

Dr. med. Claudia Croos-Müller

KRAFT

Dr. med. Claudia Croos-Müller

KRAFT

DER NEUE WEG ZU INNERER STÄRKE

Ein Resilienztraining

Kösel

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Eos hochweiß liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Copyright © 2015 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: shutterstock/father
Lektorat: Dr. Diane Zilliges, Murnau
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31047-0

www.koesel.de

*Der ist am reichsten und glücklichsten,
der die Kräfte des eigenen Lebens
am höchsten entwickelt hat.*

JOHN RUSKIN

Inhalt

8 Hinweise

9 Die Kraft des Anfangs

17 Lebenskraft und Resilienz – ein krisenfester Schatz

18 Ihre Urkraft 28 Was genau ist Resilienz? 38 Body2-
Brain ccm® 54 Gehirn und Körper – zwei Kraftwerke
62 Die Rolle der Gefühle und der Spiegelneuronen
73 Die Sinne bestimmen Ihr Leben

83 Was stärkt uns, was schwächt uns?

84 Genau hinschauen lohnt immer 87 Resilienz verinner-
lichen 89 Kraftquelle Schlaf 98 Kraftquelle Singen
101 Kraftquellen Lachen und Heiterkeit 105 Das Kraft-
räuber-Duo Stress & Burnout 114 Krafträuber Angst
119 Krafträuber Kränkungen

127 Resilienz durch Charaktertugenden

128 Tugenden stärken Ihre Lebenskraft 133 Großzügigkeit
136 Dankbarkeit 145 (Selbst-)Liebe 157 Mäßigung und
Selbstkontrolle 165 Gelassenheit 172 Mut und Tapferkeit
181 Humor 185 Vergebung 191 Hoffnung und Opti-
mismus 197 Die Zauberkraft der Schönheit

205 Resilienz alltäglich kultivieren

206 Fassen Sie einen festen Vorsatz! **208** Ein Krafritual am Morgen **213** Ein Krafritual am Abend **220** Ein Alltagsritual – ganz nebenbei **224** Ihr Body2Brain-Resilienz-Notfallkoffer

230 Leben Sie wohl!

233 Anhang

234 Tiefe Dankbarkeit **235** Verzeichnis der Übungen
236 Quellen und Literaturempfehlungen

Hinweise

Die Methode und die in diesem Buch vorgestellten Übungen dienen der Alltagsbewältigung und als vorbeugende Maßnahme im Sinne einer »Psychohygiene« und Selbstfürsorge, die jede Frau und jeder Mann in irgendeiner Form regelmäßig praktizieren sollte. Sie können kein Ersatz für eventuell notwendige Diagnostik und Therapie bei schweren Erkrankungen sein, sondern sind zur Ergänzung und Unterstützung gedacht.

Body2Brain ccm[®] wird von vielen Menschen und Institutionen nutzbringend angewandt. Body2Brain ccm[®] ist eine eingetragene und geschützte Marke. Eine wie auch immer geartete nicht private Nutzung bedarf ausdrücklich der vorherigen Zustimmung der Autorin (§ 4 MarkenG).

Die Empfehlungen zur Selbstbehandlung sind von der Autorin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Eine Haftung der Autorin oder des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Eine Anmerkung zur Gestaltung

Vierecke vor einer Zwischenüberschrift kennzeichnen hervorgehobene wichtige Aussagen, Dreiecke vor einer Zwischenüberschrift stehen dagegen bei Patientengeschichten, Fallbeispielen und weiterführenden Hinweisen.

Die Kraft des Anfangs

*Und plötzlich weißt du:
Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.*

MEISTER ECKHART

Sie sind meine Vision

Sie sind meine Vision von mehr Lebenskraft, von mehr körperlicher und psychischer Gesundheit, von mehr mentaler Stärke, von mehr glücklichem Leben. Und während Sie vielleicht etwas ungläubig diese Worte lesen und in Ihnen Hoffnung und Zweifel im Widerstreit miteinander sind, weiß ich, dass diese Vision wirklich in Ihnen schlummert und darauf wartet, zum Leben erweckt zu werden.

Denn Sie sind ein einzigartiges Meisterwerk aus etwa 100 Milliarden Nervenzellen, 100 Billionen Synapsen und 5,8 Millionen Kilometern Nervenbahnen. Davon haben Sie aber nur 60 Prozent wirklich in Gebrauch – der Rest steht auf Ab-ruf bereit und ist der Grund für meine Zuversicht und Be-geisterung für Sie.

Diese ungenutzten 40 Prozent mentales Potenzial bedeuten nämlich im Umkehrschluss: Sie besitzen ein noch unbeachtetes riesiges Kraftreservoir, einen ungeahnten Freiraum an Möglichkeiten in der Größenordnung von 40 Milliarden Nervenzellen, 40 Billionen Nervensynapsen und mehr als zwei Millionen Kilometer Nervenbahnen. Allein mit diesen Nervenbahnen könnten Sie fast 58-mal die Erde umkreisen oder alternativ dreimal zum Mond und zurück reisen. Deshalb glaube ich an Sie und meine Vision für Sie.

Diese Vision reicht aber noch weiter: Ich sehe Sie als Mul-

tiplikator für Resilienz und Wohlbefinden in Ihrer beruflichen und privaten Umgebung, für Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzte und Mitarbeiter, für Ihre Freunde, für Ihre Kinder, für Ihre Nachbarn und vielleicht sogar für Ihnen unbekannte Menschen. Denn wenn Sie durch psychomentele Stabilität auffallen, erzeugen Sie damit Interesse bei anderen Menschen – eine biochemische Reaktion in deren Gehirn – und motivieren sie dadurch zum Nachahmen und Mitmachen.

Meine Vision für Sie ist, dass Sie Teil einer psychomentalen Vorsorgekultur sind statt zu denen zu gehören, die nach Eintritt des Schadenfalls den Doktor brauchen.

Meine Hoffnung ist, dass Sie und ich einen Beitrag für mehr körperliche und seelische Gesundheit leisten, indem wir gemeinsam mit vielen konkreten Übungen ein psychomenteles Krafttraining machen. Sie können sich dabei Ihre Lieblingsübungen aussuchen und Ihr individuelles Programm zusammenstellen – für Ihr Training der Resilienz, dieser grundlegenden Fähigkeit, all die unweigerlich auftretenden Schwierigkeiten persönlicher, gesundheitlicher, familiärer, partnerschaftlicher, beruflicher oder finanzieller Natur erfolgreich zu meistern.

Was Sie in diesem Buch erwartet

Sie hatten natürlich einen Grund, dieses Buch zu kaufen oder, wenn Sie es geschenkt bekommen haben, es gerade jetzt aufzuschlagen und mit dem Lesen zu beginnen. Vielleicht ist der Grund einfach »nur« Neugier, vielleicht der Wunsch nach Unterstützung in Ihrer aktuellen Lebenssitua-

tion oder die dringende Notwendigkeit, zu neuer Kraft und innerer Stärke zu finden.

In jedem Fall haben Sie sich gerade jetzt, in diesem Augenblick für etwas Neues in Ihrem Leben entschieden. Sie haben sich aufgemacht, haben eine Reise in ein Ihnen vielleicht noch wenig bekanntes Land begonnen. Dieses Land sind Sie selbst, Sie mit all Ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten, die noch gelebt werden wollen. Ich möchte Sie auf dieser Reise begleiten, mit Ihnen teilen, was ich über die so wichtige Kraft der Resilienz weiß, und Sie für Neurologie, für die Zusammenhänge von Körper und Psyche sowie für ein körperorientiertes Mentaltraining begeistern. Mit all dem möchte ich Sie stark machen für die Herausforderungen des Lebens und Ihnen helfen, Ihre Lebensfreude zu erhalten.

Ich werde Ihnen auf eine spannende und sehr verständliche Art wichtige neurologische Grundlagen zur Funktionsweise Ihres Gehirns und Ihres Nervensystems und zum Zusammenspiel zwischen Körper und Gehirn vermitteln, damit Sie wissen, was in Ihrem System wann und warum geschieht und welche Auswirkung es auf Sie hat. Denn wenn wir den Zusammenhang und den Sinn eines Vorgangs – zum Beispiel der Wirkungsweise eines Resilienztrainings – verstehen, sind wir auch dafür motiviert.

Vor allem aber möchte ich Sie in die Lage versetzen, selbst Einfluss zu nehmen auf diese Abläufe und damit Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden – unabhängig von äußeren Einflüssen und Belastungen – zu stärken.

Dazu biete ich Ihnen immer wieder kleine, einfache und meist unauffällige Körperübungen aus dem Fundus der von mir entwickelten Body2Brain-Methode an, die Sie fast alle gleich während des Lesens ausprobieren können (und auch sollten). Manche der Übungen werden sich wiederholen, Sie werden sie bei verschiedenen Themen wiederfinden, aus

dem einfachen Grund, weil Sie mit manchen Übungen gleich mehrfach gute Wirkungen erzielen können.

Dies ist ein Trainingsbuch. Mentaltraining ist Gehirntraining und Gehirntraining funktioniert ähnlich wie ein Muskeltraining – je öfter Sie die Übungen machen, desto besser werden Sie (und Ihr Gehirn).

Ich werde viele Praxisbeispiele schildern und Fallgeschichten aus meinem Berufsalltag erzählen, um Ihnen zusätzliche Anregung und vor allem Ermutigung zu geben. Dazwischen werden Sie kleine Aphorismen und Zitate finden. Deren Wert und Beliebtheit fällt mir bei meinen Vorträgen immer wieder auf: Sie werden von den Zuhörern oft eifrig aufgeschrieben oder im Anschluss noch nachgefragt. In Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass Worte tatsächlich die Strukturen der neuronalen Netzwerke unseres Gehirns verändern können – einer der Gründe für die tatsächliche Wirkung von Gesprächspsychotherapie. Durch jedes Wort und durch jeden Satz entwickelt Ihr Gehirn sofort ein Bild, ob Sie wollen oder nicht. Dazu ein Beispiel:

■ Neuronenfeuerwerk durch Worte

Denken Sie jetzt nicht und auf gar keinen Fall an einen rosa Elefanten, der mithilfe seiner riesigen grünen Ohren auf einen schiefen Kirchturm fliegt ... Na, alles gesehen? Ich bin mir sicher, dass Ihr schlaues und fleißiges Gehirn Ihnen blitzartig beim Lesen und Verstehen dieser Worte eben doch das Bild eines fliegenden rosa Elefanten samt grünen Ohren und schiefem Kirchturm gezeigt hat. Denn es produziert aus Worten und Sätzen sofort Gedanken, Bilder, Gefühle und Handlungen. Und manchmal beschäftigt es sich noch im Schlaf damit in Form von Träumen.

Dieses Buch bietet Ihnen ein körperorientiertes Mentaltraining. Ein psychomenteles Krafttraining. Ein lebendiges Resilienztraining. Und wie bei jedem Training werden Sie eine allmähliche Steigerung Ihrer Fähigkeiten erleben (immer vorausgesetzt, dass Sie wenigstens ein bisschen trainieren), in diesem Fall eine Steigerung Ihrer Fähigkeit zur nachhaltigen Lebensbewältigung. Mit dem Training fördern Sie Ihre Autonomie und Ihr Empowerment – Sie entwickeln Strategien und Maßnahmen, die Ihre Selbstbestimmung erhöhen. Sie werden also immer besser in der Lage sein, selbstständig erfolgreich zu handeln. Sie werden kontinuierlich eine Zunahme an Kraft spüren und können sich all die derzeit so häufigen Erkrankungen wie Burnout, Depression, Angststörung, Panikerkrankung und all die psychosomatischen Beschwerden ersparen.

Ich will Ihnen eine heitere, interessante, einfache, aber effektive Kurz-Psychotherapie, ein Mental-Coaching anbieten. Dieses Buch können Sie immer wieder einmal hervorholen, Sie können darin blättern, die Angebote umsetzen und davon profitieren. Natürlich werden Sie dadurch auch gut einschätzen lernen, wann Sie Schwierigkeiten allein schaffen und wann Sie besser zusätzlich professionellen Rat und Hilfe einholen sollten.

■ **Drei neue Wege zur Resilienz**

Sie finden in diesem Buch viele praktische Anregungen mit drei Schwerpunkten zur Entwicklung von Resilienz:

- Resilienz durch Körpercodes (Gesten, Haltungen, Bewegungen) mit Wirkung auf die emotionalen Zentren des Gehirns und auf die Produktion von Neurotransmittern: die Body2Brain-Methode.
- Resilienz durch Charakterstärken und Tugenden und deren konkrete Förderung unter anderem wieder mit der Body2Brain-Methode.

- Resilienz durch alltägliches Üben: Morgen-, Abend- und Alltagsrituale für normale und stürmische Zeiten samt Body2Brain-Notfallkoffer mit Hilfsmitteln gegen Angst, Unsicherheit, Nervosität & Co.

Noch ein Hinweis: Ich bitte Sie als Leserin, sich auch dann angesprochen zu fühlen, wenn ich im Text nur die männliche Form verwende. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichte ich auf die gleichzeitige Nennung beider Geschlechtsformen, meine und vertrete sie aber selbstverständlich.

Vertrauen Sie Ihrem riesigen psychomentalen Potenzial

*Der Kirschbaum,
den im Herbst der Blitz zerriss?
Jetzt ist er über und über
von Blüten verschleiert.*

AUS JAPAN

Seien Sie dabei! Erfahren Sie mehr über Ihr Wunderwerk Gehirn und vor allen Dingen: Lernen und üben Sie immer weiter, sodass Sie von den noch ungenutzten 40 Prozent Ihres Systems bald einiges in Betrieb nehmen können. Die griechischen Philosophen waren der Meinung, dass das Leben dann glückt, wenn der Mensch die Möglichkeiten verwirklicht, die in ihm angelegt sind.

Seien Sie also mündig und selbstverantwortlich. Kümmern Sie sich selbst beizeiten um die Erhaltung einer stabilen Psyche – das hier vorgestellte einfache Trainingsangebot macht es Ihnen leicht. Sie sollten es nur immer und immer wieder anwenden. Sicher waschen Sie sich regelmäßig die Hände und putzen sich die Zähne im Sinne einer allgemein erforder-

Body2Brain – sich fit machen zum Durchstarten: Mini-Pause

- Dehnen und strecken Sie sich ausgiebig und genussvoll.
- Strampeln und trampeln Sie dann mit Ihren Füßen mindestens fünf Sekunden lang herzlich und kraftvoll.
- Machen Sie den Mund weit auf: »Aaah«. Falls Sie es nicht laut aussprechen können oder möchten, dann tun Sie nur so als ob – auch das ist effektiv.

Einfach, aber wirksam: Diese muskulären Dehn- und Aktivierungsbewegungen werden von den Versorgungsnerven der beteiligten Muskelgruppen sofort an das Großhirn weitergeleitet und von da aus über Neuronenverbindungen zum Signal »lustvolles Entspannen« weiterverarbeitet. Das wird auch von den emotionalen Zentren im Gehirn vernommen und führt dort zur Produktion entsprechender Neurotransmitter. Vor allem das Mundöffnen und das Entspannen im Kieferbereich sollten Sie immer wieder machen: Es ist eine effiziente Resilienzübung gegen körperliche und mentale Verbissenheit. Danach ist Ihr Gehirn gleich aufnahmefähiger für Neues.

lichen Hygiene. Genauso sollten Sie es mit der Psyche – das ist immerhin ein wesentlicher Teil Ihres Gehirns – halten: regelmäßige Psychohygiene zur Erhaltung Ihrer mentalen Gesundheit. Ein Resilienztraining gehört letztlich in alle Schichten der Gesellschaft und sollte an Schulen und Universitäten unterrichtet und auch in Firmen und Ämtern angewendet werden. Psychomentele Gesundheit und deren Erhaltung ist eine wesentliche Aufgabe unserer Zeit. Gehören Sie zu den Vorreitern und Trendsettern, indem Sie gleich heute mit Ihrem Training beginnen.

Lebenskraft und Resilienz – ein krisenfester Schatz

18 Ihre Urkraft **28** Was genau ist Resilienz?
38 Body2Brain ccm® **54** Gehirn und Körper –
zwei Kraftwerke **62** Die Rolle der Gefühle und
der Spiegelneuronen **73** Die Sinne bestimmen
Ihr Leben

Ihre Urkraft

*Kraft macht keinen Lärm.
Sie ist einfach da und wirkt.*

ALBERT SCHWEITZER

Sie hatten schon immer Kraft

Dieses Buch möchte Sie zu Ihrer ureigenen Kraft führen, Ihnen bewusst machen, auf welche wertvollen Ressourcen in Ihrem eigenen Inneren Sie jederzeit zurückgreifen können, und Ihnen helfen, dieses Wissen tatsächlich zu nutzen.

Machen Sie sich doch gleich zu Beginn unserer gemeinsamen Reise einmal bewusst: Sie hatten schon immer Kraft. Wenn Ihnen das klar wird, werden Sie sich und Ihr Leben mit ganz anderen Augen sehen. Sie werden ein Gefühl von Stolz und Selbstachtung entwickeln und vor allen Dingen: Selbstvertrauen.

Wenn Sie Ihre Kraft einmal grundlegend erkannt haben, werden Sie an Krisen und Herausforderungen ganz anders herangehen.

Sie haben wie alle Menschen eine Lebensgeschichte, in der es einige oder sogar viele Krisen gab. Tatsache ist: Sie haben sie überlebt, sonst könnten Sie jetzt nicht hier sitzen und dieses Buch lesen. Sie hatten also die Kraft, mit all den anstehenden Herausforderungen, mit bisherigen Krisen und Gefahren in Ihrem Leben fertig zu werden. Welche Fähigkeiten aber waren es, die Ihnen geholfen haben? Meine Klienten können diese konkrete Frage oft erst einmal nicht beantworten. Geht es Ihnen ebenso? Dann lesen Sie einfach weiter.

Erinnerung kann auf zwei Weisen geschehen. Entweder wir zählen klagend und lamentierend sämtliche Schicksalsschläge auf und fühlen uns verfolgt, benachteiligt, vom Schicksal schlecht behandelt. Die Folge ist, dass wir bei einer derartigen Aufzählung und Erinnerung jede Menge an Stresshormonen ausschütten und uns – Sie ahnen es schon – elend fühlen, emotional unten, verzweifelt, unglücklich oder wütend und aggressiv, je nachdem, welcher Reaktionstyp wir sind.

Wir könnten uns unsere Krisen und Schicksalsschläge aber auch auf eine ganz andere Art und Weise anschauen: mit Stolz, mit Anerkennung und Mitgefühl und vor allen Dingen konstruktiv, eben mit der Überlegung, welche Fähigkeiten uns geholfen haben, diese Schwierigkeiten zu meistern. Mit dieser anderen Betrachtungsweise erzeugen wir in unserem Gehirn über entsprechende Neuronenverbindungen eine völlig andere chemische Reaktion: Das Gehirn produziert jede Menge Glückshormone – Serotonin und Noradrenalin –, wodurch wir uns zunehmend gut fühlen. Wir erkennen uns an und fühlen uns kraftvoll, zuversichtlich und vielleicht sogar ein bisschen begierig auf neue Herausforderungen.

Erzählen Sie Ihr Heldenepos!

In allen Mythen und Märchen rund um die Welt werden Heldengeschichten erzählt. Geschichten über Menschen, die furchtbare Schicksale überstehen oder mit Ungeheuern kämpfen mussten. Als Kinder haben wir atemlos diesen Abenteuern gelauscht (im Kapitel »Resilienz verinnerlichen« können Sie Hänsel und Gretel noch einmal aus der Perspektive eines Resilienzforschers folgen). Und auch als Erwachsene gehen wir noch ins Kino und träumen von den Helden,

die unsagbaren Gefahren ausgesetzt waren und sie bezwungen haben. Ach, wenn wir doch auch so wären!

Sie sind durchaus wie einer dieser Helden aus den alten Märchen und Mythen! Sie haben schon viel mehr überstanden und bewältigt, als Ihnen vielleicht auf den ersten Blick klar ist.

Bereits bei Ihrer Zeugung, bei Ihrer Entwicklung im Mutterleib, bei Ihrer Geburt waren Sie ein Held. In dem Augenblick, in dem sich Ihre Lungen entfaltet haben, als Sie Ihren ersten Schrei ausgestoßen haben, um genug Sauerstoff zu bekommen für Ihren Start in dieser Welt – da bewiesen Sie die Kraft, sich in dieses Leben einzubringen. Und dann später Ihre ersten Schritte; Ihre ersten Worte; das Finden von Spielkameraden; Freundschaften, die Sie geschlossen haben; Ihre Ausbildung, Ihr Beruf; Ihr Bemühen, einen Partner zu finden und Kinder zu haben – das alles ist keine Selbstverständlichkeit, sondern eine riesengroße Leistung und ein Zusammenspiel Ihrer Fähigkeiten und Tugenden. Bis zum heutigen Tag zu kommen – dazu gehört Kraft. Machen Sie sich das bewusst!

Wenn Sie sich dann noch die kleinen und großen Krisen in Ihrem Leben anschauen, die Sie überwunden haben: der Verlust von Freunden, vielleicht Todesfälle im Verwandten- oder Bekanntenkreis, Umzug, Trennung, Kündigung – und Sie leben immer noch! In Ihnen gab und gibt es Kräfte, die Ihnen geholfen haben, sich aus den Trümmern eines Zusammenbruchs zu erheben und einen Neuanfang zu schaffen. Das ist Resilienz! Aber noch einmal die Frage: Könnten Sie diese kraftvollen Fähigkeiten konkret benennen?

▲ Eine höchst resiliente Frau

Einmal baten mich meine chirurgischen Kollegen um fachliche Unterstützung bei einer älteren Patientin, die sich bei einem Unfall den Oberarm gebrochen hatte und jetzt unter kaum beherrschbaren Schmerzen litt, die nicht auf Medikamente ansprachen. Zudem hatte die Frau Schlafstörungen und Panikattacken.

Ich traf eine freundliche ältere Dame an, die sehr bemüht war, trotz aller Schmerzen meine Fragen zu beantworten, und die für alle therapeutischen Angebote aufgeschlossen und dankbar war. Auf meine Bitte hin erzählte sie mir ihre Lebensgeschichte: Sie war noch ein kleines Mädchen gewesen, als ihre Eltern sich hatten scheiden lassen. Weder Vater noch Mutter konnten oder wollten sie zu sich nehmen, es gab keine Großeltern und keine anderen Verwandten, sodass das kleine Mädchen in ein Waisenhaus kam. Dort hatte sie nach einiger Zeit das große Glück, von einem Ehepaar adoptiert zu werden. Die Adoptiveltern waren freundlich und wohlhabend und sie hatte eine gute Zeit. Das änderte sich dramatisch, als die Adoptivmutter verstarb und der Adoptivvater wieder heiratete. Die neue Frau an seiner Seite behandelte das Mädchen schlecht, noch mehr, als dann ein kleiner Sohn auf die Welt kam. Trotzdem gelang es dieser Patientin, eine Ausbildung zu machen, sie fand einen netten jungen Mann, die beiden heirateten und hatten zwei Töchter. Ende gut, alles gut, wie im Märchen.

Bis zu dem Augenblick, als die Patientin diesen Unfall hatte (sie stürzte durch eine Bodenluke ins »Bodenlose«). Im selben Augenblick gab es in ihrem Gehirn eine blitzartige Erinnerungsbrücke zurück zu jenen Situationen in der Kinderzeit, in denen sie auch plötzlich ins Bodenlose gestürzt war. An dieser Stelle unseres Gespräches begann die Patientin heftig zu weinen. Nachdem ich sie getröstet hatte, bat ich sie, mir zu sagen, welche Fähigkeiten es ihr ihrer Meinung nach möglich gemacht hatten, als Kind dieses wirklich schwere Schicksal zu überleben und das eigene Leben so gut zu gestalten. Sie dachte ein wenig nach und meinte, dass ihr vor allem ihre Durch-