

Aus dem Schleier der Angst

- Wie das Licht der Wahrheit Ängsten ihre Kraft nimmt -

Die Bedeutung von Angst

Angst ist nützlich. Angst macht uns wach. Angst schärft unsere Sinne. Sie setzt Kräfte in uns frei, die sonst verborgen bleiben würden. Angst hilft uns, in bedrohlichen Situationen das Richtige zu tun. In der Konstruktion des Menschseins ist Angst einer der wichtigsten Überlebensbausteine.

Und Angst ist überflüssig. Angst lähmt uns. Angst vernebelt unsere Wahrnehmung. Angst kommt oft scheinbar grundlos. Wir können nicht mehr klar denken und unterscheiden, was eine tatsächliche Gefahr und was nur Einbildung ist. Wenn die Angst lange nicht verschwindet, hindert sie uns daran, frei zu leben.

Wer hat sich das nur ausgedacht? Worin liegt der Sinn und Nutzen eines Gefühls, das derart widersprüchlich in uns arbeitet, dass man kaum weiß, wie man damit umgehen soll?

Es wird Ihnen viel weniger widersprüchlich vorkommen, wenn Sie verstehen, wie das ganze System aufgebaut ist und was tatsächlich abläuft. Wenn Sie einen Vorgang in Ihrem System verstehen, können Sie ihn deutlich besser beobachten. Und wenn Ihr Beobachter aktiviert ist, entscheidet nicht mehr die Angst, was Sie tun oder lassen.

Angst ist die Vermutung über eine mögliche Katastrophe. Aber eben nicht die Wahrheit.

Hinweise darauf, dass der Schleier von Angst wirkt

Sobald auf einem Gebiet des Lebens Angst das Steuer übernommen hat, kann man das leicht an anderen oder an sich selbst beobachten:

+ Sicherheit zuerst: die Zukunft sicher zu machen führt zu einem absurden Selbst-Auftrag: Man will alles „richtig machen“. Das kostet einen Großteil der Lebenskraft. Es sorgt dafür, dass man leicht manipulierbar ist (z.B. durch Vorwürfe). Und dennoch wird man nie völlig sicher sein, alles richtig gemacht zu haben.

+ Risikodenken statt Chancendenken: hauptsächliche Beschäftigung damit, etwas zu vermeiden. Vieles wird

nur noch unter dem Aspekt der vorherrschenden Ängste beleuchtet.

+ Ablehnung von Fremdartigen: weil bereits viel Energie für die Beschäftigung mit bestehenden Ängsten verbraucht wird, ist keine Kapazität vorhanden, mit dem Risiko umzugehen, das in allem Andersartigen, Neuen und Unbekannten enthalten ist.

+ Eingeschränkte Kreativität: Sich neue Dinge auszudenken und sie zu tun erfordert Freude am Unbekannten. Wenn Angst herrscht, ist diese Eigenschaft deutlich zurückgefahren.

+ Eingeschränktes Handeln: es wird mehr darauf geachtet, Dinge zu vermeiden, als Dinge zu versuchen. Die „Gläser“ sind eher halbleer statt halbvoll.

+ Körperliche und/oder geistige Erschöpftheit: Ängste kosten enorm Kraft.

+ geringe Mobilität: bevorzugt werden Orte, Wege, Menschen und Handlungen, die bekannt und deshalb scheinbar sicher sind.

+ automatische Reaktionen: als Schutz vor weiterem Risiko wird schnell und automatisch abgelehnt, ganz gleich, ob es Sinn macht oder nicht. Dadurch verschwindet viel Lebendigkeit im Leben.

+ Unlust am Leben: Weil wir nur Sinn spüren, wenn wir immer wieder neue Ereignisse durchleben und Erfahrungen sammeln, geht die Freude am Leben verloren, wenn wir es einfrieren.

Was in Ihrem Leben geschieht, wenn die Kraft der Wahrheit den Schleier der Ängste auflöst.

+ **Bewusstheit:** Wenn Sie mit den Augen der Wahrheit sehen, können Sie Ereignisse so sehen, wie sie sind, anstatt so, wie die Angst es will.

+ **Selbst-Liebe:** Wenn Sie sich selbst als den wundervollen Menschen sehen, der Sie in Wahrheit sind, werden Sie keine Angst mehr davor haben hinzusehen. Wahrscheinlich werden Sie sich immer mehr in sich verlieben.

+ **Beziehungen:** Sie sehen in anderen Menschen keine Bedrohung mehr, weil Sie genau verstehen, wie sie

funktionieren. Sie wissen, warum der andere tut und sagt, was er tut und sagt. Und Sie werden bemerken, dass es viel weniger persönlich auf Sie bezogen ist, als Sie dachten. Jeder andere hätte dafür auch genügt. Deshalb müssen Sie auch nicht mehr automatisch mit Abwehr, Rückzug oder Angriff reagieren

+ **Partnerschaft:** Weil Angst das Zulassen von Liebe und Nähe blockiert, werden Sie immer mehr Liebe und Nähe erleben, je weniger Ängste in Ihnen wirken.

+ **Anziehung:** Angst ist der stärkste Magnet. Je weniger Ängste Sie haben, umso weniger, ziehen Sie unerwünschte Menschen und Ereignisse an und umso mehr kann zu Ihnen kommen, was zu Ihnen passt.

+ **Freiheit:** Angst lähmt und manipuliert Sie. Jede mit den Augen der Wahrheit gesehene Angst löst sich auf und Sie können frei entscheiden.

+ **Kraft:** Angst ist wie ein großes Loch im Fass Ihrer Lebensenergie. Durch jede Angst, die verschwindet erhalten Sie in gleichem Maß positive Kraft für die Gestaltung Ihres Lebens.

Angst - Wie der Schleier entsteht

Im Grunde genommen ist Angst ein einfacher Mechanismus. Der Verstand sieht sich entweder einer realen ungewöhnlichen Situation ausgesetzt, oder er hat eine bestimmte Fantasie darüber, was passieren *könnte*, wenn man dies oder das tut, unterlässt oder auch nur denkt.

Wenn das Ergebnis als „bedrohlich“ eingestuft wird, erteilt der Verstand der Hirnanhangdrüse das Signal, bestimmte Botenstoffe auszuschütten und schnellstens zu bestimmten Zellen im Körper zu schicken. Kurz darauf reagieren diese Zellen auf eine Weise, dass man es an der Stelle im Körper spüren kann. (Erinnern Sie sich? Der Körper steht für unsere Gefühle.)

Angst spüren Sie immer zuerst in der Gegend des Solarplexus, also an der Stelle unter Ihrem Rippenbogen, zwischen Herz und Bauchnabel. Dort sitzen die Nervenzellen, die dafür zuständig sind, auf die Botenstoffe für Angst zu reagieren. Die Veränderung löst eine Art ziehendes Körperempfinden in dieser Gegend aus. Der Rest ist Routine: Weitere Zellen bekommen Signale (z.B. Adrenalin) und der Körper macht sich breit. Die Muskeln spannen sich an, die Sinne werden besonders aufmerksam, das Gehirn läuft auf Hochtouren. Das ganze System erwartet eine Bedrohung und bereitet sich für die Flucht oder für die Verteidigung vor.

Angst ist deshalb ein so starker Schleier vor der Wahrheit, weil sie dafür sorgt, dass unsere gesamte Wahrnehmung, unser Denken und Fühlen, auf das betreffende Thema ausgerichtet werden. Wir sollen ja vor einer (möglichen) Gefahr geschützt werden.

Im Fall einer tatsächlichen Gefahr, haben wir andere Sorgen, als uns mit Liebe, Partnerschaft und Lebensglück zu beschäftigen. Das System wurde in den Überlebensmodus geschaltet. Es geht um unsere Existenz. Wachstum, Glück, Erfüllung, Liebe, ... all das ist im Überlebensmodus nicht möglich, weil es untergeordnete Bedeutung hat. Lange Zeit im Überlebensmodus (also in Angst) zu leben, ohne dass tatsächlich eine Gefahr auftaucht, ist frustrierend. Es kostet enorm Kraft, ohne etwas Neues zu erschaffen.

Für diesen ganzen Ablauf ist es vollkommen egal, wo die Bedrohung herkommt, welcher Art sie ist und ob sie überhaupt real ist oder nicht. Grundlose Angst und begründete Angst unterscheiden sich nicht der Wirkung. Der einzige Unterschied ist das Ende: reale Angst geht einem Ereignis entgegen und deshalb auch irgendwann einem Ende. Unbegründete Angst erhält sich selbst. Theoretisch ewig.

Gefangen im Schleier der Ängste

Es ist verbreitet, Ängste in „rational“ und „irrational“ zu unterteilen. „Ratio“ stammt aus dem Lateinischen und wird mit „Vernunft“ oder „Verstand“ übersetzt. Ängste werden also als vernünftig oder unvernünftig bezeichnet, als verstandesmäßig begründbar oder ohne verstehbaren Grund. Dahinter steckt die Idee, dass rationale Ängste leichter zu lösen sind, als irrationale Ängste.

Gegen eine rationale Angst könnten Sie Vorkehrungen treffen und dann hoffen, dass sie verschwindet. In manchen Fällen funktioniert das. In vielen Fällen verschwindet eine Angst in Ihnen jedoch nicht wirklich, nur weil Sie eine Maßnahme durchgeführt haben. Eine Angst, die keine wirkliche Auflösung findet, wird im Laufe der Zeit immer stärker.

+ Sie haben Angst vor Eindringlingen. Deshalb bringen Sie ein zusätzliches Schloss an Ihrer Türe an. Ist dann die Angst verschwunden? Oder ist sie nur beruhigt? Was geschieht, wenn Sie sich jenseits des Schlosses begeben und Ihre Wohnung nachts alleine verlassen? Wenn Sie woanders übernachten?

+ Sie haben Angst, von einem geliebten Menschen verlassen zu werden. Sie suchen Sicherheit für Ihre

Gefühle. Unter anderem deshalb heiraten Sie diesen Menschen. Was geschieht mit der Angst Verlassen zu werden? Ist sie verschwunden?

+ Sie haben Angst, während der Probezeit Ihre Arbeitsstelle zu verlieren. Sie werden schließlich übernommen. Was ist mit der Angst, gekündigt zu werden? Ist sie wirklich verschwunden? Oder kommt sie nach einiger Zeit und in bestimmten Situationen wieder?

+ Sie haben Angst davor, alleine zu sein, weil sie dann die Einsamkeit und fehlende Liebe in Ihrem Leben spüren. Als Lösung begeben sich unter Menschen und erleben eine gute Zeit. Ist die Angst danach verschwunden? Oder wurde sie nur zwischenzeitlich beruhigt?

+ Sie haben Angst, einen ganz bestimmten Fehler zu machen. Deshalb denken Sie sich ein System aus, das diesen Fehler vermeiden soll. Ist die grundsätzliche Angst davor, Fehler zu machen damit verschwunden? Und wie ist es mit der Angst, diesen speziellen Fehler zu machen. Ist wenigstens sie wirklich aufgelöst oder wurde sie nur etwas leiser?

+ Sie haben Angst vor Nähe. Deshalb halten Sie mögliche Beziehungspartner immer in gewissem Abstand. Das ist Ihre Vorkehrung. Funktioniert sie? Ist die Angst vor Nähe verschwunden?

Wie der Schleier der Angst sich selbst erhält

Angst ist direkt mit dem Denken verbunden. Denken (Geist) und Angst (Körpergefühl) sind sozusagen eine in sich geschlossene Einheit: Nachdenken erzeugt Angst und Angstgefühle erzeugen weiteres Nachdenken.

Wenn man Vorbeugemaßnahmen ergreift, *reagiert* man nur auf eine Angst. Man tut, was die Angst will, aber man löst sie nicht auf. Sie wird sich nach einiger Zeit einen anderen Weg suchen und wieder auftauchen. Neue Situation, neue Geschichte, andere Personen, gleiche Angst.

Die Angstfalle - Was den Verstand so verwirrt

Wenn man mit sich selbst und seinen Ängsten alleine gelassen ist, neigt der Verstand dazu, vor allem eines herausfinden zu wollen: Ist diese oder jene Angst begründet oder nicht? Das ist Teil seiner Ur-Aufgabe, denn früher mussten Reviere gegen Feinde verteidigt werden. Es war überlebenswichtig, zu wissen, ob da draußen tatsächlich eine Gefahr lauert, ob ein Geräusch auf einen echten Angreifer hinweist oder nur vom Wind

erzeugt wurde. Wenn eine Angst aufkam, setzte es denjenigen in Bewegung und er machte er sich auf, um nachzusehen. Diese Ängste enthielten eine positive Kraft, die man „Handlungsimpuls“ nennt.

Heute kommt unser Verstand seltener zu einer praktischen Lösung. Da draußen lauert nur in wenigen Fällen tatsächlich ein lebensbedrohlicher Feind. Nach einiger Zeit und häufigem Nachprüfen wird dies dem Verstand auch klar. Er erkennt irgendwann dass die gefühlte Angst keine realen Ursachen haben kann. Handlungsimpulsen weiterhin zu folgen wird sinnlos, weil es nichts zu überprüfen gibt. Es handelt sich um sich wiederholende Falschmeldungen, deren wirkliche Ursache nicht zu erkennen ist. Deshalb nennt man solche Ängste „irreal“ oder „unbegründet“.

Tatsächlich ist das falsch. Es ist Teil des Irrtums, dem der Verstand über die Beschaffenheit von Gefühlen erliegt. Es ist sozusagen die männliche (verstandesmäßige) Art, mit Gefühlen umzugehen.

In Wahrheit ist ein Gefühl in dem Moment „real“, in dem es gespürt wird. Was sollte es sonst sein? Es ist ja da, das ist die Realität. Und es ist in jedem einzelnen Fall begründet, denn es kommt nicht zufällig irgendwie in Sie herein gestolpert. Es hat sowohl einen Grund als auch einen Auslöser. Nur weiß man diesen eben manchmal nicht.

Und genau das macht den Verstand fast verrückt. In seiner Welt findet er für bestimmte Ängste keine logische Lösung, weil es keinen logischen Grund gibt und damit sitzt er in einer Falle: Weil der Verstand nicht einfach aufhören kann zu denken, und die Angst nicht aufhört zu wirken, bleibt er bei dem Besten, was ihm einfällt - er versucht weiterhin, zu erforschen, ob es real oder irreal ist. Er hängt in einer Wiederholungsschleife fest.

Begründet oder grundlos - Warum Bewerten nur verstärkt anstatt zu helfen

1) Wenn man Angst spürt fühlt man sich nicht gut. Das ist der Ausgangspunkt.

2) Man versucht, zu erkennen, ob die Angst begründet oder grundlos ist, weil man die Angst durch „richtiges“ Handeln beseitigen möchte.

3) Wenn sie (scheinbar) begründet ist, fühlt man sich etwas besser, denn man kann seinen Gefühlen anscheinend noch vertrauen. Es ist in Ordnung, Angst zu verspüren, wenn diese einen schützt.

4) Wenn die Angst (scheinbar) grundlos ist, fühlt man sich noch schlechter. Offenbar kann man seinen Sinnen, Gedanken und Gefühlen nicht mehr trauen. Und damit kann man sich selbst nicht mehr trauen. Zur Angst kommen jetzt noch Selbstzweifel, Unzulänglichkeitsgefühle und Selbstablehnung hinzu.

Ob eine Angst begründet oder unbegründet ist, ist der Angst selbst vollkommen egal. Ihr ist es auch gleichgültig, ob Sie sie verstehen oder nicht. Sie wird deshalb nicht weniger. Darum helfen Logik und Verstand gegen eine tiefsitzende Angst wenig bis gar nichts.

Im Kreislauf - Wie die Angst ihre eigene Realität anzieht

Eine Angst, wo immer sie herkommen mag, sorgt für einen in sich selbst geschlossenen Kreislauf:

- 1) Ihre Aufmerksamkeit wird auf das betreffende Angstgefühl in Ihrer Innenwelt gelenkt.
- 2) Ihr Verstand sucht nach einem Grund in der Außenwelt.
- 3) Gleichzeitig wird Ihre Wahrnehmung der Realität durch die Angst gefiltert und damit verfälscht.
- 4) Ihr Verstand ergänzt fehlende Informationen durch seine Fantasie.
- 5) Ihr Verstand erzeugt eine Vermutungsgeschichte darüber, was in Zukunft vielleicht passieren könnte. Diese Vorstellung und die Gefühle dazu strahlen nach Außen.
- 6) Nach einer Weile beginnen Sie über das Gesetz von Ausstrahlung und Resonanz tatsächlich zur Angst passende Menschen und Ereignisse anzuziehen, wodurch...
- 7) ... Ihre Aufmerksamkeit noch stärker auf das betreffende Thema gelenkt wird und die Angst sich noch weiter verstärkt. Der Kreis ist geschlossen.

Sehen Sie, dass auch dieser Schleier wieder ganz ohne Ihr Zutun funktioniert? Sie werden nicht gebraucht. Ihr Verstand und Ihre Gefühle machen das wie ein Automatikprogramm von selbst. Wenn Sie den ersten Schleier (Unbewusstheit) durchdrungen haben und Ihnen klar ist, dass dieser Ablauf aus Gedanken und Angst nicht Sie selbst sind, sondern einfach in Ihrem System „geschieht“, haben Sie den Schlüssel für Veränderung in der Hand.

Die Wahrheit über Angst

Viele Menschen glauben, Sie hätten Angst davor, die Wahrheit anzusehen.

Das ist ein Irrtum.

Tatsächlich haben sie Angst davor, die Täuschungen anzusehen.

Die Wahrheit kann keine Angst erzeugen. Das ist unmöglich.

Die Wahrheit zu sehen wird niemals dazu führen, dass in uns Schmerz oder ein Schaden entsteht.

Es ist genau umgekehrt: Schmerz und Angst sind bereits in uns vorhanden.

Aufgrund unserer Erfahrungen, Handlungen und Erinnerungen entstehen immer wieder Gedanken und Gefühle. Manche wollen wir nicht spüren.

Aber diese Gedanken und Gefühle sind ein Teil von uns, das ist nun einmal die Wahrheit.

Wenn wir sie ablehnen, lehnen wir Teile von uns selbst ab. Und das tut weh.

Selbstablehnung, das ist der Schmerz.

Die Wahrheit zu sehen, löst die Selbstablehnung auf.

Deshalb führt die Wahrheit direkt zu Erlösung und Liebe.

Übung: Der direkte Weg zur Auflösung von Angst

Angst ist, wie alle Gedanken und Gefühle, letztlich eine Form von Energie. Was wird geschehen, wenn man einer Wolke aus Energie (der Angstwolke) weitere Energie zuführt (Unterdrückung oder Verdrängung, welche wiederum von Angst angetrieben ist)? Spüren Sie, was hier geschieht? Man versucht eine Wolke aus Angst zu bändigen, indem man ihr mit weiterer Angst begegnet. Das bläst die Wolke auf.

Die Lösung lautet: Lassen Sie die Wolke geschehen, wenn sie kommt. Riskieren Sie zum ersten Mal das Experiment und wehren Sie sich nicht. Damit belassen Sie die Wolke ohne weitere Energie. Welche Gefühle auch immer kommen mögen - bleiben Sie ihnen gegenüber ohne Handeln, ohne Aktivität. Spüren und beobachten und Sie die Wolke und die Gefühle als Reaktionen der Zellen in Ihrem Körper. Ein Gedanke, der Sie dabei sicher in Ihrem Zentrum hält lautet: „Ich fühle das und ich weiß: der Körper reagiert. Das *bin* nicht ich.“

Love Letters

Botschaften von Herz zu Herz

www.ruedigerschache.de

Dieser Artikel ist thematisch ein Teil des Buchs „Die 7 Schleier vor der Wahrheit“ (Ab Juni 2009 im Handel)

April 2009

Bisher gab es immer einen Punkt, an dem Sie die Wolke von sich weggedrückt haben. Damit haben Sie ihr Energie gegeben. Jetzt tun Sie das Gegenteil. Statt sie abzuwehren, „entspannen Sie sich in die Wolke hinein“.

Tun Sie nichts außer sich innerlich gegenüber der Wolke und allen Gefühlswellen zu öffnen. Beobachten Sie, dass die Zellen Ihres Körpers genau das tun, wozu Sie da sind: spüren und reagieren. Sie werden eine Art Wunder erleben, wenn Sie dies wirklich tun. Die Wolke wird in Ihnen nach oben steigen und sie wird Gefühle auslösen. Das ist normal, weil sie aus Gefühlen besteht. Ihr Körper, Ihre Zellen, Ihre Organe, Ihre Sinneswahrnehmungen und vielleicht auch Ihre Gedanken werden darauf reagieren. Erinnern Sie sich daran, dass Sie nicht Ihr Körper, Ihre Gefühle und Ihre Gedanken *sind*. Sie sind der Beobachter von alledem. Sie erfahren es, aber Sie *sind* es nicht. Es geschieht einfach.

Die Wolke wird die üblichen Angstgefühle erzeugen und Ihr Körper wird die üblichen Abwehrreaktionen einleiten. Und dieses Mal, vielleicht zum ersten Mal, werden Sie selbst nicht Teil davon sein. Es wird ohne Sie geschehen, obwohl Sie weiterhin vollkommen anwesend sind.

Nun, wo die Wolke überraschenderweise nicht zurückgedrängt wird, wird sie über eine Schwelle treten, von der sie bislang ferngehalten wurde. Es ist so, als hätte die Wolke all die Jahre immer wieder versucht, aus dem Keller Ihres Hauses aufzusteigen, das Wohnzimmer zu durchqueren, um die Haustüre zu erreichen. Sie hatte immer wieder nur das eine Ziel: sie wollte ans Tageslicht. Und auf dem Weg dorthin wurde sie von Ihnen immer wieder an der Schwelle der Kellertür zurück nach unten gedrängt.

Nun machen Sie es anders. Sie machen den Weg frei, damit sie gehen kann. Zum ersten Mal öffnen Sie freiwillig die Kellertür, wenn es klopft. Das ist neu, sowohl für die Wolke als auch für Sie. Sie treten beiseite, geben die Schwelle und den Weg frei und lassen die Wolke durch Ihr Wohnzimmer ziehen. Das wird ein neues Erlebnis sein, denn bislang wollten Sie Ihr Wohnzimmer (also ihren Körper und Ihr Herz mit all ihren zerbrechlichen Gefühlen) vor der Wolke aus Angst schützen. Sie glaubten, die Wolke würde Sie zerstören wollen. Tatsächlich will sie nur durchziehen.

Wenn die Wolke keine Gegenkraft von Ihnen bekommt wird es sich anfühlen, als würde sie Ihren ganzen Körper übernehmen. Jede einzelne Zelle wird die Gefühle spüren, aus denen die Wolke besteht. Und jede Zelle wird darauf reagieren. Ganz gleich wie es sich anfühlt

und was geschieht, es kann in Ihnen und Ihrem Körper keinen Schaden anrichten. Letztlich sind es nur Gefühle. Wellen aus spürbarer Energie. Reaktionen Ihrer Zellen.

Wenn Sie selbst nichts tun, außer sich diesem Vorgang vollkommen zu öffnen, werden Sie das Wunder erleben: Die Wolke wird Sie durchströmen und während all diese ungeliebten und lange abgelehnten Gefühle unlogisch und scheinbar grundlos durch Ihren Körper fließen, werden sie sich auflösen.

Das alles wird viel kürzer dauern, als Sie denken, wahrscheinlich etwa eine oder höchstens ein paar Minuten. Danach kommt Stille, Entspannung und oft große Erleichterung. Die Wolke hat Ihr System verlassen. Sie hat Sie nicht zerstört und nichts beschädigt. Und sie hatte nicht einmal Macht über Sie.

Diese Wolke wird auf diese Weise nicht mehr wiederkommen. Wahrscheinlich gibt es in Ihrem System - so wie in jedem Menschen - noch weitere irrationale Angstwolken. Doch ab diesem Erlebnis werden Sie Ihre innere Welt mit völlig anderen Augen sehen. Sie viel weniger Angst davor haben, dass Angst in Ihnen aufkommt. Sie werden einfach nur erleben, wie Wolken aus Gefühlen kommen und wieder verschwinden. Sie werden zu bislang „negativen“ Gefühlen ein neues Verhältnis haben. Es werden einfach nur „Gefühle“ sein. Mal so, mal anders. Diese Gefühle werden nicht mehr Ihr Leben, Denken und Handeln kontrollieren. Wäre das nicht wundervoll?

Was Sie für diesen Weg brauchen ist - beim ersten Mal - eine Portion Mut, denn Sie haben bis dahin ja noch nicht erfahren, dass es funktioniert. Wenn Sie vom Schleier der Angst wirklich frei werden wollen, um Liebe zu Ihrem Leben, zu sich selbst und zu anderen Menschen zu spüren, werden Sie diesen Mut ganz bestimmt haben.

Ganz herzliche Grüße,

Rüdiger Schache

Weitere LoveLetters
zum kostenlosen Herunterladen,
sowie Infos über Reisen, Bücher
Seminare & Workshops unter:

Internet: www.ruedigerschache.de