

Ansichten loslassen ist schwieriger als Sterben

Sylvia Wetzel

Überarbeitete Fassung eines Vortrags in Zürich am 27.Mai 2014

Vorbemerkung

Aus der Einladung. Toni Gunzinger: Liebe Freunde der SCS (Super Computing Systems, eine Firma im Technopark Zürich). Seit einiger Zeit befasse ich mich persönlich mit dem Thema Energieversorgung für die Schweiz der Zukunft. Ich erlebe, wie die Ansichten darüber, aus welchen Energiequellen die Versorgung sichergestellt werden sollte, weit auseinander gehen. Was für den einen Tatsachen sind, nimmt der andere als Utopie wahr und umgekehrt. Wer hat „recht“? Wie reagieren wir auf „Gegner“, die es „falsch“ sehen? Mit welcher Haltung, welchen Motiven treten wir für unsere Ansichten ein? Welche Glaubenssätze regieren uns? Sylvia Wetzel setzt sich seit vielen Jahren mit Grundfragen des Menschseins auseinander und erforscht Formen des Dialogs mit sich selbst und anderen. Meine Frau und ich hörten ihre Ausführungen zum Thema „Ansichten loslassen ist schwieriger als sterben“ im September 2013 in Bern. Sie inspirierte uns sehr, indem sie uns konstruktiv auf uns selbst zurückwarf. Wir freuen uns darauf, mit Sylvia Wetzel über ihre An-, Einsichten und Fragen in einen Dialog zu treten, und gemeinsam mit Ihnen verborgenen Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen.

Vortrag

Was auch immer wir tun in unserem privaten Leben oder auf der Arbeit, wir begegnen anderen Menschen und andere Menschen haben oft andere Ansichten. Wir streiten dann über Tatsachen und ihre Interpretationen und bemerken oft nicht, dass sich auch sogenannte Tatsachen nur im Gewand von Vorstellungen zeigen. Im offenen Gespräch mit anderen, mit Menschen, die andere Ansichten haben, entdecken wir am leichtesten unsere eigenen Vorstellungen. Ansichten als Vorstellungen zu erkennen ist das eine, sie zu hinterfragen das andere, und sie loszulassen das allerschwerste. Daher könnte man sagen: Ansichten loslassen, ist schwieriger als sterben. Warum? Weil unsere Ansichten und Meinungen sehr oft Teil unserer Identität sind, und Identität stabilisiert. Nehmen wir das Beispiel Energieversorgung. Wir sind konfrontiert mit der Endlichkeit der klassischen fossilen Energiequellen Kohle, Öl und Gas. Sie waren und sind der Motor der Erfolgsgeschichte des Westens seit der industriellen Revolution, und dieser Motor schwächelt seit einiger Zeit.

Was nun? Wir streiten über die Bedeutung der Analyse des Statuts Quo. Wir träumen von unerschöpflichen neuen fossilen Energiequellen und neuen Methoden der Energiegewinnung – von Schiefergas und Fracking – und von der heilen Welt der alternativen Energien. Es scheint derzeit mindestens vier Haltungen zum Thema Energiequellen und zur Frage des Klimawandels zu geben. 1. Naiver Optimismus Eins: Fortschrittsglaube. Weiter wie bisher. Alles ist halb so schlimm. Neue Techniken werden allen den gleich hohen Lebensstandard schenken. Kurzfristiges Denken. Wer dabei nicht mitspielt, gilt als dumm und technikfeindlich. 2. Naiver Optimismus Zwei: Mit der Einführung der erneuerbaren Energien wird alles gut. Aber bitte sofort und ganz radikal. Und wer dabei nicht mitspielt, gilt als böse und altmodisch. 3. Endzeitver zweiflung:

Es ist fünf nach zwölf. Alles geht den Bach runter. Es ist alles zu spät. Der Untergang des Abendlandes und der ganzen Welt. Apokalyptisches Denken. Kulturelle Depression. 4. Die gemeinsame Suche nach neuen Wegen. Mit alten und neuen Energien. Im Dialog mit allen Beteiligten.

Einsicht in Nichtwissen und Interesse für andere Perspektiven

Die gemeinsame Suche nach neuen Wegen scheint das Gebot der Stunde. Aber Gesellschaften sind langsam, wie schwere Tanker auf hoher See. Es fällt uns schwer, die eigenen Ansichten zu hinterfragen und uns für neue Perspektiven zu öffnen. Und selbst wenn wir hin und wieder dazu bereit sind, entdecken wir, dass Veränderungen erkennen das eine ist, und daraus Konsequenzen ziehen das andere. Was wir dazu brauchen, ist die Bereitschaft, miteinander zu reden, gerade *weil* wir unterschiedlicher Meinung sind. Und die große Frage ist nun: Wie lernen wir, ergebnisoffen miteinander zu reden? Vermutlich nur, wenn wir zuhören *wollen* und neugierig sind auf andere Ansichten. Und das sind wir nur, wenn wir zu ahnen beginnen, dass wir nicht alles wissen.

Wir können jetzt an den Klimawandel und an das Thema Energiequellen denken und uns fragen: Was glaube ich? Was weiß ich und was weiß ich nicht? Ich persönlich glaube an die Möglichkeit, fossile Energien durch erneuerbare Energie zu ersetzen, aber ich weiß definitiv nicht genau, in welchem Tempo man das sozial- und umweltverträglich einführen kann, ohne die Wirtschaftskraft von Europa – und in anderen Regionen – in hohem Maße zu stören. Ich weiß vieles nicht in Sachen Klimawandel und erneuerbare Energien und auch die Menschen, die ich kenne, wissen vieles nicht. Was glauben Sie? Was wissen Sie? Und was wissen Sie nicht? Wie wirken sich unser Wissen und unser Nichtwissen auf unser Lebensgefühl und auf unsere Gesprächsbereitschaft aus? Die indische Tradition bringt das Dilemma von Wissen und Nichtwissen so auf den Punkt: Wenn wir Bescheid wissen, haben wir keine Probleme. Wenn wir wissen, dass wir nicht Bescheid wissen, haben wir auch keine Probleme. Wenn wir aber glauben Bescheid zu wissen und nicht bemerken, dass wir nicht Bescheid wissen, dann haben wir viele Probleme (Suddhananda 2007)

Wenn wir optimistisch in die Zukunft schauen, sind wir vermutlich offener für die Ansichten von anderen. Wir interessieren uns für neue Perspektiven und sehen sie als Bereicherung. Wenn wir Angst vor der Zukunft haben und schwarz sehen, werden wir enger im Denken. Wir wollen *zurück* zu alten Ansätzen: Kernkraft und fossile Energien mit neuen Techniken fördern. Oder wollen *schnell vorwärts* und die anderen zwingen, unsere wunderbaren Utopien sofort zu verwirklichen: Solarzellen, Windräder überall usw. Ich glaube nicht an große Pläne am grünen Tisch, sondern an kleine und mittelgroße Pilotprojekte, die uns helfen, unsere Ansichten zu überprüfen und unsere Lösungsvorschläge, im Fall, zu korrigieren.

Im Dialog mit sich und anderen

Wenn wir wissen, dass wir nicht alles wissen, sind wir vermutlich offener für andere Meinungen. Wir erkennen schneller, dass und was wir nicht wissen, wenn wir gründlich nachdenken. Was bedeutet nachdenken? Sicher reicht es nicht aus, die Gedanken von Experten zu rezitieren und nachzubeten. Wir erkennen unser Nichtwissen, wenn wir *selbstständig denken*. Denken ist in diesem Sinne ein innerer Dialog über unterschiedliche Ansichten. So sieht das Sokrates, und für mich stimmt das. Wenn wir nur eine Perspektive einnehmen (können), denken wir nicht, sondern hängen an Meinungen. Wir glauben an unsere Vorstellungen. Kant empfahl im 19. Jahrhundert „Besuche im Denken anderer“ zu machen und nannte das „erweiter-

te Denkungsart“. Wir machen Besuche im Denken anderer, wenn wir mit Menschen reden, die *andere* Ansichten haben. Allerdings funktioniert das nur, wenn wir das auch *wollen*, und aus meiner Erfahrung zunächst am besten in kleiner Runde und wenn man sich kennt und einigermaßen vertraut. Wir brauchen also den *Wunsch* nach Austausch mit Menschen, die *anders* denken und die Bereitschaft zu einem Austausch mit *Kontinuität*.

Meine Frage ist immer wieder: Was fördert den Wunsch nach Gesprächen mit „Menschen im Plural“ (Hannah Arendt) und die Fähigkeit zuzuhören *und* seine eigenen Standpunkt, seine eigene Perspektive zu formulieren? Das sind zwei zentrale Voraussetzungen für ergebnisoffene Gespräche und damit für ein demokratisches Zusammenleben. Gespräche mit Menschen im Plural sind das Grundprinzip der Demokratie. Sie wurden vor zweieinhalbtausend Jahren in der griechischen Antike als Grundlage des Zusammenlebens in der Stadt, in der Polis, formuliert. Das ist das Anliegen „echter“ Politik: Menschen im Plural reden über die Gestaltung der gemeinsamen Welt. (Arendt) Was bedeutet der Begriff „Menschen im Plural“? Das sind Menschen, die nicht zur gleichen Sippe oder Schicht, zur gleichen Interessengruppe oder Partei gehören. Sie haben ihre individuellen und persönlichen Bedürfnisse und auch einen politischen Standpunkt. Sie wissen aber idealerweise, dass ihr Horizont eingeschränkt ist und ihr Wissen Grenzen hat. Aus dieser Einsicht entsteht das Interesse an anderen Standpunkten. Am fruchtbarsten sind Gespräche mit Menschen im Plural, wenn jede beteiligte Person ihren eigenen Standpunkt kennt und vermitteln kann und Interesse an neuen Perspektiven hat. Gerade weil ich meinen eigenen und spezifischen Standpunkt kenne, weiß ich auch, dass andere Menschen andere Interessen und Standpunkt haben, und gemeinsam versuchen wir herauszufinden, was den größtmöglichen Nutzen für die größtmögliche Zahl von Betroffenen hat. Durch das kraftvolle Bild der Menschen im Plural wird deutlich, dass es nicht darum geht, die eine und objektiv richtige Sicht herauszufinden, sondern unterschiedliche Interessen zu berücksichtigen. Das ist eine große Vision und es liegt auf der Hand, dass das Gespräch mit Menschen im Plural erst dann funktioniert, wenn es sich um selbstständige und verantwortliche Personen handelt. Aber wir können selbständiger und verantwortlicher *werden*, wenn wir das Gespräch mit Menschen wagen, die anders „ticken“ und anders denken und handeln.

Ethik, Wirtschaft und Politik

In welchem Verhältnis stehen Ethik, Politik und Wirtschaft? Im Verständnis der Alten, noch bei Adam Smith, David Hume und John Stuart Mill waren Politik und Wirtschaft eine Unterabteilung der *Ethik*. Und ethisches Verhalten, ein Leben nach der Goldenen Regel, soll Menschen dazu befähigen, ein gutes Leben zu führen, ein Leben, das weder ihnen selbst noch anderen schadet, und nach Möglichkeit, die Fähigkeiten aller fördert. Die *Wirtschaft* hat in einem ethischen Leben die Aufgabe, notwendige und nützliche Produkte in guter *Qualität* und ausreichender *Menge* zur Verfügung zu stellen. Und die Politik dient dem Gespräch mit Menschen im Plural im öffentlichen Raum über die Gestaltung der gemeinsamen Welt. Damit das klappt, müssen wir zuhören wollen und können, und dazu sind wir eher bereit, wenn wir wissen, dass unser Wissen Grenzen hat und es keine für alle gültige fassbare objektive Wahrheit gibt.

Ansichten loslassen ist schwieriger als sterben

Noch einmal die Leitfrage: Was *fördert* den Wunsch nach Gesprächen mit Menschen im Plural (Arendt)? Und die Fähigkeit, zuzuhören *und* seine eigene Perspektive zu formulieren? Wenn wir wissen, dass wir nicht wissen, sind wir vermutlich offener für andere Meinungen. Doch dazu müssen wir unsere eigenen Ansichten als *Ansichten erkennen*, und schon das ist schwer. Denn solange unsere Ansichten nicht in Frage gestellt werden, halten wir sie für Wirklichkeit und glauben: Es ist einfach so. Unsere Ansichten über uns und die Welt stabilisieren uns. Wir glauben, es ist wie es ist, nämlich genau so, wie „ich“ es sehe. Das **Ge-spräch** mit Menschen, die wir mögen und die anderes denken, ist der Königsweg zu einem ergebnisoffenen Zuhören und Austauschen. Wenn wir Menschen mögen und schätzen, hören wir zu, so gut wir können. In einer Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung sind wir zumindest ein wenig neugierig auf andere Ansichten. Das große Hindernis für offene Gespräche mit Menschen im Plural ist die fehlende Einsicht in die Grenzen des eigenen Wissens und die fehlende Bereitschaft, sie erkennen zu wollen. Denn Ansichten als Ansichten erkennen und Gespräche mit Andersdenkenden muss man **wollen**. Man kann niemand dazu zwingen. Ansichten als Ansichten zu erkennen ist schwer, und sie locker zu nehmen ist noch schwerer. Und Ansichten loszulassen, an die man felsenfest glaubt, ist das schwerste. Es ist schwieriger als Sterben, denn im Sterben haben wir keine Kraft mehr festzuhalten. Eine erste Schlussfolgerung aus diesen Thesen könnte sein: Ansichten loslassen ist die beste Vorbereitung aufs Sterben. Denn wenn wir sterben, müssen wir *alles* loslassen, alles, was wir kennen und schätzen. Ansichten loslassen ist demzufolge ein relativ einfach zugänglicher, dosiert und nach Bedarf einzusetzender, verhältnismäßig preiswerter und ständig verfügbarer Crash-Kurs zur Vorbereitung aufs Sterben.

Wege zum Lockern von Ansichten

Ich möchte nun einige buddhistische Überlegungen und Methoden zum Erkennen und Lockern von Ansichten und Meinungen vorstellen. Der Buddhismus geht davon aus, dass *alle* Vorstellungen über uns selbst und die Welt *Zuschreibungen* sind. D.h. schlicht und einfach: Alles, was man sagen und denken kann, sind vereinfachte Modelle dessen, was geschieht. Von dieser These, die der historische Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren aufgestellt hat, geht auch die moderne Quantenphysik aus. „Wir erleben immer mehr als wir begreifen“, sagt der Quantenphysiker Hans-Peter Dürr sehr anschaulich, und dieser Satz ist auch der Titel eines wunderbaren Interviews mit ihm (Dürr, Österreicher). Und sein Kollege, der Nobelpreisträger Richard Feynman betont: Wir verstehen nur, was wir selbst gemacht haben. Wir verstehen nur die Modelle – von Menschen, Tieren und Natur –, die wir selbst entworfen und von Dingen, von Produkten, die wir selbst hergestellt haben. Alles, was wir nicht selbst gemacht haben, begreifen wir nur sehr bedingt. Wir beobachten bei einer Krankheit z.B. fünf oder zehn Faktoren, und behaupten dann, wir verstünden sie. Und das, was wir nicht wahrnehmen und daher nicht beachten und berücksichtigen, führt dann vermutlich zu den berühmten Nebenwirkungen. In diesem Kontext schätze ich eine Aussage des deutschen Bundeskanzlers a.D. Helmut Schmidt über seine Verantwortung für politische Entscheidungen. Er sagt, er sei bereit, nicht nur Verantwortung für die *beabsichtigten*, sondern auch für die *unbeabsichtigten* Folgen seines Handelns zu übernehmen. (Schmidt, Religion) Hinter dieser Haltung steht offensichtlich die Einsicht, dass sein Wissen begrenzt und sein Handeln daher fehlbar ist. Die politische Philosophin Hannah Arendt betont im gleichen Kontext, dass zum Handeln *Mut* gehöre, da man die Folgen seines Handelns immer nur abschätzen, aber nie mit Gewissheit voraussagen könne. (Arendt, *vita activa*)

Eine grundlegende Übung aus dem Buddhismus empfiehlt regelmäßig, nach Möglichkeit täglich, für zwanzig, dreißig Minuten einfach still zu sitzen und sich aushalten zu lernen. Wenn wir dazu bereit sind, lernen wir nach und nach, alles freundlich zur Kenntnis nehmen, was hochkommt: Gedanken und Gefühle, Sorgen und Ängste, Hoffnungen und Befürchtungen, Vorurteile und Wertschätzung usw. Wenn wir das ein paar Monate lang immer und immer wieder freundlich und geduldig üben, dämmert uns immer mehr, dass alle Gedanken nur Gedanken sind. Ob sie stimmen, müssen wir erst noch prüfen. Ein zeitgenössischer indischer Meister bringt es so auf den Punkt: Gedanken sind Vorschläge. Gedanken sind Vorschläge, nicht mehr und nicht weniger und keine ewigen Wahrheiten. Und Vorschläge kann man – nach der Meditation – prüfen und falls sie nützlich und hilfreich, ethisch verantwortbar und umsetzbar scheinen, ausprobieren. Und zu beidem gehört Mut: Gedanken zu überprüfen und sie umzusetzen, im Wissen, dass man die Folgen des Handelns nie völlig abschätzen kann. Je mehr man diese Zusammenhänge versteht und ausprobiert, desto mehr Interesse entwickeln wir an den Lebenserfahrungen und Perspektiven anderer. Denn nur gemeinsam sind wir stark – und intelligent. Und das bedeutet nicht, dass wir möglichst viele Leute um uns scharen, die das selbe denken wie wir – das wäre eher Parteilichkeit und Lobbyismus – sondern, dass wir mit Menschen im Plural über das gemeinsame Anliegen sprechen, im Wissen um die Grenzen unseres Wissen.

Fazit

Ich wiederhole noch einmal die Faustregel zum Thema wissen und nicht wissen. Wenn wir *wissen*, was los ist und was zu tun ist, haben wir keine Probleme. Wenn wir wissen, dass wir das *nicht wissen* und das auch berücksichtigen, haben wir auch keine Probleme. Wenn wir aber glauben, dass wir wissen, und nicht bemerken, dass wir nicht wissen, gibt es große Probleme. Eine große Hilfe, das eigene Nichtwissen zu erkennen, ist das Gespräch mit Menschen im Plural. Das regelmäßige Gespräch mit Menschen, die wir mögen und schätzen, und die anders denken, fühlen und handeln, ist der Königsweg. Denn weil wir sie mögen, sind wir mehr oder weniger bereit, ihnen einigermaßen offen zuzuhören, so gut wir das können. Und wir sind zumindest ein bisschen neugierig auf ihre anderen Ansichten und Perspektiven. Doch Ansichten erkennen und Gespräche mit Andersdenkenden „muss man wollen“, so albern diese Formulierung klingen mag. Man kann niemand zu einem offenen Gespräch zwingen. Allerdings kann man manche Menschen mit guten Argumenten und durch das eigene Vorbild dazu inspirieren. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen den Mut, selber zu denken und Besuche im Denken anderer zu machen. Und einen guten Austausch mit Menschen, die anders denken und leben. Heute Abend und für den Rest Ihres Lebens.

Rückmeldungen und Fragen

Haben Sie eine Empfehlung, wie man sich verhalten kann, wenn das Gegenüber den Dialog verweigert, ohne sich dabei aufzugeben?

Es kommt immer auf den Kontext an. Wenn ich nicht mit bestimmten Menschen zusammenarbeiten *muss*, verzichte ich nach einigen fehlgeschlagenen Versuchen auf weitere tiefere Gespräche. Ich kann immer noch höflich und freundlich Smalltalk führen, lasse mich aber nicht mehr auf kontroverse Gespräche ein. Wenn ich mit dieser Person klarkommen muss, weil wir zusammen arbeiten oder leben, dann versuche ich zunächst einen Bereich zu finden, wo wir gemeinsame Interessen haben. Wenn wir uns in irgendeinem

Bereich verbunden fühlen, ist es leichter kontroverse Themen anzuschneiden. Schließlich kommt es darauf an, wie wichtig mir das Thema ist. Eine Faustregel aus einer Arbeitsgruppe, an der ich über zehn Jahre teilgenommen habe: Bei kontroversen Standpunkten haben wir gefragt, wem es das größere Anliegen ist. Meist konnten wir dann relativ schnell entscheiden, wer was wie macht.

Ich habe gute Erfahrungen mit folgender Gesprächseinleitung gemacht: Statt mit Standpunkten anzufangen, nach dem Motto: So ist es, frage ich: Ist es so?

Wunderbar. Man könnte eine Runde machen, in der jede und jeder sagt, was sie an dem Thema nicht verstehen. Wo sie Fragen haben.

Wann ist Dialog nicht das rechte Mittel?

Wenn Menschen zusammenarbeiten *müssen*, braucht es entweder eine klare Hierarchie, damit Entscheidungen gefällt werden können, oder die Fähigkeit, Standpunkte offen auszutauschen. Manchmal hilft eine klare Arbeitsteilung, damit unstrittige Aufgaben ohne Reibungsverlust erledigt werden können. Die drei Punkte scheinen mir wichtig: Offener Austausch, klare Hierarchie und klare Arbeitsteilung, je nachdem, was notwendig und möglich ist. Das Problem ist schlicht, dass man nur dann einen offenen Dialog führen kann, wenn man das *will* und in der Lage ist, die Grenzen des eigenen Wissens zu erkennen. Beides kann man nicht erzwingen, nur vorschlagen. Das Problem ist, dass man seine eigenen Ansichten nur hinterfragen kann, wenn man sich einigermaßen sicher fühlt und Selbstvertrauen hat. Auch das kann man nicht vorschreiben oder erzwingen, nur bei sich und anderen fördern und unterstützen. Dazu gleich mehr bei der nächsten Frage.

Wie kann man das Ego in Streitgesprächen ausschalten? Dahinter stehen ja oft Minderwertigkeitsgefühle.

Das war die große Frage, die sich auch der Buddha stellte und die sich alle Menschen guten Willens stellen. Je unsicherer man ist, je weniger Selbstvertrauen man hat, desto eher neigt man dazu, sich an bestimmte Meinungen, Modelle und Systeme zu klammern. Ideologien sind Ausdruck von Unsicherheit. Diese Analyse zeigt gleichzeitig einen Weg, der aber nicht leicht zu gehen ist. Wir können Selbstvertrauen fördern, indem wir uns länger mit einer Sache beschäftigen. Der Buddhismus spricht davon, dass fortgesetzte Hinwendung Selbstzweifel auflöst und Selbstvertrauen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, fördert.

Manchmal kann ich auch ohne Dialog etwas lernen, indem ich einfach zuhöre.

Das finde ich auch. Man muss nicht überall mitreden, man kann auch einfach mal zuhören und über die unterschiedlichen Argumente und Perspektiven der anderen nachdenken. Auch dadurch bemerken wir, was wir selber denken und können besser unterscheiden, was wir wissen und was wir nicht wissen.

Wie können wir solch konstruktive Ansätze zu einem ergebnisoffenen Gespräch weiterverbreiten?

Wir können andere letztlich nur durch unser eigenes Vorbild dazu inspirieren. D.h. so weit wie möglich diesen Stil pflegen und in den Gruppen, in denen wir Einfluss haben, vorschlagen, ausprobieren und testen.

Haben Sie einen Vorschlag zur These „Wasser hat seinen Preis, und den müssen alle bezahlen!“ Was sollen die machen, die dafür nicht genug Geld haben?

Jede Aussage steht in einem bestimmten Kontext und den müssen wir berücksichtigen. Keine Aussage gilt immer und überall ohne Ansehen der Person. Ich möchte daher einige Fragen stellen: Wer hat diesen Satz wann und wo und für wen formuliert? Welcher Preis wäre angemessen für wohlhabende Städter in Europa und welcher Preis für Tagelöhner in Afrika, Südamerika, Süd- und Osteuropa und für unterbezahlte Arbeiter in prekären Verhältnissen in den wohlhabenden Ländern? Außerdem gibt es auch den Anspruch an funktionierende Staaten und Regierungen, dass sie Zugang zu den lebensnotwendigen Bedingungen bieten müssen: sauberes Wasser, saubere Luft, menschenwürdige Wohnungen, medizinische Grundversorgung usw. und dafür gibt es mehr Chancen in einem Land mit demokratischen Institutionen, Gewaltenteilung, Rechtssicherheit, Meinungsfreiheit usw.

Sie haben in einem anderen Vortrag einmal eine wunderschöne Kurzdefinition von Weisheit erwähnt. Wie lautet sie?

Weisheit beginnt da, wo man eine Situation aus mehr als einer Perspektive sehen kann. So hat es mein tibetischer Lehrer Lama Thubten Yeshe formuliert.

© Sylvia Wetzel. Eine Aufnahme des Vortrags ist als MP3-CD über die Autorin erhältlich.
www.sylvia-wetzel.de