



Visualisieren nach Dr. O. C. Simonton

Dr. O.C. Simonton zählte zu den Pionieren der Psychoonkologie. Er war Facharzt für Strahlenheilkunde und Onkologie und leitete ein eigenes Beratungszentrum in Südkalifornien. Seine beiden Bücher: „Wieder gesund werden“ und „Auf dem Wege der Besserung“ und das von ihm weiterentwickelte Konzept des Visualisierens – eine der ältesten Formen des Heilens auf der Welt – haben ihn weltweit bekannt gemacht. Das Konzept von Dr. Simonton hat nicht nur zahlreichen Patienten und deren Angehörigen Trost und Hoffnung gebracht, sondern vielen betroffenen Krebspatienten geholfen, die in ihnen schlummernden Selbstheilungskräfte zu wecken. Die Berufung auf die inneren Heilkräfte oder die innere Führung, die über unsere individuellen Grenzen und persönlichen Fähigkeiten hinausgehen, waren ein wesentliches Element von Dr. Simontons Arbeit.

Dr. O.C. Simonton verstarb im Juni 2009. Die GfBK trauert um den Verlust des bedeutendsten Pioniers der Psychoonkologie der Gegenwart. Sein Wirken und seine Arbeit werden weiterhin für zahlreiche Krebskranke in allen Teilen der Welt ein wichtiger Hoffnungsstrahl und eine bedeutende Motivationshilfe sein. Das folgende von der GfBK mit Dr. Simonton vor einigen Jahren geführte Interview gibt die Grundzüge seiner Arbeit und seines Wirkens in auch heute unveränderter Aktualität wieder:

Herr Simonton, warum begannen Sie in Ihrem Berufsleben, sich mit den psychologischen Aspekten der Krebserkrankung zu beschäftigen und wie kamen Sie dazu, spezielle Imaginationsübungen (Übungen der bildhaften Vorstellung oder Visualisierungsübungen) für Krebskranke zu entwickeln?

C.S.: Anfang der 70-er Jahre war ich im Bereich der Strahlentherapie in der klinischen Forschung tätig und stieß dabei auf das Problem, dass Patienten selten bereit waren, an ihrer Heilung mitzuarbeiten. Für mich war klar, dass der Hintergrund dafür die Hoffnungs- und Ausweglosigkeit war, mit der sich der Krebskranke häufig konfrontiert sieht. Es war mein Anliegen, dieses Problem zu erforschen. In meinen Untersuchungen wurde immer deutlicher, dass eine Veränderung unserer Glaubenshaltungen und inneren Überzeugungen auch die biochemischen Abläufe in unserem Organismus wesentlich beeinflussen. Die wichtigsten Anstöße für meine Forschungen kamen aus der Motivationspsychologie: „Wenn jemand seine Haltung ändern möchte, muss er sich das gewünschte Endresultat vorstellen“ – dieser wichtige Aspekt ist bis heute wesentlicher Teil meiner Berufstätigkeit.

Mit meinem ersten Patienten begann ich 1971 zu arbeiten, indem ich ihn sich entspannen ließ und ihn dazu anhielt, sich das gewünschte Ergebnis bildhaft vorzustellen. Ich bat ihn, diese Übung dreimal täglich zu wiederholen. Die Reaktion, die sich dabei einstellte, war für mich überwältigend und dramatisch. Nicht nur, dass der Tumor kleiner wurde – bei dieser Art von Tumoren erwartete man für gewöhnlich gar kein Ansprechen auf die Strahlentherapie –, für mich noch beeindruckender war, dass der Patient keinerlei Nebenwirkungen der Strahlentherapie angab, die sonst immer sehr ausgeprägt waren. Zu dieser Zeit stieß ich auch auf Literatur über die psychophysiologischen Aspekte der Krebserkrankung. Zusammen mit dem geschilderten Ereignis hat dies mein berufliches Leben sehr verändert.

Warum ist es von so großer Bedeutung, den Meinungen von Krebspatienten viel Aufmerksamkeit zu schenken?

C.S.: Die inneren Glaubensüberzeugungen von Patienten sind sehr wichtig, weil sich gezeigt hat, dass sie einen großen Einfluss auf den Verlauf der Krankheit, auf die Nebenwirkungen der Therapien und auf die Effektivität der Behandlung haben. Wie Forschungsergebnisse belegen, sind therapeutische Wegbegleitung und Beratung wirksamere Werkzeuge als jede andere Behandlungsform, die gegenwärtig existiert.

Der Effekt der therapeutischen Wegbegleitung ist, dass die Zahl der Langzeitüberlebenden signifikant gesteigert wird, eine Verdopplung der erwarteten Überlebenszeit möglich ist und eine verbesserte Qualität des Lebens und des Sterbens erreicht wird. Wirksame Beratung ist somit ein wichtiger Aspekt der Behandlung und ist mit dem Besten, was die Medizin zu bieten hat, zu kombinieren.

Welche Bedeutung haben negative Emotionen für das Krebsgeschehen, z. B. Angst, Selbstvorwürfe, Schuld oder Hoffnungslosigkeit?

C.S.: Längere Perioden emotionalen Schmerzes haben einen negativen Einfluss auf unsere körpereigenen Heilsysteme. Deshalb ist es so wichtig, Menschen zu lehren, wie sie wirksam emotionale Schmerzen wie Angst, Hoffnungslosigkeit, Ärger oder Schuld auflösen können. Es konnte ferner gezeigt werden, dass wünschenswerte und gesunde emotionale Zustände die körpereigenen Heilkräfte in Richtung Gesundheit bewegen. Betroffenen Patienten sind Wege aufzuzeigen, wie sie mehr Freude und tiefe Erfüllung im Leben erfahren und wie sie sich besser entspannen lernen können. Von besonderer Bedeutung ist auch, die „neutralen“ Gefühle wie Ruhe, Stille und Frieden zu erfahren und wertzuschätzen, da sie sich zweifelsohne ebenfalls heilsam auswirken.

Wie kann ein Patient herausfinden, ob eine bestimmte gefühlsmäßige oder gedankliche Einstellung schädlich oder negativ ist und dem Krebs eine Angriffsfläche bietet?

C.S.: Ich lasse meine Patienten in Bezug darauf jeweils folgende fünf Fragen beantworten:

Basiert diese Überzeugung auf Tatsachen? Schützt sie mein Leben und meine Gesundheit? Hilft sie mir, meine Kurzzeit- und meine Langzeit-Ziele zu verwirklichen? Hilft sie mir, meine unerwünschten Konflikte zu vermeiden? Hilft sie mir, mich so zu fühlen, wie ich mich fühlen möchte? (Dieser Fragenkatalog stammt von dem Verhaltenstherapeuten Maultsby.)

Der Patient soll ständig einen Zettel mit diesen Fragen bei sich tragen, bis sie fester Bestandteil seines Denkens geworden sind. Wenn er zu einem bestimmten Thema mindestens dreimal mit „Ja“ antworten kann, ist es „genehmigt“. Doch oft kann nicht ein einziges Mal mit „Ja“ geantwortet werden, denn die meisten kulturellen Überzeugungen sind ungesund. (Viele von uns kennen ja Menschen, die erst angesichts einer lebensbedrohenden Krankheit gewagt haben, ihr Leben zu verändern, und die daraufhin so glücklich und ausgeglichen wurden, dass sie sich von ihrer Krankheit endgültig verabschieden konnten oder die Krankheit sich von ihnen.)

Wenn der Patient mit Hilfe der fünf Fragen eine Einstellung herausgefunden hat, die er loswerden möchte (zum Beispiel folgende: „Mein Körper wird mit dem Krebs nicht fertig“), überlegt er sich, wie eine neue, gesunde Einstellung formuliert werden kann (zum Beispiel: „Mein Körper kann leicht mit dem Krebs fertig werden.“) Dann „arbeitet“ er mit dieser neuen Einstellung: Dreimal täglich stellt er sich in völlig entspanntem Zustand bildlich vor, wie sein Körper den Krebs besiegt. Nach meinen Erfahrungen treten bereits nach drei bis vier Wochen konsequenter Arbeit spürbare und messbare Veränderungen auf.

Was ist für Sie der Unterschied zwischen positivem und gesundheitsförderndem Denken – und warum ist es so wichtig, zwischen diesen beiden Denkweisen zu unterscheiden?

C.S.: Zunächst möchte ich sagen, dass es gesünder ist, positiv als negativ zu denken. Z. B. ist es besser zu sagen: „Ich werde gesund werden“ statt „Ich werde nicht gesund werden“. Ein gesundheitsförderndes Denken steht in Verbindung mit Hoffnung und es ist vereinbar mit der Realität, wie wir sie verstehen. Die grundlegende gesunde Glaubenshaltung in diesem Zusammenhang würde heißen: „Ich kann gesund werden.“ Diese Aussage passt gut zu der klassischen Definition von Hoffnung, die wir im Wörterbuch finden. Hoffnung ist definiert als eine Glaubenshaltung bzw. Überzeugung, dass wünschenswerte Dinge erreicht werden können, ungeachtet, wie abwegig die Möglichkeiten sind. Es ist also die Überzeugung, dass ich gesund werden kann, egal wie krank ich bin. Es ist nicht die Überzeugung: „Ich werde gesund werden.“

Für das Individuum kann es von großer Bedeutung sein, den Unterschied zwischen positivem und gesundheitsförderndem Denken zu berücksichtigen – insbesondere für Therapeuten ist es wichtig, den Unterschied zu verstehen.

Mit den Antworten zu den beiden vorherigen Fragen haben Sie ein wichtiges Thema angeschnitten: Wie kann ein betroffener Krebskranker zu seiner inneren Weisheit finden?

C.S.: Der erste Schritt ist, die Überzeugung zu entwickeln oder zu stärken, dass wir eine innere Führung haben. Genauer gesehen wäre es vielleicht eine Kombination von innerer und äußerer Führung, die uns im Leben verfügbar ist. Ich glaube, dass einer der wirksamsten Wege, diesen wichtigen Glauben zu stärken, ist, ein Ritual um den Glauben herum zu entwickeln. Rituale sind Handlungsabfolgen, die man mit gewisser Regelmäßigkeit ausführt; die getan werden, um einer bestimmten Überzeugung mehr Gewicht zu verleihen. Die Überzeugung oder Glaubenshaltung in diesem Fall wäre, dass für uns alle Hilfe und Führung verfügbar ist. In dem Maße, wie diese Überzeugung wächst, werden wir Wege entwickeln, uns selbst zu beruhigen und uns wirksamer Hilfe von innen und außen öffnen.

Was ist für Sie die Botschaft der Krebserkrankung? Ist es nicht vermessen, von einer „Botschaft der Liebe“ zu sprechen?

C.S.: Das meine ich nicht. Lassen Sie mich erörtern, warum! Die philosophische Sichtweise der Bedeutung von Krankheit ist eine sehr wichtige Themenstellung. Wenn wir nach der Bedeutung der Krankheit fragen, dann ist die Antwort eine philosophische, religiöse oder spirituelle Stellungnahme.

Anschließend können wir beginnen, die gesunden oder weniger gesunden Antworten auf diese Frage zu bewerten. Es ist meine Überzeugung, die Botschaft der Liebe zu sehen, eine der gesündesten Arten, die Frage nach der Bedeutung der Krankheit zu beantworten. Dieses Thema wird schon in antiken Schriften behandelt, und es ist ein Unglück, dass die gegenwärtige Medizin philosophische Fragen nicht systematisch mit einbezieht.

Könnten Sie kurz darauf eingehen, was die Konsequenzen für den Patienten aus dieser Botschaft sind?

C.S.: Wenn eine Person beginnt, die Botschaft der Krankheit als eine Botschaft der Liebe zu sehen, wird diese Haltung viele andere philosophische, religiöse oder spirituelle Überlegungen nach sich ziehen. Die hauptsächlichste Botschaft der Krebserkrankung ist in meinen Augen die Notwendigkeit, das Leben neu zu fokussieren. Die Krebserkrankung ist ein Mittel, das der Körper anwendet, um den Menschen dermaßen zu schockieren, dass er die notwendigen Umstellungen vornimmt, diesen Gedanken zu akzeptieren. In unserer Kultur glauben die meisten Menschen, Krebs sei ein schreckliches Unglück, ein rein zufälliger Schicksalsschlag ohne besonderen Anlass. Einige Menschen meinen sogar, sie würden für einen früheren Fehler oder eine Übertreibung bestraft.

Für mich ist die Krebserkrankung eine Botschaft, die dem Betroffenen mitteilt, mit all dem aufzuhören, was ihm Leiden bringt und ihn auffordert, vermehrt Dinge zu tun, die ihm Freude bereiten – Dinge, die im Einklang mit seiner Persönlichkeit sind und mit dem Leben, das er gerne führen möchte.

Was ist Ihrer Meinung nach für einen Menschen, der an Schmerzen infolge seiner Tumorerkrankung leidet, das Wichtigste?

C.S.: Ich bin ein sehr starker Pragmatiker und würde deshalb zuerst sagen: Tun Sie die üblichen Dinge, um Erleichterung vom Schmerz zu erhalten. Dies beinhaltet traditionelle Methoden, wie auch meditative Praktiken. Während die Menschen dies umsetzen, würde ich sie dazu ermutigen, davon auszugehen, dass Schmerzen wie auch Krankheit eine Bedeutung haben.

Gerade bei chronischen Schmerzen würde ich sie dazu ermuntern, systematisch nach der Bedeutung oder der Botschaft des Schmerzes zu schauen. Da es meine Überzeugung ist, dass die Botschaft des Schmerzes ebenfalls eine Botschaft der Liebe ist, werden wir – wenn wir der Botschaft entsprechend handeln – mehr Dinge tun, die uns Freude und tiefe Erfüllung bringen. Dinge, die für uns körperlichen und seelischen Schmerz bedeuten, werden wir entsprechend weniger tun!

Was bedeutet für Sie persönlich der Konflikt zwischen Schulmedizin und einer ganzheitlich orientierten Medizin? Inwieweit hat dieser Konflikt Sie selbst betroffen?

C.S.: Die ganzheitliche Medizin behauptet in ihrer Philosophie, dass wir den Körper, den Geist und die Seele ansprechen müssen. Die heutige Schulmedizin konzentriert sich fast ausschließlich auf den Körper und die physikalischen Aspekte der Behandlung – dem Seelischen wird sehr wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Es ist meine Überzeugung, dass die heutige Medizin sich von ihren Wurzeln und Ursprüngen entfernt hat. Sie ist in ihren Fundamenten aus der Balance geraten.

Die Schulmedizin stimmt dieser Aussage aber nicht zu. Daher hat mich mein persönlicher Richtungswechsel, indem ich das Seelische und Geistige im Menschen angesprochen habe, in Konflikt mit der offiziellen Meinung in der heutigen Medizin gebracht. Ich glaube, dass es wichtig ist, das Beste, was die heutige Medizin möglich macht, mit dem Besten, was eine ganzheitliche Beratung zu bieten hat, zu kombinieren. Ich bin weiterhin überzeugt, dass die Schulmedizin sehr viel an Respekt vor den inneren menschlichen Heilungsmechanismen verloren hat und daher der Behandlung viel mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird als dem eigentlichen Heilungsprozess.

Von diesem Konflikt ausgehend, kommt es in der Medizin zu einer starken Tendenz zur Überbehandlung, bis zu dem Punkt, da die Therapie die Aktivierung der inneren Heilkräfte des Patienten unmöglich macht. Selbstverständlich ist eine körperliche Behandlung wichtig, sie muss aber im Gleichgewicht mit den seelischen und geistigen Belangen des Betroffenen sein. Das Hauptaugenmerk sollte auf den eigenen inneren Heilungspotentialen liegen.

Auch einen weiteren, seit Jahrtausenden wichtigen Grundsatz schenkt unsere heutige Medizin kaum Beachtung: „Primum nil nocere“ – richte in erster Linie keinen Schaden an.

In Ihrem Workshop gingen Sie ausführlich auf die 10 Grundprinzipien bei der Beratung und therapeutischen Wegbegleitung von Krebspatienten ein. Könnten Sie diese 10 Prinzipien für unsere Leser nochmals kurz skizzieren?

C.S.: Das Hauptaugenmerk der therapeutischen Weg-

begleitung und Beratung sollte auf die Lebensqualität des Patienten und nicht auf den Verlauf der Krankheit gerichtet sein.

Dabei sind folgende Punkte wichtig:

1. Der Verletzlichkeit des Krebspatienten ist Rechnung zu tragen. Deshalb sollten die therapeutischen Interventionen so sanft wie möglich geschehen.
2. Was stärkt den Lebenswillen des Patienten? Was bringt ihn in seine und wirkliche Erfüllung? Diese Fragen sollten von Anfang an im Blickpunkt aller therapeutischen Bemühungen stehen.
3. Die Realität des Patienten ist zu stärken. Es ist nicht unbedingt Aufgabe des Therapeuten, das Verleugnungssystem des Patienten zu zerstören. Patienten, die ihren Krankheitsprozess verdrängen, leben wesentlich länger als diejenigen, die in Hoffnungs- und Ausweglosigkeit verfallen.
4. Der Therapeut steht dem Patienten zur Seite, um in ihm ein gesundes Denken zu fördern und seine negativen Glaubenssätze zu verändern.
5. Die Imaginationsübungen sind ein wesentlicher Teil des Beratungsprogramms.
6. Die therapeutische Wegbegleitung und Beratung soll Patienten in die Lage versetzen, ihre negative Emotionen, wie z. B. Versagen, Schuld, Hoffnungslosigkeit und Angst aufzulösen, so dass der Krebskranke zu der Aussage gelangen kann: „Ich möchte leben, weil es für mich wichtig ist zu leben!“
7. Die Fürsorge des Therapeuten darf nicht zu einer Verhaftung an den Ergebnissen seiner therapeutischen Bemühungen führen. Nächstenliebe und menschliche Wärme wirken auch dann, wenn ein Tumorgeschehen fortschreitet.
8. Wirksame therapeutische Prozesse können nur dann eingeleitet werden, wenn der Patient Entspannung, innere Ruhe oder Stille erfahren kann.
9. Wirksame Kommunikation mit dem Patienten und seinen Angehörigen ist eine weitere wichtige Basis der Beratung.
10. Spiritualität darf in der Beratung nicht fehlen – der Bedeutung der Krebserkrankung im individuellen Leben des betroffenen Patienten ist nachzugehen.

Könnten Sie auf die Resultate der beiden letzten randomisierten Studien eingehen, die den Sinn der therapeutischen Wegbegleitung und Beratung deutlich machen? Vor allem interessiert mich auch der Aspekt, wenn Sie von der Qualität des Sterbens sprechen.

C.S.: Die beiden randomisierten Studien mit kontrollierten Vergleichsgruppen*, die sich mit der Effektivität von therapeutischer Wegbegleitung und Beratung in der Behandlung von Krebskranken beschäftigen, haben grundsätzlich bestätigt, was andere, vorhergehende Studien gezeigt haben: Die Zahl der Langzeitüberlebenden wird erhöht, die erwartete Überlebenszeit verdoppelt und die Lebensqualität wie auch die Qualität des Sterbens werden verbessert. Um die Qualität des Sterbens zu bewerten, können eine Reihe von objektiven

Messmethoden verwendet werden: Z. B. die Menge an Schmerzmitteln, die eine Person in den letzten zwei Wochen ihres Lebens benötigt, das Aktivitätsniveau in dieser Zeit und die Fähigkeit, die eigenen Körperfunktionen zu kontrollieren. Schließlich schauen wir auch auf die Qualität der Kommunikation mit bedeutenden Personen im Leben des Patienten während seiner letzten Tage und beurteilen den Grad an Bewusstheit. Wie nahe kommt letztendlich das tatsächliche Sterben des Patienten der Art und Weise, wie er es sich wünschte zu sterben?

So gibt es genau so viele Dinge, die man betrachten kann, wenn man die Qualität des Sterbens bewertet, wie wenn man die Qualität des Lebens beurteilt. Eine Tatsache wird dabei sehr deutlich: Wenn Aspekte integriert werden, die einer Person helfen, Lebensereignisse effektiver zu bewältigen, und wenn einer Person geholfen wird, ihren emotionalen Schmerz aufzulösen, dann sind diese unterstützenden Maßnahmen sowohl im Leben als auch während des Sterbeprozesses hilfreich.

Welcher Patient hat Sie in Ihrer Arbeit am meisten beeindruckt?

C.S.: Der Patient, der mich am meisten beeindruckt hat, war mein Vater, der vor 14 Jahren gestorben ist. 27 Tage nach der Diagnose „fortgeschrittene Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse“ starb er – und annähernd zwei Jahre, nachdem sein Enkel, mein Neffe, der nach uns beiden benannt war, Suizid verübt hatte. Mein Vater machte sich Vorwürfe wegen dieses Selbstmords. In meiner Berufslaufbahn habe ich mit vielen Patienten gearbeitet, von denen man annahm, dass sie bald sterben würden, und jetzt, 25 Jahre später noch am Leben und bei bester Gesundheit sind. Aber ich lernte mehr durch den Umgang mit meinem Vater, als ich von irgendjemand sonst gelernt habe, da ich ihn besser kannte und mir mehr Informationen über die Familie zugänglich waren als von einem anderen Menschen. Er war auch der einzige Patient, der mich bat, seinen Sterbeprozess meditierend zu begleiten. Der Patient, der mich also am meisten beeindruckte, starb sehr schnell nach der Diagnose der Erkrankung.

Im Nachhinein macht die ganze damalige Situation für mich einen großen Sinn. Was damals auf mich zukam, habe ich überhaupt nicht gemocht und ich tat alles, um es zu verhindern. Letztlich konnte ich nur noch da sein, ihn lieben, ihn unterstützen und darauf reagieren, wenn ich um Hilfe gebeten wurde. Aber ich war immer sehr dankbar dafür, dass ich am Leben und Sterben meines Vaters so intim teilhaben konnte.

Vielen Dank für dieses offene Gespräch!

(*) Spiegel et. Al. In Lancet 1990 und Fawzy et. Al., Am. J. of Psych. 1993.

Literatur und CDs

Carl Simonton, Stephanie Matthews Simonton, James Creighton:
Wieder gesund werden – eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen.
Mit Audio-CD, rororo, 15,- Euro

Carl Simonton:
Auf dem Wege der Besserung – Schritte zur körperlichen und spirituellen Heilung.
rororo, 9,99 Euro

Stephanie M. Simonton:
Heilung in der Familie.
rororo, 11,- Euro

Adressen

Hier erhalten Sie Listen von Therapeuten, die nach Dr. Simonton arbeiten:

– Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK),
Tel.: 06221 138020
www.biokrebs.de

Aus der Reihe der GfBK-Benefizprodukte können Sie folgende CDs mit Heilmeditationen gegen eine Spende beziehen: CD Dankbarkeit von Herzen, sowie die CDs mit immerwährenden Kalendarien: Bewusste Gesundung und Chakrade – Heilbotschaften – Geistige Heilmittel.

– Kontaktadressen in Deutschland, der Schweiz und in den USA:
<https://simonton.eu>
www.simonton.ch
www.simontoncenter.com

Das Bochumer Gesundheitstraining ist eine Weiterentwicklung der Visualisierungsmethode nach Simonton und wurde 1982 in der Arbeitsgruppe „Vegetative Funktionen“ an der Ruhr-Universität Bochum entwickelt. Auch hier geht man von den körperlich-seelisch-immunologischen Zusammenhängen aus und nutzt sie, um die medizinische Therapie zu unterstützen. Adressen von Therapeuten finden Sie hier:
www.biokrebs.de/infomaterial/adresslisten

Das „Krebstherapie-Begleitsystem“, ein psychologisches Mentalprogramm, wurde von der Fachgruppe Krebsabwehr am Institut für Therapie und Beratung e.V. an der HAWK Hildesheim/University of Applied Science entwickelt. Das erste Modul zur Operationsvorbereitung und zur Genesungsunterstützung nach der Operation können Sie kostenfrei per Download ausprobieren:

– www.krebstherapie-media.de



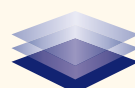
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Voßstr. 3, 69115 Heidelberg
Tel.: 06221 138020
Fax: 06221 1380220
information@biokrebs.de
www.biokrebs.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Dr. György Irmey

© Februar 2021

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr ist ein eingetragener Verein zur Förderung ganzheitlicher Therapien.

Ihre Spende kommt an. Mit der Selbstverpflichtungserklärung leistet die GfBK einen Beitrag zur Stärkung der Transparenz im gemeinnützigen Sektor.



**Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft**