

Universität für künstlerische und industrielle Gestaltung -
Kunstuniversität Linz

Introspektion von Gedankenmustern
...und wie sie sich zu Zwängen spinnen

Julia Brandstetter

Institut für bildende Kunst und Kulturwissenschaften

Studienrichtung textil.kunst.design

Schriftlicher Teil zur Masterarbeit

Zur Erlangung des akademischen Grades MA

Betreut von Gilbert Bretterbauer

Unterschrift des Betreuers:

Datum der Approbation: 24. Jänner 2018

Linz, 2018

Inhaltsverzeichnis

Danksagung.....	3
Abstract	3
Einleitung.....	4
Was sind Gedankenmuster und innere Zwänge?.....	4
Gedankenmuster – Wo sind die Grenzen zwischen normal und zwanghaft?.....	5
Arbeitsdokumentation.....	6
So nutze ich die Theorie der Gedankenmuster für meine Arbeit...	6
Darstellung des Themas.....	7
Dokumentationsbilder.....	8
Auszüge aus den Texten.....	12
Literatur- und Quellenverzeichnis.....	33
Abbildungsverzeichnis	33

Danksagung

Zu allererst möchte ich mich bei meinem Betreuer Gilbert Bretterbauer bedanken.

Weiters möchte ich mich zu tiefst bei Eva Stiasny und Florian Länger bedanken. Keine Frage war zu banal und bei jeder Hürde haben sie mir geholfen, sie zu meistern.

Vielen Dank.

Abstract

Die Arbeit entstand aus dem Interesse heraus, wie sich Gedankenmuster manifestieren, wie sie funktionieren und was sich über einen längeren Zeitraum auch verändern kann. Manche Gedankenmuster verschwinden, manche verfestigen sich im Handeln und manche werden zum Zwang. Die Arbeit besteht aus einem 180x180x180cm großen würfelartigen Holzrahmen. Dieser ist bespannt mit einem von Hand beschriebenen Band. Dieses Band wird so in den Rahmen gespannt, dass es an eine vereinfachte Form des neuronalen Netzes im Gehirn erinnert. Die Gedankenmuster auf den Bändern werden so auch in der realen Welt miteinander verbunden und treten aus dem virtuellen Gefüge des Gehirns heraus. Die Texte auf den Bändern sind eine Introspektion über die eigenen Gedankenmuster und wie sie sich über die Zeit des Schreibens verändert haben. Diese Texte sind über einen Zeitraum von ungefähr sechs Monaten entstanden. Ein Teil davon ist in diesem Projekt verarbeitet.

Einleitung

Es geht uns doch allen so. Wir machen als Kinder Erfahrungen, wachsen auf und nehmen diese Erfahrungen als gegeben hin. Wenn wir dann erwachsen sind, glauben wir, uns an bestimmte Muster halten zu müssen. Denn neben den gesellschaftlichen Konventionen haben wir auch unsere eigenen Regeln im Kopf. Nach diesen Regeln spielen nur wir selber und doch fühlt es sich an, als müssten wir uns so verhalten. Nur weil man laut Schönheitsideal drei Kilo zu viel habe, heißt das nicht automatisch, dass man dick oder gar übergewichtig sei. Das sind alles nur Regeln und Richtlinien, an die man sich im eigenen Kopf hält und glaubt, dem entsprechen zu müssen. Nein, das müssen wir nicht!

Im Folgenden wird sich eine Zusammenfassung finden, die Gedankenmuster und das Wichtigste im Zusammenhang erklärt. Es stellt keine vollständige medizinische Erörterung des Gehirns dar.

Was sind Gedankenmuster und innere Zwänge?

Die Wissenschaft weiß bis jetzt nicht, wie genau das Gehirn funktioniert. Doch was wir wissen, ist, dass wir denken. Wir erleben Situationen und machen dadurch Erfahrungen. Diese Erfahrungen werden abgespeichert. Dadurch entstehen Automatismen, die es uns erleichtern, schon erlebte Situationen leichter wahrzunehmen und nach der gemachten Erfahrung zu handeln. So lernen wir, mit unserer Umwelt leichter umzugehen. Es erleichtert das Leben und viel Erlerntes wird im Unterbewusstsein abgespeichert, um es schneller abrufen zu können. Denn 95% unserer Handlungen laufen unbewusst ab (vgl. Solms, Turnbull; S. 95f). Bei allen Menschen, egal ob gesund oder krank, sind Handlungen nicht immer ganz mit dem Bewusstsein erklärbar. Darum geht man von dem Unbewussten aus. Dass es vor der Handlung im Menschen

abspielt, bevor er bewusst agiert (vgl. Freud, S. 95). Denn „das Gehirn kann nicht nicht wahrnehmen“ (Kolhoff-Kahl, S. 37). Die ganze Umgebung eines Menschen wird vom Gehirn aufgenommen und es wird abgespeichert. Wird etwas Ähnliches wieder erlebt, erstellt das Gehirn Verknüpfungen (vgl. Kolhoff-Kahl, S. 37).

Neben den nach außen gerichteten Aktivitäten, befinden sich auch nach innen gerichtete Aktivitäten in uns. Die Emotionen sind immer nach innen gerichtet und sie sind immer subjektiv. Alles, was damit zusammenhängt, ist immer die Empfindung einer Emotion über etwas Erlebtes, nie das Erlebte selber an sich (vgl. Solms, Turnbull; S.121f).

Gedankenmuster – Wo sind die Grenzen zwischen normal und zwanghaft?

Gedankenmuster sind wiederholte Gedanken- und/oder Handlungsabläufe, die sich bei einem Menschen wiederholen. Erfahrungen lassen jemanden unbewusst nach einem bestimmten Muster denken und handeln. Das ist die Lernfähigkeit der Menschen (vgl. Solms, Turnbull; 149). Es vereinfacht Situationen und der Mensch braucht keine Energie mehr aufzuwenden, um bereits gelöste Aufgaben erneut zu lösen. Wenn man sich damit beschäftigt, kann man diese Muster auch wieder ablegen oder ändern. Doch dies geht nur bis zu einem gewissen Grad. Sobald zu viel Veränderung auf einmal stattfindet, löst das Stress im menschlichen Körper aus. Denn der Mensch ist darauf ausgelegt, möglichst Gleiches zu erleben und wenig Abweichungen im Umfeld wahrzunehmen (vgl. Kolhoff-Kahl, S. 30f). Das könnte man auch als Komfortzone bezeichnen. Doch Gedankenmuster können natürlich auch in einen negativen Bereich umschlagen. Es kann bei Menschen zu zwanghaften Gedankenmustern oder auch inneren Zwängen kommen. Kommt es soweit, hat der Mensch keine Entscheidung

mehr darüber, ob er dem Impuls nachgibt oder nicht. Im Bereich der Medizin wird dieses Verhalten auch als Neurose bezeichnet. Man bekommt es mit der Angst zu tun, wenn man nicht dem gewohnten Ablauf folgt, somit ist man in seinem eigenen Kopf gefangen. Es führt zur Selbstentfremdung einer Person. Es entsteht immer mehr Abstand zum eigenen Bewusstsein und zum eigenen Ich (vgl. Horney, S. 87f).

Arbeitsdokumentation

So nutze ich die Theorie der Gedankenmuster für meine Arbeit

Die Idee ist aus der Beschäftigung mit meinen eigenen Gedankenmustern und inneren Zwängen entstanden. Ich sehe es als Selbstexperiment an. Ich stehe dem Ergebnis neutral gegenüber. Ich bin soweit als möglich objektiv an das Thema herangegangen. Das Thema interessiert mich schon seit einiger Zeit, weil ich viel darüber reflektiere, wie ich mich verhalte. Da ich mich in verschiedenen Situationen, ebenso mit unterschiedlichen Personen, differenziert verhalte, interessiert es mich, warum dann doch im Endeffekt oft das Gleiche herauskommt. Denn das Ganze unterliegt meinen Gedankenmustern, die sich unbewusst immer wieder wiederholen. Darum habe ich begonnen, meine Muster in Form von Texten festzuhalten. Es zeigt, welche Gedankenmuster ich habe und auch welche sich sehr stark verwurzelt haben und somit oft wiederkehren. Im Zeitraum von ungefähr einem halben Jahr habe ich, zum Teil täglich, über meine Muster geschrieben. Dabei habe ich meine Gedanken und damit auch meine Muster in für mich emotional aufwühlenden Situationen festgehalten, da ich schon vorab ein vermehrtes Auftreten der selben Gedankengänge in solchen Situationen festgestellt habe. Außerdem habe ich verschiedene Erinnerungen

aufgeschrieben, die mir aus unterschiedlichen Gründen stark im Gedächtnis geblieben sind. Somit ist ein textliches Bild entstanden. Diese Texte habe ich über den gesamten Zeitraum gesammelt und analysiert. Darin wiederholen sich verschiedene Gedankenmuster in unterschiedlicher Weise. Für mich ist Abstand und Objektivität zu diesen niedergeschriebenen Erlebnissen entstanden und es hat mir mein Verhalten aufgezeigt. Das wiederum hat mich dazu veranlasst, ein Bild in meinem Kopf entstehen zu lassen, diese Gedankenmuster, wie ich sie wahrnehme, darzustellen. So ist meine Umsetzung des Themas entstanden.

Die Arbeit bildet einen klaren Rahmen zu meinen Gedankenmustern, genauso wie sich meine Gedankenmuster im Endeffekt nur in meinem Kopf abspielen. Dort bilden sich Netze, die sich stellenweise verdichten und anderswo ganz locker sind. Die Gedankenstränge ziehen sich durch und verbinden sich mancherorts mit anderen Gedankenmustern. Je dichter das Netz wird, desto enger wird die Struktur. Und da „verknoten“ sich die Gedanken miteinander. Die Gedankenmuster greifen ineinander und bilden so ähnliche Verhaltensmuster nach außen in verschiedenen Situationen. Die Zwänge zeigen sich in den Texten der Arbeit in Form von wiederholten Gedankenmustern.

Darstellung des Themas

Es ist eine Versinnbildung meiner Gedankenmuster in Form von verworrenen und verknoteten Bänder, eine Musterbildung und Darstellung von Gedanken und deren Verbindung. Der Hintergrund zur Arbeit und alles dahinter ist im Konzept und in den verarbeiteten Texten enthalten. Die Grundform der praktischen Arbeit besteht aus einem Holzrahmen. Der Rahmen

ist würfelförmig und hat eine Größe von 1,80x1,80x1,80m. In diesem Rahmen werden die beschriebenen Stoffbänder so hineingespant, dass es an das neuronale Netz eines Gehirns erinnern lässt. Wie

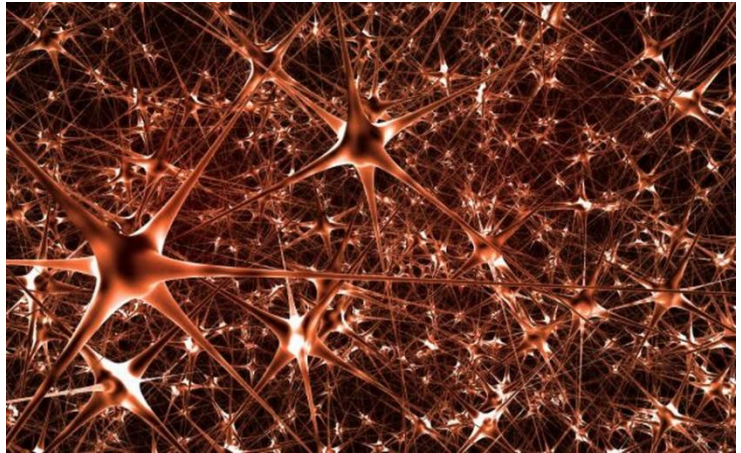


Abb. 1 Vereinfachte Darstellung eines neuronalen Netzes im Gehirn

Zellen, Synapsen und Dendriten entsteht ein Bild aus den Bändern. Diese werden am Rahmen fixiert. Gespannt und auch locker hängend werden die Bänder so im Rahmen befestigt, dass sich stellenweise kleinere Bänderknäuel bilden. Diese befinden sich eher am Rand. In der Mitte bildet sich daraus dann ein größeres Knotenkonstrukt. Damit wird die Verdichtung einzelner Gedankenmuster dargestellt. Durch die starke Verdichtung stellen sich auch die inneren Zwänge dar, die sich durch Überlagerung einzelner Muster zu engeren Strukturen bilden. Zusätzlich sind auf den Bändern auch die Gedankenmuster aus meinen Texten geschrieben. Diese unterstreichen nochmals das Bild der inneren Zwänge und Abläufe. Die handschriftlich beschriebenen Bänder bestehen aus weißen Satinbändern. Es ist klar und neutral gehalten. Dadurch wird auch das klare und minimalistische Gesamtbild herausgestellt, das auch im Konzept vorrangig ist.

Dokumentationsbilder

Da die Arbeit an sich nur für die Präsentation selbst aufgebaut wird, befinden sich hier in diesem schriftlichen Teil nur Fotos von den Vorbereitungen, die den Prozess der Arbeit dokumentieren.

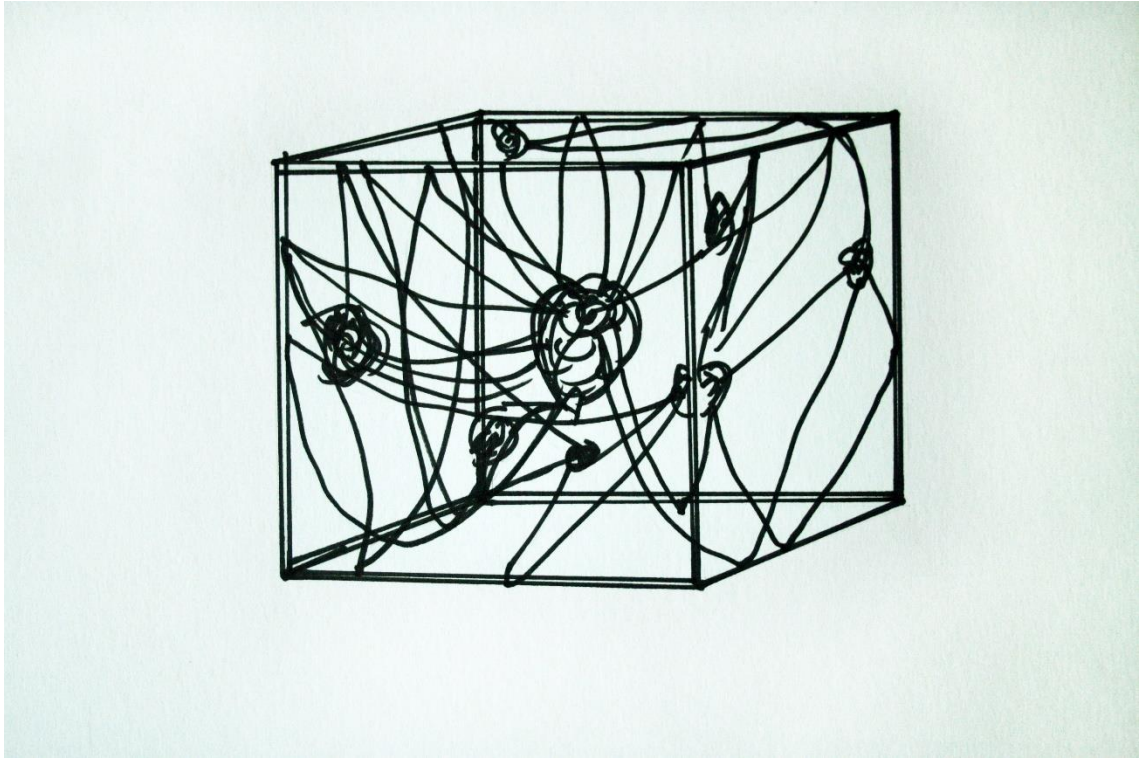


Abb. 2 Eine Skizze, wie die Arbeit für die Präsentation aussehen wird

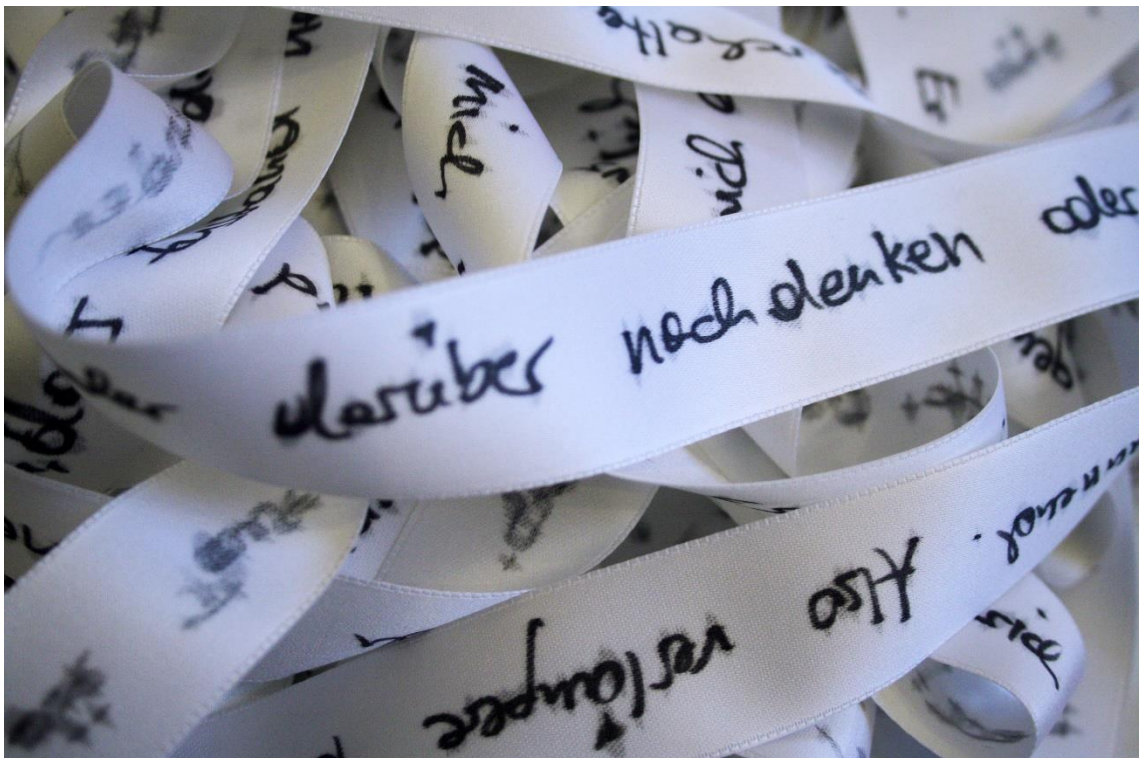


Abb. 3 Dieses Foto soll eine Vorstellung geben, wie das Band im Rahmen aussehen soll.

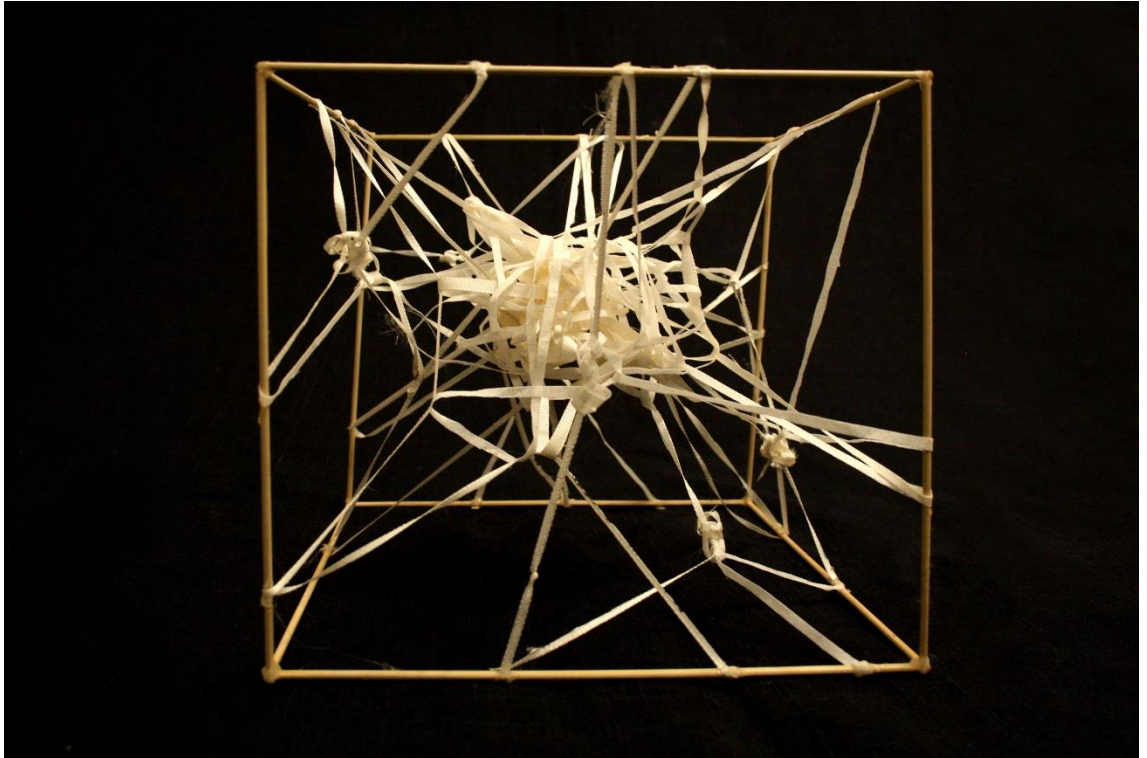


Abb. 4 Das Modell gibt eine Vorstellung wie die Skulptur aussieht

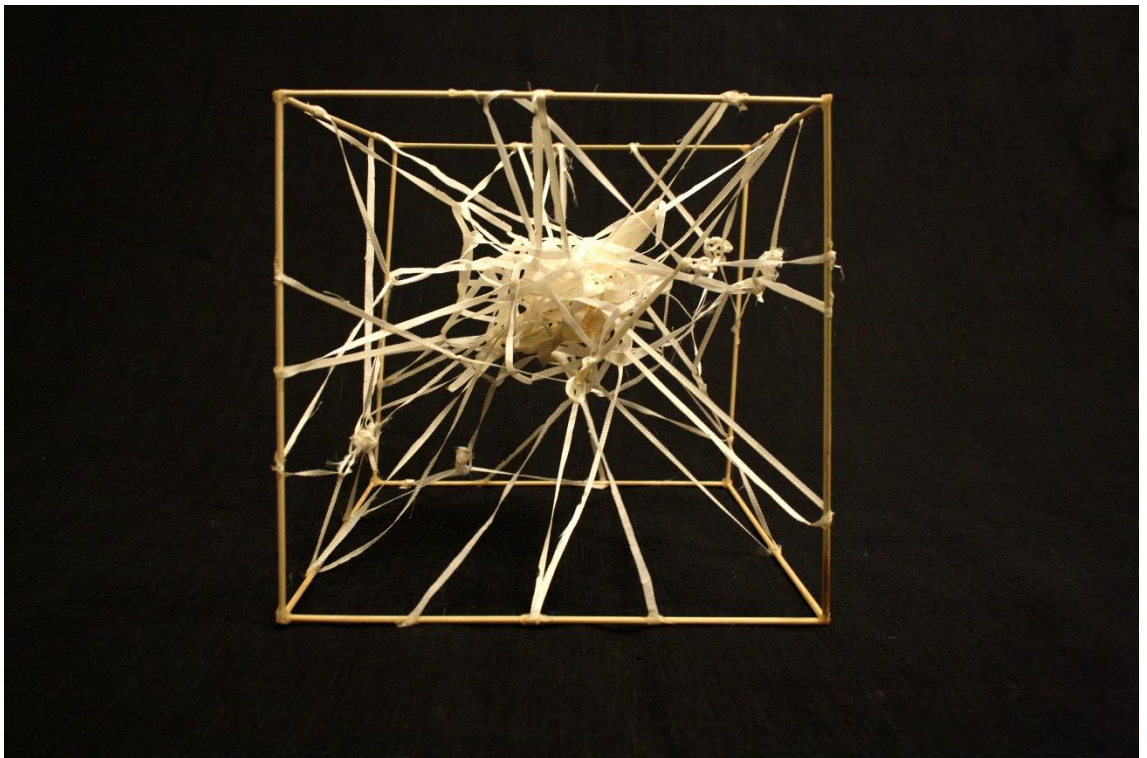


Abb. 5

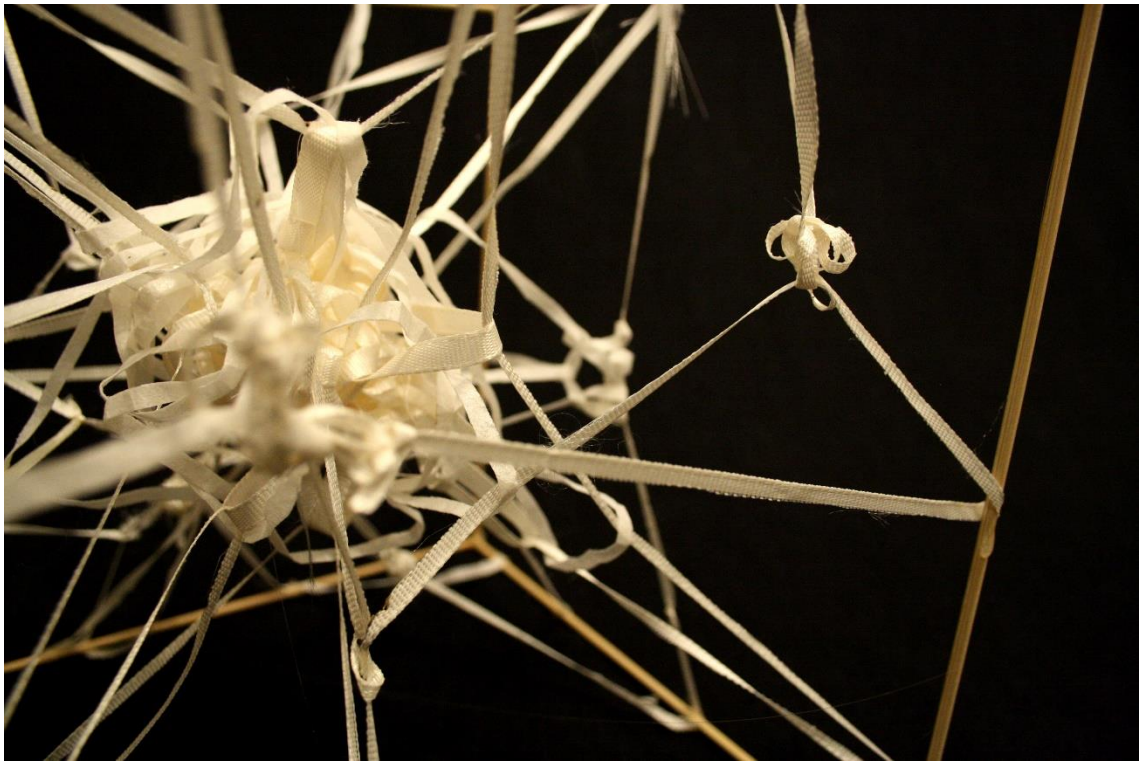


Abb. 6 Detailansicht des Modells von der Seite



Abb. 7 Detailansicht des Modells von oben

Auszüge aus den Texten

170317

Gefangen im eigenen Kopf. In der eigenen Welt. Lange dachte ich, es sei gut. Lange nahm ich so vieles als gegeben hin. Doch langsam wird mir bewusst, dass meine eigenen Welt noch viel enger und eingeschränkter ist, als meine Umgebung um mich wirklich ist. All diese engen, strengen gesellschaftlichen Konventionen sind harmlos gegen meine selbstauferlegten Regeln und Verhaltensweisen. Je mehr ich versuche daraus auszubrechen, desto mehr wird mir bewusst, was da alles dranhängt. Es wird immer anstrengender. Einmal losgetreten, kommt alles ins Rollen.

060417

Zwänge. Was sind das? Im Kopf Barrieren, Verhaltensweisen, gesellschaftliche Erwartungshaltungen. Es ist immer so viel, dass ich glaube tun zu müssen. Mich an Normen und Konventionen halten zu müssen, die im Endeffekt nur im Kopf bestehen.

Barrieren im Kopf bekämpfen.

Hinterfragen.

Irgendwas Imaginäres. Nicht ganz greifbar und doch für jeden in einer gewissen Weise zu verstehen. Die ganze Sache spielt sich nur im Kopf ab. Aber es ist außen nicht sichtbar. Es hat aber mit der Realität nichts zu tun. Weil ich nur glaube mich so verhalten zu müssen. Es entstehen Strukturen. Mit jeder neuen Regel oder Gewohnheit mehr. Bis sie sich mit der Zeit überlagern und verdichten. Da beginnt meine Arbeit. Alles ist einengend. Gedankenmuster im Kopf, wie funktionieren sie? Wie entstehen sie? Welche Muster werden das? Ab wann sind sie einschränkend oder gar zwanghaft?

070617

Oh, da ändert sich etwas.

Keiner dieser Gedanken, dass ich alles falsch gemacht habe?

Interessant!

Das ist mir neu. Ein ungewohntes Gefühl. Und was für eines.

Es gefällt mir. Ich verhalte mich anders in alltäglichen Situationen. Ich bin ruhiger. Ich bin entspannter. Ich befinde mich im Hier und Jetzt. Ich kann ja wirklich was erreichen. What a feeling.

Ich muss schmunzeln.

080617

Endlich habe ich Zeit, dass ich mit ihm telefoniere. Ich habe ein schlechtes Gewissen. Ich hätte doch gleich Zeit haben müssen und er hat noch nichts zu der Arbeit gesagt. Ich gehe davon aus, dass es nicht passt. Er hat ja noch absolut nichts dazu gesagt. Was tue ich denn jetzt? Ich suche Ausreden, warum ich noch nicht fertig bin. Warum ich nicht schon früher fertig geworden bin. Warum habe ich mich nicht schon eher dazu gesetzt und die Arbeit gemacht? Warum im letzten Moment? Dann wäre es vielleicht besser geworden. Dann hätte ich mehr Zeit gehabt. Dann hätte ich mich mehr bemühen können. Die Arbeit perfekt machen. Ich habe Angst vor dem Gespräch. Es geht sicher schlecht aus. Ich bin selber nicht zufrieden mit meiner Arbeit, wie soll er es dann? Ich lege mir alle möglichen Rechtfertigungen zurecht. Ich werde sie sicher brauchen. Also gut, ich nehme mir Zeit für das Gespräch. Nicht der idealste Zeitpunkt, aber er wartet doch schon drauf. Gut. Wir telefonieren. Nach dem Höflichkeitens-Austausch frage ich, wie er zufrieden ist mit der Arbeit.

Super, passt alles soweit. Eventuell gibt es noch Abänderungen, die vorher nicht vorgesehen waren. Also nichts, was mich bis jetzt betroffen hat. Okay, warte, es passt alles? Es gibt keine Abänderungen? Es ist alles okay, wie es gerade ist?! Aber ich habe mir doch haufenweise Rechtfertigungen und Ausreden vorbereitet. Wie geht denn das? Er ist absolut zufrieden mit meiner Arbeit? Ja ich weiß, ich habe eine gute Arbeit gemacht, aber eben nicht perfekt. Er ist trotzdem zufrieden? Ich bin sprachlos.

110617

Ich muss. Ich muss. Ich muss. Ich muss. Ich muss. Ich muss. Ich muss.

Müssen ist ein von außen kommender Zwang, der sich im Inneren manifestiert. Man fühlt sich wegen etwas verpflichtet, dass so gar nicht existiert.

Ich muss mich an die gesellschaftlichen Normen halten, die ich als Kind erlernte. Ich erstelle ein Projekt. Es muss anderen gefallen. Es muss perfekt sein. Es muss gut ankommen. Es muss funktionieren. Es muss... Ja, was muss es?

Warum muss etwas irgendwas? Alles nur Blödsinn. Ich mag nicht mehr. Was ist los?

Ich muss... und schon wieder. Was muss ich? Das einzige was ich wirklich muss, ist mit mir selber zufrieden sein.

Eine Beziehung läuft so ab. Da muss ich mich in einer bestimmten Art und Weise verhalten. Ich muss lieb sein. Ich muss Rücksicht nehmen. Ich muss einen Konsens eingehen. Ich muss meiner Rolle entsprechen. Ich muss. Ich muss mich immer korrekt verhalten.

150617

Oh, eine neue Zeitung. Ach nein, ich habe ja die alte noch nicht gelesen, also hebe ich beide auf und lese sie ein andermal. Oh, wieder eine neue Zeitung, es werden langsam mehrere. Da habe ich aber schon einiges nachzuholen... Na gut, mach ich trotzdem. Und schon wieder eine neue Zeitung. Jetzt habe ich aber echt schon einen Stapel herumliegen... Die Zeitungen häufen sich... Naja, irgendwie nervt es... Ach, ich lese sie sowieso nicht. Ich nehme sie so, ungelesen, wie sie sind und werfe sie weg. Aber die Nächste lese ich...

150617

Meine Gedanken drehen sich schon wieder im Kreis. Wiederholen sich immer und immer wieder. Kenne ich schon so gut. Ich kenne das Muster schon so gut. Alles wiederholt sich und wiederholt sich und wiederholt sich und wiederholt sich.

020717

Eine Erfahrung reicht und alles ist anders. Wer sagt, dass ich nichts wert bin? Mein Kopf und meine Erfahrungen. Was sagt mein Bauchgefühl? Ich liebe mich. Immer wieder wiederholen sich die Gedanken, es dreht sich im Kreis. Und der Gedanke, dass es nicht genug ist, dass ich nicht genug bin, ist immer da. Er hat sich in jede Faser meines Körpers gefressen. Er hat sich in jeder Ecke meines Verstandes verkrochen und nützt jede Möglichkeit sich zu zeigen. Immer und immer wieder. Sobald ich nur den Anschein erwecke, als könnte ich mich in einem schwachen Moment befinden, tritt der Gedanke ins Licht und fängt an zu tanzen. So provokant, dass ich ihn am liebsten verjagen würde. Aber er geht nicht. Er tanzt hartnäckig weiter. Als gäbe es nichts Wichtigeres.

Langsam werde ich unruhig. Ich muss doch...

Ich stehe auf, gehe ein Stück. Weiter hinten im Garten ist nicht so viel los. Ich muss doch... Ja, was muss ich? Ich versuche meine Gedanken zu beruhigen? „Es ist mein Leben. Es ist meine Entscheidung. Ich kann tun was ich will. Ich muss aber nicht. Ich muss nichts.“ Meine Gedanken drehen sich darum. Immer wieder sitze ich da und ver falle in diesen Zwang mich doch richtig zu verhalten. Ja, wie verhalte ich mich denn richtig? Eine gute Frage! Warum habe ich so ein schlechtes Gewissen, wenn ich einfach ich bin? Ich gehe ein paar Schritte weiter. Erinnere mich daran, dass es mein Leben ist und ich muss mich nicht mit anderen Menschen sozialisieren. Ich kann, aber ich muss nicht. Halbwegs entspannt gehe ich wieder zurück und setze mich wieder zu meinem Getränk. Es ist doch nicht so schlimm. Ich beobachte die Leute um mich. Im Moment sehe ich niemanden, der mir interessant erscheint. Also sitze ich einfach da und beobachte. Ist doch auch okay. Ich nippe an meinem Getränk. Ich beobachte weiter. Die Menschen um mich unterhalten sich. Klar, die kennen sich ja auch alle. Irgendwann ist es so weit, die Freunde meines Freundes gehen schlafen. Seine Aufmerksamkeit liegt wieder bei mir.

„Geht's dir gut?“, fragt er mich.

„Ich verhalte mich so asozial“, antworte ich. Ich habe nicht gemerkt, dass ich wieder in dieses Gedankenmuster gerutscht bin.

„Warum denkst du das?“, fragt er verwundert.

„Weil ich mit niemandem rede“, antworte ich nur und merke wie alle möglichen Emotionen in mir aufsteigen.

„Warum meinst du, dass du deswegen asozial bist? Du hast sogar mit mehr Menschen gesprochen, als ich und es stört

mich kein bisschen“, er versucht meinen Blickwinkel zu ändern.

Ich versuche ihm auszuweichen. Er sieht mich mit einem liebevollen Blick an. Ohne Vorwarnung für ihn, beginnen Tränen an meinen Wangen herunter zu laufen. Ich kann nichts sagen.

„Was ist den los?“, seine Stimme klingt besorgt.

Das Geburtstagskind setzt sich zu uns.

„Was ist denn?“, fragt auch sie.

Ich kann immer noch nichts sagen. Ich kann keine Worte finden und keine Sätze formulieren.

Wortlos nimmt sie mich in den Arm. Sie hält mich fest. Wir lösen uns aus der Umarmung und sie lächelt mich an. Ich bin ihr so dankbar für ihr Handeln.

„Wenn du was brauchst, einfach sagen“, mit diesen Worten geht sie wieder.

140717

Kein Wunder, dass ich Kopfweg habe. Bei so viel Wortwiederholungen in meinem Kopf. Immer und immer wieder denke ich über verschiedene Themen nach. Immer und immer wieder. Mich beschäftigt etwas und ich wiederhole diesen Gedanken immer und immer wieder. Schön wäre es, wenn meine Gedanken wirklich frei wären, wie es immer heißt. Es fühlt sich nicht so an. Ständig wiederholen sich die selben Themen. Immer und immer. Immer und immer wieder. Ich komme nicht los von meinen Gedankenmustern. Immer und immer wieder dreht alles sich um ein Thema. Und es geht so dahin und weiter und weiter. Eigentlich weiß ich auch schon wie ich mich davon lösen kann. Schon oft genug gemacht. Einfach aussprechen. Das ist alles. Manches braucht noch ein Gespräch dazu. Doch

es reicht meistens, einfach die Ängste und Sorgen auszusprechen. Es klingt so banal. Ist es auch. Doch ich merke es mir einfach wieder aufs Neue nicht. Irgendwie muss ich das in jeder Situation neu lernen. Und bis zum nächsten Mal habe ich es wieder vergessen. Also, was kann ich da tun? Das Leben ist ein Prozess. Schon klar, jede Handlung und jeder Lernprozess (haha). Aber mir kommt vor, es geht nichts voran. Ich will eine Situation, beziehungsweise das Handeln in dieser Situation ändern. Okay. Gut. Ich glaube, es gelernt zu haben, doch ich verhalte mich wieder gleich wie beim letzten Mal. Mir ist vielleicht bewusst, dass etwas anders ist. Ja schon klar, das ist schon was Neues, aber (dieses Wort) es wirkt so, wie wenn sich überhaupt rein gar nichts geändert hätte. Ist schon verständlich, dass ich ungeduldig und gereizt bin. Ich habe nicht den ganzen Tag Zeit, beziehungsweise noch so viel zu lernen im Leben, dass ich mich mit so Kleinigkeiten nicht so lange aufhalten kann. Immer und immer wieder drehen sich meine Gedanken im Kreis...

160717

So schön festgefahren, wie diese Gedankenmuster sind. Die halten sich echt hartnäckig. Ich bin drei Mal im Jahr krank. Wenn es sich im Winter nicht ausgeht, dann eben auch einmal im Sommer. Geht nicht so genau. Die Vorstellungen zu verschiedenen Situationen, die in meinem Kopf ablaufen, sind oft sehr festgefahren. Und es fällt mir einfach oft zu wenig auf, dass es nur festgefahrte Muster sind und meine Gedanken nicht so sein müssen.

170717

Again, my head hurts. Ist das jetzt wieder Migräne? Ich kann nicht mehr. Mir tut alles so weh und ich halte das Kopfw

nicht mehr aus. Warum will ich bei Ringana erfolgreich sein? Weil ich gesund bleiben und werden will. Ganz einfach. Ich will raus aus dem Hamsterrad. Ich will endlich schmerzfrei sein. Ich will nicht mehr Kopfweg haben. Ich bin willens das Muster in meinem Bewusstsein los zu lassen, das diesen Zustand herbeigeführt hat. Ich gestatte mir mich zu entspannen! Mein Kopf fühlt sich an, als würde er schmerzen, sobald ich zu denken beginne. Mein Gehirn wehrt sich schon richtig dagegen. Es zieht sich in alle Richtungen und alle Muskeln nacheinander verkrampfen sich.

190717

Gedankenmuster sind ja praktisch. Es läuft immer alles im selben Schema ab. Ich brauche keine Energie aufzuwenden oder drüber nachzudenken oder den Kopf überhaupt einzuschalten. Sehr praktisch. Doch wenn die Gedankenmuster zu Zwängen werden, ist es schwer wieder davon auszubrechen. Ich befinde mich dann in einem Teufelskreis. Ich finde nicht hinaus und merke nicht, dass es so nicht ablaufen muss. Ich sehe nur noch den einen Weg, der immer enger wird und mich in dem Glauben lässt, dass es keine andere Wahlmöglichkeit gibt.

210717

Da ist es wieder, das schlechte Gewissen. Ich sitze da und verschiebe meinen Tagesplan ein ums andere Mal. Noch eine Viertelstunde länger Pause. Mittagessen, bin ich zwar schon fertig, aber die eine Folge der Serie ist noch nicht zu Ende. Es ist gerade so spannend. Also verlängere ich noch schnell die Pause. Sind eh nur noch zehn Minuten. Und wieder zehn Minuten vertrödelte. Ich habe mich erkältet. Es ist wichtig, dass ich mich einfach ausraste und erhole. Alles was ich schaffe ist gut. Mehr ist einfach nicht drin. Und was ist?

Ich ärgere mich schon den ganzen Tag, dass ich nichts weiterbringe. Nicht wirklich hier bei meiner Masterarbeit. Ich tue nichts von dem, was mich weiterbringt. Ich habe zumindest so ein Gefühl. Ich bringe keines meiner Projekte weiter. Und mein Rucksack gehört ganz dringend repariert. Warum tue ich das denn nicht? Was ist so schwer? Der innere Schweinehund und die Erkältung. Das nervt. „Wenn du das Gefühl hast, du vergeudest dein Potenzial, dann tust du es auch!“. Ja, das kenne ich nur zu gut. Aber ich habe absolut keinen Plan, wo ich anfangen könnte. Und das nächste Problem, es geht ja gar nicht darum, dass ich danach suche, was ich tun könnte. Es ist viel wichtiger, dass ich einfach tue.

210717

Ihm zuliebe ging ich mit ins Kino. Einer der Twilight-Filme. Ich weiß nicht mehr ob es der Zweite oder der Dritte war. Es war der mit der interessanten Kameraführung und den gut gewählten Schnitten. Das war auch schon alles Interessante daran. Also müsste es der dritte Teil gewesen sein. Ihm zuliebe ging ich mit. Er wollte diese Filme sehen. Ich nicht. Ich hatte die Bücher gelesen. Doch die Filme wollte ich nicht sehen. Viel zu viel Glitzer. Wir waren mit Freunden dort. Auch ein Pärchen. Da wollte sie den Film sehen und er ging ihr zuliebe mit. Das einzig Interessante daran waren die Filmschnitte. Ich hoffte, dass der Film schnell vorbeigehen würde. Er ging zum Glück vorbei. Er freute sich, dass ich dabei war, obwohl ich den Film nicht sehen wollte. Ich hatte ja die Bücher gelesen. Sein Freund E und dessen Freundin S freuten sich, dass wir mitkamen. Mit E machte ich mich über ihn und S lustig, die den Film ja unbedingt sehen wollten. Der Film hatte schöne Einzelbilder, doch sonst nichts Interessantes. Der Film war zu Ende. Endlich. Wir redeten noch kurz alle darüber. Ich hatte nicht viel dazu zu sagen,

bis auf die Kameraführung, den Schnitt und die Einzelbilder. Wir verabschiedeten uns. Ihm zuliebe war ich mitgekommen. Wir gingen zum Auto. Es war sein Auto. Er brauchte es. Er hatte keine öffentliche Verkehrsanbindung von Zuhause. Er fuhr damit jeden Tag zur nächsten Bahnstation und von da mit dem Zug weiter. Wir stiegen ein. Er fuhr los. Wir machten uns auf den Weg zu mir nach Hause. Er musste am nächsten Tag wahrscheinlich in die Schule. Ich wahrscheinlich auch. Wir verließen den Parkplatz. Er redete, ich nicht. Ich wurde immer stiller. War ich vorher auch schon, doch da fiel es nicht auf. Ich hatte ja nichts zum Film zu sagen. Selbst mir fiel es nicht auf. Ich schnappte nach Luft. Er fragte mich, was los sei. Ich versuchte weiter zu atmen. Doch etwas schnürte mir die Luft ab. Ich brachte kein Wort heraus. Er machte sich Sorgen und verlangte von mir, dass ich antwortete. Die Tränen liefen mir über die Wangen und ich hatte immer noch Probleme Luft zu bekommen, geschweige denn etwas zu sagen. Er bekam Angst. Er fuhr an den Straßenrand und fragte noch einmal nach, was los sei. Diesmal mit Nachdruck. Ich konnte nicht antworten. Ich konnte mich nicht einmal bewegen. Ich versuchte eine beruhigende Handbewegung zu machen. Es gelang mir nur bedingt. Seine fordernde Reaktion machte es mir nur noch schwerer. Weiterhin liefen mir die Tränen herunter. Ich versuchte verzweifelt Luft zu bekommen. Es fühlte sich ewig an. Langsam merkte ich, dass der Druck auf meiner Brust nachließ. Es fühlte sich so unglaublich lange an. Er blickte mich schockiert an. Ich bekam wieder Luft, doch sagen konnte ich immer noch nichts. Noch langsamer begann ich tief einzuatmen. Ich merkte, wie sich mein ganzer Körper mit jedem Atemzug geringfügig entspannte. Noch ein-, zwei-, dreimal tief durchatmen. Ich spürte immer noch den fordernden und besorgten Blick. Ich begann in meinem Kopf Worte zusammen zu suchen und Sätze daraus zu formulieren. Meine Tränen liefen unaufhörlich weiter.

„Ich weiß nicht, was das gerade war. Ich kann es nicht definieren“, brachte ich knapp heraus. Irgendetwas hatte eine tiefsitzende Emotion in mir hervorgelockt. Sehr tief. Diese musste erst nach Luft ringen, bevor sie sich erklären konnte. Lange war sie tief vergraben. Zu lange.

290717

Was ist plötzlich los?

Spürbar ziehe ich mich immer mehr in mir zurück. Ich warte auf ihn, damit wir uns einen Kaffee holen können. Ich merke wie etwas in mir einen Weg nach außen sucht. Er ist da und wir bestellen. Ich sage nichts. Ich konzentriere mich auf meine Atmung. Solang ich ruhig atme, ist alles gut. Wir setzen uns hin. Tiefsitzende Traurigkeit macht sich in meinem Körper breit. Ich versuche weiterhin ruhig zu bleiben. Meine Hände beginnen zu zittern. Ich merke, dass es bald nicht mehr geht. Ich will etwas sagen. Eine Stimme rät mir nichts zu sagen. So kann ich halbwegs ruhig bleiben. Mein Bauchgefühl erinnert mich an meine Erfahrung, Emotionen auszusprechen. Ich kämpfe mit mir selber. Ich greife nach der verpackten Schokomandel neben meinem Kaffee. Ich versuche sie auszupacken. Ich konzentriere mich einerseits darauf und andererseits möglichst ruhig meine Gefühle zu schildern.

„Ich bin gerade sehr traurig“, sage ich leise, meinen Blick auf die Schokomandel in der Verpackung gerichtet. Eine gefühlte Ewigkeit lang versuche ich die Verpackung zu öffnen. Er fragt nach, meine Aussage war zu leise. Ich versuche weiter. Ich wiederhole mich lauter und öffne mit zitterigen Händen doch noch die Verpackung. Die Wiederholung meiner Worte zerstört meine Konzentration. Mir steigen die Tränen in die Augen und meine Traurigkeit schnürt mir die Kehle zu. Ich kann meinen Blick nicht von der Plastikverpackung wenden.

„Es macht mich traurig zu wissen, dass wir uns nicht sehen“,
ich versuche mich wieder zu beruhigen. Doch es geht nicht
mehr. Mir läuft eine Träne hinunter.

Er nimmt meine Hände.

„Ich werde dich auch vermissen“, seine Stimme wirkt
beruhigend auf mich.

020817

I have got a migraine. Again.

I do not know what the problem is. It comes and goes whenever
it wants. At least it feels like it.

I am so tired.

I know I have it once a month, around the time when I have
my period. But now it is still a few more days to go. I
should get it in a week, not in two or three days. So, is it
really the reason? Is it really because of the hormonal
balance? Or is my period earlier this month? I just do not
know.

I am so tired.

I feel like all the energy has left me. It is so hard to
concentrate. I just wanna sleep. I slept to less the days
before. Or I just went to bed way too late. I went to bed
between 00:00 and 02:00 in the morning. But I slept till
09:00 or 10:00 as well. It is not the best time for me. But
why do I not want to go to bed and sleep? I know, I like to
play diablo 3, and that mostly at night, because, there I do
not have to do anything else. I guess I should change that
again.

I took painkiller, I guess they start to take effect. I feel not that tired and not this groundless sadness anymore. It got a bit better.

But I still feel quite slow. When I have a migraine, I feel like I must make up for all the stress I always have. I am such a fast and impatient person, so I am so slow, that I can make up for all the stress I had since my last headache.

That is actually stupid. It does not feel right. The faster I lived the month before, the sicker I get during my migraine. I kind of found that out already. But I just do not know how to change that. I never wrote it down. Maybe that'll help. Maybe, since I made up my mind about it, I can change something. And I want to talk about it. That helps me as well, for sure.

I like it, when it gets better. I can feel inside me, that all the positivity and my hopefulness come back. All this, what I really am. I love this.

I feel better, right now.

160817

It ain't my revolution.

Schon wieder nur die eine Zeile, sonst nichts. Nicht mehr. Ich weiß genau wie die Tonlage ist. Ich weiß die Melodie, aber nur diese eine Zeile. Heute grob ma Tode aus. Uh, die nächste Zeile aus einem ganz anderen Lied. Wieder nur der eine Satz. Wieder die genaue Tonlage und die Melodie im Kopf. Und das wiederholt sich. Fia an Woitza braucht ma zwa. Oh schön, die nächste Zeile aus einem völlig anderen Lied. Ganz was Neues... Und immer und immer wiederholt sich der eine einzelne Satz aus einem Lied. Und wiederholt sich. Das ist nicht meine Revolution. Ui, ein anderer Satz aus dem ersten

Lied. Aber unabhängig vom anderen Satz. Was für eine Angewohnheit? Den gleichen Satz immer und immer zu wiederholen. Und wiederholen und wiederholen. Aber das geht auch wunderbar mit einzelnen Wörtern. Also statt Ohrwurm einen Wortwurm. Das sind dann natürlich ganz besondere Wörter. Aber mir fällt gerade keines ein. Da Billi Jean is ned mei Bua. Es sind doch wieder Liederzeilen. Solange ich halbwegs entspannt bin ist es ja auch voll okay. Aber wenn ich mich nicht wohl fühle oder unsicher bin, ist es wie ein Anker für mich an dem ich mich festhalten kann. Dann ist es für mich, als würde ich Sicherheit suchen in meinen Gedanken. Das ist vielleicht genau der Grund warum ich mich so oft so sehr in mir selber vergrabe. Manchmal kann ich es richtig fühlen, mit jeder Faser in meinem Körper, wie ich eine Mauer um mich aufziehe. Ich fühle die Sicherheit einerseits dahinter und andererseits die Abgrenzung zu allem Anderen nach außen. Mittlerweile weiß ich, dass mir reden gut tut in so einer Situation. Doch es geht nicht so einfach. Ich weiß dann einfach nicht, was ich sagen soll. Ich fühle mich hinter meiner Mauer einfach nur noch leer. Wahrscheinlich könnte ich diese Emotion auch Enttäuschung nennen. Ich fühle mich alleingelassen. Obwohl ich ja selber dafür verantwortlich bin. Wenn ich niemanden zu mir lasse, darf ich mich nicht beschweren, dass mir niemand nahekommt. Also je entspannter ich es sehen kann und ich mich kenne, desto besser kann ich diese Situation auch überblicken. Somit kann ich auch erkennen, dass das alles nicht gegen mich geht. Da sind wir wieder bei dem Satz: „Ich tue etwas für mich und nicht gegen Dich“.

It ain't my revolution. Naja, in diesem Fall schon.

The only one I really hurt with all this is myself. It is an old habit of mine. I just can't really get rid of it yet. It really hurts. It is like I'd cut myself. Only that nobody can see it. Like I let the razor blade slide slightly over

the inner side of my underarm. Over and over again. Just to feel it, but you can't see it at all. But with my eye I can see all these cuts. Each single one. I hurt myself so much with all that. This wall that I built around me, made of ice. So frozen, it only can be melted by body warmth. It needs only really long. I don't really know what to do. I feel so lonely behind this wall. And it hurts so much.

170817

Now it is like this. I don't know what to write. The first time. Since I started writing. I feel so empty. Just nothing, only empty sadness. Again. But this time I feel so sad. No sentence in my head to write down. I got asked an interesting question: „What is it that holds me back from saying anything? From telling how I feel and why I feel like it?“ Every fibre in my body feels empty. I feel so lost again. I am so... No word that ends the sentence. I can't even say how I feel like right now. I lost all words and the ability to speak. Tears come in my eyes.

Vielleicht tue ich mir leichter, wenn ich deutsch weiterschreibe. Ich kann es trotzdem nicht ausformulieren. Ich kann es gar nicht definieren, was es ist. Nur eine tiefsitzende, grenzenlose Leere. Ich fühle mich wie betäubt. Vielleicht ist das einfach meine Art mit Verletzungen umzugehen. Ich habe wohl herausgefunden, wie es funktioniert. Diese Gefühle, die unweigerlich entstehen, zu ignorieren. Offenbar ist das die einzige Möglichkeit, die ich kennen gelernt habe, mit Schmerzen und Verletzungen umzugehen. Da ich es so perfektioniert habe, wurde ich anscheinend sehr oft verletzt. In mir befindet sich eine schmerzvolle Leere, hin und wieder unterbrochen durch Selbstzweifel, Selbstkritik und Angst. Angst alleingelassen zu werden, Angst vergessen zu werden. Angst wieder verletzt

zu werden. Und damit bin ich wieder bei der Mauer, die ich rund um mich aufziehe und alles innerhalb betäube. Besser nichts fühlen, als Schmerzen. Tja, aber irgendwie funktioniert das mittlerweile nicht mehr. Irgendwann ist das Fass voll. Jetzt ist es wohl soweit. Und ich weiß absolut nicht, wie ich damit umgehen soll. Absolut überfordert damit und im Moment komme ich auch absolut nicht mit mir selber zurecht. Es ist noch viel Arbeit vor mir. Ich kann mich nicht noch länger selber anlügen. Es wird Zeit, meine Emotionen zuzugeben.

190817

Kein Wunder, das ich jeden Tag so müde bin, wenn ich den ganzen Tag Krieg führe in meinem Kopf. In einer Tour bekriegt sich ein Gedanke mit dem anderen und alle schreien durcheinander. Ich sitze da zwischen all den Menschen und versuche irgendeine Entscheidung zu treffen. Alle lachen, scherzen und reden miteinander. Ich sitze da. Soll ich was sagen? Soll ich nichts sagen? Was soll ich sagen? Soll ich was Ernstes sagen? Wenn ich nichts sage, wie soll ich reagieren, mich verhalten? Wenn etwas Lustiges war, soll ich darüber lachen? Soll ich vielleicht doch nur schmunzeln? Oder lächeln? Oder ernst schauen? Oder wegschauen? Okay, die Person ansehen, die redet geht. Aber wenn ich doch was sagen will? Will ich das wirklich? Warum glaube ich, dass ich nichts sagen soll, wenn ich was sagen will? Warum glaube ich, dass niemand will, dass ich was sage? Warum glaube ich, dass niemand hören will, was ich zu sagen habe? Wenn ich was sagen will, soll ich es laut sagen? Soll ich es leise sagen? Will ich damit jemand Bestimmten ansprechen? Will ich es einfach in der Gruppe allgemein einwerfen? Was sage ich? Wie sage ich es? In welcher Tonlage sage ich es? Ständig eine Meinung die sagt, nein, lieber nicht. Ich könnte ja negativ

auffallen. Ich könnte überhaupt auffallen. Es könnte ja jemand eine Abneigung gegen mich entwickeln. Ein Gedanke, der mit aggressivem Unterton sagt: „Scheiß dir nichts. Es geht um nichts“. Ein Gedanke versucht die Konsequenzen und Folgen schon im Vorhinein herauszufinden und abzuwiegen. Wenn das und das passiert und ich das und das sage, könnte das, das, das, das und/oder das, das und das passieren. Ich bin so verwirrt und verunsichert. Von meinem eigenen Kopf. Irgendwann setzt sich der Gedanke durch, der sagt: „Komm schon, trau dich. Es passiert dir nichts. Verlass deine Komfortzone!“. Die Stimme klingt vertrauenswürdig. Ich fühle mich wohl dabei, der Stimme zu vertrauen. Ich hole Luft und setze zum Sprechen an. Gerade als ich etwas sagen will, merke ich, dass sich das Gesprächsthema geändert hat. Ich atme die Luft wieder aus und sage nichts. Beim nächsten Mal dann. Dann gelingt es mir.

220817

Heute merke ich es wieder. Überhitzt, müde, Lustlosigkeit, einerseits viel essen, aber andererseits keine Lust auf gar nichts. Bitte, bitte, entspann dich, Julia. Viel trinken.

230817

Mir fallen die Augen zu. Mein Kopf fühlt sich an, als wäre er in einem Schraubstock eingeklemmt. So steif fühlt sich auch mein Nacken an. Meine Augen fallen einfach zu. Keine Energie.

260817

Meine Visionen sind vergraben unter einem Haufen Undefinierbarem. Es wird Zeit auszusortieren und zu

entscheiden, was wegkommt und was ins Regal geräumt wird.
Wie ich damit umgehe!

270817

Meine Sozialfähigkeit verbessert sich. Sehr erfreulich. Ich verhalte mich anders als mit meinen alten Bekanntschaften, tut gut.

280817

Es ist möglich. Ich kenne sie noch nicht so lange und doch mag ich sie so gern. Ich kenne sie auch noch nicht so gut. Langsam wird mir bewusst, dass meinem Gefühl zu vertrauen, viel wichtiger ist, als ich immer gedacht habe. Ich habe es immer mit einer abwehrenden Handbewegung abgetan. Alles was zählt ist die Logik und das Analysieren. Denn Gefühle habe ich immer irgendwo vergraben. Es ist einfacher nicht zu fühlen. Es ist besser nichts zu fühlen. Lieber nichts fühlen, als neben Freude noch Schmerz erleben. Wie konnte ich nur so eine Lebenseinstellung entwickeln?! Es tut mir in der Seele weh, dass ich mir diesen Gedanken, lieber nichts zu fühlen, so stark angewohnt habe, lieber nichts zu fühlen.

050917

Heute fühle ich mich so undefiniert. Müde, erschöpft aber entspannt. Mein ganzer Verstand fühlt sich wie betäubt an. Ich hoffe morgen fühle ich mich wieder definierter.

100917

Meine Gedankenmuster. Meine Gedanken fühlen sich langsam an. Wie wenn sie sich durch Gel bewegen würden.

110917

Es ist undefinierbar. Es ist ein intensives Gefühl. Es sitzt tief. Ich merke, wie ich in meiner Haut wohl fühle. Wie ich mich schön und begehrt fühle.

120917

Meine Gedankenmuster. Sie werden abstrakter. Ich betrachte sie mit immer mehr Abstand von mir.

061017

Meine Gedanken sind leider nicht frei. Langsam wollen sich die alten Beziehungsmuster wieder einschleichen und ich habe es blöderweise übersehen, dass sie das tun. Mein Kopf will mir schon wieder einreden, dass ich nicht genug wert bin und darum brauch ich nur darauf warten, dass meine Beziehung zerbricht. Mein Kopf hat es ja eh schon von vornherein gewusst. Aber wie solls dann anders werden?

201017

Mühsam wie sich die Muster wiederholen und wiederholen. Und wiederholen.

I'm so stuck in my head. I'm so stuck in my patterns. I realised something 'new' a few days back. I can't go on with my stuff, because I'm not believing in myself. Not a bit. I'm curious I could deal with my life so long without noticing this. Darum bin ich offenbar sofort verunsichert und der Meinung, dass ich sowieso nichts kann. Ich habe das Problem offenbar so weit von mir weggeschoben, dass mir gar nicht bewusst war, dass es überhaupt existiert... Und dann werde ich grantig auf mich selber. So ärgerlich, dass ich

mich in dieses Gefühl so sehr hineinsteigere. Immer weiter. Denn es ist ja immer das Gleiche... Und die anderen haben ja recht damit, dass ich nicht perfekt bin. Das ist jedoch die falsche Herangehensweise. Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Es geht darum, mit sich selber zurecht zu kommen. Das funktioniert aber gerade nicht, weil ich mich selber so unter Druck setze. Perfektionismus lässt mich im Stillstand verharren. Es lässt keine Entwicklung zu. Keine Reflexion möglich. Kein Feedback von anderen. Das hält mich auf meinem Weg fest. Auf einer Reise würde es mich dazu bringen nie am Ziel anzukommen.

Und zwar nicht im Sinne von „der Weg ist das Ziel“. Was veranlasste, mich den Glauben in mich zu verlieren? Habe ich je den Glauben an mich selbst gehabt?

121117

Warum wehre ich mich gegen alles Gute, dass mir passiert?

091217

Und wieder sitze ich da und hinterfrage alles. Am meisten meine Masterarbeit. Wie soll ich das jemals schaffen, denke ich nur. Meine Gedanken sind davon überzeugt, dass ich es niemals schaffen werde. Ich kann es nicht. Ich kann mich nicht vor all diese Menschen stellen und eine selbstentwickelte Arbeit präsentieren. Ich bin einfach nicht gut genug.

Ich habe die letzten Monate so hart daran gearbeitet, diese Meinung abzulegen und logisch gegen zu argumentieren. Und doch ist sie wieder zurück und zwar so heftig, dass ich ihr machtlos gegenüberstehe.

201217

Ich schaffe es kaum, mich auf das zu konzentrieren, was wichtig ist. Ich bin unglaublich müde. Mit einem Buch in der Hand sitze ich in der Bibliothek. Hoffentlich schaffe ich weiter zu kommen. Meine Idee war, in der Bibliothek zu arbeiten, damit ich meine Ruhe habe. Doch die Bibliothek ist sehr offen gestaltet. Über dem Anmeldeschalter im Erdgeschoß befinden sich im ersten Stock die Arbeitsplätze. Die beiden neben mir, wahrscheinlich Studenten, haben Ohrstöpsel mit. Auf diese Idee wäre ich selber nicht gekommen. Habe auch nicht damit gerechnet, dass ich welche brauchen könnte. Ich überfliege die Seiten des Buches. Etwas über Gehirnfunktionen und wie das Denken funktioniert. Ist sehr interessant. Doch kaum habe ich einen Satz gelesen, habe ich auch schon wieder vergessen worum es gegangen ist. Nicht sehr hilfreich, wenn ich eine Arbeit zu schreiben habe. Ich fühle es im ganzen Körper. Die Müdigkeit gibt mir das Gefühl, als würde ich mich nicht nur körperlich, sondern auch geistig durch Kleber bewegen.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Freud Sigmund, „Manchmal ist eine Zigarre nur eine Zigarre – Eine Anthologie“, Wiesbaden, marixverlag, 2016

Horney Karen, „Unsere Inneren Konflikte“, Stuttgart, Gustav Kilpper Verlag, 1954

Kolhoff-Kahl Iris, „Ästhetische Muster-Bildung – Ein Lehrbuch“, München, kopaed Verlag, 2009

Solms Marc, Turnbull Oliver, „Das Gehirn und die innere Welt“, 2007, Düsseldorf, Patmos Verlag GmbH & Co. KG, 2007

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: <http://eggetsberger-info.blogspot.co.at/2013/05/unser-gehirn-ist-alles-andere-als.html>, 03.01.2018

Abb. 2 bis 7: eigene Fotos, Julia Brandstetter, 2018



CC BY-NC-ND 3.0 AT
Namensnennung - Nicht-kommerziell - Keine Bearbeitung 3.0 Österreich