

Briefe aus Somalia : "Waffen und Gesundheit passen nicht zusammen"

Autor(en): **Karrer, Vre**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Neue Wege : Beiträge zu Religion und Sozialismus**

Band (Jahr): **95 (2001)**

Heft 9

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-144310>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Briefe aus Somalia

«Waffen und Gesundheit passen nicht zusammen»

Vre Karrers Briefe aus Somalia sind zu einem Markenzeichen der Neuen Wege geworden. Nach ihnen ist auch die von Vre Karrer gegründete Genossenschaft in Merka benannt. In einer neuen Folge schildern die Briefe die weitere Entwicklung dieser Genossenschaft. Zum Dienst an den Kranken ist eine Berufsmittelschule hinzugekommen, die von der Bevölkerung besonders geschätzt wird. Die Briefe zeigen aber auch, unter welchen Gefahren Vre Karrer ihre genossenschaftliche Arbeit leistet – und ihre pazifistische Gesinnung durchhält. Unsere Freundin dankt allen, die ihre Projekte finanziell unterstützen. Das Spendenkonto bei der Post lautet: «Hilfe für Somalia», 80-53042-7. Red.

Merka, den 4. Mai 2001

Liebe Freundinnen und Freunde, die *neue Berufsmittelschule*, die wir im Januar eröffnen konnten, ist gut angelaufen. Die Lehrer haben die Probezeit mit Erfolg hinter sich gebracht. Wir haben mit zwei Klassen von je 24 Schülerinnen und Schülern begonnen. 17 Kandidierende haben damals die Aufnahmeprüfung nicht bestanden. Ihnen gaben wir eine zweite Chance. In einem viermonatigen Intensivkurs konnten sie sich nochmals für die Aufnahmeprüfung vorbereiten. Ende April haben 16 die Prüfung mit Erfolg wiederholt. So haben wir nun bereits eine dritte Klasse. Im Herbst werden es dann fünf Klassen sein.

Ich freue mich besonders über unseren Schulleiter *Mohamed Roble*. Er ist in seinem Denken ein religiös-sozialer Mensch, der jedem, auch dem schwachen, ja kriminellen Mitmenschen immer wieder eine Chance gibt, ihn fördern und zum Guten leiten möchte. Ich kann mir keinen besseren Schulleiter vorstellen. Dankbar denke ich – trotz Kriegswirren, Hungersnöten und Katastrophen in Somalia – daran, dass der Geist Gottes weht, wo er will. Und ich werde daran erinnert, dass es immer wieder Wunder gibt, wie zum Beispiel einen Mahatma Gandhi, einen Martin Luther King, einen Leonhard Ragaz oder die Blumhardts etc. Inmitten von Ungerechtigkeit, Rüstungswahn und Profitgier gibt es Menschen, die an das Gute glauben und daran weiter arbeiten. Ich erlebe persönlich die Kraft, die von diesen Menschen ausgeht.

Eine traurige Geschichte

Im Dezember 2000 gab es bei uns einen *Zwischenfall* mit Abdi. Ich habe Euch darüber noch nicht berichtet, die Sache war bei meiner Abreise im Februar noch nicht geklärt, darum wollte ich Euch und speziell meine Tochter und meinen Sohn nicht beunruhigen.

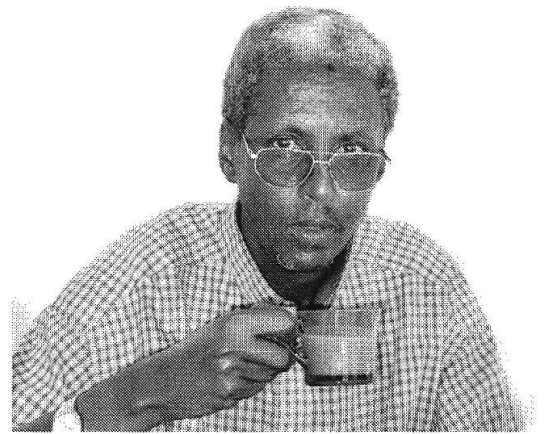
Abdi kam, als wir mit dem Neubau begonnen hatten, damals, anfangs 1997, eines Tages mit dem *Maschinengewehr im Anschlag* auf mich zu und sagte: «Stopp diese Bauerei sofort, sonst erschiess ich dich! Das ist mein Grund und Boden, da kannst du nicht bauen.» Wir gaben ihm dann Arbeit, und er schwor im Namen des Korans, dass er keine Waffe mehr in seine Hände nehmen werde. Nach dreimonatiger Probezeit wurde er als Mitarbeiter aufgenommen und nach weiteren drei Monaten ein Mitglied unserer Genossenschaft.

Abdi hat uns wiederholt *Schwierigkeiten* gemacht, er arbeitete nicht und wurde immer wieder verwarnt. Im letzten Dezember kam er plötzlich mit einer Schusswaffe in die Genossenschaft und bedrohte mich: «Ich will mehr Lohn, ich will viel Geld, falls du mir das nicht gibst, schiesse ich...!» Ich ging auf ihn zu und versuchte ihn zu beruhigen, dann kamen mir die Mitarbeiter zu Hilfe. In einer Sitzung der versammelten Genossenschaft erhielt Abdi dann nochmals eine Chance. Er kam auf mich zu, entschuldigte sich unter Tränen, ja küsste mir die Hände, so dass ich dachte, dass mit diesem Mann etwas nicht stimme, dass er an einem Kriegstrauma oder an irgendeiner Krankheit leiden könnte.

Als ich aus der Schweiz nach Somalia zurückkam, stellte ich fest, dass Abdi nicht arbeitete. Ich stellte ihn zur Rede und sagte ihm, dass ich für Nichtstuer keinen Lohn habe; dabei wurde mir plötzlich bewusst, dass dieser Mann *gefährlich* war. Er rannte weg, und ich wusste irgendwie, dass er mit einer Waffe wiederkommen würde. In der Nacht zum 1. Mai holten mich die Mitarbeiter, sie hatten ein Auto organisiert, das mich wegfuhr, denn Abdi hatte mit einem anderen Mann die Wächter des Ambi mit Gewalt aus dem Haus getrieben, das Ambulatorium verbarrikadiert und besetzt. Am Morgen, als ich zurückkam, drohte er das Haus in die Luft zu sprengen. Das Ambi blieb geschlossen.

Nun hat Abdi einen Brief geschrieben an die Ältesten und Islamic Court. In diesem Brief schreibt er, dass das Land und das neue Gebäude des Ambulatoriums sein Besitz seien. Ich, Verena Karer, müsse ihm das Land abkaufen und für das Haus eine monatliche Miete von einigen hundert Dollar bezahlen. Es ist natürlich klar, dass unsere Gebäude alle auf öffentlichem *Gemeindeboden* gebaut wurden. Morgen werden die verschiedenen Gruppen tagen und über Abdi ein Urteil sprechen. Ich bin traurig, denn dieser Mann leidet wirklich an etwas Unabgeklärtem. Es ist eine traurige Geschichte von Verwirrtheit und Verlorenheit in einem Land ohne Regierung, wo Kriege, Hunger und andere Katastrophen die Seelen der Menschen zerstören. Uns bleibt nur die Hoffnung auf bessere, gerechtere Zeiten.

Am Schluss noch etwas Gutes: Im Gebälk über mir nisten die Schwalben. Ich freue mich täglich über die winzigen Jungen und denke: Es ist ein gutes Haus, die neue Schule, wenn die Vögel darin nisten.



Mohammed Roble, der Leiter der Berufsmittelschule in Merka.

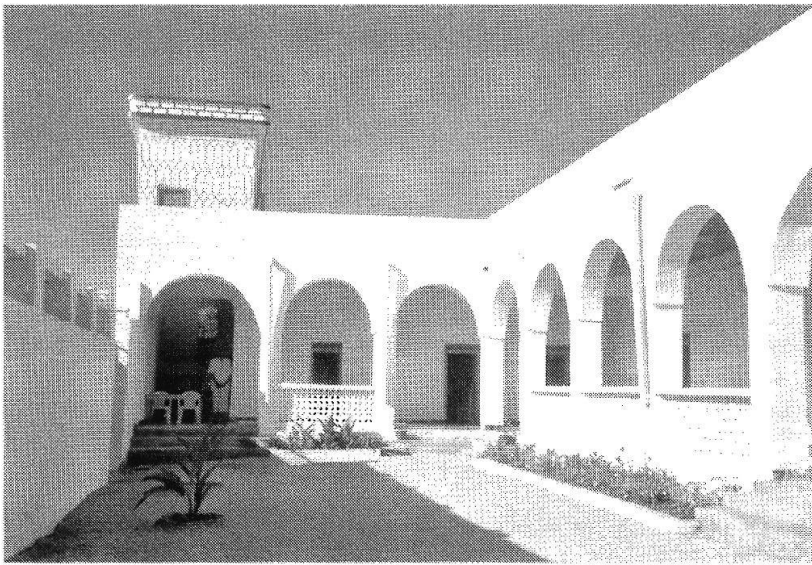
Kampf statt Gewalt

8. Mai

Letzte Woche habe ich von den Schwierigkeiten mit Abdi berichtet. Islamic Court fuhr mit einem Trupp schwer bewaffneter Soldaten vor, umzingelte das Gebäude und wollte die beiden Besetzer *mit Gewalt* herausholen. Ich kam von der Stadt zurück und konnte das Gott sei Dank gerade noch verhindern. Es ist nicht leicht im Land ohne Gesetze und Regierung waffengläubige Soldaten da-von zu überzeugen, dass ein Eingreifen mit Gewalt absolut sinnlos ist und die Situation nur noch verschlimmert.

Die Männer des Islamic Court sind

Krieger und stolz auf ihre Waffengewalt. Das *Maschinengewehr* ist in Somalia so etwas wie ein *Statussymbol*, wer eine Waffe besitzt, ist «ein Mann». Dieses Männergehabe zeigt die psychischen Schwächen deutlich auf, und damit wären wir wieder bei der Frage der Emanzipation des sogenannten starken Geschlechts – also wirklich, in solchen Situationen sind wir Frauen manchmal die Stärkeren, auf alle Fälle erfinderischer. Zugegeben, wenn die Situation andauert, kostet es Kräfte, aber dann hilft manchmal die Lust am Kämpferischen und oft auch etwas List, um eine Situation ohne Gewalt zu verändern.



Die Berufsmittelschule «New Ways».

Dabei unterscheidet sich der Kampf von der Gewalt: *Die Gewalt tötet*, sie schlägt alle Türen zu und verunmöglicht jede Beziehung. Im Kampf dagegen entsteht *Auseinandersetzung* und Auseinandersetzung bedeutet Leben und Veränderung. Diesen Unterschied erlebe ich im Kriegsland Somalia immer wieder. *Jussuf*, der Leiter des Islamic Court, war zur Zeit in Mogadishu. So konnte ich die Gruppe überzeugen, und es gelang ihnen dann am Nachmittag, die beiden Besetzer ohne Gewalt herauszuholen.

Eine Gruppe von Islamic Court und die Ältesten von Merka wollten die beiden Männer verhaften und ins Gefängnis abführen. Ich dachte, das würde die Sache auch nicht verbessern. Darum

habe ich vorgeschlagen, Abdi als Wächter in die Berufsmittelschule aufzunehmen, wo der clevere Mann die Chance hätte sich weiterzubilden, Englisch zu lernen und sich nützlich zu machen. Axmed, der andere Besetzer, wird im Ambi beschäftigt und kann sich auch weiterbilden. Es gehört doch zur *Friedensarbeit*, dass wir den Mitmenschen immer wieder eine Veränderung anbieten, damit sie erstarken können.

Im nachhinein denke ich, dass es gar nicht so schlecht ist, solche Erfahrungen zu machen, gerade auch für unsere Genossenschaft. Wir arbeiten ja ohne Waffen und das *Beispiel der Gewaltlosigkeit* soll auch praktisch immer wieder sichtbar werden, überall da, wo Auseinandersetzungen stattfinden.

Wie eine Hebamme in der Schweiz vor hundert Jahren

11. Mai

Heute Freitag ist Muslim-Sonntag. Ich hoffe, dass es etwas ruhiger zugeht als letzten Freitag, als ich zu einer *schweren Geburt* geholt wurde. Ich kenne die nun alleinstehende Frau, *Saadija*, seit Jahren. Ich hatte ihr bereits vorher bei zwei Geburten geholfen. Nun war sie schwanger mit dem achten Kind, und das Tragische ist, dass ihr Mann im Februar, kurz vor meiner Abreise in die Schweiz, auf dem Weg von Mogadishu von Banditen ausgeraubt und erschossen wurde. Am Begräbnis habe ich der noch jungen Mutter finanzielle Hilfe und eine Arbeit für nach der Geburt versprochen.

Am letzten Freitag kam nun ihre Tochter *Shukry* und sagte: «Diesmal stimmt etwas nicht mit meiner Mutter, komm rasch, beeil dich!» Das elfjährige Kind weinte. In der Hütte angekommen, traf ich eine völlig erschöpfte Frau an. Saadija hatte eine Wehenschwäche und meinte, dass sie jetzt sterben müsse. Ich gab ihr zuerst etwas frische Kamelmilch zur Stärkung und sagte dazu: «Mit Allahs Hilfe wird es wohl gut gehen.» Der Muttermund war vollständig offen, der Kopf

des Babys aber zu gross und das Becken der Mutter zu eng, sodass das Kind nicht durch den Geburtskanal austreten konnte. Ich vermutete, dass es einen Wasserkopf (Hydrocephalus) hatte, und so erklärte ich der Mutter, dass es für einen Kaiserschnitt zu spät sei und dass ich einen Eingriff (Kraniotraxie) machen müsse, um ihr Leben zu erhalten, dabei werde das Kind aber sterben. Saadija war sofort einverstanden mit diesem Eingriff. In Somalia arbeite ich in solchen Situationen in der Geburtshilfe wie die Hebammen in der Schweiz vor hundert Jahren. Gott sei Dank habe ich aus der Schweiz die notwendigen guten Instrumente.

Es ist alles gut gegangen, das Kind hatte einen Wasserkopf und wäre in somalischen Verhältnissen nicht überlebensfähig gewesen. Es war die *neunte Kraniotraxie*, die ich in den achteinhalb Jahren in Somalia machen musste. Ich bin nachher jeweils erschöpft, aber froh und dankbar, ja ich fühle mich wie neugeboren, wenn alles gut gegangen ist.

Nach der Beerdigung des Kleinen hat die elfjährige Shukry für uns Bananen geröstet am Feuer, und es gab Hirsebrei auf Bananenblättern serviert dazu. Ich blieb bis am späten Abend, um die Mutter wegen der Blutung zu überwachen. Auf dem Heimweg begleitete mich das sanfte Leuchten des Nachthimmels. Er war übersät mit Tausenden von Sternen. Es funkelte und glitzerte so zauberhaft, wie es eben leuchtet am Himmel, wenn ein Kind geboren wird – und nun scheinbar auch, wenn ein Kind stirbt. Ich denke, das sind die *Kräfte des Himmels*, die uns begleiten, damit wir die Freude und auch den Schmerz des Lebens besser verkraften können.

Die Frauen tragen das Land auf ihren Schultern

Auch der darauffolgende Samstag war kein ruhiger Tag. Der Samstagmorgen ist immer die strengste Zeit, weil das Ambi am Freitag geschlossen bzw. nur

für Notfälle geöffnet ist. Es waren 119 Patientinnen und Patienten, die wir an diesem Samstag behandelt haben. Viele kommen von weither durch die Dornbuschsavanne und über die Sanddünen wegen verschiedenen *Tropenerkrankungen, Tuberkulose, Lepra, Unfällen, Schwangerschaftskontrollen* etc. Immer kommen auch Menschen, die *hungern*. Sie bitten um Hilfe, Wasser und eine warme Mahlzeit.

Nach dem Mittagessen kamen fünf junge Frauen, die vor der Heirat stehen und denen ich mit Hilfe einer Lokalanästhesie die durch die frühere *Beschneidung* verschlossenen, vernarbten Geschlechtsteile wieder öffnen, also aufschneiden musste. Was ich da jeweils zu sehen bekomme, ist unglaublich: Die Frauen sind verstümmelt, die Klitoris und die Schamlippen sind weg. Die Vagina ist zugenäht bis auf eine winzige, kleinfingergrosse Öffnung. Dadurch leiden die Frauen ständig an aufsteigenden Infektionen und Nierenkoliken. Bis sie sich dann durch die Informationen meiner Mitarbeiterinnen für den Eingriff bei mir entschliessen. Wegen der Tradition in der Bevölkerung muss dieser Eingriff immer heimlich geschehen. Die zukünftigen Ehegatten müssen sich allerdings in einem Gespräch mit mir damit einverstanden erklären.

Am Abend kam dann noch eine Frau mit tiefen *Schnittverletzungen* an zwei Fingern der linken Hand. Ich sah, dass die Wunden vernäht werden mussten. Es war wieder einmal kein Arzt auffindbar in Merka. Zuerst spritzte ich der Frau das Tetanus-Serum und dann telefonierte ich *Frau Dr. Sigg* in die Schweiz. Ich wollte ihren Rat und eine ärztliche Verordnung. Mit Hilfe einer einprozentigen Leitungs-Anästhesie konnte ich dann die beiden Wunden vernähen, verbinden und die beiden Finger auf einer kleinen festen Kartonschiene ruhigstellen. Die Patientin erhielt die von Dr. Sigg verordnete Dosis Antibiotika und die notwendigen Schmerzmittel. Nach täglichem Ver-

bandwechsel verheilen die Wunden gut, nur das Endglied des linken Zeigefingers ist nicht mehr so beweglich wie vorher – vielleicht war die Sehne durchschnitten oder die Gelenkkapsel verletzt. Es wäre eine grosse Hilfe, wenn eine somalische Ärztin oder ein zuverlässiger Arzt hier wäre.

Die Frau war tapfer, wie alle *somalischen Frauen* hier. Es sind die Frauen, die das Wasser täglich von weither schleppen, es sind die Frauen, die das Holz in der Wildnis zusammensuchen müssen, es sind die Frauen, die die Kinder gebären, es sind die Frauen, die für die Männer und Kinder sorgen, trotz Kriegen, Hungersnöten und Katastrophen. Die Frauen tragen das Land auf ihren Schultern. Ich bewundere sie und ihre aufrechte Haltung. Ich bin froh darüber, dass ich für diese Frauen und Kinder unterwegs sein kann.

Mit steigendem Dollarkurs erhöhen sich die Lebenskosten

1. Juli 2001

Der Dollarkurs ist gestiegen wie niemals zuvor. In Somalia droht deswegen wieder eine erneute *Hungersnot*. Die Lebenskosten sind hier ebenfalls in unerschwingliche Höhe gestiegen. Gestern sind bei uns im Ambulatorium viele hungrige Menschen von weit her gekommen. Alle sind sie unterernährt. Eine Frau kam mit zwei Kleinkindern. Das eine trug sie auf dem Rücken, das andere hatte sie vor die Brust gebunden, und ihre älteste Tochter trug auch ein kleines Schwesterchen auf dem Rücken. Die zwei Kleinkinder sind bei uns an Malaria und Hunger gestorben. Das Kind, das die grössere Schwester trug, war schon eine ganze Zeit vorher tot. Das ist nur ein Beispiel unter vielen.

Ich hatte *Probleme mit Mitarbeitenden* der Genossenschaft. Wir wollten die Löhne für alle um 100'000 Somali-Schillinge pro Monat erhöhen, aber das war zuwenig. Sie hatten noch 1999 einen guten Monatslohn und waren zufrieden;

damals betrug der Gegenwert noch 70 Dollar, heute nur noch 35 Dollar. Nun haben wir gerechnet und gerechnet, schliesslich konnten wir die Löhne um 200'000 Schillinge erhöhen. Eine Gruppe von Mitarbeitern liess sich aber von aussen beeinflussen. Sie riegelten das Ambi am Morgen früh ab, sodass kein Patient hinein konnte, auch wir nicht. Die 19 Streikenden verlangten den gleichen Lohn, den die Angestellten der verschiedenen NGOs beziehen. Die alten Genossen und Genossen sind aber alle zu mir gestanden.

Wir organisierten eine *Generalversammlung*. Ich erklärte, dass ich selbst für ein *Streikrecht* einstünde, dass aber der Weg, den sie nun eingeschlagen hätten, unrecht sei: 1. können wir die Patienten nicht auf der Strasse draussen liegen lassen. 2. ist unsere Situation doch völlig anders als zum Beispiel bei einer Unicef oder Unesco, die ihr Geld von anderen Staaten bekommen. Sie müssen die Finanzen nicht erarbeiten mit Vorträgen oder für die Medikamente von Fabrik zu Fabrik rennen, wie ich es tue.

Ich erzählte, wie ich nach Somalia kam und dass es mein erstes Ziel war, in der damaligen Misere und Hungersnot so rasch wie möglich *Arbeitsplätze* zu schaffen. Weiter sagte ich, dass sie ihren *Lohn* in all den Jahren, seit ich hier bin, ausnahmslos jeden Monat am 24. bekommen hätten, dass ich auch nicht wissen konnte, dass der Dollar so steigen würde. Eigentlich sollten sie wissen, dass ich mit ihnen leide, wenn sie unter dem Existenzminimum lebten müssten. Zum Schluss konnten wir die Gruppe gemeinsam wieder überzeugen. Später kamen die Leute einzeln zu mir und entschuldigten sich für ihr Tun.

Ich denke mir, dass es eigentlich fast *normal* ist, wenn es mit so vielen Mitarbeitenden hin und wieder *Konflikte* gibt. Sicher ist, dass die Löhne den heutigen Verhältnissen angepasst werden müssen. Ich werde dafür alles tun, was mir möglich ist.

Ich will den Brief heute mit meiner Eselin Bioley selbst ins Städtchen bringen. Ich hoffe, sie macht mit. Ich habe ihr bereits zwei Bananen gegeben – ein eigenwilliges und störrisches Tier, aber vielleicht brauche ich das, dass ich manchmal etwas «geschupft» oder «gebremst» werde in meinem Alter.

Besuch einer Regierungsdelegation

16. Juli

In Mogadishu ist wieder *Krieg*. Hunderte von Toten und unzählige Verwundete, davon viele unter der *Zivilbevölkerung* und viele *Kinder*. In Merka wurden am Donnerstag drei Menschen und vorgestern ein Mann vom Islamic Court erschossen. Vor zehn Tagen kam eine Delegation der neuen Regierung von Mogadishu, um mit den Rebellen oder Regierungsgegnern zu verhandeln. Es waren ca. 120 Gegner, die sich mit Banditen zusammentaten. Viele Banditen sind geflohen, einige wurden eingekerkert, und nun gelang es der Delegation, zu verhandeln und einen Waffenstillstand (seit gestern) zu erreichen. Mein Gott, wie bin ich erleichtert, dass endlich das Donnern der schweren Geschütze aufgehört hat!

Als heute Morgen um 11 Uhr *vier Militärwagen* mit schwer bewaffneten Soldaten mit auf den Kombiwagen montierten «technicals» (Kanonen) vor dem Ambi vorfuhr, rannte ich verzweifelt hinaus, hinderte die Männer am Eintreten und rief: «Wir sind hier ein Health-Center und wir sorgen für die Gesundheit der Bevölkerung; ich dulde keine Waffen hier! Waffen und Gesundheit passen nicht zusammen! Wendet eure Wagen mit diesen «technicals» weg vom Platz, ihr könnt anderswo parkieren!» Ich hatte keine Ahnung, dass das die Eskorte der Regierungsdelegation von Mogadishu war, die uns besuchen wollte, und ich staunte nicht wenig, als die Soldaten widerstandslos ihre Waffen ablegten und ihre Autos wendeten, um an einem anderen Platz zu parkieren.

Es kamen sechs Männer, die sich für die verschiedenen Bereiche der Genossenschaft interessierten. Da waren ein *Minister for health*, einer *for education* und ein *Agronom* dabei. Sie besichtigten das Ambulatorium, staunten über die vielen Laborbefunde, die wir täglich machen, sowie über unsere Apotheke. Sie befragten die Mitarbeitenden, die Patientinnen und Patienten sowie unsere Leprakranken, wie sie hier versorgt würden. Nachher besuchten sie die Schulen und redeten mit den Schülerinnen und Schülern und mit den Lehrkräften. Als ich um 14 Uhr vom Ambi kam, waren sie immer noch da. Ein Radioteam und das Fernsighteam «Horn of Africa» interviewten und filmten. Zum Schluss bedankte sich der Minister of Health bei mir für die Arbeit und wünschte: «Sagen Sie nun auch etwas!»

Ich bedankte mich bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihre Arbeit und sagte: «Das, was Sie hier sehen, die verschiedenen Gebäude und Zweige unserer Genossenschaft, ist entstanden durch meine somalischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dies war allerdings nur möglich, weil wir ohne Waffen leben und arbeiten.» Einige der Minister lächelten und verabschiedeten sich; der Minister of Health und der Agronom blieben zurück und fragten ernsthaft: «Ist das wirklich möglich?» Die Mitarbeiter sagten: «Natürlich ist das möglich, sie sehen es.» Und ich dachte bei mir: Es ist wirklich so, wie es geschrieben steht: Wir können *Berge versetzen*, wenn wir nur wollen!

Der Moment, als die Soldaten ihre Maschinengewehre bereitwillig ablegten und die Militärwagen wendeten, um anderswo zu parkieren – diesen Moment werde ich wohl nie vergessen; da spürte ich in mir eine überwältigend grosse Freude warm aufsteigen. Ich kann das Gefühl nicht beschreiben, es ist eine neue, *gesunde Lebenskraft*, die mich beseelt – es geht mir wieder gut, wir machen weiter so und bleiben dran! •