

Die Psychologie auf dem Weg zur ‚Gegenseitigkeit der Gemeinschaft‘ “Wie im Himmel so auf Erden“ (Mt 6,10)

BAAR 26. Februar 2012

(Simonetta Magari)

In ihrer Vorlesung anlässlich des Ehrendoktorates in Psychologie hält Chiara Lubich fest, dass das ‚psychologische Gesetz schlechthin‘ darin besteht, den Nächsten zu lieben, aus Liebe zum Nächsten über sich selbst hinauszugehen, um sich mit ihm ‚eins zu machen‘ – in einer intensiven Dynamik der Gegenseitigkeit. Sie unterstreicht mit Nachdruck, dass nur authentische Beziehungen (eine echte Gemeinschaft) mit den Mitmenschen den Aufbau einer menschlichen Gemeinschaft ermöglichen, in der Verschiedenheit und Einheit Platz haben können, individuelle Verwirklichung und Gemeinschaft (it. ‚comunione‘; engl. ‚communion‘: d.h. jene Gemeinschaft, die ein Abbild der dreifaltigen Beziehungen in Gott sind: zwischen ‚Vater‘, ‚Sohn‘ und ‚Heiligem Geist‘).

Aber hier stellt sich die Frage: Welche neuen Horizonte im komplexen kulturellen Panorama der zeitgenössischen Psychologie kann dieses „psychologische Gesetz“ wirklich eröffnen, das – wie erwähnt – in der Nächstenliebe und im Sich-gegenseitig-Schenken besteht?

Um dieser anspruchsvollen Fragestellung nachzugehen, haben wir in den letzten Jahren einen interessanten Forschungs- und Denk-Prozess begonnen. Davon möchten wir nun einige zusammenfassende Linien herausarbeiten, vor allem mit Bezug auf das paradigmatischen Konzept der „Beziehung“ und der „Gegenseitigkeit“.

Im Gefolge der psychoanalytischen Tradition wurde das geistige Leben während vielen Jahren in einer ausgeprägt individualistischen Sicht verstanden, als ein rein *innerpsychisches* Geschehen, ohne irgendeinen besonderen Bezug zur Beziehungsdimension und zu den *zwischenmenschlichen (intersubjektiven)* Beziehungen jedes Menschen.

Im Gegensatz zu früher findet heute diese von der klassischen Psychoanalyse und von anderen psychotherapeutischen Richtungen vorgeschlagene Sicht, welche vor allem die individuelle Natur der Psyche hervorhebt, keine Anerkennung mehr. In der zeitgenössischen psychologischen Forschung und sogar im Bereich der Psychoanalyse selbst beobachten wir wie nie zuvor eine eigentliche „Wende zur Beziehung hin“, d.h. die Psyche des Menschen wird im Wesentlichen als ein „soziales Phänomen“ verstanden, das erst nachträglich individuell ausgestaltet wird.

Schon zu Beginn der 80-er-Jahre beschreiben Atwood und Stolorow die Psychoanalyse als eine Wissenschaft des *Intersubjektiven*.

Am Ende des gleichen Jahrzehnts entwickelt eine Gruppe von Psychoanalytikern aus den USA unter der Leitung von Stephen Mitchell einen eindeutig „beziehungsmässigen“ Ansatz der Psychoanalyse, der die Beziehungen mit den andern – und nicht die Triebe – ausdrücklich als das grundsätzliche Element des psychischen Lebens betrachtet.

In den 90-er-Jahren führen Surrey, Kaplan und Jordan die Konzepte der *gegenseitigen Empathie* und der *gegenseitigen Analyse* ein. Sie vertreten die Meinung, dass die *gegenseitige Empathie* notwendig ist, weil jeder Mensch nicht nur das Bedürfnis hat verstanden zu werden (Bedürfnis nach Empathie), sondern auch zu verstehen, das heisst den andern gegenüber mitfühlend (empathisch) zu sein.

Das Konzept der "Gegenseitigkeit" vertieft auch Bach: Nach seiner Meinung entsteht die Gegenseitigkeit, wenn beide, die an einer Beziehung beteiligt sind, sich gleichzeitig als autonom wahrnehmen und auch dazu fähig, den unterschiedlichen Gesichtspunkt des andern mit Respekt wahrzunehmen. Wenn zwei Personen alles nur ähnlich und gleich sehen, verlieren sie sich ineinander; d.h. sie gelangen nicht zur Intimität, sondern zur Fusion (Verschmelzung). Zur echten Intimität gehören nämlich sowohl Ähnlichkeit als auch Verschiedenheit, sowohl Gegenseitigkeit als auch Autonomie.

Aus den Beiträgen zur Forschung und Theorieentwicklung der eben zitierten Autoren wird leicht ersichtlich, dass die „Wende zur Beziehung hin“ die Horizonte der Psychoanalyse radikal verändert und erneuert hat. Auch wenn die eigene Terminologie der Trieb-Theorie noch beibehalten wird, scheinen doch die Bedeutungen der klassischen Begriffe deutlich verändert zu sein.

Auch der Trieb selbst, der ursprünglich als eine natürlich angeborne Kraft gesehen wurde, nimmt heute einen „Beziehungs-Charakter“ an.

Wie im spezifischen Bereich der Psychoanalyse so erscheint auch im breiteren Kontext der zeitgenössischen Psychologie die Wichtigkeit des "Beziehungs-Paradigmas" als eine mittlerweile breit anerkannte und unbestreitbare Tatsache. Von besonderer Bedeutung ist in diesem Zusammenhang z.B. der Beitrag von Gregory Bateson und sein öko-systemischer Zugang zum Verständnis der menschlichen Psyche.

Zur Rolle, welche die Beziehungs-Erfahrung im psychischen Leben jedes Menschen einnimmt, schreibt Vittorio Guidano, ein Vertreter der kognitivistischen Richtung: „Kein Mensch kann den Sinn von sich selbst wahrnehmen unabhängig vom empathischen Einklang mit dem Bewusstsein, das die andern von ihm haben; gleichzeitig entsteht dieses Sich-als-sinnvoll-Wahrnehmen durch eine aktive Differenzierung zwischen dem eigenen subjektiven Empfinden und der Objektivität, die in der Sicht des anderen wahrgenommen wird.“

Bruner, ein anderer Vertreter des kognitivistischen Ansatzes, betrachtet die *gegenseitige Anerkennung* als einen der wichtigsten Prozesse für die Verarbeitung und Entwicklung des Selbst. Ohne die *gegenseitige Anerkennung* sind Sprache, Verhandlung von Bedeutungen und Austausch von Interpretationen nicht möglich.

Die *gegenseitige Anerkennung* wird somit sogar unerlässlich für das Überleben unserer Spezies (der Menschheit).

Im Bereich der phänomenologischen psychotherapeutischen Ansätze vertritt die Gestalt-Therapie die Meinung, dass die Beziehung zwischen dem Organismus und seiner Umgebung seit der Geburt der „Ort“ und der Ursprung jedes psychischen Ereignisses ist. Im Licht dieser Konzeption entsteht das psychische Leben weder als ein Ausdruck von *innen* (von dunklen innerpsychischen Kräften), noch von *aussen* als Reaktion auf spezifische Reize der Umgebung, sondern es entsteht aus der ständigen Interaktion zwischen dem Organismus und seiner Umgebung.

Diese Art und Weise, das Selbst und die Beziehung zwischen dem Organismus und seiner Umgebung zu verstehen, findet viele Bestätigungen in massgeblichen Untersuchungen und Theoriebildungen, die in den letzten Jahren entstanden sind, vor allem im spezifischen Bereich der Entwicklungspsychologie.

Die Forschungen von Daniel Stern gelangten zum Schluss, dass „das Selbst in Beziehung mit dem andern“ das grundsätzliche Organisationsprinzip für das Wachstum

darstellt. Seit den ersten Lebenstagen des Kindes muss man „den andern als Regulator des Selbst“ betrachten. Gemäss der Entwicklungstheorie von Stern wird das Auftreten jeder neuen Wahrnehmung von sich selbst beim Kind gleichzeitig auch von einer neuen Wahrnehmung des andern begleitet. Denn die neue Wahrnehmung von sich selbst wird durch die Bedeutung, die der andere für das Kind in der Beziehung annimmt, „organisiert“ und ihm „geoffenbart“. Das psychische Leben des Kindes offenbart sich so als tief verbunden mit dem andern und mit der Beziehung mit ihm, die das Selbst ständig erfährt.

Die Erfahrung des “Seins mit dem andern” erschöpft sich nicht nur in einer gegenseitigen “Regulierung” zwischen Mutter und Kind, sondern stellt auch eine aussergewöhnliche Erfahrung der *intersubjektiven (zwischenmenschlichen)* Teilhabe dar, die sich aus der Begegnung von zwei Personen ergibt, d.h. wenn jede ihre Subjektivität schenkt und sich ganz auf die persönliche Welt der andern Person einlässt.

Die Untersuchungen von Trevarthen und Hubley zeigen, dass die Intersubjektivität schon zwischen dem 7. Und 9. Lebensmonat in Erscheinung tritt. Denn in dieser Periode zeigt das Kind, dass es eine “absichtliche” Teilnahme an Erfahrungen mit Ereignissen oder Objekten sucht. Die grosse Bedeutung der Intersubjektivität für die kindliche Entwicklung hat einige Autoren dazu geführt, sie für eine angeborene menschliche Fähigkeit zu halten, auch wenn sie in den ersten Lebensmonaten noch nicht entwickelt ist.

Mit immer grösserer Evidenz erscheint die zwischenmenschliche (intersubjektive) Beziehung als der Ausdruck eines primären psychologischen Bedürfnisses, als eine Erfahrung der gegenseitigen Interaktion, in der die DNS der menschlichen Beziehungen gefunden werden kann. Sie ist der notwendige Schlüssel zum Verständnis der menschlichen Entwicklung und der psychischen Beschwerden, der wirklichen Bedeutung der sozialen Beziehungen und ihrer Möglichkeit der Integration. Sie legt die Basis für jene qualitativen Eigenschaften und die Beziehungserfahrung, welche die Gegenseitigkeit ermöglicht.

Diese Sicht des Menschen als ein “Beziehungs-Wesen“ verankert sich immer mehr in der zeitgenössischen Psychologie und findet viele massgebliche Bestätigungen im Bereich der Psychobiologie und der Neurobiologie.

Die zwischenmenschlichen Beziehungen scheinen tatsächlich die Kraft zu haben, die Entwicklung der Hirnstrukturen entscheidend zu beeinflussen im Verlauf des ganzen Lebens und besonders in den ersten Lebensjahren.

Die alltäglichen Erfahrungen zwischen Personen und die Qualität der gelebten zwischenmenschlichen Beziehungen können dazu beitragen, das menschliche Gehirn zu formen, d.h. sie „bewirken die Aktivierung von bestimmten Nerven-Bahnen, konsolidieren bereits bestehende Verbindungen und induzieren die Bildung neuer Synapsen.“ Umgekehrt kann das Fehlen von Erfahrung zum Phänomen des Zelltodes führen – entsprechend dem, was als Prozess der ‚Beschneidung‘ (*pruning*) definiert wurde, der die Ausschaltung von nicht gebrauchten Elementen begünstigt (Siegel).

Zudem beeinflussen die im Verlauf der ersten Lebensmonate gelebten zwischenmenschlichen Beziehungen nicht nur die Gehirnentwicklung, sondern sie sind auch besonders in der Lage, das genetische Potential des Kindes zu modulieren, d.h. sie wirken als psychologische Regulatoren (oder Dysregulatoren) von Hormonen, welche direkt die genetische Transkription beeinflussen (Kandel).

Auch in diesem sehr spezialisierten Bereich der Forschung wurde gezeigt, dass die für die Gehirnentwicklung geeignetsten und zweckmässigsten zwischenmenschlichen Beziehungen jene sind, welche das Merkmal der *Gegenseitigkeit* haben (Fonagy-Target).

Siegel hat Theorien aufgestellt über die Existenz einer *relationalen Psyche* und einer *interpersonalen Neurobiologie*.

Durch diese Beiträge, die vor allem aus den Neurowissenschaften und der Kinderpsychologie stammen, finden wir also eine weitere Bestätigung, dass die Entwicklung der Psyche eng verbunden ist mit der Beziehung zum Mitmenschen, aber vor allem unterstreichen sie, dass ein spezifisches Beziehungs-Paradigma existiert, die *Beziehung der Gegenseitigkeit*, welche die Grundlage bildet für die wichtigsten Integrations- und Evolutions-Prozesse der menschlichen Spezies.

Einer Gruppe von Neurowissenschaftlern der Universität Parma unter der Leitung von Giacomo Rizzolatti ist die kürzliche und aussergewöhnliche Entdeckung zu verdanken, dass es in unserem Gehirn einige Neurone gibt, die sogenannten „Spiegelneurone“, die für viele menschliche Verhaltensweisen verantwortlich sind, von denen vor allem die Interaktionen und die sozialen Bindungen abhängen.

Demnach wären die Spiegelneurone vor allem für unsere Fähigkeit verantwortlich, die Gedanken der andern zu ergründen und ihre Gefühle zu verstehen, und zwar nicht nur das zu verstehen, was sie tun, sondern auch das, was sie tun möchten.

Auf der Basis dieser Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass die Spiegelneurone eine erhebliche Rolle spielen bei den Mechanismen des Zentralnervensystems, von denen unsere „Empathie“ abhängt, d.h. unsere Fähigkeit, „uns in die Lage der andern zu versetzen“, uns in sie hineinzusetzen, in die gefühlsmässige Perspektive der andern einzutreten. Diese besonderen Neurone werden jedes Mal aktiviert, wenn wir sehen, dass die andern ihre Gefühle äussern.

Die Untersuchungen an den Spiegelneuronen zeigen, dass unser Gehirn seit der Geburt darauf angelegt ist, die andern zu „spiegeln“, um ihre Gefühle „nachzuahmen“, um besonders ihren Schmerz zu „teilen“, eigentlich um „mit ihnen zu leben“, um mit ihnen bedeutungsvolle Bindungen zu schaffen, um Lebenserfahrungen der „Interdependenz“ (gegenseitigen Abhängigkeit) zu machen.

Da ist die Feststellung überraschend, dass auch von den Neurowissenschaften, d.h. von einer der vordersten Fronten der zeitgenössischen Forschung, die offensichtliche Bestätigung kommt, dass das Leiden nicht eine unverständliche, absurde und völlig „unnötige“ Erfahrung ist, wie wir manchmal meinen könnten, sondern dass es der eigentliche Ursprung der affektiven Bindungen und der authentischen Solidarität unter den Menschen ist.

Zusammengefasst sagt die zeitgenössische Psychologie, dass die Psyche *relational* (auf Beziehung angelegt) ist und dass die mitmenschliche Beziehung die psychische Identität jedes Individuums begründet und ihr Sinn gibt. Die Psyche ist nicht nur relational, sondern ihre Beziehungsfähigkeit wird ständig von einer Dynamik der *Gegenseitigkeit* genährt.

Aber die Gegenseitigkeit, auf der die intersubjektive Matrix der Psyche gründet, ist noch nicht der „letzte“ Horizont, welcher der Komplexität und dem Potential des menschlichen Individuums genügend Rechnung tragen könnte. Chiara Lubich weist die heutige Psychologie auf einen „weiteren“ Horizont hin: auf die **Beziehung der Gemeinschaft** (wie eingangs erklärt: it. ‚comunione‘, engl. ‚communion‘).

Sie schliesst nicht nur die gegenseitige Anerkennung und Annahme ein, sondern setzt voraus, dass ich dem andern „ganz“ Raum gebe und die volle Gemeinschaft anstrebe, die gegenseitige Zugehörigkeit (‚Du in mir und ich in dir‘: vergl. Joh 17,21), dass ich offen bin, alles zu teilen, und zu tiefst bereit, mich ‚gratis‘ zu verschenken (d.h. ohne etwas zurückzufordern).

Die Individualität erreicht ihre Fülle und ihre Vollendung, wenn sie ganz offen ist für den andern, der ein einzigartiges Individuum ist (und nie „irgendein unbestimmt“ anderer). Denn jede und jeder ist immer Ausdruck von einem Wort, von einer einzelnen und ursprünglichen ‚Idee‘ (Gottes), welche die ‚Liebe‘ (die Gott ist) hatte, als sie ihn oder sie

ins Leben rief. In diesem „neuartigen“ anthropologischen Modell bestätigt sich das einzelne Individuum nicht mehr, indem es sich gegen das andere durchsetzt, ihm keinen Unterschied zugesteht oder es auf sich selbst verkürzen will.

Der *neue Mensch*, der sich abzeichnet und der Menschheit zu einem entscheidenden evolutiven Sprung verhilft, bestätigt sich selbst in der absoluten „Hingabe“; er ist, „indem er nicht ist“, für den andern da, in einer Beziehung mit ihm, in der er sich zu einem unentgeltlichen „Geschenk“ macht und Ausdruck der Gegenseitigkeit wird.

Diese „besondere“ Form der Beziehung, die wir als **Gegenseitigkeit der Gemeinschaft** (it. *reciprocità comunionale*) definiert haben, erscheint im Wesentlichen als gegenseitiges Geschenk der eigenen Unterschiede. In diesem Austausch, im Sich-gegenseitig-Schenken, kann sich jede *Identität* ganz verwirklichen und ausdrücken. So zeichnet sich ein neues Beziehungs-Paradigma ab, kraft dessen *Persönlichkeit und Gemeinschaft* (it. *comunione*) miteinander bestehen und sich entwickeln können.

In einer Beziehung der Gegenseitigkeit, die so verstanden wird, schaltet die Gemeinschaft – so wichtig sie auch ist (auch in den gemeinsam erlebten Erfahrungen) – die individuelle Persönlichkeit nicht aus und lässt sie nicht einfach in der Gemeinschaft aufgehen. Die Erfahrung des „Wir“, zu der die *Gegenseitigkeit der Gemeinschaft* führt, löscht Verschiedenheit und Unterscheidung nicht aus und absorbiert sie nicht in sich, denn gerade durch die Verschiedenheit drückt sich ja die einzigartige und unwiederholbare Identität des Ichs aus. Die Unterscheidung bleibt im Innern der Gemeinschaft bestehen als ein wichtiges Element für den Austausch. Wenn das Ich sich dem Du öffnet, es aufnimmt und sich ihm ganz schenkt, gleichsam nicht mehr ist, um ganz für das Du da zu sein, dann durchschreitet es die Erfahrung des *Wir* und findet sich in seiner Identität bereichert wieder, qualitativ verändert und mehr „Person geworden“ (mit mehr „Individuation“) – fähig, Selbstbehauptung und Selbsthingabe zu verbinden.

Diese Gegenseitigkeit stützt sich nicht auf den Austausch von Gaben und Gütern; sie ist auch nicht die Gegenseitigkeit der Freundschaft, die sich nur auf den Freund beschränkt und unfähig ist, sich für den zu öffnen, den sie „nicht als Freund“ betrachtet.

Es ist vielmehr eine Gegenseitigkeit, die „jeden“ Nächsten einbezieht, die gratis ist, d.h. ohne eine Vergütung zu erwarten, bedingungslos; sie nimmt die Zerbrechlichkeit der Beziehung und die Schwäche der Mitmenschen ganz auf und verwandelt diese Grenzen in weitere Erfahrungen der Hingabe.

Das Geschenk wird nicht nur durch die „Verschiedenheit“ des Mitmenschen möglich, sondern auch durch seine Grenze, seine Bedürftigkeit, seinen Mangel oder Fehler. Erst durch eine Begrenztheit des Mitmenschen wird mein Geschenk möglich (sonst könnte er es gar nicht annehmen). Deshalb macht die Grenze nicht nur das Geschenk möglich, sondern wird auch ein wichtiger und unerlässlicher Aspekt des Miteinander-in-Beziehung-Tretens. Auf vielfältige Weise brauchen wir einander; wir brauchen „etwas“, das wir nicht besitzen und das doch notwendig ist für unser Leben, um uns zu ernähren, zu wachsen und Form anzunehmen.

Die andere Perspektive, die von verschiedenen Autoren wie Fromm, Nuttin und Frankl geteilt wird und zu der uns das Geschenk zurückführt, ist jene der individuellen Verwirklichung.

Das echte Geschenk zeichnet sich immer dadurch aus, dass der Geber definitiv das verliert, was er freiwillig geschenkt hat. Denn was im Geschenk „geopfert“ wird, ist vor allem die Absicht und der Wunsch, etwas dafür zu erhalten, d.h. ich verzichte definitiv auf die Forderung nach dem, was mir gehört und „Teil“ von mir ist, um es zu schenken. Diese Selbst-„Aufopferung“, dieser Verzicht auf den eigenen Wunsch nach Belohnung, soll nicht als ein Minus, eine „Verminderung“ des Selbst betrachtet werden, sondern im Gegenteil

als die Erfahrung, sich selbst ganz zu „besitzen“, wie C.G. Jung dies ausdrückt.

Denn jeder kann nur das schenken, was er besitzt (d.h. er kann nicht das schenken, was er nicht besitzt). Aber im Geschenk erfahre ich paradoxerweise, dass ich mich besitze; ich erfahre, was ich wirklich bin, mit meinen Ressourcen und Fähigkeiten, die meine einzigartige Individualität ausmachen. So offenbare ich mir selber, wenn ich mich dem Mitmenschen schenke; ich kann mich kennen lernen und erfahren, was ich wirklich bin; ich kann in greifbare Wirklichkeit umwandeln, was nur als Potential in mir enthalten war. In Übereinstimmung mit S. Cola könnte man sagen, dass das Geschenk und der „Verlust von mir“ mich unerwartet zu dem machen, was ich gar nicht wusste, dass ich das bin, und so „realisieren“ sie mich und drücken mich in meiner einmaligen und unwiederholbaren Präsenz aus.

Wir sind deshalb der Meinung, dass die Herausforderung, die jetzt auf die Psychologie wartet, nicht nur darin besteht, die individuelle und intrapsychische Wirklichkeit neu zu interpretieren und neu zu definieren, weiter die intersubjektive und Beziehungs-Perspektive zu vertiefen und deutlich zu machen, sondern dass die grösste Herausforderung vor allem darin besteht, die psychologische Forschung entschiedener auf jene „höhere“ Form der menschlichen Beziehung auszurichten, d.h. auf die Beziehung der *Gemeinschaft* (it. ‚comunione‘), und auf jene besondere Form der Gegenseitigkeit, die wir ‚Gegenseitigkeit der Gemeinschaft‘ (it. ‚reciprocità comunionale‘) genannt haben.

Um die ‚Gegenseitigkeit der Gemeinschaft‘ vertiefen zu können, muss aber noch ein anderes Konzept eingeführt werden, das fundamental ist in der Psychologie: die Annahme der Grenze von mir und von den andern. Diese Annahme ist die Voraussetzung für die gesunde psychische Entwicklung, für die Beziehung (vor allem wenn sie konflikthaft ist) und für die Gemeinschaft.

Der Mut, sich der Niederlage auszusetzen, und die Entschiedenheit, die Grenze anzunehmen und zu „überschreiten“, zeichnen sich somit als Haltungen ab, die grundlegend sind für die geistige Gesundheit eines Individuums. Umgekehrt könnte die Verweigerung der Bereitschaft, Niederlage und Grenze anzunehmen, ein Hinweis sein für eine Persönlichkeitsstörung.

Die Überzeugung, dass die Annahme der Grenze das grundsätzliche Element des psychischen Gleichgewichts darstellt, war schon bei C.G. Jung sehr präsent.

Die Resultate dieser ersten Überlegungen haben wir beim letzten internationalen Kongress von ‚Psychologie und Gemeinschaft‘ im Mai 2008 in Castelgandolfo (bei Rom) vorgestellt, bei einem Seminar in Malta am 26.2.2009 anlässlich des 10-jährigen Jubiläums der Ehrendoktorats-Verleihung in Psychologie an Chiara Lubich und in Mailand im Mai 2009. Das Interesse, das bei all diesen Veranstaltungen verschiedene Universitätsprofessoren zeigten, ermutigt uns, in der eingeschlagenen Richtung vorwärts zu gehen; einige von ihnen baten uns auch, eine Arbeitsgruppe zu gründen, um diese Neuheit zu vertiefen, die im Gedankengut von Chiara Lubich enthalten ist. Seit 2009 bis heute haben wir mit einer internationalen Gruppe von ca. 15 Universitäts-Professoren aus Brasilien, USA, Argentinien, Spanien, Frankreich, Österreich, Polen und Italien zusammengearbeitet, um den internationalen Kongress vorzubereiten mit dem Titel *„Forschungs- und Interventions-Perspektiven in der Psychologie: Identität, Gegenseitigkeit und Geschenk“* der vom 4. bis 6. Mai 2012 in Castelgandolfo (bei Rom) stattfindet und zu dem Sie alle eingeladen seid.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

NB: Auf deutsch übersetzt von Dr. med. Paul Schmid, Psychiatrie und Psychotherapie FMH, CH-8041 Zürich