



Fokus: Erfüllende Beziehung Die Top 5 der Nähe-Killer in Beziehung

Es erscheint vielen Menschen wie verhext: sie wünschen sich Nähe und Intimität in Beziehung, doch der Grad, der letztendlich in ihrer Beziehung möglich ist, bewegt sich eher in gemäßigten Zonen wenn nicht gar im Bereich von Distanz und Kühle und einem Gefühl von Getrenntsein. Eine erfüllende Beziehung mit einem hohen Grad an Nähe und Klarheit scheint dann weit entfernt zu sein. Was vielen nicht bewusst ist: *Erfüllende Beziehung ist ein fortwährender, bewusster Akt nichtlinearen Kreierens*. Das bedeutet, dass es eine Moment zu Moment Entscheidung ist, eine erfüllende Beziehung zu erschaffen. Wenn Du glaubst, Du müsstest nur endlich einmal in einer erfüllenden Beziehung ankommen und dann ist alles prima, dann bist Du schwer auf dem Holzweg. Das Erschaffen einer erfüllenden Beziehung ist eine Lebensaufgabe und Du entscheidest in jedem Moment, ob Du in die gewöhnliche oder in die außergewöhnliche Domäne von Beziehung steuerst.

Um in der Lage zu sein, einen höheren Grad an Intimität und Vertrautheit, der mit einer erfüllenden Beziehung einhergeht, zu leben und auszuhalten, ist es zunächst einmal entscheidend, Klarheit darüber zu bekommen, wann und wie Du selbst Nähe und Intimität vermeidest. Bevor Du keine Klarheit darüber hast, welches unbewusste Spiel Du spielst, sind die Chancen eher gering, eine erfüllenden Beziehung zu erschaffen.

Lass uns daher einmal die Top 5 der Nähe-Killer anschauen:

1. Erwartungen
2. Rechthaberei/Beschwerden/Beschuldigen/Jammern/Bedürftigkeit
3. Groll hegen
4. Fehlende Präsenz und Zentriertheit
5. Angst

(Anmerkung: im Folgenden wird der Einfachheit halber von „Partner“ in der männlichen Form gesprochen. Gemeint ist jedoch auch das entsprechend weibliche Pendant der „Partnerin“. Zudem sind die folgend Ausführungen nicht nur für Mann-Frau Beziehungen gedacht, sondern gleichermaßen für gleichgeschlechtliche Beziehungen.)

1. Erwartungen

Wer kennt das nicht: Du hast eine bestimmte Erwartung und Vorstellung davon, wie Dein Partner sich zu verhalten hat, was er zu tun oder zu lassen hat oder wie er zu sein hat. Erfüllt er diese Erwartung nicht, bist Du sauer und schmolst. Na, erlappt? Fast jeder hat solch eine Situation schon erlebt. Was jedoch in dem Moment passiert ist, dass Du eine unsichtbare Mauer zwischen Dir und Deinem Partner errichtest. Erwartungen killen Beziehung und Intimität. Erwartungen basieren auf Annahmen und Glaubenssätzen, wie Dinge zu sein haben. Sie basieren auf Deiner persönlichen Ego-Überlebensstrategie. Das Ego ist wie eine enge Box bestehend aus Glaubenssätzen, Erfahrungen, Meinungen, Erziehung, kulturellen Werten, Geschichten, etc.

Angenommen, Du hast beispielsweise die Erwartung, dass Dein Partner den vollen Mülleimer sehen muss und ihn bitteschön selbständig leert oder dass er sieht, dass der Rasen gemäht werden muss. Wenn Dein Partner diese – meist unausgesprochene – Erwartung dann nicht erfüllt, dann fühlst Du Dich betrogen, grollst Deinem Partner und ziehst Dich als Konsequenz zurück.



rtungen sind prädestiniert dafür, enttäuscht zu werden. Wenn Du Erwartungen an Deinen Partner hast, dann versuchst Du ihn in ein Konzept zu pressen, das für dich bequem ist, und in dem Du Dich wohl fühlst. Du versuchst Deinen Partner unbewusst dahingehend zu manipulieren, dass er die Dinge so macht, wie Du sie machen würdest, damit Du vermeintlich glücklich bist. Es ist noch nicht einmal notwendig, dass Du die Erwartung aussprichst. Sobald Du eine Erwartung hast, ist diese auf der energetischen Ebene spürbar. Du strahlst diese Erwartung von Deiner inneren Haltung her energetisch aus und Dein Partner wird sie - bewusst oder unbewusst - spüren. Erwartungen engen ein, nehmen die Luft zum atmen und genau diese einengende Energie wird er wahrnehmen. Erwartungen basieren auf der Annahme, dass die Welt Deines Partners auf der gleichen Weltsicht, den gleichen Annahmen, Geschichten und Erfahrungen basiert, wie Deine. Dem ist aber nicht so. Dein Partner ist ein völlig anderer Mensch als Du. Über Erwartungen versuchst Du jedoch, ihn zu normen und in Deine Weltsicht hinein zu quetschen und wunderst Dich möglicherweise, warum er auf Distanz geht. Durch Erwartungen stutzt und beraubst Du Eure Beziehung ihrer Lebendigkeit und Wildheit.

Der Gremlin – der König Deiner eigenen Unterwelt – ist zudem sehr clever, denn er ist darauf spezialisiert Nähe und Vertrautheit zu zerstören. Der Gremlin-Mechanismus funktioniert an dieser Stelle wie folgt: Du hast eine Erwartung. Der Gremlin beginnt, den Fokus darauf zu richten, ob diese Erwartung erfüllt wird. Sehr schnell findet er Beweise, dass der andere die Erwartung nicht zu Deiner Zufriedenheit erfüllt. Ergo hast Du das Recht, sauer zu sein und Groll gegen Deinen Partner zu hegen. Obendrein beginnt der Gremlin dann noch eine interessante Geschichte zu kreieren: Wenn er/sie mich lieben würde, dann würde er/sie meinen Erwartungen entsprechen und es mir recht machen. Der Gremlin nutzt also Erwartungen, um Dich an den Haken zu nehmen, sodass Du aus dem Kontakt gehst und Nähe und Intimität vermeidest. Sobald eine Erwartung nicht erfüllt wird, hast Du einen triftigen Grund (so meint Dein Gremlin), Groll gegen Deinen Partner zu hegen. Schließlich ist er doch der Idiot, der die Erwartung nicht zu Deiner Zufriedenheit und zu Deinem Glückseligkeit erfüllt hat. Die spannende Frage ist jedoch: Wer hat jedoch die Erwartung aufgebaut? Yep, das warst Du. Es ist allein Deine Verantwortung!

EXPERIMENT

- Schreibe auf, welche Erwartungen Du an Deinen Partner hast.
- Beantworte dann folgende Frage: Bist Du bereit, eine oder mehrere Erwartungen zurück zu nehmen (und zwar nicht im Verstand sondern wirklich spürbar in Deinem Körper)?
- Falls Du aufrichtig von innen heraus eine Erwartung an Deinen Partner zurücknehmen möchtest, kannst Du folgendes tun: Gehe zu Deinem Partner hin (oder bitte eine Freundin stellvertretend für Deinen Partner Dir gegenüber zu stehen, oder – als komplett ungefährliche Variante: nimm ein Foto von Deinem Partner) und nimm die Erwartung aufrichtig mit den Worten zurück „Ich nehme die Erwartung, dass Du ... (nenne hier die Erwartung)... jetzt FÜR IMMER von Dir zurück.“ Entscheidend ist das „FÜR IMMER“. Sonst kommt der clevere Gremlin und denkt sich „Okay, ich nehme die Erwartung für heute zurück. Aber morgen ist ja ein neuer Tag...“. Sobald Du eine Erwartung aufrichtig für immer von Deinem Partner zurück nimmst, verschwinden die energetische Erwartungsbarriere und der Groll, die Nähe und Intimität verhindert haben und Entspannung macht sich breit, sowohl bei Dir, als auch bei Deinem Partner.

2. Rechthaberei/Beschweren/Beschuldigen/Jammern/Rechtfertigen/Bedürftigkeit

Genau wie Erwartungen sind auch Rechthaberei, Beschwerden, Beschuldigen, Jammern, etc. einer der top Nähe-Killer in Beziehung. Sie sind – wie Erwartungen auch – ein Anzeichen dafür, dass sogenanntes *Niedereres Drama* in Deiner Beziehung passiert. *Niedereres Drama* ist ein Täter-



Retter-Opfer Spiel und beinhaltet jegliche Handlung, die dazu dient, Verantwortung zu vermeiden. Bei Paaren ist niederes Drama oftmals in der Kombination Täter-Opfer vorzufinden. Es gibt bei jedem der oben genannten Anzeichen jeweils einen Gewinner und einen Verlierer. Wenn Dein Partner sich beispielsweise beschwert, dass Du „immer“ zu spät kommst, könnte es sein, dass Du zum Opfer wirst und versuchst, Dich zu erklären und zu rechtfertigen. Oder Du fühlst Dich ungeliebt und jammerst dann als bedürftiges, kindliches, armes Opfer. Auf der anderen Seite hast Du möglicherweise auch gerne Recht oder weißt Dinge gerne besser. Doch damit stellst Du Dich auf eine arrogante Art über Deinen Partner und verhinderst Nähe. Sobald es einen Gewinner und Verlierer gibt bzw. einen Täter und ein Opfer, ist das niedere Drama voll im Gange. Der mächtigste Charakter in dem Spiel ist übrigens das Opfer, denn das Opfer hält den Ball am Rollen. Ohne Opfer gibt es kein niederes Drama. Als Retter kommt in Beziehung übrigens oftmals die beste Freundin oder der beste Freund in Frage, dem Du dann später am Telefon oder bei einem Treffen als Opfer Deine Jammergeschichte erzählst und die/der Dich dann tröstet. Fakt ist jedoch:

Entweder Du hast Recht/jammerst/beschuldigst/beschwerst/rechtfertigst Dich/ bist bedürftig ODER Du bist in Beziehung.

Beides gleichzeitig geht nicht. Vielleicht meinst Du, dass ja nur Dein Partner an dem niederen Drama Schuld ist und alles viel besser wäre, wenn er sich nur ändern würde. Viel Erfolg! Das ist glatter Selbstbetrug. Gib dem eine 1%-ige Chance, dass Du bisher einen Anteil an dem Spiel hattest. Selbst wenn Dein Partner niederes Drama spielen möchte, musst Du nicht einsteigen. Wenn niederes Drama in Deiner Beziehung bisher also üblich war, so lautet die Empfehlung an dieser Stelle: Hör auf damit! Hör auf niederes Drama in Deiner Beziehung zu spielen. Der einzige, der daran Spaß hat, ist Dein Gremlin, der König Deiner eigenen Unterwelt. Er dient Schattenabsichten wie Zerstörung, Besserwisserei, Rechthaberei, Hass, Manipulation, etc. Gib ihm interessanteres Futter als Deine Beziehung und Deine Liebe. Erkläre Deine Zuhause bzw. Deine Beziehung zur gremlin-freien Zone. Das Einzige, was Du mit niederem Drama erreichst ist, dass Du Deinen Partner zum Schwein machst, Eure Beziehung zerstörst und älter wirst. Willst Du das?

EXPERIMENT:

Beobachte von jetzt an jeden Tag, wann und wie oft Du mit Deinem Partner im niederen Drama landest, jammerst, Recht haben willst, den anderen beschuldigst, bedürftig als kindliches Opfer reagierst etc. Schreibe es genau auf. Dann übe Dich darin, den Ausstieg zu finden.

Die Schwierigkeit liegt darin, dass Du ein niederes Drama – wenn Du bereits drin bist – nicht so einfach in ein sogenanntes *Hohes Drama* mit hellen Absichten wie z. B. Liebe, Klarheit, Gemeinschaft drehen kannst. Hier zwei Möglichkeiten:

- Sobald Du Dich das nächste Mal in einem niederen Drama wiederfindest sag einfach „Du Schatz, ich muss dringend auf die Toilette. Warte hier, ich bin gleich wieder da.“ Dann verlässt Du das Zimmer, sammelst Dich, nimmst einen tiefen Atemzug und kommst nach einer Minute mit der Absicht herein, Deinen Partner zum König zu machen und Deinem Gremlin keine Chance zu lassen.
- Wenn Du merkst, dass ihr gerade im niederen Drama feststeckt, beginne ein Meta-Gespräch, d. h. ein Gespräch über das Gespräch. Sprich von Dir aus und gib zu, dass Du gerade am Haken bist und niederes Drama läuft. Komm von Deinem Sockel runter und sage, welche Art Unterhaltung Du Dir eigentlich wünschst. Bitte Deinen Partner noch



einmal von vorne anfangen zu dürfen. Dann fang noch einmal an mit einer bewussten Absicht und dem Fokus auf helle Prinzipien..

3. Groll

Jede Erwartung, die nicht erfüllt wurde, jede Rechthaberei, die Du „verloren“ hast, jeder Streit, jede Diskussion, und jede andere Form von niederem Drama sorgt für Grollpunkte. Der Gremlin sammelt die Grollpunkte gerne in einem großen Rabattmarkenheft. Ist dieses Heft dann einmal voll, hast Du vermeintlich das Recht zum großen Gegenschlag gegen Deinen Partner auszuholen. Mach Dir bewusst, dass jeder einzelne, noch so kleine Grollpunkt, den Du gegen Deinen Partner hegst, ein weiteres Stück Nähe und Intimität verhindert. Je mehr Grollpunkte Du bereits angesammelt hast, desto mehr sinkt der Grad an Intensität, Nähe und Vertrautheit in Deiner Beziehung. Jeder Grollpunkt ist wie ein spitzer Haken oder ein Giftpfeil in Deinem Herzen.

Grollpunkte kannst Du auf verschiedene Arten auflösen. Wenn der Groll aufgrund einer nicht erfüllten Erwartung entstanden ist, kannst Du – wie oben beschrieben, Deine Erwartung zurücknehmen. Liegt Dir etwas anderes quer im Magen, kannst Du Deinen Partner um ein Gespräch bitten, und ihm erzählen, wie Du eine konkrete Situation wahrgenommen hast. Er hört zunächst nur zu und vollendet dann die Kommunikation, indem er das wiederholt, was er Dich hat sagen hören (bitte ihn, es als Aussage zu wiederholen, nicht als Frage). Vielleicht wirst Du Dir albern vorkommen, doch es geht darum, dass Du Dich zeigst, dass Du Deine Maskerade fallen lässt und zu erkennen gibst, was in Deinem Inneren los ist. Es geht nicht um Diskussion oder Rechtfertigung. Entscheidend ist, dass Dein Grollpunkt gehört wird. Durch jeden aufgelösten Grollpunkt kommt automatisch ein Stück Nähe zurück.

Checke jedoch auch bewusst, ob es sich um einen relevanten Grollpunkt handelt, oder ob Deine Box (Dein Ego) eventuell einfach nur neurotisch ist. Wann muss ein Grollpunkt benannt werden und wann nicht? Es hat etwas mit der Liebe zu tun. Ist Dir die Beziehung oder das Thema wichtiger? Musst Du kostbare Zeit mit „Grollpunkte auflösen“ verbringen oder kannst Du innerlich shiften und eine andere, gelassenerere Haltung einnehmen? Es geht nicht darum, alle Grollpunkte runterzuschlucken, doch manchmal können kleine Grollpunkte, die Du aussprichst zu einer Blockade werden. Bist Du beispielsweise am Haken, weil der Müllerimer nicht geleert ist oder ist Deine Liebe groß genug und Du kannst gelassen bleiben?

EXPERIMENT:

Schreibe auf, in Bezug auf was Du Deinem Partner grollst (hat er z. B. vergessen, Dich anzurufen, den Rasen zu mähen, seine Klamotten ordentlich wegzuräumen, den Klodeckel runter zu machen, die Zahnpastatube von oben anstatt von der Mitte her ausgedrückt, kann er sich nicht entscheiden, wann und wohin er mit Dir in Urlaub fahren möchte, etc.?). Dann löse die Grollpunkte wie oben beschrieben auf.

4. Fehlende Präsenz und Zentriertheit

Ein weiterer Nähe-Killer ist fehlende Präsenz und Zentriertheit. In unserer modernen Gesellschaft sind die meisten Menschen in der Regel einer massiven Reizüberflutung ausgesetzt und werden von Terminen, Projekten und Verpflichtungen gejagt, ganz zu schweigen von den dauerhaften Medien- und Konsum-Manipulation. Entsprechend bewegen sie sich in einem sehr großen JETZT und sind meist nur im Verstand unterwegs. Sich in einem großen Jetzt zu bewegen bedeutet, dass Du nicht in diesem Moment präsent bist. Stattdessen Du gedanklich möglicherweise schon beim nächsten Termin, der Präsentation morgen beim Kunden, dem Besuch der Schwiegereltern nächstes Wochenende, oder der Werbung, die Du vorhin gesehen



hast. Um Nähe und Vertrautheit wirklich zulassen zu können, ist es jedoch erforderlich, dass Du im Hier und Jetzt ankommst, in diesem einzigen Moment, der in der nächsten Sekunde schon wieder vorbei ist. Dies gelingt, wenn Du lernst, Dich zu zentrieren und zu erden. Du bist zentriert, wenn Du Dein sogenanntes energetisches Seins-Zentrum mit Deiner Absicht auf Dein physisches Zentrum legst (ähnlich wie bei der Grundposition einiger Kampfsportarten).

Die meisten Menschen legen ihr Seins-Zentrum im Kopf. Sie bewegen sich den ganzen Tag im Verstand und überlegen, was noch alles auf der To Do Liste steht. Präsenz und 100%ige Aufmerksamkeit für den Partner sind jedoch entscheidend, wenn Du Nähe weiter erforschen möchtest.

Ein weiterer Aspekt in Bezug auf das Seins-Zentrum in Beziehung ist der, dass ein Partner oder beide Partner im Wechsel ihr Seins-Zentrum möglicherweise an den anderen abgeben. Das bedeutet, dass Du Deine eigene Autorität und Kraft abgibst. Der große Vorteil liegt darin, dass Du dann keine Verantwortung übernehmen musst, keine Entscheidungen treffen musst und Dein Partner die Dinge für Dich regelt (falls er diese Rolle übernimmt). Wenn Du jedoch Deine eigene Autorität, Dein Zentrum an den anderen abgibst, verhältst Du Dich komplett angepasst. Du versuchst es Deinem Partner Recht zu machen und kannst nicht erwachsen im Hier und Jetzt verantwortlich Nähe und Vertrautheit erschaffen. Stattdessen entsteht möglicherweise eine schleimige, bedürftige Abhängigkeit und Vermischung von Energien, die jedoch nichts mit authentischer, tiefer Nähe zu tun hat. In einer außergewöhnlichen Beziehung haben beide Partner in ihrem Zentrum, sind in ihrer Kraft und energetisch vollständig bei sich und nicht beim anderen.

Es kann übrigens auch sein, dass Du oder Dein Partner Euer Zentrum an die Zeit abgibt. Wie oft gehen Nähe und Vertrautheit im Alltag unter, weil es angeblich zu wenig Zeit gibt und erst noch die ganzen logistischen Dinge des Alltags geklärt werden müssen (z. B. Auto zur Inspektion bringen, Kinder vom Sport abholen, Termin beim Arzt planen, einkaufen, etc.) und der Job angeblich Vorrang hat?

EXPERIMENT:

Du bist ein Zeitmacher. Du entscheidest, wie Du Deine Zeit verbringst. Du könntest Dich beispielsweise bewusst dafür entscheiden, 3 Mal in der Woche mit Deinem Partner ein Date auszumachen, bei dem es darum geht, miteinander zu sein. Sonst nichts. Einfach miteinander sein. Das ist keine Zeit, um Alltagslogistik zu klären oder über den Job zu sprechen. Es geht darum, die Zeit miteinander zu genießen und Experimente in Nähe und Vertrautheit zu machen. Wenn Du bereits einen stressigen Tag hattest und das Date ansteht, nimm Dir vorher kurz Zeit und zentriere Dich mit einigen Atemzügen. Lass den Alltag bewusst hinter Dir, komme im Jetzt an und dann begegne Deinem Partner zentriert und mit 100%iger Aufmerksamkeit.

5. Angst

Es gibt einen Spruch, der lautet „Wo Liebe ist, da ist keine Angst“. Dieser Spruch basiert auf einer gesellschaftlichen Haltung in Bezug auf Gefühle, die mehr als fragwürdig ist. Die Haltung lautet: Gefühle sind nicht okay. Weder Wut, noch Traurigkeit, noch Freude noch Angst sind okay (dies sind die 4 großen Gefühlsterritorien). Angst ist in dem Zusammenhang nicht okay, weil sie beispielsweise als feige, instabil, lähmend, blockierend, inkompetent, nervenaufreibend und Panik auslösend angesehen wird. Steigt dann in Deiner Beziehung der Level an Intensität und Nähe und Du spürst dabei Angst, so wirst Du aufgrund der alten Sichtweise möglicherweise alles dafür tun, um schnell aus der beängstigenden Situation auszusteigen oder sie abzuschwächen.



Möglicherweise unterbrichst Du den Blickkontakt, reißt ein Witzchen, gehst auf die Toilette, schaust auf Dein Smartphone oder wendest einen unbewussten energetischen Trick an (wie z. B. das Hochfahren einer unsichtbaren Glaswand, oder in Gedanken woanders hingehen und sich dadurch „ausklinken“), um die Intensität nicht aushalten zu müssen.

Wir lernen in der Schule nichts über Gefühle. Somit haben die meisten Menschen in der Regel keine Kenntnis darüber, dass Gefühle neutrale Energie und Information sind, die uns dienen. Gefühle sind kein Design-Fehler des Universums. Stattdessen sind sie eine Art inneres Navigationssystem, das uns zielsicher durch das Leben leitet. Es ist nur natürlich, dass Du Angst (wie auch die anderen Gefühle) fühlst, wenn Du außergewöhnliche Beziehung erschaffst. Du brauchst sie sogar dazu. Mit der neuen Annahme, dass Angst neutrale Energie und Information ist, wie könnte Angst Dir in Beziehung konkret dienen? Nun, mit Angst kannst Du aufmerksam und präsent zu sein, im Nichts stehen und Neues ausprobieren, spontane Experimente mit Deinem Partner erfinden, Nähe und Vertrautheit erforschen ohne zu wissen, wie es geht, intime Dinge ansprechen oder Wünsche äußern, von denen Du nicht weißt, wie Dein Partner reagieren wird, etc. Angst ist Angst. Sie ist eine sehr nützliche und absolut notwendige Gefühlskraft, wenn Du mit Deinem Partner in außergewöhnlicher Beziehung sein willst.

EXPERIMENT:

Ein spannendes kleines Experiment, um zu lernen, mit der Angst zu sein, wenn Du in Beziehung bzw. in intensiven Kontakt gehst, ist folgendes: Beobachte einmal in einem Café oder Restaurant, wie lange sich Paare normalerweise in die Augen schauen. In der Regel sind dies nur 2 bis 5 Sekunden. Danach steigt die Intensität in einem Maß an, das die meisten nicht aushalten können. Das Experiment besteht für Dich darin zu probieren, wiederholt 10 Sekunden oder länger in offenem Blickkontakt mit Deinem Partner zu bleiben. Du wirst an einem gewissen Punkt Angst spüren, weil die Intensität möglicherweise über das Maß hinaus geht, das Du bisher kanntest. Vertraue dieser Angst und atme einfach weiter. Die Angst zeigt Dir einfach an, dass Du Dich in neues, unbekanntes Gebiet vorwagst.

Ihr könnt auch ein größeres Experiment wagen, das sich „Sitzen in Beziehung“ nennt. Dabei setzt Ihr Euch auf dem Boden oder auf Stühlen so nah wie möglich gegenüber, ohne dass sich jedoch Eure Körper berühren. Dann stelle den Wecker auf 10 Minuten. Schaut Euch 10 Minuten lang in die Augen. Öffnet Eure Seelen füreinander. Fokussiere dabei ein Auge Deines Partners, nicht die Nase, oder die Stirn. Schau in ein Auge und lasse den Kontakt zu. Das wird intensiv sein und Du wirst Angst spüren. Halte es aus. Lass Dich sehen, während Du Deinen Partner siehst. Lasse außergewöhnlichen, intensiven Kontakt geschehen.

Denke daran, erfüllende, außergewöhnliche Beziehung auf Augenhöhe ist ein fortwährender, bewusster Akt, nichtlinearen Kreierens. Und: Beziehungen sterben nicht aus Mangel an Liebe, sondern aus Mangel an Intimität. Du bist auf dem besten Weg, in Sachen erfüllender Beziehung zu experimentieren, wenn Du beginnst, auf diese top 5 Nähe-Killer zu achten und diese zu vermeiden. Es wird einiges an Selbstbeobachtung und Übung erfordern. Deine Box und Dein Gremlin werden rebellieren, denn niederes Drama und all die anderen Nähe-Killer waren bisher ein köstliches – wenn auch schmerzhaftes – Fressen. Doch es lohnt sich. Bleib dran, übe, experimentiere und freue Dich an den Ergebnissen. Du kannst das!

Herzliche Grüße,
Nicola Neumann-Mangoldt