

Die solare und lunare Atemenergetik in der künstlerischen Entfaltung

Können Sie sich vorstellen, dass es unterschiedliche Atemtypen gibt? Nämlich Einatmer und Ausatmer, und das von Geburt an?

Wenzel und Marianne Grund

Schon vor 3000 Jahren war beispielsweise den Indern bekannt, dass Bewegung nichts anderes ist, als sichtbar gemachter Atem. Deshalb ist die Beschäftigung mit einer holistischen Sicht unseres Atemsystems nicht nur für Musikerinnen und Musiker, welche zwangsläufig um eine gute Atemschulung bemüht sind – wie z.B. Sängern und Sänger, Bläserinnen und Bläser – von elementarer Bedeutung, sondern für alle, die erfolgreich, gesund und energiestark ihren Beruf ausüben wollen.

Die tiefgreifendste und älteste Erkenntnis bezüglich des Atems ist die naturgegebene Polarität. Mit anderen Worten: Es gibt zwei Arten richtig zu atmen. Dies ist in der Regel für Musiker, Atemtherapeuten, Yogalehrer und Ärzte neu, obwohl auch hier im Westen seit den 40er-Jahren des 20. Jahrhunderts das Naturgesetz der Atempolarität von einigen Forschern bzw. Ärzten an Tausenden von Fallbeispielen geprüft und bestätigt wurde.

In den letzten 50 Jahren haben sich nachweislich der Geiger und Magnetopath Erich Wilk, Dr. med. Schaefer-Schulmeyer und Dr. med. Charlotte und Christian Hagena intensiv mit dem gesundheitlichen bzw. körperlichen Aspekt der Atempolarität in der täglichen Praxis befasst und alles bestätigt gefunden, was das lunare und solare Lebensprinzip ausdrückt.

Dr. Rosina Sonnenschmidt, Sängerin, Begründerin der Musik-Kinesiologie und Heilpraktikerin hat sich seit ihrer Jugend mit den verschiedenen Richtungen des indischen Yoga befasst, studierte während zweier Forschungsreisen in Nordindien u.a. den Atemyoga (Pranayama) und wurde vom nepalesischen Königssohn und Tantriker, Traya Loka Rana, und dem singhalesischen Atem-Yogameister Stanley Perera in den lunaren und solaren Aspekten des Yoga praktisch unterwiesen. Auch die 15-jährige Zen-Schulung unter Koun-An D'Ortschy Roshi brachte sie mit dem Phänomen der solaren und lunaren Atemenergetik in Kontakt. Rosina Sonnenschmidt setzt die verdienstvolle Arbeit der westlichen Erforscher der Atempolarität fort und hat viel dazu beigetragen, diese tiefgreifenden Erkenntnisse in den Musiker- und Künstlerberuf einfließen zu lassen.

Sonne und Mond als Basiskräfte

Durch das Atmen ist der Mensch mit der Aussenwelt verbunden. Alle lebenswichtigen Organe arbeiten schon vor der Geburt, nur die Lunge

tritt erst nach Verlassen des Mutterleibes in Aktion. Ihre Tätigkeit ist die erste und die letzte organische Funktion im irdischen Leben. Atmen heisst selbständig leben.

Nach der Geburt wird der erste Atemzug durch den Befehl vom Gehirn ausgelöst. Die rhythmische Ausdehnung der weichen Lungenflügel mit ihrer wabenartigen Oberfläche wird



Musizieren, ohne dabei ausser Atem zu kommen.

Foto: Patrick Gutenberg, Konservatorium Zürich

durch die Bewegungen des Brustkorbes und des Zwerchfells bewirkt. Diese Bewegungen werden von Impulsen angetrieben, die ausgehend vom Atemzentrum im Gehirn durch die Nerven an die entsprechenden Muskeln weitergeleitet werden. Das Gehirn ist der Impulsgeber, der die Atmung und die drei seelischen Funktionen, Denken, Wille und Bewusstsein reguliert. Die Frage, welcher qualitativen Art der Impuls ist, den das Gehirn unmittelbar nach der Geburt erhält, beantworteten Yogis schon vor 3000 Jahren mit der simplen Feststellung, dass jedes Lebewesen von kosmischen Energien beeinflusst wird und die Lichtverhältnisse, insbesondere von Sonne und Mond, dabei für das irdische Leben bestimmend sind. Auch in Ostasien wird heute noch der Geburtsvorgang genau hinsichtlich der Sonnen- und Mondenergetik, d.h., der Gewichtung von Yin (Mond) und Yang (Sonne), minutenweise beobachtet.

Auch die Kinderärztin Dr. med. Charlotte Hagena stellte in ihrer Praxis fest: «Das gesamte organische Leben wird von polaren Kräften beeinflusst, die zu einer individuellen Differenzierung führen. Ursprung dieser polaren Kräfte sind Sonne und Mond. Entscheidend für den Ansatzpunkt dieser Kräfte ist der Augenblick der Geburt mit der ersten Berührung mit der Aussenwelt. Es wird eine lebenslang wirksame Grunddisposition des Organismus erworben... Die Natur steht zu jeder Zeit unter beiden Einflüssen. Wesentlich ist aber, welcher von beiden Einflüssen im Augenblick der Geburt stärker ist.»

Annäherung von Ost und West

Die grundlegende Unterscheidung zwischen dem solaren oder Sonnenatem und dem lunaren oder Mondatem, d.h., zwischen Aus- und Einatemtyp, wurde erstmals hier im Westen von oben erwähnter Kinderärztin Charlotte Hagena in 35 Jahren Praxis erfolgreich therapeutisch

eingesetzt. Durch ihre Forschung und Praxis hat sie ohne jegliche Absicht und Kenntnis der östlichen Atemkunst den grössten Beitrag zur Annäherung von Ost und West zu diesem Thema geleistet. Durch die im Westen formulierten Erkenntnisse zum solaren und lunaren Atem-, Bewegungs- und Verhaltensprinzip stehen nunmehr Hilfen und Erklärungen bereit, die, abgesehen von der Medizin, der Entwicklung von Sensitivität und künstlerischer Kreativität ebenso dienlich sind, wie die westlichen Yogaadaptionen oder andere östlichen Schulungswege. Ich halte es für wichtig, die Berührungspunkte zwischen Ost und West zu respektieren und zu akzeptieren, denn es handelt sich bei den erstaunlichen Gesetzmässigkeiten des mond- und sonnenbetonten Atems um ein natürliches Gesetz, und nicht um ein philosophisches Gedankengebäude.

Im dritten Kurs («Die Motivation im Musikunterricht») der Musik-Kinesiologie-Ausbildungskurse, für welche ich als Musik-Kinesiologie-Instruktor in der Schweiz zuständig bin, gehen wir praxisorientiert intensiv auf die Atemenergetik und den damit verbundenen individuellen Konstitutionstypus ein. Als Pädagoge kann ich mir meine Arbeit ohne diesen Hintergrund überhaupt nicht mehr vorstellen. Jetzt weiss ich, welches Ohr bei welchem Schüler nahhörend ist, welches weithörend ist, welches das Beruhigungsohr ist und welches das Bewegungsohr. Das heisst, ich weiss, wo ich hinstehen muss,

wenn ich etwas erklären oder vorspielen will. Bei visuell orientierten Schülern, wo ich etwas aufzeichne, um ihnen etwas klar zu machen, weiss ich, welches Auge weitsehend oder nahsehend ist und vieles andere mehr. Das Wissen um die Atempolarität erleichtert den individuellen Umgang im Lernen und macht den Unterricht zudem abwechslungsreich und spannend für alle Beteiligten. Auch als ausübender Künstler unterstützten mich die Techniken und das bewusste Umsetzen dieses Wissens auf unschätzbare Art und Weise und wirken sich unmittelbar auf die Klangkultur sowie die ganze Bühnenergetik aus.

Zu beobachten gibt es in der Praxis als häufigstes Atem-Fehlverhalten einmal das unregelmässige Stauen des Einatems und zum anderen das hektische Betonen von Ein- und Ausatmen. Dadurch entstehen zwei Betonungen, die gegen die Natur des Atemvorgangs handeln, denn es können nur Spannung und Entspannung abwechseln. Der wichtigste Grund für den ständig wachsenden Konzentrationsmangel schon bei Kindern liegt im chaotischen Atmen, das keinerlei Rhythmus und Wechselspiel von Spannung und Entspannung mehr erkennen lässt.

Nach dem Motto «Warum denn einfach, wenn es kompliziert geht?» haben wir gigantische Überbauten in der Therapie geschaffen, um Lern- und Verhaltensprobleme, ganz zu schweigen von den daraus folgenden physischen Problemen bei Kindern, zu «lösen». In unzähligen Beispielen konnte die Kinderärztin Charlotte Hagen erleben, dass die tatsächliche

Was ist Terlusologie?

Die Terlusologie (nach Dr. med. Charlotte und Christian Hagen) bezeichnet die grundlegenden Kräfte des Lebens. Die beiden polaren Energien von Sonne und Mond prägen vom Zeitpunkt der Geburt an unser ganzes Leben. Die zur Geburtsstunde dominierende Energie (lunar/solar) bestimmt alle unsere Lebensfunktionen wie Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel, Motorik, Sinneswahrnehmung und Gehirnfunktionen. In der Terlusologie geht es darum, die Qualitäten des eigenen Konstitutionstypus zu erkennen und zu verwirklichen, um auf diese Weise Harmonie, Lebensenergie, Kreativität und Erfolg zu fördern.

Was bewirkt Terlusologie?

- Entfernen von Blockaden auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene;
- Impulse setzen, um Süchte und Abhängigkeiten aufzulösen;
- Mobilisierung des individuellen Energiepotentials und dessen Umsetzung im Alltag;
- Steigerung des persönlichen Selbstbewusstseins;
- Korrekturen von Haltungproblemen und Ernährungsberatung nach persönlichem Konstitutions- und Atemtyp.

Lösung in einer der beiden richtigen Atemformen liegt. Aber das ist zu einfach, und wird deshalb von der Therapie-Industrie geflissentlich übersehen.

Chaotisches Atmen führt zu übersteigter Panik vor Versagen und wird durch ein fanatisches Perfektionsbewusstsein kompensiert. Schauen wir uns jetzt in der Praxis an, was ein betonter Einatem, was ein betonter Ausatem ist.

Lunares Atmen: Betont einatmen – halten – unbetont ausatmen

Die beiden Atemstationen, die das lunare Prinzip ausmachen, sind der betonte Einatem und die Fähigkeit des Atemanhaltens. Es besteht also Anspannung beim Einatmen, folglich muss das Ausatmen entspannt sein.

Der Einatmer atmet durch die Nase lange und intensiv ein und weitet dadurch den Brustkorb, dann öffnet er Mund und Nase und lässt die Luft unbetont, geräuschlos und schnell entweichen. Das Hauptproblem ist bei lunaren Menschen gar nicht einmal das intensive Einatmen, sondern das Loslassen der eingeatmeten Luft. Sie meinen, die Ausatemluft müsse mit Kraft ausgetrieben werden, wodurch Ein- und Ausatem betont werden und enorme Spannungen entstehen. Das Thema «Loslassen» zieht sich wie ein roter Faden durch das Leben vieler lunarer Menschen. Daran kann man sehr gut erkennen, dass das Atmen etwas mit Bewusstsein zu tun hat. Körper und Geist haben gelernt, immer in Anspannung zu sein. Was Wunder, dass hier Verspannungen entstehen, Festigkeiten im Denken und im Körper?!

Von Natur aus hat der lunare Musikertypus mehr Virtuosität als Dramatik, mehr Leichtigkeit als Intensität und mehr Beweglichkeit als Statik. Selbstverständlich können alle Qualitäten zu einer überzeugenden Interpretation erworben werden. Doch wird ein lunarer Musiker mit einem guten Körpergefühl immer etwas auswählen, was seine natürlichen Gaben unterstützt. Als Gegenteil erleben wir oft lunare Stimmen, die vorzeitig leiden und ermüden, wenn sie durch Willen das «Metall» in der Stimme und die Schlagkraft überbetonen. Das gleiche gilt für lunare Bläser, wenn sie Lautstärke und dramatische Brillanz forcieren. Draussen beim Zuhörer kommen gestresste Klänge an, die wenig bis gar keine Energie haben, weil Energie nichts mit Muskelkraft zu tun hat. Ein «lunarer Ton» zeichnet sich durch entspannte Tragfähigkeit und Obertonreichtum aus.

Solares Atmen

Der Schwerpunkt liegt auf dem Ausatmen und der anschliessenden Fähigkeit, den ausgeatmeten Zustand zu erhalten. Das Einatmen bedeutet hier ein entspanntes Einfließen lassen der Luft. Die solare Atmung wird auch populär als «Tiefatmen» oder «Bauchatmung» bezeichnet und gilt gerade in Esoterik-Kreisen als Inbegriff des richtigen Atmens. Sie ist aber nur ein Weg, richtig zu atmen. Das solare Prinzip ist ein zusammenziehendes, streckendes. Für den Atem-

vorgang bedeutet das, im Gegensatz zum lunaren, wo der Brustkorb bzw. die Interkostalmuskulatur im Vordergrund stehen, dass der Fokus des Atemgeschehens jetzt im Bauch bzw. in der Abdominalmuskulatur liegt. Die solare Atmung kann mit einer Pyramide verglichen werden. Die breite Basis entspricht dem Bauch mit seinen stark entwickelten Muskeln, während der Oberkörper bzw. die Brustmuskulatur schlank und eher zart gebaut ist.

Der solare Ausatemtyp beim Bühnenkünstler zeichnet sich von Natur her dadurch aus, dass er zuerst Energie nach aussen gibt. Diese Energie wird durch das Gegenüber (Publikum, Musik, Kollegen, Raum) transformiert und fliesst zurück. Das Problem des solaren Musikers zeigt sich hier im entspannten Annehmen. Seine natürlichen Gaben sind die Statik, das Durchhaltevermögen, die Konzentration, die Intensität und Dramatik des Tons. Bei Sängern und Instrumentalisten erkennt man den solaren Künstler an dem geführten Ton (betonter Ausatem), der «Schlagkraft» und dem «Metall» im Klang, welcher ohne jegliche Anstrengung weit trägt.

Wird die nach aussen drängende, impulsive Energie nicht ausgeglichen durch entspanntes Einatmen = Aufnehmen von Energie, so entwickelt sich gerade beim solaren Typ der Dauerstress, und der Musiker pflegt zu sagen: «Ich habe mich verausgabt.» Wie wahr, denn er gibt, ohne entsprechend zu nehmen!

An unseren Kursen gehen wir noch ein Stück weiter und beschäftigen uns auch mit den Konsequenzen der Atempolarität für die Körper- und Instrumentenhaltung. Da entsprechend den verschieden verteilten Wärme- und Kältezonen beim Einatmer und Ausatmer der Stoffwechsel unterschiedlich arbeitet, ist unser Ziel mit atemgerechten Bewegungsabläufen die Blut- und Nervenbahnen frei zu machen.

Die atemgerechte Haltung dient dazu, Blut und Energie bis in die kleinsten Kapillargefässe zu verteilen, da – wie bereits erwähnt – die Atmung direkt mit unseren Muskelfunktionen zusammenhängt. Beides, Bewegung und Haltung erzeugen ein Hin- und Zurückfließen von Blut und Energie wie bei Ebbe und Flut. Je nach Atembetonung sind die dabei entstehenden Kräfte verschieden. Es ist also möglich mit einfachsten Haltungsveränderungen am Instrument, beispielsweise auch chronische Sehnenscheidenentzündungen u.Ä. zum Verschwinden zu bringen.

Die hier aufgezählten signifikanten Unterschiede der polaren Atemtypen sind natürlich nur in einer kleinen Auswahl vorgestellt. Wir ersehen aber daraus, dass es in der Atemenergetik kein Besser oder Schlechter gibt, sondern ein grundsätzliches Anderssein. Es gibt – und das ist wichtig vor allem für Musiker, die unterrichten oder im Ensemble arbeiten – zwei richtige Wege, energiestark zu musizieren. Viele Verständigungsprobleme, viele Missverständnisse und viele Energieschwächungen rühren von der Unkenntnis der natürlichen polaren Atemenergie her.


Wenn man bedenkt, dass jeder Mensch selbstverständlich beide Atemqualitäten besitzt,

Fortsetzung auf Seite 18

Klavierpädagogin. Zu ihren Lehrern gehörten Ignaz Moscheles und Johann Nepomuk Hummel. So hatte sie über dreissig Jahre lang am Pariser Conservatoire eine Klavierprofessur inne. Von ihrer Liebe zum Instrument zeugen nicht zuletzt auch die vorwiegend in den Jahren 1820 bis 1839 entstandenen Klaviersammlungen, die in der Edition Farrenc gedruckt wurden. Besondere Bedeutung erlangte das «Air russe varié» op. 17, dessen Teile Robert Schumann in seiner Neuen Zeitschrift für Musik als «kleine, saubere, scharfe Studien» lobte, «so sicher im Umriss, so verständlich in der Ausführung ..., dass man sie lieb gewinnen muss, umso mehr, als über ihnen ein ganz leiser romantischer Duft fortschwebt.» Wohl auch für den eigenen Unterricht hat Farrenc insgesamt vier Sammlungen mit Etüden komponiert, und zwar in allen Schwierigkeitsgraden von «faciles», über «moyenne difficulté» bis «brillantes». Das wichtigste Kompendium umfasst dreissig Etüden in allen Tonarten op. 26, in denen sie meist eine dreiteilige Formanlage wählt.

Oft und gerne trat Louise Farrenc auch im kleinen Kreis als Pianistin in Erscheinung, so bei Kammermusiksoireen, die sie zusammen mit ihrem Mann Aristide regelmässig im eigenen Haus betrieb. Im Rahmen dieser Veranstaltungen wurden auch ihre beiden Klavierquintette op. 30 und op. 31 uraufgeführt, wobei die Tochter Victorine jeweils den Klavierpart übernommen hatte. Interessanterweise verwendete sie

anstelle der zweiten Violine einen Streicherbass, was den Werken einen sonoren, tiefgründigen Charakter verleiht. Über die Uraufführung des zweiten Quintetts schrieb der Kritiker Henri Blanchard in der Gazette musicale: «Nachdem schon das erste Quintett von Madame Farrenc das Interesse der Kammermusik-Spezialisten auf sich gezogen hatte, stellt das zweite seine Komponistin unter die Besten ihres Fachs... kunstvoll gearbeitet, klar in seiner Anlage und seinen Gedanken, von grosser Klangfülle im Zusammenspiel der Instrumente...»

Generell fällt bei den Werken Farrencs der melodische Ideenreichtum, der klang sinnliche Gestus und die formal stringente Verarbeitung auf. Bei den Orchesterwerken zeigt sie durch die gezielte Verwendung der gesamten Palette von Blasinstrumenten ihre Verwurzelung in romantischer Zeit. Doch nie verliert sie sich in äusserlicher Brillanz und Virtuosität, immer weiss sie das thematische Material in der erweiterten klassischen Form sicher zu bündeln. Die viersätzig angelegten Sinfonien und grossen Kammermusikwerke, die Verwendung eines kantablen, langsamen Satzes und meist eines Scherzos an dritter Stelle unterstreicht dies. Die insgesamt drei Symphonien, die Farrenc in den Jahren 1841-1849 komponiert hat, bilden eine echte Bereicherung des symphonischen Schaffens um Mendelssohn und Schumann. Eine kraftvolle und vielschichtige Musik, die zu entdecken sich lohnt. 

CD-Tipps und Notenausgaben

– Nonett op. 38, Klarinetten trio op. 44. Consortium Classicum. Divox CDX-29205

– Klavierquintette op. 30 und op. 31; Linos Ensemble, Konstanze Eickhorst. cpo 999 194-2

– Symphonie Nr. 1 op. 32 und Symphonie Nr. 3 op. 36; Radio Philharmonie Hannover, Johannes Goritzki. cpo 999 603-2

– Klavierwerke, u.a. «Air russe varié» op. 17, Konstanze Eickhorst. cpo 999 879-2

Kritische Ausgabe im Verlag Florian Noetzel, Wilhelmshafen. Die Farrenc-Edition umfasst 14 Bände. Teil I: Orchesterwerke mit den Symphonien 1-3 und den Ouvertüren op. 23 und op. 24. Teil II: Kammermusik mit dem Nonett op. 38, dem Sextett op. 40, den Klavierquintetten op. 30 und op. 31, den Klaviertrios op. 33, op. 34, op. 44 und op. 45; den Konzertanten Variationen für Violine und Klavier op. 20, Violinsonaten op. 37 und op. 39 sowie der Cellosone op. 46. Teil III: Ausgewählte Klavierwerke. Das Archiv des FrauenMusikForum in Bern führt die gesamte Edition in ihrer Präsenzbibliothek. Die Farrenc-Forschungsstelle befindet sich an der Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg.

Fortsetzung von Seite 14

denn jeder atmet schliesslich ein und aus, dann bekommt man eine Ahnung von der Dimension, welche «Urkräfte» eigentlich unser Talent steuern. Auf der Basis des polaren Atems entfalten sich bei jedem Menschen unzählige Variationsmöglichkeiten. Diese ergeben sich durch die genetisch bedingte Konstitution, die psychische Veranlagung und unsere Erziehung. Diese sekundären Einflüsse machen aus jedem solaren und lunaren Menschen einen einzigartigen.

Für uns als Kinesiologen/Terlusollogin ist interessant, was für Gemeinsamkeiten an der Basis vorhanden sind, damit man auch die Basiskräfte stärken und bewusst machen kann.

Deshalb widmen wir uns in unseren Kursen und Einzelberatungen folgenden Themen:


1. dem lunaren und solaren Übungsatm und den entsprechenden Körperübungen;
2. der unterschiedlichen Verhaltensweise im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen und Instrumentenhaltung;
3. dem ersten Moment, wenn wir die Bühne betreten, kurz bevor wir mit der Musik beginnen;
4. dem individuellen Lernverhalten und den typenbezogenen Wahrnehmungsqualitäten im Alltag und in der pädagogischen Arbeit;
5. dem Stoffwechsel und der solaren/lunaren Ernährung;
6. Dem solaren und lunaren Körperbau.

Unser westliches, lineares Bewusstsein lehrt pausenlos in allen wissenschaftlichen, künstle-

rischen, medizinischen und anderen Bereichen, die *eine Wahrheit*. Wir hören von *der* Technik, *dem* Kopfschmerzmittel, von *der* Lösung. Es liegt auf der Hand, und jeder kann es nachprüfen: Kommt eine Neuerung auf den Markt, geht es ca. 50 % der Menschen gut damit, und 50 % der

und Sänger die Frage nach *der richtigen* Gesangstechnik. Und wir wissen, dass man nicht eine Methode für alle anwenden kann.

Die ersten westlichen Ergründer der Atempopularität taten eigentlich nichts anderes, als den Fokus zu ändern: «Das kosmische Gesetz, von dem hier die Rede ist, basiert auf der Tatsache, dass die Sonne in der Dreierkonstellation (Sonne, Erde, Mond) das stehende, ruhende Prinzip darstellt, der Mond, der sich um die Erde und mit dieser um die Sonne bewegt, verkörpert das Bewegungsprinzip. Es lehrt uns, dass der jeweils überwiegende Einfluss eines der beiden Gestirne, dem Neugeborenen seinen ihm eigenen Rhythmus mitgibt. Dies bezieht sich, wie wir bis jetzt wissen, auf den körperlichen Bewegungs- und auch den Empfindungsrhythmus. Wahrscheinlich ist der Einfluss dieses kosmischen Gesetzes aber noch viel hintergründiger.» (Dr. med. Schaefer-Schulmeyer, 1963)

Wären die Erkenntnisse von Wilk, Schaefer-Schulmeyer, Hagena und Sonnenschmidt nur eine neue Philosophie, so könnte man sie leicht ad acta legen und sich als Mensch abkoppeln. Man wäre für eine Weile bereit, sie in den verschiedenen Lebensbereichen zu prüfen, um dann zur Tagesordnung überzugehen, d.h., eine neue Wahrheit zu produzieren. Der Fokus auf die Bipolarität unserer Lebensrhythmen und Lebensäusserungen eröffnet jedoch die Tatsache, dass auch wir Menschen aus den Wirkkräften der Natur bestehen und ihren Gesetzen folgen. Wir können diese Gesetze ignorieren und gegen sie handeln, aber wir können sie nicht verdrängen oder auflösen. 

Die Autoren



Marianne Grund, zertifizierte Terlusollogin® nach Dr. med. Charlotte und Christian Hagena. Wenzel Grund, zertifizierter Musik-Kinesiologie-Instructor® nach Dr. Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss.
Kontakt: Tel. 034 422 32 51, Fax 034 422 30 24
E-Mail: grund.hps@bluemail.ch

Anwender kommen damit nicht klar. Indem wir ständig nur nach der einen Lösung suchen, produzieren wir eine unüberschaubare Menge von lauter *einen Wahrheiten* und *einer Lösung für alle*. Zum Beispiel beschäftigt viele Sängerinnen