

Leseprobe

Sarah Keshtkaran · Alyssa Schwarz · Katharina Weck

Ein neuer Herzschlag

Leseprobe

SARAH KESHTKARAN · ALYSSA SCHWARZ · KATHARINA WECK

# EIN NEUER HERZSCHLAG



WORTE, DIE DICH HALTEN,  
WÄHREND DU DEIN KIND HÄLTST

Gestaltet von Miriam Lang-Schlegel

mit Fotografien von Nora Kuhn

Für alle Mütter, deren Herzen mit  
ihrem Kind neu geboren wurden —  
dies ist das Buch, das wir im Mutter-  
werden gerne gelesen hätten.

Wir wünschen dir, dass unsere  
Worte dich ein wenig halten können,  
während deine Arme und dein Herz  
kleine Menschen halten.



## SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

- 12 Mutter werden  
Sarah
- 16 Ein Schmetterlingsflügelschlag  
Katharina
- 22 Ist alles bereit?  
Anonym
- 26 Sorgen wegen morgen  
Alyssa
- 32 Das Dorf, das es braucht  
Sarah
- 36 Treppenhausgespräch  
Alyssa
- 40 Sieh ihr in die Augen!  
Sarah
- 44 Loslassen  
Alyssa
- 46 Reoptimierung  
Katharina
- 52 Die Geschichte, die mein Bauch erzählt  
Sarah
- 54 Ich kann das nicht  
Sarah
- 56 Geben und nehmen  
Alyssa
- 60 Biblische Mütter  
Sarah

# DABEI



## WOCHENBETT

- 66 Hausgeburt  
Katharina
- 70 Stärker als die Frau, die ihn gebar  
Sarah
- 72 Bauchgeburt - Alles richtig gemacht  
Sarah
- 78 Wir halten uns aus  
Anonym
- 80 Tägliche Vorstellungen: Wer bist du?!  
Alyssa
- 86 Bauchgefühl  
Sarah
- 90 Hauptsache gesund  
Katharina
- 92 Ich halte dich ... doch wer hält mich?  
Alyssa
- 94 Die mutterschwere Last  
Sarah
- 96 Heilige Heizdecke  
Katharina
- 100 Unter Strom  
Alyssa
- 102 Notwendiges Chaos  
Sarah
- 104 Es ist normal, ...  
Katharina

# DABEI



## WOCHENBETT

- 106 Interviews  
Katharina
- 116 Ort des Friedens  
Alyssa
- 118 „Ich wollte so sehr stillen“  
Katharina
- 122 Kannst du bitte ...?  
Alyssa
- 126 Das Wunder in meinen Wunden  
Sarah
- 128 Außerhalb der Komfortzone  
Katharina
- 132 Die Höhle (Babyblues)  
Alyssa
- 136 Lebensgelüste  
Katharina
- 138 Bedingungslose Liebe  
Alyssa
- 142 Übung: Selbstgespräch  
Sarah
- 144 Übung: Grenzen wahrnehmen  
Sarah
- 148 Weise Worte  
Alyssa

# DANACH



## DAS ERSTE BABYJAHR

- 152 Ode an das Wochenbett  
Sarah
- 156 Zu Tisch  
Katharina
- 158 Drei Monate  
Alyssa
- 160 Entspannte Mütter  
Sarah
- 162 Meine Reise mit Re-Parenting  
Alyssa
- 166 Ich will nicht nur, dass du glücklich bist  
Alyssa
- 170 Krabbelgruppe und Vergleiche  
Katharina
- 174 Durch neue Augen sehen  
Alyssa
- 178 Entmystifiziert  
Katharina
- 182 Kraft ist nicht verhandelbar  
Katharina
- 186 Du bist nicht der Fehler  
Sarah
- 188 Ist Mutter sein jetzt meine Berufung?  
Sarah
- 194 Wo bleibt die Liebe im Team?  
Alyssa

# DANACH



## DAS ERSTE BABYJAHR

- 198 Als alle Ratgeber auf der Rückbank saßen  
Sarah
- 202 Den Druck aus der Bedürfnisorientiertheit rausnehmen  
Alyssa
- 206 Ich habe Angst  
Sarah
- 210 Kurze Jahre, lange Tage: Pizzateig-Therapie  
Alyssa
- 216 Wir sind viele  
Katharina
- 220 Club der guten Mütter  
Sarah
- 224 Wenn ich noch einmal Mutter würde  
Sarah
- 228 Mutterstaunen  
Alyssa
- 230 Literaturangaben
- 232 Danksagungen
- 234 Über  
Autorinnen, Grafikerin, Fotografin



## TEIL 1



## DAVOR



## SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

DAVOR



# MUTTER WERDEN

SARAH



## MUTTER WERDEN



Ich werde Mutter. Jeden Tag, seitdem ich ein Kind habe, werde ich Mutter. Diese Formulierung gefällt mir so sehr, weil sie ausdrückt, dass dieser Prozess niemals abgeschlossen ist. Wir müssen nicht perfekt sein, um damit anzufangen, Mutter zu sein, und wir werden niemals eine „fertige“ Mutter sein. Die Zeit, das Leben und unsere Kinder werden uns verändern. Wir werden an ihnen wachsen und uns mit ihnen verändern.

Ich bin eine Person, die gerne Dinge beendet. Ich liebe es, To-do-Listen zu schreiben, und noch mehr liebe ich es, sie abzuarbeiten. Der Moment, in dem ich ein Häkchen an einen der offenen Punkte setze, gibt mir so ein starkes Glücksgefühl, dass ich manchmal nachträglich Dinge, die ich ungeplant getan habe, auf die Liste schreibe, um sie dann noch schnell abzuhaken. Dieses Gefühl, etwas geschafft zu haben, mit etwas fertig zu sein und damit etwas erreicht zu haben, schenkt mir unglaubliche Zufriedenheit.

Es soll ja Menschen geben, die das Leben nicht als eine ewig lange To-do-Liste sehen, auf der man Aufgabe für Aufgabe abhakt, um irgendwann am Ende anzukommen und zurückzublicken auf all das, was man erreicht hat. Diese Menschen betrachten das Leben als einen Weg. Ein Weg, auf dem wir Dinge erleben, auf dem wir Menschen treffen und uns von Menschen verabschieden. Ein Weg mit Höhen und Tälern und Sommern und Wintern. Ein Weg, auf dem wir uns verändern und immer mehr wir selbst werden.

Ich glaube, so dürfen wir uns auch als Mütter verstehen. Mutter sein bedeutet nicht einen Entwicklungsschritt nach dem anderen abzuhaken.

- ① Schwangerschaft
- ② Geburt
- ③ Stillzeit
- ④ Krabbeln
- ⑤ Laufen
- ⑥ Kindergarten
- ⑦ Fahrradfahren
- ⑧ Einschulung
- ⑨ Schulabschluss
- ⑩ Ausbildung
- ⑪ ...

Das ist nicht unsere Bestimmung. Denn wenn das so wäre, würde es ja darum gehen, möglichst schnell beim letzten To-do „Sterben“ anzukommen, um möglichst zügig und effektiv fertig zu werden mit diesem großen Projekt, das wir Leben nennen. Es heißt doch: „Leben ist das, was passiert, während wir dabei sind andere Pläne zu schmieden.“ Das Leben ist das zwischen den Haken, die wir hinter die To-dos und Entwicklungsschritte setzen.

Wir werden morgen nicht die gleiche Mutter sein wie heute. Und in einem Jahr wer-

## MUTTER WERDEN

den wir viele Dinge wahrscheinlich anders sehen und machen. Einige meinen, man wird es mit dem positiven Schwangerschaftstest, andere sagen, im Moment der Geburt wird man zur Mutter. Ich bin der Meinung, dass es keinen Tag gibt, an dem wir nicht Mutter werden. Das ist keine To-do-Liste. Das ist ein Prozess. Mutterwerden als einen niemals abgeschlossenen Prozess zu betrachten, schenkt uns die Freiheit, uns zu entwickeln, Fehler zu machen und in unsere Rolle hineinzuwachsen. Es gibt keine Liste, nur jeden Tag, an dem wir Mutter werden. Gestern, heute und morgen. Jeden Tag ein bisschen mehr. Bis unsere Kinder uns eines Tages beim letzten Atemzug die Hand halten, während wir uns daran erinnern, wer wir in den letzten Jahren gemeinsam geworden sind. Und wie uns das Leben passiert ist. Bis dahin werden wir Mutter.

Wir werden morgen  
nicht die gleiche  
Mutter sein wie  
heute.





Leseprobe

DAVOR



# EIN SCHMETTERLINGS- FLÜGELSCHLAG

KATHARINA



## EIN SCHMETTERLINGSFLÜGELSCHLAG



Als ich feststellte, dass ich mit unserem zweiten Kind schwanger war, habe ich einen Tag geschwiegen. Der Test war uneindeutig, der zweite Strich zart, nur in den richtigen Lichtverhältnissen zu erkennen. Erst musste ich mich sortieren. Ich freute mich sehr über die Möglichkeit, schwanger zu sein, und wollte nicht in eine Euphorie geraten, falls es doch ein Fehlalarm war. Am nächsten Morgen ganz früh wollte ich erneut einen Test machen.

Den Tag lang war ich ganz bei mir. Wir gingen mit Freunden essen und die ganze Zeit musste ich immer wieder lächeln bei dem Gedanken, dass sich vielleicht in diesem Moment Zellen in mir teilten und mein ganzer Körper auf Hochtouren arbeitete. Dieses schwebende Wissen, dass in mir ein Kind wachsen könnte, war kaum greifbar und dennoch so präsent. Ich erwischte mich allerdings an diesem Tag auch immer wieder mit leicht gekräuselter Stirn: Werde ich das mit zwei Kindern schaffen? Wie soll meine Liebe für ein Kind plötzlich für ein zweites Kind reichen? Zudem musste ich erst einmal meine Forschungsarbeit fertig schreiben, um meinen Masterabschluss machen zu können. Unsere Wohnung wäre für ein weiteres Kind zu klein, wir müssten umziehen. Wo wäre ein guter Ort zu leben und was können wir uns leisten? Kann mein Rücken nach dem Bandscheibenvorfall ein Baby in mir und später auf meinem Arm tragen? Ich merkte, wie mir nach Durchatmen zumute war. Ich hatte noch nicht einmal die Bestätigung, dass ich schwanger war, und schon bauten sich Gedankenwolkenkratzer auf. Gar nicht leicht dort wieder

runterzukommen, um eine beruhigende Bodenhaftung zu spüren. All meine Fragen waren normale Fragen in Bezug auf eine Schwangerschaft, doch empfand ich sie stark aufwühlend.

Ich neige dazu, Dinge zu zerdenken, ihren Sinn zu ergründen, um zu verstehen, aus was für einem Stoff das Leben gewebt ist und ob ich darin mich und meine Familie einwickeln kann. Das Leben wird mir allerdings nicht antworten, es wird voranschreiten, dem Leben ist egal, ob die Lebensphase für ein Baby gerade passend ist oder nicht. Leben ist die Selbsterhaltung meines Systems, unter welchen Umständen ich in anderen Umständen bin, ist dem Leben egal.

Wem mein Zustand nicht egal ist, ist der liebende Gott, an den ich glaube. Der möchte, dass es mir gut geht, obwohl vieles in dieser Welt schlecht ist. Bonhoeffer hat einmal gesagt, dass Gott uns durch alle Zeiten führen will, aber vor allem will er uns zu sich führen. Bonhoeffer hat das „Diesseitigkeit“ genannt.<sup>1</sup> Das bedeutet, sich mit allen Aufgaben, Fragen, Misserfolgen und Erfahrungen in Gottes Arme zu werfen. Ich mag die Verbildlichung, den Gedanken, mich in Gottes Arme schmeißen zu dürfen. So wie ich mich als kleines Kind in den Schoß von meiner Mama gelegt habe. Sie hat dann sanft über meine Haare gestrichen. Egal wie stressig ihr Tag war oder ob es davor eine Auseinandersetzung zwischen uns gab, in ihren Schoß durfte ich mich immer legen, dort war ich sicher. Vergleichbar fühlt sich meine Beziehung zu Gott an. Ich

## EIN SCHMETTERLINGSFLÜGELSCHLAG



darf mich in seine Arme werfen, wenn ich Zweifel habe, mich allein fühle und meine Sorgen nicht aussprechen möchte, er ist da.

Den nächsten Morgen wachte ich kurz vor 6 Uhr auf, obwohl es Sonntag war. Mein Mann und unser Zweijähriger schliefen noch. Ich konnte nicht mehr warten und schlich mich in unser Badezimmer, verweilte kurz in den morgendlichen Sonnenstrahlen, die durch das kleine Badezimmerfenster fielen und machte wiederholt einen Test. Diesmal war er eindeutig, ich war tatsächlich schwanger. Ich merkte, wie ich wieder anfang zu schweben. Ein bisschen wackelig war ich dabei, zwei Zentimeter über dem Boden. Ich nahm mir vor, mich mit diesem Baby zu nichts machen zu wollen. Ich wollte keinen Status erreichen, sondern einfach schwanger sein. Ich stellte mir vor, wie das Baby in mir wächst, wie ich schon in wenigen Wochen einen Schmetterlingsflügelschlag in mir verspüren würde, mit dem Wissen, dass das du sein wirst, mein kleines Baby.

Dann konnte ich es nicht mehr aushalten und musste meine Männer wecken, um ihnen zu sagen, dass wir bald zu viert sein werden.



**Ich darf mich in Gottes Arme werfen, wenn ich Zweifel habe, mich allein fühle.**



Ein Baby zu bekommen, verändert eine Frau nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Für mich war der Beginn jeder neuen Schwangerschaft, neben der großen Freude über ein weiteres Familienmitglied, auch immer eine Art Krise. Empfund ich bei meiner ersten Schwangerschaft, in der ich viel Zeit für mich hatte, den ungewohnten Zustand überwiegend schön und aufregend, versuchte ich in meiner zweiten Schwangerschaft trotz starker Übelkeit und den ganzen Fragen der Machbarkeit, die ich mir stellte, den Bedürfnissen unseres fast dreijährigen Sohnes gerecht zu werden. Ich war oftmals sauer auf mich, dass ich nicht so konnte wie vorher. Mit Abstand wurde ich wieder gnädiger mit mir. Warum hatte ich so viel von mir verlangt? Doch sobald ich wieder schwanger war, wurde ich hart mir selbst gegenüber. Der Alltag musste weitergehen. Ich brauchte lange, um zu verstehen, dass gar nicht ich diejenige war, die so hart mit mir und meinen schwindenden Kräften ins Gericht ging, sondern dass das Außen von mir verlangte, dass ich auch schwanger so weitermachte, als wäre ich es nicht: mein Mann, die Kinder, die es schon gab, mein Arbeitgeber, die Person an der Kasse hinter mir, die Menschen in der Berliner S-Bahn, die auf ihren Plätzen sitzen blieben, auch wenn ich mit dickem Bauch vor ihnen stand.

Dass man in Deutschland immer wieder die Aussage hört, dass eine Schwangerschaft keine Krankheit ist, sagt viel über die Anerkennung von schwangeren Frauen und Müttern in unserem Land aus. Ich konnte mit Babybauch meinen Alltag nicht so managen,



## EIN SCHMETTERLINGSFLÜGELSCHLAG

### Ich war oftmals sauer auf mich, dass ich nicht so konnte wie vorher.

wie es ohne möglich gewesen wäre. Da mir aber von allen Seiten suggeriert wurde, dass ein Babybauch keine Veränderung in der Umsetzung eines Alltags darstellte, löste es jedes Mal eine Krise in mir aus.

In der Schwangerschaft mit unserem vierten Kind wurde mir zudem bewusst, dass jede meiner Schwangerschaftskrisen auch dadurch entstand, dass von mir erwartet wurde, dass das einzige Gefühl bezüglich meines wachsenden Bauches Freude war und ausgesprochene Herausforderungen als Klage wahrgenommen wurden. Durch die Erwartungen meines Umfelds fühlte es sich an, als würde ich mein Ungeborenes verraten, wenn ich äußerte, wie herausgefordert ich war. Ich weiß inzwischen, dass ich Mitgefühl mit mir haben darf.

Ich hatte bei jeder Schwangerschaft die Empfindung, dass in mir etwas Wundervolles heranwächst und zeitgleich in meinem Inneren etwas unangenehm durcheinandergerät. Es brauchte mehrere Schwangerschaften, um zu verstehen, dass dieses Durcheinander entstand, weil ich jedes Mal einen Teil von mir bedingungslos für die Entwicklung unseres Babys hingab und zeitgleich ein anderer Teil in mir für die Selbsterhaltung meiner eigenen Sicht-

weise von Kräfteinteilung kämpfte. Ich verstand, dass Selbstfürsorge nicht heißt, mal allein auf die Toilette zu gehen oder die müden Beine hochzulegen. Selbstfürsorge bedeutet, für sich selbst zu sorgen und diese Aufgabe niemand anders zuzuteilen. Dafür ist es elementar, als Mutter die eigenen Bedürfnisse zu kennen, gerade in Zeiten, wo die Anforderungen der Care-Arbeit besonders hoch sind. Denn die Chance, die einem eine Krise gibt, ist nicht besser zu werden. Vielmehr geht es darum, die eigenen Grenzen zu erkennen, sich, wenn nötig, Hilfe zu holen und darum, durch eingestandene Schwachheit und Verletzlichkeit authentisch sein zu können und dennoch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten haben zu dürfen. Die Umstände müssen nicht wunderbar sein, um etwas Wunderbares zu erschaffen.

Care-Arbeit ist im Grunde etwas Schönes. Den Wunsch, die Fürsorge für einen Menschen zu haben, tragen wir Menschen in uns. Das gilt sowohl für Männer als auch für Frauen. Vorausgesetzt die Bedingungen sind machbar und die Basis des Kümmerns besteht nicht darin, sich aufzuopfern. Nur weil Fürsorgearbeit in Deutschland vor allem den Frauen zugeschrieben wird, bedeutet das nicht, dass Männer diese Arbeit nicht ebenso gut und auch gern leisten können. Es bedarf noch viel Entwicklung und wir Mütter dürfen mutig sein und für uns einstehen.

Wir dürfen uns auch daran erinnern, dass alles seine Zeit hat: Schwanger sein, gebären, die Zeit mit einem Neugeborenen. Ein



## EIN SCHMETTERLINGSFLÜGELSCHLAG



Baby zu haben bedeutet, seinen Körper zu teilen und eine Zeit lang über seine Grenzen gehen zu müssen; es setzt eine Form von Selbstlosigkeit voraus. Doch es bedeutet nicht, nicht mehr zu existieren. Es bedeutet eine Erweiterung unseres Selbst, ein Hineinfühlen in den Zustand, dass der eigenen Nabel nicht mehr der Mittelpunkt ist. Wir Mütter lernen leider häufig auf schmerzhafteste Weise, wie besonders es ist, über sich hinaus in die Zukunft eines weiteren Menschen zu wachsen und dabei nicht ausschließlich sich selbst im Blick zu haben. Die Psychologin Heide Gerds sagt, dass Kinder uns im Allerinnersten berühren. Überall könnten wir ausgetauscht werden, im Beruf, als Partnerin, aber nicht als Mutter. Sie sagt: „Da [als

Mutter] ist man unvergänglich, sogar über den Tod hinaus.“<sup>2</sup>

In meiner letzten Schwangerschaft hat es mir geholfen, nicht zu vergessen, dass ich immer mein Mitspracherecht behalte. Auch oder gerade, weil ich das Baby in mir trage und es durch mich geboren wird, darf ich meine Grenzen aufzeigen und entscheiden, wie ich als Mutter sein möchte. Ich darf meine Haltung verändern, mich neu ausrichten, Erkenntnisse gewinnen und alte Glaubenssätze loslassen. Und ich darf Dinge nicht wissen, nicht zu allem eine Meinung und Haltung haben. Aber vor allem darf ich mich daran erinnern, dass ich durch die neue Rolle als Mutter nicht verschwinde. Im Gegenteil, ich erhalte eine erweiterte Form meiner Selbst.



**Es ist elementar, als Mutter die eigenen Bedürfnisse zu kennen.**



DAVOR



# IST ALLES BEREIT?

ANONYM




## IST ALLES BEREIT?



„Ist alles bereit?“, fragen sie. Und ich denke an die gewaschenen winzig kleinen Kleidungsstücke, die seit Wochen in deinem Wickeltisch auf dich warten. Ich denke an die gepackte Kiste für die Hausgeburt und an die gepackte Kliniktasche – für alle Fälle. An den sauberen Backofen, den frisch eingestreuten Hühnerstall, dein gemachtes Bett, das Geschwistergeschenk. Ich denke an die Hebamme in Rufbereitschaft. An den errechneten Geburtstermin und an die Untersuchungen. Eigentlich ist alles bereit. Nur ich nicht. Ich wäre so gern bereiter für dich, wäre so gern sicher, dass wir unser Leben zusammen gut hinbekommen. Ich wäre gern so sicher, dass dein Papa und ich dir immer gute Vorbilder sein werden, ein sicherer Hafen – und nicht der Haufen Chaos, der wir manchmal sind. Ich wüsste gerne, dass du nie Mangel leiden wirst, dass wir dir das glückliche Leben ermöglichen, das du verdienst.



### Ich wäre so gern bereiter für dich.



Ich war nie richtig bereit, wenn ich hier ehrlich bin. Denn ich habe dich nicht gewählt. Wir haben uns nie bereit für dich gefühlt. Und das tut mir leid. Und in ruhigen Momenten denke ich, du verdienst etwas Besseres als uns.

Du wirst in eine Ungewissheit hinein geboren. Im Moment deiner Geburt wirst du das erste Mal Kälte spüren, geblendet werden.

Wenige Stunden später wirst du wissen, was Hunger ist. Du wirst Momente erleben, in denen du mich brauchst und ich gerade nicht kann – oder will. Momente, in denen du etwas benötigst, das ich nicht verstehe. Du wirst Streit erleben, Unfrieden – und das nicht nur weit weg in fernen Ländern, wo Kriege geführt werden und Menschen leiden. Du wirst auch Streit und Ungerechtigkeit in deinem eigenen Zuhause erleben. Auch durch mich. Hier ist vieles so unfertig anstatt bereit. Und du wirst geboren, ohne dass alle offenen Fragen beantwortet sind. Ohne dass all die Gebete erhört wurden. Du wirst geboren und ich bin nicht sicher, ob wir bereit sind.

Doch auch, wenn wir es nicht sind, ist eins sicher: Gott hat dich erwählt. Dass es dich gibt, ist ein Wunder und so bin ich mir unendlich sicher, dass du gewollt bist. Wir hätten uns nicht getraut, dir das zuzumuten. Aber Gott vertraut dich uns an. Er traut uns allen das Leben mit dem Unfertigen zu. Er schenkt uns dich – mitten in diese unperfekte Situation. Er weiß, dass wir bereit sind. Bereit für dich.

In all dem Noch-nicht wirst du erleben, wie unperfekte Eltern dich halten. Wie teilweise eifersüchtige, brutale und streitende Geschwister dich erwarten, küssen und lieben werden. Du wirst erleben, wie es ist, nach dem Hunger satt zu sein und dass du geliebt bist, nicht nur trotz unserer Unperfektheit, sondern mitten drin. Wir werden einander treffen, hier im Noch-nicht und ich werde dich halten. Nicht nur an meiner Brust, nicht nur zum Einschlafen auf dem

## IST ALLES BEREIT?



Arm. Ich werde deine Hand halten, wenn du deine ersten Schritte machst, und werde glauben, dass du bereit bist, auch wenn du es noch nicht fühlst. Ich werde dich aushalten in deinem Wutausbruch, werde meine Arme aufhalten, wenn du vom Beckenrand springst, und durch jeden Entwicklungsschritt in jedem „noch nicht“ werde ich uns erinnern, dass das Leben darin besteht Noch-nicht am Ende zu sein: noch nicht fertig zu sein, sich noch nicht bereit zu fühlen und es trotzdem zu sein.



**Dass es dich gibt, ist ein Wunder und so bin ich mir unendlich sicher, dass du gewollt bist.**







# SORGEN WEGEN MORGEN

ALYSSA







Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Andreas-Bräm-Straße 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn,

[info@neukirchener-verlage.de](mailto:info@neukirchener-verlage.de)

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung: Miriam Lang-Schlegel, [www.milliundgold.de](http://www.milliundgold.de), unter Verwendung der Fotografien von © Nora Kuhn, [www.norakuhn-fotografie.com](http://www.norakuhn-fotografie.com)

Lektorat: Viktoria Tersteegen

Verwendete Schrift: Montserrat

Gesamtherstellung: Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała

Printed in Poland

ISBN 978-3-7615-7037-1

[www.neukirchener-verlage.de](http://www.neukirchener-verlage.de)