

„Der Sinn ist der Motor des Lebens!“

Frankls Logotherapie und Existenzanalyse als **Sinnlehre gegen die Sinnleere**

Überblick Inhalt:

- Update Viktor E. Frankl - 1 | 2 -
- Logotherapie und Existenzanalyse (Basics) inkl. der 3 Grundgedanken *Freiheit des Willens, Wille zum Sinn, Sinn im Leben* - 2 | 3 -
- Logotherapie und Existenzanalyse (Basics-Zusammenfassung) - 3 | 4 -
- Woraus entsteht die Sinnfrage des Menschen? - 4 | 5 -
- Wie vollzieht sich Sinnerfahrung? - 5 -
- Die drei Hauptstraßen zum Sinn - 6 -
- Die Methoden der Logotherapie und Existenzanalyse - 6 | 7 -
- Aus der Praxis: Mit dem Leben in Dialog treten - 7 | 8 -
- Was kann meine Unterstützung leisten? - 8 -

Update Viktor E. Frankl

Jede Richtung hat eine Grundfrage, ein Grundthema, eine Art „Motto“. Die Logotherapie und Existenzanalyse (LTEA) fragt:

- **Wie kann Leben gelingen?**
- Wie kann es gelingen, dass Menschen ihr Leben SO erleben, dass sie ihm innerlich zustimmen können?
- Wie kann Leben gelingen, so dass es von Menschen als erfüllt erlebt wird?

Das hört sich zunächst leicht an. Wenn du allerdings genau hinschaust, erkennst du, um was für ein anspruchsvolles Projekt es sich handelt:

Dass dein Leben gelingt ist immer leicht, wenn es einfach geht, und wenn du innerlich JA zu einer Situation sagst. Schwer wird es immer erst dann, wenn sich das Leben quer stellt. Wenn du in Situationen gerätst, die dir die Frage aufdrängen: Kann ich noch JA zu DIESER Situation sagen? Sage ich NEIN - was dann? Werde ich vielleicht sogar zum eigenen Gegner in meinem eigenen Leben?

Mit der Frage, wie Leben gelingen kann, beschäftigte sich Frankl Zeit seines Lebens. Bereits in den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts bemerkte er, dass die mangelnde Wahrnehmung von Sinn und die damit verbundene Vermeidung von Verantwortung sich destruktiv auswirkt, und zwar nicht nur auf den einzelnen Menschen, sondern auch auf die gesamte Gesellschaft.

So entwickelte er ausgehend von der Psychoanalyse Freuds sowie der Individualpsychologie Adlers die sogenannte „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“. Ein Konzept, für das er 1926 den Doppelbegriff „Logotherapie und Existenzanalyse“ prägte.

Als kurz darauf die Nationalsozialisten an die Macht kamen, wurden auch Frankl und seine Familie verfolgt. Alle kamen in KZs. Während kein Mitglied seiner Familie dieses Grauen überlebte, ertrug Frankl die Inhaftierung in 4 (!) Konzentrationslagern.

Er nannte diese Zeit später sein „**Experimentum Crucis**“, denn in dieser Zeit – und es gelingt mir bis heute nicht, mir das überhaupt vorstellen zu können - entwickelte er folgende These:

„Der Sinn ist der Motor des Lebens!“

Frankls Logotherapie und Existenzanalyse als **Sinnlehre gegen die Sinnleere**

- **Das Leben trägt unter allen Umständen die Möglichkeit der Sinnerfahrung**
- Es ist die ursprünglichste Frage des Menschen, wie Leben Sinn behält

Er selbst wurde im KZ zu dieser These auf das Radikalste herausgefordert. Seine unvorstellbare „praktische Erfahrung“ dokumentierte er später in dem Buch, das ich dir empfohlen habe:

[... trotzdem JA zum Leben sagen](#) (Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager)

Die langen Jahre, die Frankl im KZ verbringen musste, beschreibt er als seine eigentliche Reifeprüfung. Sein Konzept – **Sinn spendet Kraft und Motivation** – bewährte sich im KZ für ihn selbst. Der Kerngedanke seiner Philosophie, der „**Wille zum Sinn**“, gab ihm die Kraft, die KZ-Gräueltaten zu überleben.

Logotherapie und Existenzanalyse (Basics)

- **Existenzanalyse ist Das „JA“ zum Leben finden.**
- **Logotherapie ist Trotzdem „JA“ zum Leben sagen.**

Existenzanalyse, also **Das „JA“ zum Leben finden**, ist ein psychotherapeutisches Verfahren. Es hat zur Aufgabe, einen Menschen zu einem geistig und emotional freien Erleben, zu authentischen Stellungnahmen und zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit seinem Leben und der Welt zu verhelfen. Das Ziel der Existenzanalyse ist die Befähigung eines Menschen, mit innerer Zustimmung zum eigenen Handeln und Dasein leben zu können.

Logotherapie, also **Trotzdem „JA“ zum Leben sagen**, ist eine sinnorientierte Beratungsform, die sich der Analyse, Prophylaxe und Therapie von Sinnproblemen und insbesondere der Behandlung von Sinnverlusten widmet.

Frankls Konzept basiert auf drei philosophischen und psychologischen Grundgedanken:

- Der Freiheit des Willens,
- dem Willen zum Sinn und
- dem Sinn im Leben.

1. Grundgedanke: Freiheit des Willens

Die LTEA sieht den Menschen nicht nur als bedingtes, sondern als grundsätzlich entscheidungs- und willensfreies Wesen, das fähig ist, zu inneren und äußeren Bedingungen seines Lebens eigenverantwortlich Stellung zu beziehen. Diese Freiheit begründet sich in der geistigen Dimension des Menschen, die neben Körper und Psyche seine eigentliche Persönlichkeit und Würde ausmacht.

Als geistige Person ist der Mensch nicht mehr nur reagierendes oder abreagierendes, sondern auch agierendes, gestaltendes Wesen. Der Mensch ist also nicht nur Produkt seiner Umwelt oder festgelegt durch seine körperlichen und sozialen Bedingungen. Die Freiheit des Geistes befähigt ihn, sein Leben im Rahmen seiner individuellen Lebensumstände frei und eigenverantwortlich zu gestalten.

„Der Sinn ist der Motor des Lebens!“

Frankls Logotherapie und Existenzanalyse als **Sinnlehre gegen die Sinnleere**

2. Grundgedanke: Wille zum Sinn

Die LTEA sieht den Menschen nicht nur als frei, sondern in erster Linie als *frei auf etwas hin*. Seine Gestaltungsfähigkeit sucht nach Ausdrucksmöglichkeiten in sich und der Welt. Darin liegt die Grundmotivation des Menschen in der Suche nach Sinn. Kann der Mensch seinen „Willen zum Sinn“ nicht zur Geltung bringen, entstehen Sinn- und Wertlosigkeitsgefühle.

Die LTEA unterstützt den Menschen zum einen im Prozess der Sinnsuche, zum anderen sensibilisiert sie ihn für die Wahrnehmung von Sinnmöglichkeiten, ohne ihm allerdings Sinnangebote zu machen. Sie unterstützt ihn vielmehr bei der Verwirklichung der von ihm selbst entdeckten Sinnmöglichkeiten.

3. Grundgedanke: Sinn im Leben

Die LTEA sieht **Sinn** als **eine Wirklichkeit in der Welt**, d.h.: Das Leben eines jeden Menschen, egal in welcher Situation und unter welchen Bedingungen, hat seinen eigenen, in ihm wohnenden Sinn.

Bei der Sinnfrage geht es Frankl **nicht um den Sinn des Lebens**; die Antworten darauf überlässt er der Philosophie und der Religion (= ontologische Sinnfragen). **Die LTEA gibt sich bescheidener. Ihr geht es um den ganz konkreten und einmaligen situativen Sinn im Leben eines Menschen** (existenzielle statt ontologischer Sinnfrage):

- Was macht diese Situation jetzt gerade hier in meinem Leben für einen Sinn?
- Ist das, worum es in meinem Leben in diesem Moment geht, für mein Leben tatsächlich bedeutsam? Erfüllt es mich?

Wenn du zum Beispiel irgendetwas tust: Ist es Erfüllung? Ist es Routine? Ist es vielleicht Pflicht? Oder vielleicht sogar Last?

Fazit: Die LTEA bietet keinen allgemeinen Lebenssinn, sondern verhilft dem Menschen zur Offenheit und Flexibilität als Voraussetzung für eine sinnvolle Gestaltung des Alltags mit seinen vielfältigen Situationen.

Logotherapie:

Logotherapie ist also eine Sinnorientierte Form der Beratung und Begleitung.

Das Wort „**Logos**“ (griechisch) bedeutet in der Logotherapie „Geist“. Die Logotherapie betrachtet den Menschen als dreidimensionales Wesen: In ihm verbinden sich drei voneinander getrennte Seins-Aspekte: die physische (körperliche), die psychische (seelische) und die geistige (noetische) Dimension.

Während die physische (körperliche) und die psychische (seelische) Dimensionen in engem Zusammenhang stehen (Stichwort Psychosomatik), kann sich ein Mensch aufgrund seiner geistigen (noetischen) Dimension über sein Psychophysikum erheben. So kann sich der Mensch aufgrund seiner geistigen Dimension mit dem Psychophysikum auseinandersetzen. Diese geistige Dimension befähigt den Menschen zur **Selbstdistanzierung** und zur **Selbsttranszendenz**.

„Der Sinn ist der Motor des Lebens!“

Frankls Logotherapie und Existenzanalyse als **Sinnlehre gegen die Sinnleere**

Dabei meint **Selbstdistanzierung** die Fähigkeit, zu sich selbst Abstand zu schaffen, sich von außen zu betrachten und so zum eigenen Schicksal Stellung zu beziehen, während **Selbsttranszendenz** die Fähigkeit des Menschen meint, aus sich selbst herauszuwachsen und sich Anderem geistig zuzuwenden.

Oder um es einfacher zu sagen: Diese beiden Fähigkeiten – *Selbstdistanzierung* und *Selbsttranszendenz* - gaben Frankl die Kraft, die schrecklichen Erfahrungen im KZ zu ertragen und zu überleben. So konnte er selbst in tiefster Sinnlosigkeit dem Leben noch Sinn abringen.

Frankl nannte dies die „**Trotzmacht des Geistes**“.

Existenzanalyse:

Grundsätzlich bedeutet Existenzanalyse: *Analyse auf Existenz hin*, das heißt hin auf ein eigenverantwortetes, selbstgestaltetes und menschenwürdiges Leben. Der **therapeutische Aspekt der Existenzanalyse** liegt in der Erhellung einer konkreten existentiellen Situation und der Vorbereitung der Unterstützung bei der selbständigen Sinnfindung. Die Existenzanalyse arbeitet quasi an den Voraussetzungen für ein erfülltes Leben, so dass die Dialogfähigkeit wieder hergestellt wird. Dialogfähigkeit meint hierbei die Fähigkeit eines Menschen zu inneren und äußeren Dialogen.

Woraus entsteht die Sinnfrage des Menschen?

Laut Frankl und seiner LTEA strebt der Mensch also nach Sinn. Die Frage lautet deshalb: **Woraus entsteht die Sinnfrage des Menschen?** Hierfür gibt es drei Begründungen:

1. Begründung: Endlichkeit und Begrenztheit

Alles, was du tust, ist in den Horizont von Endlichkeit und Begrenztheit gestellt. Wenn es keine Endlichkeit und Begrenztheit gäbe, gäbe es keine Sinnfrage. Warum? Du könntest alles ja auch morgen noch tun... Weil aber das Leben endlich ist, lautet die Frage: **Ist das, was du HEUTE tust, sinnvoll?** Für junge Menschen ist diese Frage oft weniger relevant. Die Dringlichkeit wächst allerdings mit zunehmendem Alter. Sie wird umso dringlicher, je älter du wirst. Dir wird bewusst, dass immer häufiger mit einer Entscheidung auch eine Lebensphase endet. Wenn du feststellst, dass etwas nicht mehr geht, nie mehr gehen wird, wird dir dies schmerzhaft klar.

Aus der Palliativmedizin ist bekannt, dass viele Menschen am Ende ihres Lebens schmerzhaft merken: **Das, wofür ich gelebt habe, hätte es nicht sein sollen...** Wobei es diese fünf Dinge sind, die im Sterbebett am meisten bereut werden:

1. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.
2. Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.
4. Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten.
5. Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.

Endlichkeit und Begrenztheit führen also zu Dringlichkeit und Notwendigkeit der Frage nach dem Sinn.

„Der Sinn ist der Motor des Lebens!“

Frankls Logotherapie und Existenzanalyse als **Sinnlehre gegen die Sinnleere**

2. Begründung: Gefragt sein durch eine Situation

In dem Moment, wenn du in die Welt hinausschaust, schaut die Welt auf dich und du wirst von ihr angefragt. Frankl sagt (mein Lieblingszitat von ihm ☺):

Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt.

Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten - das Leben zu ver-antworten hat.

Das Leben hält für jeden von uns Situationen bereit, die es zu bewältigen gilt. Ständig. Es ist ein permanenter Prozess. Jede einzelne Situation birgt in sich die Frage: Wozu bin ich jetzt gerade gefragt?

3. Begründung: Der Wille zum Sinn und Gewissen

Du kennst sicher diese leise, innere Stimme, die in bestimmten Situationen zu dir spricht. Manche nennen es Intuition, manche die Stimme des Herzens. Frankl bezeichnet diese innere Stimme als **Gewissen**.

Frankl sagt: Wir alle haben dieses Gewissen (nicht als Über-Ich im Freud'schen Sinne verstanden). Um den Unterschied zwischen Gewissen und Über-Ich zu verdeutlichen eine kleine Geschichte aus dem 2. Weltkrieg:

Es heißt, Heinrich Himmler habe ein einziges Mal an einer Juden Erschießung teilgenommen. Weil ihm schlecht wurde, hat er diese vorzeitig verlassen. (Sein Gewissen hat sich quasi über seinen Körper gemeldet).

Sein nationalsozialistisches Über-Ich, also den gesellschaftlichen Normen bzw. der Moral verpflichtet, ließ ihn dann aber später ein Lobschreiben an die SS-Männer für deren „Pflichterfüllung“ abfassen.

Das Gewissen sagt dir, was subjektiv „für dich“ in der jeweiligen konkreten Situation der Sinn dieses Augenblicks ist. Mit dem Gewissen spürst du, was wichtig und richtig, oder ob etwas falsch ist.

Wie vollzieht sich Sinnerfahrung?

Nun hast du eine Idee, woraus die Sinnfrage des Menschen entstehen kann. Um es etwas konkreter fassen, als nächstes einige Worte, wie sich laut LTEA Sinnerfahrung vollzieht.

Ein Mensch verwirklicht in seinem Leben Werte. Er hilft z.B. anderen Personen, er geht spazieren, er liest ein Buch, er führt anregende Gespräche. Als Werte sind hierbei keine gesellschaftlich oder traditionell vorgegebenen Normen gemeint. In der LTEA sind Werte etwas persönlich Bedeutsames. **Sinnerfahrung erfolgt also nicht direkt, sondern immer über den Umweg der Werteverwirklichung.** Dabei lautet die generelle Frage in einer Lebenssituation: **Um welche Werte geht es jetzt gerade in meinem Leben?** Du kannst also nicht sagen: Das und das soll jetzt sinnvoll für mich sein, sondern: **Was ist in DIESER Situation mein persönlicher Wert?** Aus dem Effekt erfolgt dann die Sinnerfahrung.

„Der Sinn ist der Motor des Lebens!“

Frankls Logotherapie und Existenzanalyse als **Sinnlehre gegen die Sinnleere**

Die 3 Hauptstraßen zum Sinn (Frankl)

Die Sinnerfahrung erfolgt also durch die Werteverwirklichung. Hierzu gibt es in der LTEA drei Wege bzw. drei Werte, die Frankl „Hauptstraßen zum Sinn“ nannte. Es sind:

1. Schöpferische Werte
2. Erlebniswerte
3. Einstellungswerte

Schöpferische Werte

Schöpferische Werte kannst du nach außen verwirklichen, indem du durch dein Tun Wertvolles in die Welt bringst, z.B. eine Ausbildung absolvierst oder auch nur einfach etwas kochst. Nach innen gewandt kannst du schöpferische Werte verwirklichen, indem du z.B. deinem Körper etwas Gutes tust.

Erlebniswerte

Bei den Erlebniswerten geht es darum, im Erleben von etwas eine Sinnerfahrung zu machen. Um beim Kochbeispiel zu bleiben: Das Gekochte essen (Voraussetzung es schmeckt ☺). Oder als zweites Beispiel: Einen Sonnenuntergang beobachten und wahrnehmen. Hierbei fühlen sich ja viele mit der Natur verbunden. Bei der Realisierung von Erlebniswerten geht es also um ein Erleben anstelle eines Konsumierens.

Einstellungswerte

Die Einstellungswerte umfassen ungeheure Herausforderungen. Hier geht es darum, Werte in Situationen zu realisieren, in denen du als Mensch nichts mehr tun, sondern nur noch zum Geschehen eine Einstellung finden kannst. Einstellungswerte werden also z.B. bei einem unabwendbaren Schicksal realisiert und entwickeln sich zur „**Tragischen Trias**“ (Carl Jaspers):

- a) Leiderfahrung (Krankheit)
- b) Tod (Einstellung zur eigenen Endlichkeit)
- c) Schuld (die ich nicht mehr rückgängig machen kann)

Leid, Tod und Schuld sind Fragen, die Menschen quälen, besonders wenn sie älter sind. Frankls Antwort hierzu heißt wieder: **Leben enthält UNTER ALLEN UMSTÄNDEN die Möglichkeit zur Sinnerfahrung.** Den Beweis trat er selbst während seiner KZ-Aufenthalte an.

Methoden der LTEA

Die LTEA verfügt über keine spezielle Methodenkompetenz, deshalb wildere ich persönlich in den Gebieten, die meinen Werten entsprechen, und die nur einen Zweck erfüllen: Dem Menschen, der zu mir kommt, zu unterstützen.

Die LTEA greift dem Grunde nach auf die spezifisch menschlichen Fähigkeiten zurück, die ich dir bereits beschrieben habe: Auf **Selbstdistanzierung** – also auf die geistige Dimension, in Distanz zu sich selbst zu kommen – und auf die Möglichkeit **zur Selbsttranszendenz** – also auf die Möglichkeit, durch Selbstdistanzierung der Welt in eigener Verantwortung und in Freiheit offen gegenüberzustehen.

„Der Sinn ist der Motor des Lebens!“

Frankls Logotherapie und Existenzanalyse als **Sinnlehre gegen die Sinnleere**

Die Ausrichtung auf etwas oder jemand anderen als sich selbst sowie Humor und der Wille, **„sich von sich selbst nicht alles gefallen zu lassen“**, eröffnen Freiräume, die Leben gelingen lassen.

Drei bewährte Methoden resultieren aus diesen Fähigkeiten: Die **Paradoxe Intention**, die **Dereflexion** und die **Einstellungsmodulation**.

Paradoxe Intention:

Der Mensch lernt, Angst- und Zwangsgedanken durch Selbstdistanzierung und Ironisierung zu überwinden. Der Kreislauf von Symptom und Symptomverstärkung wird unterbrochen.

Dereflexion:

Der Mensch lernt, das ständige Kreisen um sich selbst zu überwinden. Ziel der Dereflexion ist, diesen neurotisierenden Teufelskreis zu durchbrechen, indem die übertriebene Aufmerksamkeit von einem Symptom bzw. einem natürlichen Vorgang abgezogen wird.

Einstellungsmodulation:

Bestimmte Lebenshaltungen und Erwartungen an das Leben können den Menschen so sehr von der Wirklichkeit und den Möglichkeiten seines Daseins entfremden, dass er wiederholt Fehlentscheidungen trifft oder negative Selbstprägungen manifestiert. Durch die Einstellungsmodulation lernt der Mensch Grundhaltungen zu entwickeln, auf deren Basis Leben gelingen kann.

Der Sokratische Dialog

Als Gesprächsmethode nutzt die LTEA den „*Sokratischen Dialog*“. Durch gezieltes Fragen und Gegenfragen soll dem Menschen die ihm eigene Einsicht seiner Freiheiten und Gestaltungsmöglichkeiten bewusst gemacht werden. Beim Sokratischen Dialog handelt es sich um eine Art „*geistige Hebammenarbeit*“, wobei der Prozess der Einsichtsfindung und der Inhalt der Einsicht vom Menschen und nicht von mir als Beraterin ausgehen.

Die Praxis: Mit dem Leben in Dialog treten

Du brauchst Offenheit, um die Fragen des Lebens überhaupt zu hören. Weil Menschen darin offensichtlich immer weniger geübt sind, kommen sie meist in „Krisensituationen“ zu mir. Sie fühlen sich oft hilflos oder überfordert durch die Fragen, die das Leben IHNEN stellt. Ihre große Herausforderung besteht darin:

- **Kann ich mich dahingehend öffnen, dass das, was ist, sein kann?**
- **Und ist in dem, was ist, meine Frage?**
- **Ist es eine Frage, die zu meiner Herausforderung wird?**

Als Beispiel die Skizze eines Kunden:

- Mitte 40, männlich, verheiratet, ein Kind
- Seit 20 Jahren in einem börsennotierten Unternehmen
- Vom Schreibtisch weg freigestellt, wohlwissend dass es arbeitsrechtlich angreifbar war
- Völlig unter Schock - Hausarzt verschreibt Psychopharmaka
- Völlig neben der Spur, als er zu mir kam

„Der Sinn ist der Motor des Lebens!“

Frankls Logotherapie und Existenzanalyse als **Sinnlehre gegen die Sinnleere**

Die Zusammenarbeit mit dem Kunden:

- Wertschätzende Begegnung auf Augenhöhe
- Zunächst Reduzierung und Absetzen der Psychopharmaka
- Parallel Gesprächsangebot und langsames Herausarbeiten des Wesentlichen
- Klärung der individuellen Werte: Geld, Familie, Ansehen, Wertschätzung etc.
- Herausarbeiten und Verstehen des Spezifischen (Geld versus Familie)
- Finden von alternativen Lösungen, Aktivierung von Ressourcen
- Handlungen (Bewerbungen) bis zur Einstellung

Dieser Kunde erwartete, dass sein Leben wie bisher weiterging. Das Leben schert sich allerdings nicht um unsere Erwartungen. **Das Leben ist schlichter: Das Leben IST.** Damit sind Situationen wie sie sind.

Der beschriebene Kunde hat seine Ausnahmesituation als Herausforderung verstanden und letztendlich seine Fragen gehört. Dann hat er seine individuellen Antworten gegeben: Er suchte sich einen Job mit weniger Geld und weniger Stress und lernte endlich seine Familie, also seine Frau und sein Kind, wirklich kennen.

Ich wünschte mir, die Menschen kämen nicht nur in Krisenzeiten, sondern würden sich in „guten Zeiten“ ein bisschen einem „**Sinn-Wahrnehmungstraining**“ widmen. Dies könnte sich darin gestalten, sich in der Frage „Was ist JETZT am sinnvollsten?“ zu üben.

Was kann meine Unterstützung leisten?

- Meine Unterstützung macht Mut und Hoffnung, sie spendet Trost
- Sie baut das Selbstwertgefühl auf und stärkt die Übernahme von Selbst-Verantwortung
- Sie lenkt den Blick auf Ressourcen und auf das Gelungene und Positive in einem Leben, auf das also, wofür Menschen dankbar sein können
- Sie fördert die Wahrnehmung der anstehenden Lebensaufgaben und Sinnverwirklichungsmöglichkeiten
- Sie bestärkt den Weg zu heilsamer Versöhnung und Vergebung
- Sie fördert die Akzeptanz des Nicht-Änderbaren

Mir ist die Sinnfrage am wichtigsten, denn:

„Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“.

Ich bin nicht nur Vertreterin dieser wunderbar wirkungsvollen „Sinnlehre gegen die Sinnleere“ bin, sondern stelle mich ihr selbst auch immer wieder, um meine ganz persönlichen Antworten auf meine ganz persönlichen Fragen zu erhalten. Als Ergebnis einer Antwort entstand in Charlottenburg die „SINNergie-Schmiede“.

Lies einfach [HIER](#) noch einmal über die gedanklichen Namensgeber.