

Vortrag

ICD und Familie- familiale Resilienz

19.10.2012

im Rahmen der Fortbildungsreihe „ICD-Leben mit implantiertem Kardioverter/ Defibrillator“
St. Johannis-Spital, Salzburg

Einleitung

Als ich von Frau Mag. Lindner vor einem Jahr zu einem Vortrag in dieser Seminarreihe „ICD- Leben mit implantiertem Kardioverter/Defibrillator“ angefragt wurde, waren mein Mann und ich gerade dabei und noch mitten drin, uns von einer anhaltenden Belastungssituation nach einer unerwarteten, schweren Krankheit meines Mannes zu erholen. Wir hatten über mehrere Monate erlebt, dass sich körperliche belastende Symptome entwickelten, verstärkten, für die es einen Namen, eine beschreibende Diagnose, jedoch kein medizinisches Erklärungsmodell und damit keine Therapie gab. Dies bedeutete laufende diagnostische Abklärungen über Monate (ein halbes Jahr), während sich der körperliche Zustand meines Mannes verschlechterte bis zu einer akuten Krise, während derer er für eine ganze Woche in Lebensgefahr schwebte. Auch zu diesem Zeitpunkt gab es noch weitere diagnostische Abklärungen bis endlich eine Therapie beginnen konnte. Dieser Therapiebeginn war für uns der Wendepunkt.

Was hatten wir erlebt?

Wir hatten jeder auf seine Weise in den Abgrund des Lebens geschaut, sind der Todesangst, der Verlustangst begegnet, eine weitere gemeinsame Zukunft schien uns äußerst ungewiss. Daneben haben wir uns auseinander gesetzt mit allen diagnostischen Möglichkeiten, haben Erklärungsmodelle gesucht für diese gesundheitliche Krise, haben medizinische Hilfen gesucht, haben versucht, Hoffnung aufrecht zu erhalten, nicht aufzugeben, haben soweit es ging, daneben Normalität im Alltag bewahrt, viel miteinander geredet und Zeit gemeinsam verbracht, uns mit engen Freunden ausgetauscht. Wir haben diese belastende Situation miteinander geteilt und doch aus verschiedenen Perspektiven erlebt, haben jeder für sich auf eigene Bewältigungsmuster zurück gegriffen und neue entwickelt, und haben uns gegenseitig mit vielen Facetten neu erlebt und ebenso unsere Beziehung, wie noch nie zuvor in unserem Leben.

Als die Anfrage zum Vortrag kam, hatten wir gerade mal drei Monate das Schlimmste überstanden.

Nachdem im Vorjahr das Thema „ICD und Psyche- Umgang und Bewältigungsstrategien“ von Frau Dr. Kostroba-Steinbrecher sehr empathisch in diesem Kreis behandelt wurde, entschied ich mich für das Thema „ICD und Familie“, um mit Ihnen das Augenmerk darauf zu richten, was hilft uns bei der gemeinsamen Verarbeitung des Krankheitsgeschehens, wie können wir uns gegenseitig unterstützen, gemeinsame bleibende Belastungen tragen und den ICD als einen mitgestaltenden Aspekt des Lebens in der Familie integrieren.

Luise Reddemann, eine Pionierin der Traumaforschung und –therapie spricht im Zusammenhang mit der Verarbeitung eines Traumas, von *Überlebenskunst*, womit sie nicht

nur meint, die Kunst (z.B. eine schwere Krankheit, Verlust)zu überleben, sondern vom Überleben zu einem sinnerfüllten Leben zu finden.

Und dieser *Überlebenskunst*, diesem *Gedeihen trotz widriger Umstände*, in der Familie möchte ich mich heute mit Ihnen zuwenden.

Ich möchte hier sinngemäß mit Helm Stierlin sprechen: *Was einem in der Familie geschieht, geschieht allen.*

Wenn einer in der Familie erkrankt, leiden die Angehörigen mit, nehmen Anteil am Schicksal des Betroffenen, bangen und hoffen mit, beziehen sich aufeinander in vertrauter und neuer Weise, sind in unterschiedlicher Weise selbst davon betroffen. Wie sich jedes Familienmitglied zur Krankheit stellt, darauf bezieht, hat Einfluss auf den Betroffenen, auf alle gleichermaßen, auf den Prozess der Bewältigung und Neuorientierung.

Das Tun des einen, ist das Tun des anderen.

Und dies meint, dass jede/r in der Familie Einfluss hat auf den gemeinsamen Prozess der Bewältigung der Krankheit und Neugestaltung des Lebens.

Was ist meine Vision für unseren gemeinsamen Vortragsabend

- Impulse geben zum Nachdenken über das Erlebte – den einzelnen, die Partnerschaft, die Familie betreffend
- Gemeinsamen Austausch untereinander ermöglichen, um wechselseitig von den Erfahrungen der anderen lernen zu können. Und damit zusätzliche Ressourcen, neue Perspektiven mitnehmen zu können
- Resilienz- seelische Widerstandskraft, in seiner Bedeutung hier und jetzt gemeinsam erfahrbar machen
- Sich der eigenen Schutzfaktoren und der ihrer Familie mehr bewusst sein

Was ich dazu bräuchte, wäre ihre Bereitschaft, sich zusätzlich zu meinem Vortrag, auch auf einen Workshop-Charakter mit aktiver Mitarbeit einzulassen.

Wie ist das, können sie sich das vorstellen?

Eine kleine Übung zum Probieren, wie sich das anfühlen könnte?

Stellbilder zur Orientierung

- Ich bin Patient – bin Angehörige/r
- Ich lebe schon lange – erst seit kurzem mit dem ICD
- Bei uns sind Kinder gar nicht - stark vom ICD mit betroffen.
- Fragen aus der Gruppe an die Gruppe?

Abgründe, in die wir schauen und schauen

Widrigkeiten, mit denen wir umgehen mussten und müssen

Auswirkungen der Krankheit, der ICD- Implantation / der Folgen bzw. der ICD-Auslösungen

Spezifische Ängste bei ICD-Patienten

- Beschleunigter Herzschlag, Herzrhythmusstörung
- Lebensbedrohliche Erfahrung / Todesangst
- Reanimationserleben (Körpergedächtnis)
- Gefahr geht vom eigenen Körper aus – der Körper als „Feind / Freund“
- Verunsicherung/ Vertrauen zum eigenen Körper – Körperbild
- Sicherheit durch/ Vertrauen in den ICD – Gefahr – Fremdkörper
Vernunft – Selbstschutz und Abwehr
- Schockauslösung
- Plötzliche Bewusstlosigkeit
- Vorhersehbarkeit – Kontrolle
- Stress (Eustress – Dysstress)
- Körperliche Belastung, Sport, Sexualität
- Umgang mit den anderen, Tabu der Krankheit, des ICD

Spezifische Ängste bei Angehörigen, Partner, Kinder

- Verlustangst durch lebensbedrohliche Erfahrung
- Angst vor Schockauslösung
- Kontrollverlust – „Beschatten“ des Patienten
- Angst vor dem, was den ICD auslösen könnte
- Angst vor Hilflosigkeit, Ohnmacht, Versagen bei Reanimation
- Angst vor Trennung
- Angst vor dem Allein-sein, vor Verlassenheit

Aus der Gruppe ergänzen

Bewältigungsstrategien

die ich im bisherigen Prozess von der Krankheit , zur ICD-Implantation bis zum Leben mit ICD entwickelt habe,

die unsere Kinder entwickelt haben

2 Gruppen: Patienten , Angehörige (Partner, Kinder)

Trauma bei Reddemann

Was verstehen wir unter einer traumatischen Erfahrung

Art des Traumas:

Man unterscheidet im wesentlichen zwei Arten von Traumen:

- a) man-made: von Menschen zugefügte Traumen
- b) apersonale Traumatisierungen z.B. durch schwere Schicksalsschläge, wie eine schwere Erkrankung; unerwarteter Verlust von nahe stehenden Menschen, Naturkatastrophen

Trost und Sinn

Was hilft: Trost und Mitgefühl; Leidensannahme, Nähe mit anderen, Aufbegehren, Hinwendung zu Humor, Satire und zur Schönheit, Trauern, um nur einiges zu nennen.
Gefühle ausdrücken und sie dann wieder loslassen, um sich wieder davon zu distanzieren
Was hilft nicht: Beschwichtigung, auch nicht immer das Helfen

Was ist Resilienz (seelische Widerstandsfähigkeit)?

Resilienz

Unter Resilienz kann man die Fähigkeit verstehen, zerrüttenden Herausforderungen des Lebens standzuhalten und aus diesen Erfahrungen gestärkt und bereichert hervorzugehen.

Im Verständnis der Resilienzforschung handelt es sich dabei nicht um einen Wesenszug von Individuen, sondern um Handlungs- und Orientierungsmuster, die Individuen in der Konfrontation mit und der Bewältigung von widrigen Lebensumständen herausbilden.

Diese Muster bilden den Kern autonomer, selbstbestimmter Lebenspraxis.

Weiter geht die Resilienzforschung davon aus, dass sich die Entwicklung dieser Muster, nicht auf spezifische Lebensphasen beschränkt oder mit einer bestimmten Lebensphase abgeschlossen ist, sondern lebenslang andauert.

Manche mögen an eine Formulierung von Friedrich Nietzsche denken „*Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.*“ Betrachtet man dieses Zitat im Kontext, zeigt sich eine Beschreibung von Merkmalen der Lebenskunst und eine frühe Beschreibung von Resilienz.
Zitat:

„Und woran erkennt man im Grunde die *Wohlgeratenheit!* Daß ein wohlgeratener Mensch unsern Sinnen wohltut: dass er aus einem Holze geschnitzt ist, das hart, zart und wohlriechend zugleich ist. Ihm schmeckt nur, was ihm zuträglich ist; sein Gefalle, seine Lust hört auf, wo das Maß des Zuträglichen überschritten wird. Er errät Heilmittel gegen Schädigungen, er nützt schlimme Zufälle zu seinem Vorteil aus; was ihn nicht umbringt, macht ihn stärker“.

Resilient sein, heißt *nicht*, dass man unverwundbar ist oder unversehrt in einen früheren Zustand zurückkehrt.

Es bedeutet vielmehr, dass man gegen ungünstige Bedingungen erfolgreich angeht, sich durch sie hindurch kämpft, aus den Widrigkeiten lernt und darüber hinaus versucht, diese Erfahrung in das Gewebe seines Lebens als Individuum und in der familialen Gemeinschaft zu integrieren.

Keine Resilienz ohne Krise!

Stärken von Individuen und Familien können ohne Belastungen und Scheitern weder entstehen noch sich entwickeln.

Eine Pionierin der Resilienzforschung seit den 90-er Jahren ist Emmy Werner. Die Ergebnisse von entwicklungspsychologischen Längsschnittuntersuchungen bei Kindern, Jugendlichen, bis weit hinein in die vierte Lebensdekade waren aufschlussreich in bezug auf die Entdeckung der Resilienz.

Die wichtigsten Erkenntnisse:

Schutzfaktoren des Individuums: Kinder mit Persönlichkeitsmerkmalen, die bei den betreuenden Personen positive Reaktionen hervorriefen, und als aktiv, liebevoll, anschmiegsam, freundliche beschrieben wurden. Gute Fertigkeiten im Lösen praktischer Probleme, Gabe, stolz auf sich sein zu können, hilfsbereit, im Jugendalter Glaube an ihre eigene Wirksamkeit.

Schutzfaktoren der Familie: Kinder, die mit ihren widrigen Lebensumständen fertig wurden, hatten **zumindest eine enge und sichere Bindung** zu einer kompetenten, emotional stabilen Person entwickelt, die auf die kindlichen Bedürfnisse sensibel einging.

Schutzfaktoren des Umfeldes: resiliente Jugendliche verließen sich auf Ältere oder Gleichaltrige in ihrem Umfeld, wenn sie emotionale Unterstützung brauchten und holten sich bei diesen in Krisenzeiten Rat. Oft gaben Lieblingslehrer das positive Rollenmodell ab; auch fürsorgliche Nachbarn, ältere Betreuer, Jugendleiter, Eltern von Freunden...

Wendepunkte

Es zeigte sich, dass auch bei Menschen, die im Jugendalter noch Schwierigkeiten gehabt hatten, auch in der 3. und 4. Dekade durch die Eröffnung von Chancen, zu dauerhaften positiven Veränderungen in deren Lebensgestaltung kamen.

Entscheidend war dafür: Ausbildungen an Fachhochschulen oder Bildungseinrichtungen für erwachsene, schulische und berufliche Fertigkeiten, Ehe mit einem /einer stabilen PartnerIn, Hinwendung zu einer Glaubensgemeinschaft, in der aktives Engagement verlangt wurde; Genesung von einer lebensbedrohenden Krankheit oder einem Unfall, und in geringerem Umfang – Psychotherapie.

Resilienz in der Familie

Wie bereits gesagt, was einem in der Familie geschieht, geschieht allen.

Die systemische Perspektive beruht auf der Annahme/ Voraussetzung, dass schwere Krisen und anhaltende Widrigkeiten sich auf die Familie insgesamt auswirken. Mit dem Konzept der Familienresilienz ist mehr gemeint, als der Umgang mit belastenden Bedingungen, die Erhaltung der Kompetenz, das Schultern einer Bürde oder das Überstehen einer Tortur.

Es bezieht sich auf das Potenzial, aus der Erfahrung widriger Umstände heraus, sowohl im persönlichen Bereich als auch im zwischenmenschlichen Beziehungen Wandel und Wachstum anzustoßen und zu entwickeln. Eine Krise kann die Familie wachrütteln und sie auf wichtige Dinge aufmerksam machen. Sie kann den Familienmitgliedern die Chance bieten, Prioritäten und Ziele in ihrem Leben neu zu bewerten, und sie dazu anregen, vermehrt in wichtige Beziehungen zu investieren. Studien, die sich mit widerstandsfähigen Familien befassen, berichten oft, dass durch das gemeinsame Durchstehen einer Krise die Beziehung der Familienmitglieder untereinander bereichert worden und liebevoller geworden sei, als es sonst vielleicht der Fall gewesen wäre.

Schlüsselprozesse familialer Resilienz

Überzeugungen der Familie

1. In widrigen Lebensumständen einen Sinn finden

- Resilienz entsteht in Beziehungen – im Gegensatz zu „radikalem Individualismus“
- Widrigen Umständen und Leiden eine Anstrich von Normalität geben und in einen Kontext stellen

- Kohärenzgefühl: Krise als sinnhafte, verstehbare, handhabbare Herausforderung sehen
- Kausale bzw. erklärende Zuschreibungen: Wie konnte dies geschehen? Was kann man tun?

2. Optimistische Einstellung

- Hoffnung, Zuversicht; Vertrauen, Hindernisse überwinden zu können
- Mut und Er-mut-igung; Stärken bestätigen und auf familiales Potenzial setzen
- Chancen nützen: Initiative und Beharrlichkeit mobilisieren („Das kann ich“)
- Das Mögliche meistern; akzeptieren, was nicht zu ändern ist

3. Transzendenz und Spiritualität

- Übergeordnete Werte, Sinn und Zweck
- Spiritualität: religiöser Glaube, heilende Rituale, Unterstützung durch Kirchengemeinde
- Inspiration: neue Chancen sehen; Ausdruck im Kreativen; soziales Handeln
- Transformation: aus widrigen Umständen lernen, sich verändern und daran wachsen

In widrigen Lebensumständen einen Sinn finden

Gut funktionierende Familien legen Wert auf ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl und sehen in der Bewältigung ungünstiger Bedingungen eine gemeinsame Herausforderung. Die Worte „we shall overcome“, mit denen das Lied der Bürgerrechtsbewegung der 1960iger Jahre beginnt, sind Ausdruck der zentralen Überzeugung, dass Einzelne ihre seelische Widerstandskraft stärken können, wenn sie sich zusammenschließen.

Resiliente Familien haben ein Gespür dafür, wie sich Zeit und Werden allmählich entfalten, d.h. sie haben ein Gefühl für den eigenen Lebenszyklus und über Generationen hinweg ablaufenden immerwährenden Prozess, in dem Wachstum entsteht, Veränderungen eintreten und Verluste zu bewältigen sind.

Wichtig erscheint hier auch für die professionellen Helfer, dem Leiden in der Familie ein Stück Normalität zu geben – z.B. dass Angst als Reaktion auf ein bestimmtes Krankheitsgeschehen, ganz normal ist und Schuld- und Schamgefühle abbauen bzw. entgegen zu wirken.

Zur optimistischen Einstellung:

Die *Hoffnung* ist für Geist und Seele, was der Sauerstoff für die Lunge ist.

Sie legt Energien frei und motiviert zu Anstrengungen die widrigen Lebensumstände zu bewältigen. Hoffnung ist auf die Zukunft gerichteter Glaube. Egal wie düster die Gegenwart erscheint, eine bessere Zukunft ist vorstellbar.

Wenn Menschen mit Problemen und Schwierigkeiten belastet sind, muss man in ihnen die Hoffnungen und Träume wecken, damit sie ihre Möglichkeiten sehen, potenzielle Ressourcen zu nutzen und Hindernisse auf dem Weg zu ihren Zielen zu überwinden.

Seligmann (2001), der sich ursprünglich mit dem Konzept der erlernten Hilflosigkeit beschäftigt hat, stellte später fest, dass Optimismus erlernbar ist, wenn der Mensch die Erfahrung macht, eine Situation meistern zu können, und Selbstvertrauen darin entwickelt, dass seine Bemühungen etwas bewirken können.

Im Gegensatz zu dem Menschen, der einen Sachverhalt leugnet, ist sich der hoffende Mensch seiner bitteren Wirklichkeit bewusst und kann sich entscheiden, daran zu glauben, dass er die entgegenstehenden Widrigkeiten überwinden kann.

Initiative und *Beharrlichkeit* – als Wesensmerkmale von Resilienz – entstehen durch das gegenseitige Vertrauen darauf, dass man eine Leidenszeit miteinander durchzustehen vermag. „Wir haben immer daran geglaubt, dass wir einen Weg finden würden.“

Medizinische Studien lassen darauf schließen, dass in Zeiten gesundheitlicher Krisen der Glaube, das Gebet, spirituelle Rituale die Heilung des Kranken insofern begünstigen können, als die damit verbundenen Emotionen das Immunsystem und das kardiovaskuläre System positiv beeinflussen können.

Viel Menschen finden ihre spirituelle Nahrung nicht im Rahmen einer Kirchenzugehörigkeit, sondern in ihrer tiefen persönlichen Verbundenheit mit Natur, Musik und Kunst.

Strukturelle und organisatorische Muster der Familie

4. Flexibilität

- Offenheit für Veränderung: seine alte Form finden, sich neu organisieren, sich auf neue Herausforderungen einstellen
- Stabilität durch Bruch: Kontinuität, Vorhersagbarkeit, Beharrlichkeit
- Starke Führungsautorität: Umfeld, Schutz, Orientierung
- Vielfältige familiäre Formen: kooperative Erziehungsarbeit, Betreuungsteams
- Paarbeziehung, ko-elterliche Beziehung: gleichwertige Partner

5. Verbundenheit

- Gegenseitige Unterstützung, Zusammenarbeit und Verbindlichkeit
- Respekt vor Bedürfnissen, Unterschieden und Grenzen des einzelnen
- Suche nach neuen Verbindungen, Versöhnung in verletzten Beziehungen

6. Soziale und ökonomische Ressourcen

- Verwandtschaftliche, soziale und umfeldbezogene Netzwerke mobilisieren, Freundschaften pflegen; Rollenmodelle und Bezugspersonen
- Finanzielle Sicherheit aufbauen; Ausgewogenheit in Arbeit und familialen Belastungen

Flexibilität ist ein zentraler Aspekt der Resilienz. Vergleichbar mit einem Prozess des Sondierens in neuem Gelände, die Familienorganisation neu aufbauen.

Parallel dazu ist es wichtig, dass die Familie nach den tiefgreifenden Veränderungen wieder Stabilität und Kontinuität gewinnt.

In Zeiten starker Belastungen braucht die Familie eine feste und doch flexible Führungsautorität, damit die familiäre Funktionsweise und das Wohlergehen der Kinder gewährt sind. Besonders wichtig ist, dass Eltern und Bezugspersonen den Kindern ein sicheres Umfeld geben, sie schützen und sie durch Krisen und Zeiten der Unsicherheit geleiten.

Vor allem Kinder und verwundbare Familienmitglieder brauchen die Beruhigung, dass es in Turbulenzen auch Kontinuität, Sicherheit und Vorhersagbarkeit gibt

Kommunikation und Lösung von Problemen

7. Klarheit schaffen

- Eindeutige, in sich stimmige Botschaften (in Wort und Tat)
- Mehrdeutige Informationen klarstellen; Suche nach Wahrheit, Wahrheiten aussprechen

8. Gefühle zum Ausdruck bringen

- Gefühle miteinander austauschen (Freude und Schmerz; Hoffnungen und Ängste)
- Gegenseitige Empathie; Unterschiede tolerieren
- Verantwortung für eigene Gefühle und Verhaltensweisen übernehmen; Schuldzuweisungen vermeiden
- Angenehme Interaktionen, Ruhepausen; Humor

9. Gemeinsam Probleme lösen

- Kreative Ideen und Gedanken entwickeln; Erfindungsreichtum
- Gemeinsame Entscheidungsfindung; Konfliktlösung: Aushandeln, Fairness, Reziprozität
- Fokussierung auf Ziele; konkrete Schritte Richtung Ziel; auf kleinen Erfolgen aufbauen; aus Fehlschlägen lernen
- Proaktive Haltung: Probleme verhindern, Krisen abwenden; sich auf zukünftige Herausforderungen einstellen

Kommunikation und Austausch in einer Familie fördern ihre Resilienz, weil durch Verständigung auch in Krisensituationen Klarheit geschaffen wird und die Familienmitglieder ermuntert werden, ihren Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen, und weil darüber hinaus die gemeinsame Problemlösung vorangetrieben wird.

Klarheit schaffen meint, dass Worte und Taten eindeutig sind. Dies gibt den Familienmitgliedern Orientierung und fördert das Wohlbefinden. Während Uneindeutigkeiten eher Ängste erzeugen und den Zugang zum Verstehen blockieren.

Wenn die Familienmitglieder entscheidende Informationen über ihre Situation und ihre Erwartungen an die Zukunft miteinander klären und austauschen können, haben sie es leichter, eine Sinn in ihrer Krise zu sehen und durchdachte Entscheidungen zu treffen.

Wenn Familienmitglieder im Miteinander die Wirklichkeit und schmerzliche Verluste, Einbußen akzeptieren lernen, fördert das ihren Heilungsprozess,

wohingegen Heimlichtuerei, Leugnung, und Vertuschung die Erholung der Betroffenen behindern und zur Entfremdung der Familienmitglieder voneinander führen können.

Wenn das familiäre Gespräch über lebensbedrohliche Situationen abbricht, kann es vorkommen, dass die Ängste eines Kindes sich in seinen Symptomen ausdrücken.

Schmerzliche oder bedrohliche Themen werden in Familien oft mit der guten Absicht vermieden, Kinder oder gebrechliche alte Menschen vor Kummer zu schützen, oder erst dann ausgesprochen, wenn Gewissheit über eine prekäre Situation besteht.

Aber: Auch das Unausgesprochene wirkt.

Das Unbehagen angesichts wahrgenommener, aber unausgesprochener Vorgänge kann entsetzliche Ängste hervorrufen. Eltern können einem Kind helfen, wenn sie es beruhigen und ihm versprechen, dass sie es über die Entwicklung auf dem Laufenden halten und jederzeit offen sind, dem Kind Fragen zu beantworten oder sich seine Sorgen an zuhören.

Gefühle zum Ausdruck bringen

Wenn in einer Familie offen kommuniziert wird und ein Klima von Vertrauen, Empathie und Toleranz gegenüber persönlichen Eigenarten herrscht, sind ihre Mitglieder auch in der Lage, ihre Gefühle mitzuteilen, die durch krisenhafte Ereignisse oder chronische Belastung entstanden sind. Manchmal haben Familienmitglieder lange Zeit einen unterschiedlichen Rhythmus. Der eine ist vielleicht noch innerlich aufgewühlt, wenn die anderen sich schon beruhigt haben und den nächsten Schritt tun wollen.

Gemeinsam Probleme lösen

Wenn eine Familie gemeinsam Ideen entwickelt und sich Ressourcen erschließt, eröffnet dies neue Möglichkeiten dafür, wie sie ungünstige Lebensumstände überwinden kann.

Dies ist dann leichter, wenn die Familie nicht mehr nur auf eine Krisensituation reagieren muss, sondern eine proaktive Haltung einnehmen kann und sich auf die Zukunft hin orientieren kann. Hier schließe ich mich gerne dem Zitat, das sie für Ihren Folder gewählt haben an:

„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.“
Albert Einstein