

## Schwerhörigkeit verstehen & Strategien für eine gelungene Kommunikation

DSA<sup>in</sup> Dipl.-Ing.<sup>in</sup> (FH) Susanne Erler  
Johannes Kepler Universität Linz  
susanne.erler@jku.at

## VORANGESTELLT

Anders als üblich bei Powerpoint-Präsentationen  
habe ich hier  
– **zum Mitlesen für Schwerhörige** –  
den Vortrag wortwörtlich aufbereitet.

## WAS SIE ERWARTET

1. Was bedeutet es, schwerhörig zu sein
  - Beispiele zum Nachvollziehen
  - Wie schwerhörige Menschen Wörter, Sätze verstehen
  - Irrtümer, Fakten bzw. Auswirkungen der Schwerhörigkeit
2. Strategien für ein gelungene Kommunikation
  - Taktiken, Pausen, Gesprächsdisziplin, FM-Anlage, Hörtraining

## WIE SICH GUTES HÖREN BZW. VERSTEHEN ANFÜHLT

Hören „macht Verstehen leicht ...  
Du musst überhaupt nichts tun,  
hast keinerlei Anstrengung nötig,  
selbst die geringe nicht, deine Augen zu heben,  
um zu sehen –  
die Töne kommen einfach zu dir.“

(Greller Blitz und stummer Donner, 1987 zitiert in „Auswirkungen einer Schwerhörigkeit auf die Psyche“ von Almuth, Schreiber)

## WIE SICH SCHWERHÖRIGKEIT ANFÜHLT

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einer englischsprachigen Gesprächsrunde oder, falls Sie französisch, italienisch, etc. weniger gut können, in dieser.

Ihre Sprachkenntnisse reichen aus, um einzelne Wörter zu verstehen. Das Verständene genügen nicht, um den Sinn des Gesagten erfassen zu können. Dann fragt Sie jemand etwas....

## Was es bedeutet, schwerhörig zu sein

Zwei zentrale Herausforderungen schwerhöriger Menschen

1. Sprachverständnis  
(= Das Gehörte auch zu Verstehen)
2. Höranstrengung  
(= Das Verstehen kostet Energie)

## Was es bedeutet, schwerhörig zu sein - zum Nachvollziehen -

... wie ich Geräusche höre bzw. nicht höre

Bei einer Wanderung höre ich für längere Zeit ein Geräusch. Ich denke mir, die Geräusche müssen von Vögel kommen. Zugvögel? Vielleicht auch Töne von Schwänen, die mir nicht bekannt sind?

Eine schwerhörige Freundin meint, dass sie einen Chor hört.

Ich will es genau wissen und frage den guthörenden Bekannten. Er gibt mir zur Antwort, dass es eine Motorsäge sei.

7

## Was es bedeutet, schwerhörig zu sein - zum Nachvollziehen -

... und noch ein Beispiel zur Geräuscherkennung (1/2)

Ich bin Zuhause und höre ein Klingeln.  
Ich glaube es wieder zu erkennen.  
Es muss das Glockenspiel sein.  
Doch wie kann das bloß zu hören sein?  
Alle Türen sind zu und es geht kein Lüftchen!?

Das lässt nur einen Schluss zu: Es muss jemand in der Wohnung sein. Ein Einbrecher!  
Mir stehen meine Haare zu Berge und ein kalter Schauer durchströmt mich.  
Ich nehme all meinen Mut zusammen, balle meine Hände zu Fäusten und stürme zur Wohnungstüre, um auf den Einbrecher loszugehen.  
Gleichzeitig schreie ich laut: "Was ist denn da los?"

...

8

## Was es bedeutet, schwerhörig zu sein - zum Nachvollziehen -

... und noch ein Beispiel zur Geräuscherkennung (2/2)

Ich bekomme keine Antwort.

Die Türe ist immer noch verschlossen.

Niemand ist da.

Dann werde ich darüber aufgeklärt, dass ich ein SMS bekommen habe!

Da ich am Handy so gut wie immer ein anderes SMS-Programm verwende und mein Klanggedächtnis sehr schlecht ist, kann ich die Töne einfach nicht richtig zuordnen.

Was schließe ich daraus: Mit einer schwerhörigen Frau zusammenzuleben ist aufregend ;).

9

## Was es bedeutet, schwerhörig zu sein - zum Nachvollziehen -

... und natürlich gibt es auch noch sprachliche Missverständnisse

Beim Frühstück in einem Hotel in der Steiermark:

Gastgeberin: "Wollen Sie einen Espresso oder einen Finita?"

Ich bin kurz irritiert, weil ich keinen Finita kenne und entscheide mich ihn auszuprobieren: "Bitte einen Finita."

Nun ist die Gastgeberin sichtlich irritiert und meinte: "Sie wollen einen Filterkaffee oder?"

Darauf lache ich und kläre sie über das sprachliche Missverständnis auf.

Nicht immer gelingt das Kombinieren in Hochgeschwindigkeit vor allem wenn ich noch sehr müde bin ;).

10

Was es bedeutet, schwerhörig zu sein  
- zum Nachvollziehen -

... wie schwerhörige Menschen Wörter hören und verstehen

**hörbehindert**

Kann jemand dieses Wort lesen?

11

Was es bedeutet, schwerhörig zu sein  
- zum Nachvollziehen -

... wie schwerhörige Menschen Wörter hören und verstehen

**hörbehindert**  
**hörbehindert**

12

## Was es bedeutet, schwerhörig zu sein - zum Nachvollziehen -

... wie schwerhörige Menschen Wörter hören und verstehen

**K ns n nt n  
s nd w cht g r  
ls V k l**

Kann jemand diesen Satz lesen?

13

## Was es bedeutet, schwerhörig zu sein - zum Nachvollziehen -

... wie schwerhörige Menschen Wörter hören und verstehen

- Beim Satz fehlen die Vokale.
- Er heißt: „**Konsonanten sind wichtiger als Vokale**“.
- Ich habe den Satz auf Anhieb lesen können.
- Er zeigt - neben der inhaltlichen Aussage - wie schnell schwerhörige Menschen kombinieren können.

14

## Was es bedeutet, schwerhörig zu sein - zum Nachvollziehen -

... wie schwerhörige Menschen Wörter hören und verstehen

- Die Wörter kommen z.T. zerstückelt (auch verzerrt) am Ohr an.
- D.h. es fehlen Teile.
- Z.B. kommt bei mir das Wort „al“ an.
  - Aus dem Zusammenhang muss dann erkannt werden, um welches Wort es sich hierbei handelt.
  - Das könnte nun z.B. fahl aber auch Pfahl oder Mahl, Saal, etc. lauten.

15

## Was es bedeutet, schwerhörig zu sein - zum Nachvollziehen -

... wie schwerhörige Menschen Sätze hören und verstehen

Ein Abend im Dezember 2011. Beim Essen im lauten Klinikspeisesaal. Links von mir sitzt ein schwerhöriger Kollege.

Er meinte, dass er viel mit Knoblauch kocht. Ohne Knoblauch kocht er nur, wenn er was Süßes macht.

Ich habe verstanden, dass er viel mit Knoblauch kocht, nur wenn der Sohn kommt, dann macht er was Süßes“.

Ich sage daraufhin scherzhaft: „Dein Sohn ist also ein Süßer 😊!“

Er schaut mich entgeistert an und meint, er habe eine Tochter.

16



## Was es bedeutet, schwerhörig zu sein - zum Nachvollziehen -

... wie schwerhörige Menschen Sätze hören und verstehen

- Wir hören Sätze nicht immer vollständig.
  - Es fehlen Wortteile, Wörter oder ganze Satzteile.
  - Bei Hintergrundlärm, unbekanntem Thema kann das auch mal ein ganzer Satz sein.
- Was dann passiert
  - Phantasiespule, d.h. der Versuch, die fehlenden Sprachlaute zu sinnvollen Wörtern im Satzkontext zu ergänzen.
  - Beim Kombinieren können das Mundabsehen sowie die Gestik und Mimik helfen.
- Die Herausforderung ist,
  - dass der oder die SprecherIn bereits beim nächsten oder übernächsten Satz ist, während ich den ersten Satz vollständig und im Sinnzusammenhang ergänze.
- Das kostet ENERGIE, enorme KRAFT und macht schnell MÜDE und ERSCHÖPFT.

17

## Was es bedeutet, schwerhörig zu sein - zum Nachvollziehen -

... Verstehen kann mit einem Marathonlauf verglichen werden  
(1/2)

- 1 Stunde an einem akustisch suboptimalen Ort, z.B. einem Café
  - entspricht einem Energieaufwand, der dem eines Marathons gleicht
  - während guthörende KommunikationspartnerInnen lediglich einen gemütlichen Spaziergang machen

18

## Was es bedeutet, schwerhörig zu sein - zum Nachvollziehen -

... Verstehen kann mit einem Marathonlauf verglichen werden (2/2)

- 1 Stunde?
  - Minimale Anforderung im Vergleich zu anderen Erfordernissen, wie eine mehrstündige Familienfeier oder ein Seminartag.
  - Nicht frei und ungezwungen jederzeit an der Kommunikation teilnehmen zu können, bedeutet einen Verlust. Dies betrifft vor allem die
    - Sozialkontakte und damit auch die
    - informelle Kommunikation
- Aus der Forschung
  - Fink beschrieb 1995 auf Basis qualitativer Berichte Hörbehinderter, dass anstrengende Kommunikationssituationen zu Erschöpfungszuständen führen oder zu einem sich raushalten und nicht mehr wagen. Auswirkungen auf den beruflichen und familiären Bereich werden von ihr als sehr einschneidend beschrieben.

(entnommen von Wolfgang Wirth „Schwerhörigkeit – Trauma und Coping“ 2010, S. 32ff)

19

## Was es bedeutet, schwerhörig zu sein - zum Nachvollziehen -

Wenn das Sprachverständnis schwankt ...

- Sprachverständnis
  - ... dann muss es nicht am Ohr sondern kann auch durch Stress, Müdigkeit, Erschöpfung, etc. ausgelöst werden. Das Sprachverstehen kann schon frühmorgens zu einer Zeit, in der man eigentlich ausgeruht ist, sehr schlecht sein.
  - Lt. Audiogramm vom November war mein Sprachverstehen bei
    - 65 Dezibel → 0 % (linkes Ohr)
    - 80 Dezibel → 60 % (linkes Ohr)
  - Lt. Audiogramm vom Dezember war mein Sprachverstehen bei
    - 65 Dezibel → 0 % (linkes Ohr)
    - 80 Dezibel → 0 % (linkes Ohr)
- Manchmal verstehen Schwerhörige dann nicht einmal mehr das Wort Bahnhof.
- Erleichternd ist, dass darauf Einfluss genommen werden kann.  
(Darauf komme ich später zurück.)

20

## Irrtümer

- „Mit Hörgeräten hören schwerhörige Menschen wieder normal!“
  - Auch mit dem besten Hörgerät, kann das normale Hören nicht wieder zurückgebracht werden. Die unbegrenzte Klangwelt der Hörenden wird mit ihnen nicht „wiederhergestellt“. Ebenso verändert sich der Klang der Sprache. D.h. Ein Hörgerät ist immer nur ein Kompromiss und kann das normale Hören nicht wieder zurückbringen.
- „Die Qualität des Hörens ist mit Hörgeräten immer gleich!“
  - Das Hören mit Hörgeräten ist von vielen Faktoren abhängig. Dazu zählen Stress, Hall, Nebengeräusche, Entfernung zum/zur SprecherIn um nur einige zu nennen. Die Hörqualität verschlechtert sich schnell um 15 Dezibel, wenn Schwerhörige emotional aufgebracht oder müde sind.
- „Schwerhörige sind schwer von Begriff!“
  - Schwerhörige können mitunter auch schwer von Begriff sein. Schwerhörige brauchen viel länger, nicht um zu Hören sondern um zu Verstehen. Bis die fehlenden Teile eines Satzes verstanden sind, ist der/die SprecherIn oftmals bereits beim nächsten oder übernächsten Satz. Demnach sind Schwerhörige auch nicht humorlos. Sie verstehen nur manche Witze erst viel zu spät.

21

## Fakten/Auswirkungen

### Zum Sprachverstehen

- Kein Hörgerät kann das normale Hören wieder herstellen. Sprache wird
  - unklar,
  - verzerrt und
  - bruchstückhaft wahrgenommen
- Es gibt Hörsituationen,
  - in denen eine Verständigung gut und leicht möglich ist und
  - Hörsituationen, in denen das Verstehen mit großer Anstrengung verbunden bzw.
  - auch nicht mehr möglich ist.
  - Zudem können sich schwerhörige Menschen oftmals nicht sicher sein, ob sie das Gesagte auch richtig verstanden habe.

22

## Fakten/Auswirkungen

### Zur Höranstrengung

- Kommunikation verlangt ein hohes Maß an
  - Konzentration,
  - Aufmerksamkeit,
  - Belastbarkeit und
  - bewirkt eine ständige Anspannung (s.u.)
- Mit der Dauer eines Gespräches lassen die Kräfte nach.
  - Dadurch wird die Kombinations- und Konzentrationsleistung beeinträchtigt.

23

## Fakten/Auswirkungen

- „Hörschwierigkeiten belasten das Kurzzeitgedächtnis“  
Forscher am Leipziger Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften haben dies einem Experiment herausgefunden (Quelle [scinexx – Das Wissensmagazin](#)):
  - Bei schlechter Akustik werden Ressourcen des Kurzzeitgedächtnisses benötigt.
  - Allerdings ist das Kurzzeitgedächtnis ressourcenmäßig limitiert.
  - Deswegen kann Schwerhörigkeit zu einer schnelleren Überlastung des Kurzzeitgedächtnisses führen, was zur Folge hat, dass weniger Energie für das Speichern des sprachlichen Inhaltes zur Verfügung steht.

24

## Fakten/Auswirkungen

- Schlechte Raumakustik (Hall) macht Sprache schwerer verständlich. Nachhall wird verursacht durch z.B.
  - große Fensterflächen
  - "nackte" Fußböden
  - hohe Decken
  - kahle Wände
- Entfernung vom Sprecher oder der Geräuschquelle
  - Hörgeräte können nur kurze Distanzen überbrücken.
  - Mit jeder Entfernungsverdoppelung zum Sprecher reduziert sich der Sprachschallpegel um 6 Dezibel.  
(1m: 65 dB, 2m: 59 dB, 4m: 53 dB, 8m: 47 dB)
  - Eine Verdopplung der Lautstärke (Lautheit) soll bei der Pegeländerung von 10 dB empfunden werden.

25

## Fakten/Auswirkungen

Schwerhörigkeit bewirkt ein Angespannt-Sein (1/2)

- Lärmempfindlichkeit
  - Beim Hörverlust geht der Lautheitsausgleich (=Recruitment) verloren.
  - Das gesunde Ohr verstärkt geringen/leisen Schall und dämpft starken/lauten Schall.
  - Deswegen können gut hörende Menschen auch leise Töne wahrnehmen. Ebenso empfinden sie laute Geräusche nicht so schnell als zu laut und unangenehm.
  - Beim geschädigten Ohr funktioniert die Verstärkung bei geringem Schall nicht, was den Hörverlust nach sich zieht. Wegen des Wegfalls der Dämpfung bei starkem Schall werden laute Töne schneller als laut und unbehaglich wahrgenommen.

26

## Fakten/Auswirkungen

Schwerhörigkeit bewirkt ein Angespant-Sein (2/2)

- Alarmbereitschaft
  - Schwerhörige erschrecken öfters, weil
    - sie z.B. Schritte nicht (näher)kommen hören und
    - Geräusche sowie die Richtung, aus der sie kommen, nicht zuordnen können.
  - Dieses Erschrecken bewirkt, dass Schwerhörige immer reaktions- bzw. alarmbereit sind.
  - Dies kann zu einer
    - dauerhaften Anspannung,
    - Erschöpfungszuständen,
    - Schlafstörungen und
    - anderen Stresssymptomen, wie z.B. starke Reizbarkeit, führen.

27

## Fakten/Auswirkungen

Zur besonderen Situation spätschwerhöriger Menschen

- Richtberg 1980 : Die spät erworbene Hörstörung ist ein „Knick in der Lebenslinie“. Richtberg erwähnt in diesem Zusammenhang
  - den Verlustes primärer Erlebnis- und Leistungsmöglichkeiten, (Treffen mit Freunden, Kino- oder Kaffeehausbesuche, Einschränkungen im beruflichen Kontext)
  - das sich Ausgeschlossen-Fühlen von der Welt der Hörenden,
  - die innere Not und Verzweiflung,
  - das Hadern mit dem eigenen Schicksal,
  - Selbstentwertung und
  - den sozialen Rückzug  
(entnommen von Wolfgang Wirth „Schwerhörigkeit – Trauma und Coping“ 2010, S. 32ff)
- Wer als Schwerhöriger glaubt, sein Leben wie zuvor weiterführen zu können, zersplittert seine Kräfte und gerät in Überforderung, Erschöpfung, seelische Verwundbarkeit und Verzweiflung.  
(entnommen von Prof. Dr. med. Volker Faust <http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/hoeren.html>)

28

## Fakten/Auswirkungen

### Mögliche soziale Auswirkungen der Kommunikationsbehinderung

- Isolation & „Einsamkeit“
  - Viele Schwerhörige vermeiden Treffen mit anderen Menschen
  - Mögliche Folgen davon sind die
    - Isolation in der Gruppe der Hörenden,
    - „Einsamkeit“ (= Verlust der inneren Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft - ausgeschlossen aus der Gemeinschaft des Augenblicks).
- Interpretation von Normalhörenden
  - Aus dem Buch „Das Stigma Schwerhörigkeit“: „Reagiert ein Schwerhöriger in einer Interaktion mit einem Normalhörenden aufgrund nicht gehörter Informationen falsch, dann interpretiert der Hörende dieses Fehlverhalten als von der Norm abweichend und kommt zur Fehleinschätzung „mangelnde Intelligenz“ oder fehlende „soziale Anpassung“. Die Reaktionen bleiben dem Schwerhörigen natürlich nicht verborgen ....“ (Pelz, 2007, S. 45)

29

## Strategien zur Verbesserung der Kommunikation

30

## Strategien zur Verbesserung der Kommunikation

- In Gesprächen mit anderen Menschen erleben sich Schwerhörige oft als hilflos.
  - Sie weisen auf die Hörbehinderung hin und dennoch spricht das Gegenüber leise und undeutlich.
  - Sie sitzen in Gruppen und fühlen sich ausgeschlossen, weil sie nicht verstehen und sich nicht mit den anderen unterhalten können.
  
- Kommunikation benötigt – um zu gelingen
  - alle an der Kommunikation beteiligten Personen
    - Schwerhörige Frau/Mann
    - KommunikationspartnerInnen
  
- sowie

31

## Strategien zur Verbesserung der Kommunikation

... Um mit möglichst geringen Kraftaufwand den größtmöglichen Erfolg zu erzielen

1. TAKTIKEN
  - Verstecktaktik & Kommunikationstaktik
  - Hörtaktik
2. PAUSEN
3. GESPRÄCHSDISZIPLIN
4. FM-ANLAGE
5. HÖRTRAINING

32



## Strategien zur Verbesserung der Kommunikation

### 1. TAKTIKEN – Bewusst werden der eigenen Verstecktaktik

- Dauerreden
  - Wer wie aufgezogen redet, muss nicht zuhören.
- “So-tun-als-ob-Verhalten” – Schwerhörige täuschen das Verstehen durch
  - Kopfnicken,
  - Mitlachen, wenn andere lachen vor.
  - Zudem wirken sie interessiert und zuhörend, obwohl sie kaum was oder auch gar nichts verstehen.
- Unbeteiligt-Erscheinen
  - Sie verhalten sich so, als ob sie das Gespräch nicht interessiert.
- Plötzlicher Themenwechsel
  - Sie verstehen ein paar Wörter und – um mitzureden – sagen sie was dazu, das mitunter auch nicht zum Thema passt.

(Vgl. Jochen Müller: [Behinderte Kommunikation durch Hör- und Verstecktaktik – Was können wir tun?](#))

33

## Strategien zur Verbesserung der Kommunikation

### 1. TAKTIKEN – Kommunikationstaktik (1/3)

- Die Kommunikationstaktik ist lt. Jochen Müller das Gegenstück zur Verstecktaktik.
- Dabei steht nicht die Vermeidung sondern das bewusste und aktive Gestalten
  - der Gesprächssituation im Vordergrund,
  - mit dem Ziel möglichst gut zu Verstehen.

34

## Strategien zur Verbesserung der Kommunikation

### 1. TAKTIKEN – Kommunikationstaktik (2/3)

- Schwerhörige Menschen nehmen Einfluss indem
  - sie die Lichtverhältnisse verbessern  
→ besseres Mundabsehen
  - sie Umgebungs- und Störlärm so weit wie möglich reduzieren, ruhige, nicht hallende Räume wählen  
→ weniger anstrengend
  - sie auf eine möglichst optimale Position in einem Raum achten  
→ Wand  
→ Räumliche Entfernungen möglichst gering halten
  - **sie auf ihre Hörbehinderung hinweisen**  
→ Druck, alles richtig machen/verstehen zu müssen, sinkt

(Vgl. Jochen Müller: [Behinderte Kommunikation durch Hör- und Verstecktaktik – Was können wir tun?](#))

35

## Strategien zur Verbesserung der Kommunikation

### 1. TAKTIKEN – Kommunikationstaktik (2/3)

- Weiter Möglichkeiten der Einflussnahme
  - Sie unterweisen die Gesprächspartner darin, was sie für ein gutes Verstehen benötigen  
→ je genauer die Infos, umso besser
  - Sie übernehmen die Gesprächsführung  
→ steuern damit die Kommunikation aktiv
  - und geben dem Gesprächspartner bei Bedarf Hilfestellung  
→ z.B. wenn sie merken, dass er unsicher, nervös oder irritiert ist

(Vgl. Jochen Müller: [Behinderte Kommunikation durch Hör- und Verstecktaktik – Was können wir tun?](#))

36

## Strategien zur Verbesserung der Kommunikation

### 1. TAKTIKEN – Hörtaktik

- Darunter fallen Hilfen zum besseren Hören, wie
  - das Absehen vom Mund sowie
  - die Deutung von Mimik, Gestik und Körpersprache.

37

## Strategien zur Verbesserung der Kommunikation

### 2. PAUSEN

- Pausen bei längeren Gesprächen/Sitzungen/Treffen
- Pausen zwischen Programmpunkten, wie z.B. Anreise, Abendessen, Feste

38

## Strategien zur Verbesserung der Kommunikation

### 3. GESPRÄCHSDISZIPLIN

- Bitte immer nacheinander sprechen!
- Mit Blickkontakt
- Deutlich sprechen
- Angemessene Lautstärke
- Angemessenes Tempo
- Möglichst frontal gegenüber sitzen
- Plötzliche laute Geräusche möglichst eliminieren
- Für Handytelefonate: Hintergrundgeräusche erschweren das Verstehen bedeutend

39

## Strategien zur Verbesserung der Kommunikation

### 4. FM-ANLAGE

- = ein Mikro zum Herumreichen oder – noch besser – eine Anlage mit vielen Mikrofonen
- Sprachsignale werden direkt zu den Hörgeräten geschickt und dadurch wird das Sprachverständnis verbessert

40

## Strategien zur Verbesserung der Kommunikation

### 4. FM-ANLAGE

- Nachteil bei größeren Gruppen
  - Mikro muss herumgereicht werden
  - wenn kein Tisch in der Mitte einer nicht zu großen Runde vorhanden ist.
- Vorteile bei Arbeitsgruppen
  - verbesserte Kommunikationsdisziplin
    - Bringt auch für guthörende KollegInnen eine Erleichterung
    - → zielorientierteres Arbeiten
    - → Positive Auswirkung auf die Arbeitsergebnisse

41

## Strategien zur Verbesserung der Kommunikation

### 5. HÖRTRAINING

- Forscher um Nina Kraus von der Northwestern University in Evanston (US-Bundesstaat Illinois) haben herausgefunden, dass
  - ein gezieltes Training dazu verhilft, dass ältere Menschen (in der Studie waren die Probanden ab 55 Jahre alt) in einer lauten Umgebung wieder besser hören, da die Signale im Nervensystem wieder schneller verarbeitet werden. (entnommen von [Fokus.de](http://Fokus.de))
- Ich persönlich bin davon überzeugt, dass
  - ein Hörtraining hilft, die Sprache besser zu verstehen – unabhängig vom Alter.
  - Möglichkeit des Hörtrainings in Linz: Verein vonOHRzuOHR [www.vonohrzuohr.or.at/](http://www.vonohrzuohr.or.at/) (viele andere Angebote, wie Beratung, Selbsthilfegruppen, Klangschalenmassage)

42

Danke 😊

Es sind die Begegnungen mit den Menschen, die das Leben  
lebenswert machen. (Guy de Maupassant)

43