

Achtsamkeit und Kreativität

Liebe Leserin,
lieber Leser



Wie war das bei Ihnen im Kindergarten? Waren Sie gut im Zeichnen und Basteln? Hat es Ihnen Freude gemacht? Wurden Sie von Ihren Eltern und Grosseltern für Ihre Werke gelobt? Durften die Kunstwerke sogar mehrere Wochen am Kühlschrank hängen bei Götti und Gotte? Das war bei mir leider nicht so. Malen erlaubte meine Mutter nicht, da ich dann zu dreckig wurde, und zeichnen konnte ich einfach nicht. Ein paar Wolken mit einer Sonne, ein Strichmenschli und ein Apfelbaum war alles, was ich schaffte.

Ich beneide denn auch Menschen, die malerisch begabt oder musikalisch sind und künstlerisch etwas schaffen. Vor allem das Kunsthandwerk im Appenzellerland begeistert mich sehr. Die schön geschnitzten Alpaufzüge, die Kühe gemalt auf Jutesäcken, die detaillierten Hauben der Silvesterchläuse. In vielen Stunden voller Achtsamkeit kommen diese Werke zustande.

Kreative Frauen tun sich bewusst oder unbewusst etwas Gutes mit ihrer schöpferischen Tätigkeit. Die Hirnfunktion wird optimiert. In der linken Hirnhälfte liegt die Grundlage für analytisches, mathematisches Denken. Die künstlerischen Gedankengänge haben ihre Grundlage in der rechten Hirnhälfte. So haben wir immer zwei Möglichkeiten, die Welt zu betrachten und Entscheidungen zu treffen.

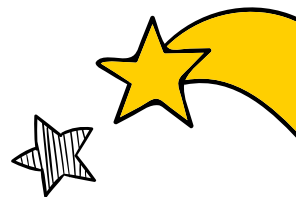
Es ist inzwischen allgemein bekannt, dass kreativ sein uns hilft, den Alltag zu bewältigen. Vor allem in der heutigen schwierigen Lage ist kreativ sein etwas, das viele Frauen brauchen um ausgeglichen zu bleiben.

Seien Sie wenn möglich kreativ, stehlen Sie sich ein paar Stunden und achten Sie auf sich selbst. Spielen Sie mit Farben und Formen. So vermeiden Sie, dass der Alltag Sie überfordert und in ein Burnout treibt.

Ich kann immer noch nicht zeichnen und malen, aber kreativ bin ich. Ich mache gerne Patchwork-Decken und lebe meine Kreativität in Haus und Garten aus. Jede Frau findet auf ihre Art und Weise, in ihrem eigenen Tempo, ihre Kreativität und damit ihren Ausgleich.

Achten Sie auf sich.

Herzlichst grüsst
Hester Ryffel



agenda

11. Februar 2021	Info-Abend mit der KESB	19.30 Uhr	Lindensaal, Teufen
15. März 2021	Digital unterwegs mit Jugendlichen	19.00 Uhr	Aula Schule Ebnet West, Herisau
8. März 2021	Frauentag	18.00 Uhr	Hotel Linde, Heiden
27. März 2021	Mut tut gut	9.00 Uhr	ev.-ref. Kirchgemeindehaus, Herisau



«Jede kann kreativ sein»

Mechthild Pellmann ist Kunsttherapeutin am Kantonsspital St.Gallen. Sie erlebt in ihrem Berufsalltag, dass die Kreativität hilft, achtsamer im Umgang mit anderen und sich selbst zu werden.



Wie hängen Kreativität und Achtsamkeit zusammen?

M.P. ● Achtsam sein heisst, sein Bewusstsein auf etwas richten. Gehe ich durch den herbstlichen Wald, so kann ich hindurchschreiten, ohne meine Umgebung wahrzunehmen. Ich kann aber auch den Duft der Erde riechen, die Farben der herbstlichen Blätter: Das goldene Gelb, das feurige Rot wahrnehmen. In einer Steigerung meiner Achtsamkeit kann ich den Übergang vom Grün ins Gelb bis in das Rot hinein wahrnehmen. Wenn ich schöpferisch tätig bin, zum Beispiel wenn ich einen Klumpen Tonerde in die Hand nehme und beginne ihn mit meinen Händen zu bearbeiten, so kann ich ihn wahllos drücken und pressen. Ich kann demgegenüber auch – wenn ich die Tonerde drücke – wahrnehmen, dass ein Gegendruck vom Material antwortet. Das kann ich für die weitere Bearbeitung einbeziehen. Erstelle ich eine Form aus der Tonerde, so kann ich nach einer Weile von meinem Tun zurücktreten und die Frage stellen: «Was will (aus dir) entstehen?» und mit dieser Frage weiter gestalten. Das ist eine andere Haltung als die, bei der ich bereits im Vorfeld weiss, was werden soll. Bin ich achtsam, so trete ich in ein Gespräch mit dem Entstehenden. Dadurch kann Neues geschaffen werden. Das ist Schöpfertum.

Was passiert bei kreativen Prozessen und Achtsamkeit im Gehirn?

M.P. ● Wenn der Mensch schöpferisch tätig ist, wenn Neues entstehen soll, so braucht es für das Erschaffen auch eine körperliche Grundlage. Auf neurologischer Ebene werden im Gehirn Nervenverbindungen neu gebildet. Die Gehirnfunktion wird damit optimiert.

Wie stehen linke und rechte Hirnhälfte in Verbindung zu Kreativität?

M.P. ● Bei Rechtshändern steht die linke Gehirnhälfte in Verbindung mit der rechten Körperseite, mit dem, was zum Beispiel die rechte Hand ausführt (etwa einen Nagel in ein Holz schlagen). Die linke Gehirnhälfte ist unter anderem auch die Grundlage für analytisches, mathematisches Denken. Wir sehen Einzelteile (zum Beispiel die einzelnen Blätter einer Blume). Die rechte Gehirnhälfte steht (bei Rechtshändern) im Zusammenhang mit der übergeordneten, ganzheitlichen Wahrnehmung. Es ist unser synthetisches Denken, das in der rechten Gehirnhälfte seine körperliche Grundlage hat. Um bei dem gerade genannten Beispiel zu bleiben: Ich sehe nicht die einzelnen Blütenblätter, sondern das ganze Blumenfeld. Das ist vereinfacht formuliert. Auch die künstlerischen Gedankengänge haben ihre Grundlage in der rechten Gehirnhälfte. Es ist eine Besonderheit des Menschen (im Vergleich zum Tier), dass wir zwei Möglichkeiten haben, die Welt anzuschauen.

Können alle Menschen kreativ sein?

M.P. ● Jeder der tätig sein kann, kann auch kreativ sein. Ich arbeite im Spital auch mit Menschen, die bettlägerig sind. Das ist keine Einschränkung.

Hilft Kreativität achtsamer zu werden? Wenn ja, wie?

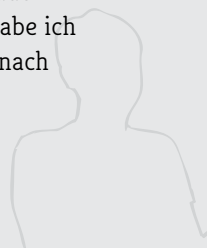
M.P. ● Es gibt immer wieder Menschen, die mir – nachdem sie einige Male bei mir gemalt haben – mitteilen, dass sie viel mehr Farben sehen als früher: Der Umgang mit der Farbe aktiviert die Sinneswahrnehmung. Das gilt nicht nur für den unmittelbar angesprochenen Sinn – im Falle des

Malens für den Sehsinn. Auch andere Sinne, etwa der Geruchssinn oder der Geschmackssinn, werden belebt. Es gibt auch einen Sinn, der mir mitteilt, wie ich mich fühle, wie mein allgemeines Lebensgefühl ist. Bei Hunger oder Durst wird uns das bewusst. Auf einer anderen Stufe kann ich die Impulse, die ich im Leben verwirklichen möchte, wahrnehmen. Auch hier findet – um ein weiteres Beispiel zu nennen – eine Verfeinerung der Wahrnehmungsfähigkeit statt. Das alles stärkt einen achtsamen Umgang – mit der Umwelt (Mitmenschen, Natur) und auch mit sich selbst.



Können Sie konkrete Beispiele aus ihrem Alltag nennen, wie Patientinnen durch Kreativtherapie aus dem Burnout gefunden haben??

M.P. ● Ich arbeite als Therapeutin vorwiegend mit Menschen, die langjährige Erkrankungen haben (Krebs, chronische Schmerzen, Parkinson). Naturgemäss leidet die Vitalität. Aus dem Arbeitsalltag kann ich viele Beispiele nennen, bei denen die künstlerische Therapie geholfen hat, sich aus der Erschöpfung zu erholen. Das sind bei der Schwere der Erkrankung meist langwierige, aber auch lohnende Prozesse. Kürzlich habe ich mit einer Frau gearbeitet, die nach



ungefähr einem Jahr mitteilte, sie könne wieder viel mehr unternehmen. Bevor sie die Therapie begonnen hatte, war sie extrem eingeschränkt. Sie hat mehr oder weniger im Zeitlupentempo gemalt und konnte kaum selbständig arbeiten. Heute ist sie demgegenüber souverän und aktiv. Das ist aber nicht nur eine Frage des Kreativ-Seins. Als Therapeutin wähle ich auch gezielt Farben und Aufgaben für den oder die Betroffenen. Ein Rot beispielsweise hat eine andere Wirkung auf den Organismus als ein Blau. Ich arbeite mit Menschen mit ernsten Erkrankungen und die Behandlung – auch die Kunsttherapie – gehört in diesem Fall in professionelle Hände.

Haben Sie einen Tipp, wie man Kreativität fördern kann?

M.P. ● Beginnen Sie und hören Sie auch nach dem dritten Anlauf nicht auf! Die in Ihnen schlummernden Potenziale werden geweckt werden. ◀

«Den Mut haben, Neues zu wagen»

Die Herisauer Künstlerin Katrin Keller lebt und arbeitet heute in Luzern. Im Interview sagt sie, dass es Selbstvertrauen braucht, um kreativ zu sein und dass es hilft, nicht ständig zu bewerten, was man tut.

Was bedeutet für Sie Kreativität?

KATRIN KELLER ● Die Herausforderung, ein Gericht zu kochen oder einen kaputten Gegenstand zu flicken, ohne die geeigneten Zutaten oder Werkzeuge, macht kreativ. Um dann kreativ zu sein, braucht es Selbstvertrauen, die Zuversicht eine eigene Lösung finden und umsetzen zu können. Und es sind vor allem die eingeschränkten Möglichkeiten, die kreativ machen. Mich freut es zumindest immer sehr, wenn ich in solchen Situationen eine gelungene (kreative) Lösung finde. Kreativität beim Kunst machen bedeutet für mich etwas ganz Ähnliches, nur dass ich mir dort die Aufgaben mehrheitlich selbst stelle. Auch da bin ich meist eingeschränkt durch meine technischen Möglichkeiten, durch den Ausstellungs-ort, durch ein bestimmtes Thema der jeweiligen Ausstellung. Zurzeit bin ich in Belgrad in einem Atelierstipendium und habe hier für eine Ausstellung zum Thema «Inside the Seismograph» neue Arbeiten realisiert. Hier ist mir einmal mehr bewusst geworden, wie wertvoll es ist, Zeit zu haben, um scheinbar «Sinnloses» auszuprobieren, für Experimente, zum «Spielen», ohne bereits ein bestimmtes Resultat im Kopf zu haben. Kreativität heisst für mich auch den Mut zu haben Bekanntes, bereits Erprobtes zurückzulassen und Neues zu wagen. Dieses Ausprobieren ist immer auch verbunden mit Scheitern. In diesem Sinne bedeutet kreativ sein für mich auch, mit dem Scheitern umgehen zu können, immer und immer wieder.

Woher nehmen Sie die Inspiration für Ihre Werke?

K.K. ● Mir scheint, dass die Inspirationen aus einem Zusammenspiel von einem aufmerksamen unvoreingenom-

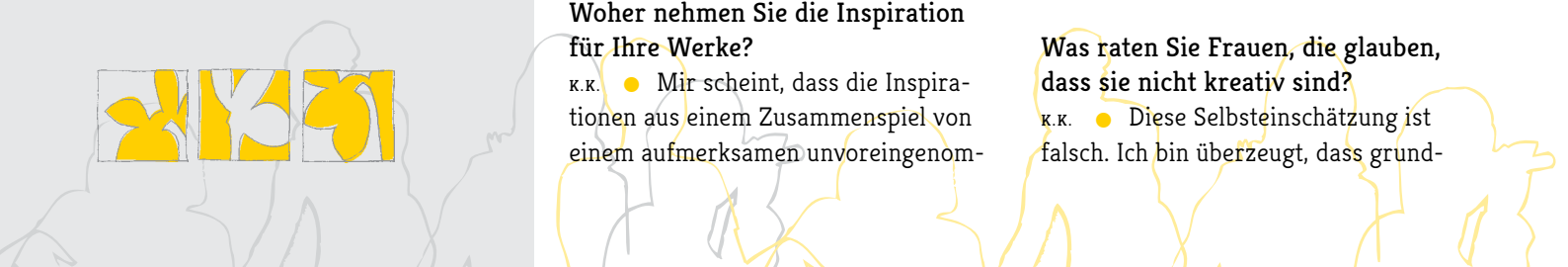
menen Beobachten der Umgebung und zum anderen aus gezielten Recherchen entstehen. Das bewusste, nicht wertende Beobachten ist vielleicht ein kindlicher Blick auf die Umwelt. Eine Art Achtsamkeit für Nebensächliches und eine Neugierde für Unverständliches. Da ich vorwiegend für bestimmte Themen oder Orte arbeite, die entweder gegeben sind oder die ich selbst wähle, bin ich viel am Recherchieren. Für die Ausstellung hier in Belgrad habe ich zum Beispiel über Seismografen und seismologische Methoden gelesen, Bildmaterial gesammelt und einen Mitarbeiter der Seismologischen Station befragt. Diese so gesammelten Informationen sind sehr inspirierend. Durch diese Auseinandersetzung hat sich auch meine Aufmerksamkeit auf die Umgebung verändert. So sind mir plötzlich die unterschiedlichen Erschütterungen und Schwingungen in der Stadt aufgefallen, vom Verkehr, von den Trams auf den Brücken, von Lüftungen und Pumpen. Die zahlreichen zerbrochenen Fensterscheiben wurden für mich zu Seismogrammen dieser Stadt, Spuren von Bewegungen, eine Art Aufzeichnungen für eine Befindlichkeit der Bevölkerung in einem metaphorischen Sinn.

Was machen Sie in Momenten, in denen die Ideen fehlen?

K.K. ● Ich lese, recherchiere, schaue mir Ausstellungen an oder suche das Gespräch. Gerade dieser Austausch ist sehr wertvoll für mich. Denn oft ergeben sich im Gespräch neue Möglichkeiten und Ideen.

Was raten Sie Frauen, die glauben, dass sie nicht kreativ sind?

K.K. ● Diese Selbsteinschätzung ist falsch. Ich bin überzeugt, dass grund-





um ein Spiel geht und die Möglichkeiten einschränken und sich somit Spielregeln aufzustellen: sich beschränken auf ein bestimmtes Material, ein Thema und dabei keinen Druck aufbauen sich selbst gegenüber. Das heisst, versuchen Freude zu haben an diesem Spielen, ohne von Anfang an ein bestimmtes Resultat im Kopf zu haben.

Wie sehen Sie die Situation der Frauen in der Kunst?

k.k. ● In einer Kunstklasse an einer Kunsthochschule studieren mehr Frauen als Männer. Insgesamt schliessen viel mehr Frauen als Männer ein Kunststudium ab, es gibt aber viel mehr Männer, die dann später erfolgreich sind. Das ist ein Missstand, der mich ärgert und sich ändern muss. Meinem Eindruck nach ist das Bewusstsein für diese Ungleichheit in den letzten Jahren etwas gestiegen und Institutionen wie Kunsthallen und Museen achten teilweise vermehrt darauf, Künstlerinnen und Künstler in einem ähnlichen Verhältnis auszustellen. Aber dieses

Bewusstsein muss sich noch weiter in konkreten Konsequenzen, das heisst Quoten, niederschlagen. Gerade in meinem Alter und in meinem Umfeld stellt sich für viele Künstlerinnen die Frage, wie sie Kinder, Geld verdienen und Kunst machen vereinen können. Ein grosser Teil der etablierteren Künstlerinnen hat keine Kinder und nur wenige schaffen es, neben Kindern und Arbeit weiterhin aktiv zu sein als Künstlerinnen.

Nächstes Jahr wird 50 Jahre Frauenstimmrecht gefeiert. Sie konzipieren eine Ausstellung für das Zeughaus Teufen. Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?

k.k. ● Es soll eine Ausstellung werden, die den Frauen im Kanton eine Stimme gibt. Es ist mir wichtig, dass das, was im Zeughaus gezeigt wird, ein breites Publikum anspricht. Ich möchte eine Ausstellung realisieren, die zu Gesprächen führt über die Veränderungen für die Frauen in der Region seit 1971. ◀

TEXT: FABIENNE DUELLI

1971 – 2021

«50 Jahre Frauenstimm- und -wahlrecht»

Drei Organisationen, drei Geschichten und ein Jubiläumsprogramm!

Der katholische Frauenbund St.Gallen-Appenzell und die beiden Frauenzentralen St.Gallen und Appenzell Ausserrhoden feiern das Jubiläumsjahr gemeinsam mit einem vielseitigen Programm. Die Frauenorganisationen setzen damit ein Zeichen von Solidarität, Gemeinschaftlichkeit und Synergienutzung über die Kantonsgrenzen hinweg. Dabei wird ein Blick in die Vergangenheit geworfen, als den Frauen in unserem Land die politische

Teilhabe noch verwehrt war. Wir sind voller Dankbarkeit für all die mutigen, kreativen Frauen, die

Das Jubiläumsprogramm 2021 ist vielfältig, bunt und generationenübergreifend!

nur ein gemeinsames Ziel vor Augen hatten: Mit- und Selbstbestimmung! Der Blick in die Zukunft soll zum Nachdenken

anregen; was braucht es künftig im Bereich der Gleichstellung? Wie wichtig ist Frauenpower in der heutigen Zeit? Warum haben Anlässe wie der Frauenstreik nach wie vor eine Berechtigung?

Details und Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf:

www.fzsg.ch

www.frauenbundsga.ch

www.frauenzentrale-ar.ch

Kreativität entsteht durch...

Malen, schnitzen, töpfern, schreiben, fotografieren: Es gibt viele Arten, seine Kreativität auszuleben. Wir haben drei Künstlerinnen gefragt, was es braucht, um kreativ zu sein. Sie haben eine Idee? Legen Sie gleich los!



...Musse und Lust sich intensiv und ohne Zeitdruck mit einem Thema zu beschäftigen, darin einzutauchen, sich zu verlieren, vergessen, konzentriert und gebannt wie im kindlichen Spiel, um danach inspiriert und erfrischt wieder im bedürfnisorientierten Alltag zu erwachen.

KreatiVITÄT, das LEBEN selber schenkt oder bringt uns alltäglich in Situationen, die kreative Lösungen fordern. Hier die alltägliche Kreativität, dort die aussergewöhnliche, geniale Kreativität.

ANGÉLIQUE KELLENBERGER,
SCHAUSPIELERIN, URNÄSCH



...Mut, Ausdauer, Entspannen, Druck, Selbstbewusstsein, Weitermachen, sich verlieren und vergessen, Fehler zulassen, offen sein für einen anderen Weg, einen Schritt nach dem anderen - einfach machen!

SYBILLE BICHSEL,
ZINNGIESSERIN, APPENZEL

...eine wundervolle Anreicherung von Zusammenhängen. Spielerei (kindlich naiv). Vernichtung und Wunder. Es gilt, etwas zu wagen, Grenzen zu überschreiten. Sich fallenlassen, dass man nicht weiss, wohin es geht. Über das Gewohnte hinausgehen. Unbequem sein, unter Umständen, Vernichtung. Wut.

...Du musst etwas wagen, wenn du arbeitest, sage ich, du musst etwas einsetzen, nämlich dein Leben (...), du musst tollkühn vorgehen, ich glaube tollwütig“, das sagt Friederike Mayröcker.

Auf alle Fälle gilt (und ich wage zu sagen, gerade für die Frauen): ausharren, weitermachen, sich nicht beirren lassen - irgendwo fängt es an, zu gären und zu brodeln.

REGULA ENGELER, FOTOGRAFIN,
BÜHLER UND INSEL RÜGEN



TEXT: FABIENNE DUELLI

Prix Zora: Ehre für Frauen am Frauentag vom 8. März

Nominationen bis Silvester 2020 einreichen!

Die Ausserrhoder Bevölkerung ist aufgefordert, **Vorschläge für die Nomination bis Ende Dezember** bei der Frauenzentrale einzureichen. Dafür sind einzig die Kontaktdaten der Frau(en) und der Grund für die Nomination nötig. Bierdeckel in Restaurants, Bars und Kulturlokalen sollen ab Dezember auf diese Preisverleihung

aufmerksam machen – www.frauenzentrale-ar.ch

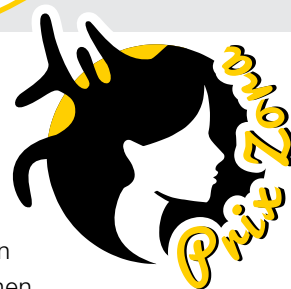
Wir feiern die Tatkraft der Frauen jährlich am Internationalen Frauentag vom 8. März.

Der «Prix Zora» wird verliehen an fünf Frauen aus Ausserrhoden, die uns oder der Bevölkerung durch ihr spezielles Wirken im vergangenen Jahr aufgefallen sind. Es werden ganz bewusst

Frauen aus verschiedensten Lebenssituationen ausgewählt. Auch die Gründe sollen sehr vielfältig sein und die Breite der Wirkungsfelder von Frauen in unserer Gesellschaft aufzeigen.

Preisverleihung: Montag, 8. März 2021, im Rest. Linde in Heiden

Dorfrundgang und Führung durch das Dunant Plaza. Gemeinsames Abendessen. Moderierter Austausch mit Preisträgerinnen und Verleihung «Prix Zora». Infos und Anmeldung auf www.frauenzentrale-ar.ch





FRAGEN: JENNIFER ABDERHALDEN

Carste janne

Ursi Tanner, Speicher:
Geboren 1985, geschieden, alleinerziehende Mutter von zwei Kindern, selbstständige Therapeutin für energetische Wegbegleitung und Teilzeitpensum als kaufmännische Angestellte bei Goba AG.

Digitale Post der Frauenzentrale

Haben Sie sich schon überlegt, die gedruckte Post der Frauenzentrale nur noch am Bildschirm zu lesen?
Wenn das so ist, dann dürfen Sie dies gerne der Geschäftsstelle info@frauenzentrale-arch.melden melden.
Vielen Dank für Ihre Rückmeldung

Was machen Sie, wenn Sie spontan zwei Stunden frei haben?

U.T. ● Diese freie Zeit genieße ich gerne bei einem achtsamen und ausgedehnten Spaziergang durch den Wald. Dabei setze ich mich gerne an einem ungestörten Ort hin und lausche einfach.

Worüber haben Sie sich zuletzt gewundert?

U.T. ● In den letzten Monaten durfte ich erkennen, dass mich das «Nichts-Tun» in Bezug auf das persönliche Wachstum so richtig weit bringt und das erst noch in aller Ruhe. Das war für mich ein freudiges Staunen, denn ich gehörte bis dahin zu den Menschen, die denken, man müsse viel tun, um viel zu erreichen. Seither lehne ich mich gerne auch mal zurück und gebe mich dem Moment hin.

Wer hat Sie in Ihrem Leben am prägendsten gefördert?

U.T. ● Mein Grossvater. Er hat mir mit Freude gezeigt, was ich lernen wollte. Dabei spielte es nie eine Rolle, ob das nun für Mädchen ist oder nicht. Heute kann ich z.B. wirklich gut Holz «schitte». Diese Erfahrungen begleiten mich auch heute noch symbolisch durch mein Leben.

Haben Sie ein Vorbild?

U.T. ● Kein spezifisches, oder vielleicht besser gesagt einige. Ich lasse mich jeweils von sehr vielen Menschen

inspirieren. Vorbild-Funktion haben für mich diejenigen, welche authentisch ihren Herzensweg gehen.

Worin unterscheidet sich Ihr heutiges Leben von Ihren Vorstellungen, die Sie als Teenager davon hatten?

U.T. ● Als Teenager hatte ich für mich ganz klar das Zukunftsbild einer glücklichen Familie im klassischen Stil. Heute lebe ich geschieden, alleinerziehend und bin dabei kein bisschen weniger glücklich. Das Glück ist hier, einfach in einer anderen Form.

Worin unterscheidet sich grundsätzlich Ihr Leben vom Leben Ihrer Grossmutter, als sie so alt war wie Sie heute?

U.T. ● Meine Grossmutter wurde sehr jung Mutter und hat sich um ihre drei Kinder und ihren Ehemann gekümmert. Das Ganze vollkommen selbstlos. Zuerst immer die Familie und erst jetzt vor ihrem Lebensende ist nun endlich sie an der Reihe. Das ist somit wohl auch der prägnanteste Unterschied zu meinem aktuellen Leben, ich mag mein Leben jetzt geniessen und nicht erst später. Mir ist bewusst, dass die Abhängigkeit damals enorm gross war, und ich schätze gerade deshalb meine Freiheit noch ein bisschen mehr.

Worüber würden Sie sich mit welcher Person aus der Politik gerne unterhalten?

U.T. ● Aus aktuellem Anlass würde ich mich gerne mit Simonetta Sommaruga darüber unterhalten, wie die Corona-

Zeit die Politik beeinflusst und was sich allenfalls langfristig verändern könnte.

Mit welcher Person würden Sie gerne einmal tauschen? Wer wäre das und warum?

U.T. ● Gerne würde ich mit meinem zehnjährigen Sohn tauschen. Einfach mal einen Tag lang seine Schritte gehen, seine Gedanken denken, einmal die Welt mit seinen Augen sehen.

Sollten wir eine weitere Pandemie erleben oder diese uns noch viel länger beschäftigen: Welche positiven Erfahrungen / Lehren nehmen Sie aus der aktuellen Situation in die nächste Krise als Hilfsmittel mit?

U.T. ● Je schneller ich die Situation annehme und bei mir in meiner Kraft bleibe, desto schneller kehrt in mir Ruhe ein. Ablehnung und ständiges negatives Denken hat noch niemandem geholfen. In meiner Kraft sein bedeutet für mich konkret, den Medienkonsum auf ein Minimum reduzieren, gesunde Ernährung, mir Gutes tun, viel Natur und für mich das absolut Wichtigste: Kontakt mit ausgewählten Herzensmenschen, denn soziale Distanzierung kann gefährlicher sein als ein Virus.

Welche Frage möchten Sie der nächsten Interviewpartnerin gerne stellen?

U.T. ● Was würden Sie gerne mal ausprobieren und warum? ◀

IMPRESSUM