, darf ich sie im Augenblick beschreiben, bewerten und besprechen? Mit Fragen, Antworten und Diskussion? Wann beginnen sie ihren Glanz zu verlieren? Heute oder morgen? Ist es überhaupt möglich, in der Fülle der Themen und Inhalte, in der Vielzahl der vielen Individuen, die alle an ganz anderen Orten sind, anzuknüpfen, was gestern war?

Jedem das Seine geben.

Das wäre die Gerechtigkeit wollen und das Chaos erreichen.

Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844 – 1900)

Wie kann ich die Perlen für mich persönlich bewahren? Wie bleiben sie nachhaltig? Weit mehr als ein Schmuckstück, Zierde, Würde oder auch Bürde? Wie werden sie zu einer echten Bereicherung meines Daseins – wie vom Haben zum Handeln, vom Sein zum Wirken? (M)eine Zusammenfassung auf der Rückreise ist (m)eine Form, die Perlen zu ordnen, Kleinodien werden zu lassen, die meinen Alltag bereichern nach dem Motto *Was habe ich ge-*

lernt? An *Wissen* wie Inhalte, Grundlagen, Themen, in erster Linie kognitiv-rational. An *Erfahrung* wie bewusst Erlebtes, individuell, in Angesicht zu Angesicht oder in der Gruppe, emotional-vertiefend, konfrontativ oder konstruktiv und unvergesslich als Geschichten, die das Leben schreiben. Oder gar als *Wandlung*, tief in mir, wenn ich *ein Anderer* geworden bin. Ausnahmsweise erlebe ich es unmittelbar und im Augenblick, wie Quantum Ewigkeit, durchgeschüttelt, tief berührt und gewandelt. Manchmal bleibt es auch nur eine Ahnung, dass etwas Entscheidendes passiert ist und noch weiter werden wird, jetzt, wo ein *Stern im Kern meines Selbst zauberhaft zu tanzen anfangt*. Eine Wandlung ist ein Geschenk und eine Gnade.

Immer mehr suche ich Weiter-Bildungen, wo Wissen und Erfahrung in einer guten Balance sind. Wie ist es mit den bisherigen Symposien der Salutogenese in Bad Gandersheim? Bereits in der Vergangenheit waren die Erfahrungen so viel häufiger und wertvoller als das reine Wissen.

2019 erlebte ich mehrere Übergänge in neue Welten mit ungeahnten Möglichkeiten. Die Perlen vom Freitag waren nicht nur Lockstoff, sie waren und wurden vielmehr zu Setzlingen, die in der Nacht auf Samstag traumhaft zu keimen begannen. Einen Samstag, wo so viel Raum frei wurde, um sich ganz der eigenen und gemeinsamen Erfahrung hingeben zu dürfen. Das braucht Mut und Vertrauen in eben diesen, einen ko-kreativen Prozess, die dann zu vielen werden. Und es braucht als Leitungsteam auch eine persönliche Erfahrung, dass dies bereits möglich geworden ist. Vielleicht, weil das Chaos natürlicherweise auf eine neue Ordnung zusteuert? Vielleicht, weil das Leben selbst ein Attraktor ist? Vielleicht, weil dann eine bedingungslose Liebe wirken kann? Und weil, vielleicht, die gemeinsam erlebte und getragene Unsicherheit eine neue Gegenwärtigkeit schafft für Möglichkeitsräume und für individuelle und kollektive Entwicklung im Augenblick, selbstorganisiert und ganzheitlich, energiesparend – und sogar energiespendend. Warum braucht es so viel Vertrauen?

Nichts kann existieren ohne Ordnung.

Nichts kann entstehen ohne Chaos.

Einstein

Sind wir so sozialisiert und teilweise spezialisiert, fragmentiert und reduziert, dass wir eben diesem natürlichen Prozess von Chaos in eine neue Ordnung nicht mehr trauen, dass wir die Abläufe der Natur nicht mehr in uns spüren. Sind wir zu «Machern» geworden, die alles im Griff haben müssen? Die nicht mehr bereit sind, etwas geschehen, etwas wachsen zu lassen? Oder sind wir zumindest, sehr gut «Helfer», die ja nur den andern helfen wollen, damit diese ihr Chaos besser aushalten können, in Krise und Krankheit. Was würde dann die Prävention bedeuten? Wird sie dann (neu) verstehbar, Instrument zu sein, damit gar kein Chaos, keine Krise und kein Kranksein mehr möglich sein sollte? Wo beginnt dann das Leben, wo das Sterben? Wie fest können wir wirklich steuern?

* * *

*Wenn du zurück zur Quelle willst, dann mußt du
gegen den Strom schwimmen.
Aus dem Zen-Buddhismus*

Wie fest sind wir haltende Hände? Was bewirken offene Herzen. Wie schaffen wir in der existentiell-universellen Unsicherheit neue Räume der Geborgenheit? Was hilft mir das Wissen? Was die Erfahrung? Was ist verantwortlich für die Wandlung?

...um eine neue Zukunft in Resonanz zu erfahren

Wie weit ist diese Zukunft dann wirklich gestaltbar? Ich erlebte in diesem Jahr etwas unerwartet Einzigartiges in Bad Gandersheim. Am Samstag in der *Herzgruppe*. Am Anfang war die (geführte) Stille im grossen Kreis. Die Sammlung und das Gegenwärtigwerden wurden so zu einer Unterbrechung der Routine und zu einem Wendepunkt in meiner Innenwelt.

Am Anfang war viel innere Unruhe, aber auch im Außen viel Druck und Schwere spürbar. Die offene Mitte wurde wie zum schwarzen Loch, die alles zu verschlingen drohte – Chaos pur. Doch plötzlich, in der zeitlosen Stille, passierte etwas, wie eine Offenbarung. Eine breite Ruhe stieg in mir auf, aus der dunklen Leere wurde viel Helles und Fülle. Der Kreis füllte sich mit Gelassenheit und Leidenschaft und bald schon mit Menschen, die berührten und bewegen wollten, mit Themen, die anzogen und sich verbanden zu einem wachsenden Netzwerk.

Wie du auch bist, so diene dir selber als Quelle der Erfahrung!

Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844 – 1900)

Wir fanden uns in einer Gruppe, die teilweise letztes Jahr schon gemeinsam unterwegs war.

Wie kreieren wir heilsame Inseln im Meer der Machtlosigkeit (im Gesundheitswesen (6)) war schon damals ein Thema. Doch welche Sprache brauchen wir für diese Welt, damit die Menschen uns hören und verstehen? Wie nehmen wir unsere Herzen in unsere Hände. Was tun wir, damit uns der Atem nicht ausgeht? Im Vertrauten sich selber sein dürfen, ohne Maske, ohne Rollenspiele, ließen wir uns gegenseitig tief in unsere Welten blicken und wir spürten gemeinsam eine Inneres weit werden und neue Räume, die sich öffneten. Das Herz wurde mehr als eine Muskelpumpe, wurde selber Kreislauf, Rhythmus, Bewegung und Leben, wie ein Fluss, wie ein Brunnen und wie eine Quelle, die uns nährte.

Der Mensch dürstet nach Dialog, auf Augenhöhe. Der Patient ist Teil des Teams, er ist das Herz, und wir fühlten eine starke Verbindung mit möglichen Inseln und Oasen. Später im grossen Kreis sind wir völlig unvorbereitet doch gegenwärtig und geben uns spontan die Hände, bilden einen Kreis mit offener Mitte, beginnen zu sprechen, spontan und aus dem Herzen, jeder für sich und alle füreinander – *Le cri du coeur et l'eau de la vie* – und uns ist eine Quelle geschenkt worden. Sie wird unseren Durst immer wieder löschen für zukünftige Taten und Tage, wenn immer es uns dürstet.

Am Sonntag, als wir die Zukunft unserer Gesundheitsregion schrittweise sichtbar machten, erlebten wir ein *déjà vu*. Alles geschah selbstorganisiert und spontan. Was war der Plan?

Was der Attraktor? Zuerst schrieben wir all das auf, was 2030 in der Gesundheitsregion sein wird.

Wahrgewordene Wünsche und erfüllte Hoffnungen, vier Flipcharts voll! Was für ein Gefühl, was für eine Genugtuung, wenn sich die Zukunft schon heute ereignet und sich in der Gegenwart tausendfach gespiegelt hat. Aber wird das wirklich wahr? Was, wenn es nur wildgewordene Fantasien waren? Wer gewinnt? Der Zweifler, der Zauderer oder der Träumer?

Was geschieht in der Zwischenzeit? Also machten wir uns auf den Weg mit der Timeline-Übung, angeleitet von Elfriede Zörner. Ganz konkret und im grossen Raum im 1. Stock in Bad Gandersheim. 2019 war nicht beim Fenster sondern irgendwo im Raum, 2030 durfte überall sein. Mehrmals liessen wir die Möglichkeiten auf uns wirken, gingen vorwärts und zurück, fanden Stolpersteine und Sackgassen, entdeckten neue Sichtweisen, Sterne und Schatten, bis ich mich gemächlich zur Ruhe setzen konnte, weich gebettet und reich beschenkt. Die Sonne wärmte mein Gesicht und ich war glücklich.

Die Gesundheitsregion ist gewachsen und gedeiht bestens. Die vergessenen Menschen wurden gehört und verstanden. Das mächtige Gesundheitswesen Schweiz verlässt seinen goldenen Käfig und kommt uns besuchen, weil es etwas für sein Wohlbefinden tun möchte. Dankbar stehen wir Red' und Antwort. Vielleicht war es nicht DIE Zukunft sondern nur EINE Möglichkeit. Immerhin waren es zwei Möglichkeiten, die von Regine Fankhauser und meine. Sie waren verschieden, aber beide sinnvoll und gut. Wir beide fühlten uns getragen, im Gehen und (besser) Verstehen. Die Erinnerung an diese beiden Erfahrungen, Samstag und Sonntag sind für mich in sich Attraktoren. Die Zukunft gestaltet sich hier und jetzt, immer wieder. Im Schreiben, im Lesen, im Leben.

*Der höchste Lohn für unsere Bemühungen ist nicht das, was für
dafür bekommen, sondern das, was wir dadurch werden.*

John Ruskin

**Dr. Michael Deppeler, Zollikofen/Schweiz,
m.deppeler@salutomed.ch**

(1) Prof R. Adler, Chefarzt Psychosomatik Bern

(2) Frederick / Leo Lionni; dt. von Günter Bruno Fuchs (1967)

(3) Hans Bürki: https://de.wikipedia.org/wiki/Hans_Ferdinand_Bürki

(4) PrimaryCare: 2008;8(19): 402-403

(5) Glenn Laverack (Hg.)(2010): Gesundheitsförderung & Empowerment

(6) So der Artikel von Rolf Bastian in DM 56