



# BRETTBLOG

ÜBER UNS

WARUM BRETTBLOG?

---

## Perspektiven auf globale Politik

---

About these ads

## [BUCH DES MONATS]: WIR WERDEN ALS ORIGINALE GEBOREN, STERBEN ABER ALS KOPIE

3. April 2014 · von tim rühlig · in *Buch des Monats, Debatte, Rezensionen* · 1 Kommentar

**Wir verlieren den Sinn für mitmenschliche Gefühle mit gravierenden Konsequenzen für uns selbst, die Gesellschaft und die Politik. Das meint der Psychoanalytiker Arno Gruen in seinem neuen Buch „Dem Leben entfremdet“. Es ist ein eindrücklicher und lebensnaher Anstoß, über uns selbst und unser Verhalten im Alltag nachzudenken.**



„Wir sehen durch abstrakte Ideen. Und das ändert, was wir sehen, wie wir es sehen. Wir verlieren Zugang zu dem, was

➕ Folgen

Der Psychoanalytiker Arno Gruen, Autor des Buches "Dem Leben entfremdet". Quelle: [Flickr](#).

*empathisch wahrgenommen wird. Das aber sind die Gefühle."*

Der dies vor wenigen Wochen in einem [Interview](#) sagte, ist der Psychoanalytiker Arno Gruen. Sein [Buch „Dem Leben entfremdet. Warum wir wieder lernen müssen zu empfinden“](#) legt er zumindest sie zum Ausdruck zu bringen, in unserer Gesellschaft als Schwäche gilt. Sachlich zu handeln, nicht emotional und intuitiv. Deshalb bemühen wir uns beständig, unsere Gefühle vielleicht sogar vor uns selbst zu verstecken. Offenbar vertrauen wir uns und unseren Gefühlen Rationalität mehr als an unsere Empfindungen.

Einen Anteil daran hat auch die Wissenschaft. Wissenschaft ist nicht immer, aber in der Regel, beweisbar und replizierbar. Obgleich vielfach kritisch hinterfragt und diskutiert, betreiben daher oft als Prozess der objektiven Wahrheitssuche.

Verstärkt wurde diese Entwicklung durch die Ökonomisierung der Wissenschaft: Der Bedeutungszuwachs von Drittmittelfinanzierungen in der Forschung hat ebenso wie der Fokus auf peer-reviewed Journals Flexibilität und Kreativität eingeschränkt, weil sich Standards und bestimmte Formen von Anträgen und Artikeln durchgesetzt haben: Auf einer überschaubaren Seitenzahl wird hier erwartet, sich an bestehenden Theorien und Diskussionen abzuarbeiten und zu ihnen „zu sprechen“. Damit aber werden Abstraktionen zu den entscheidenden Leitbildern und nicht mehr die soziale Wirklichkeit. Hinzu kommt der verbreitete Fokus auf die Suche nach Kausalzusammenhängen, nicht selten gemeint: Monokausalitäten. (Ein einfaches, wenngleich in seiner Reichweite begrenztes Gegenmittel gibt es: Wir müssten Monographien wieder mehr wertschätzen und vor allem auch lesen!)

Noch dramatischer wird dieser Befund aus meiner Sicht durch die weiterhin starren disziplinären Trennungen in Deutschland. So gilt für die Politikwissenschaft – noch stärker für die Internationalen Beziehungen –, dass die Bedeutung von Emotionen und Empfindungen in den Bereich der politischen Psychologie „abgeschoben“ werden, die wiederum alles andere als im Fokus gegenwärtiger Debatten steht. [Was die Menschen, die von der \(internationalen\) Politik betroffen sind, denken und fühlen, wird somit höchstens zu einer Staatspolitik erklärenden Variable.](#)

Noch deutlicher wird diese Ökonomisierung und Engführung der Wissenschaft jedoch nicht in der Forschung, sondern der Lehre, die keine Präferenz vieler Hochschullehrer\_innen ist. Noch vor wenigen Wochen fragte mich ein weithin bekannter US-amerikanischer IB-Professor völlig irritiert, warum ich denn so viel Arbeit und Überlegung in meine Seminarvorbereitung stecken würde. Erkenntnissuche, nicht aber ihre Vermittlung steht im Fokus. Dies wiederum führt dazu, dass wir uns möglicherweise nicht nur um die berufliche Ausbildung der Studierenden sorgen müssen, sondern wir scheinen zu vergessen, dass das Studium ein wichtiger Teil der Persönlichkeitsbildung ist. Entsprechend hätten die Studierenden und ihre Entwicklung unsere Aufmerksamkeit mehr als verdient.

All das scheint durch die Ökonomisierung und Engführung der Wissenschaft mit ihrem Primat der rationalen Erkenntnissuche nach objektiver Wahrheit in den Hintergrund geraten zu sein.

Natürlich ist dies überzeichnet und natürlich gibt es zahlreiche Versuche, dieser Entwicklung entgegenzuwirken. Bislang scheinen mir diese Ansätze jedoch noch nicht die notwendige Kraft zur Umgestaltung der Wissenschaft hervorgebracht zu haben.

### *Empathie – die Essenz der Menschlichkeit*

Diesem Primat von Rationalität, Logik und Kognition möchte Arno Gruen mit seinem neuen Buch entgegenwirken. Ich habe dieses Buch in den zurückliegenden Wochen gelesen und es hat mich sehr beschäftigt. Es entspricht einem Unbehagen und einer Sorge, die ich in mir trage. Sicher teile ich nicht alles, was Gruen schreibt. Ich will es aber, da es um eine von der vorherrschenden Ansicht radikal abweichende Einstellung handelt, in den folgenden Zeilen zunächst einmal mit einer unkritischen Wiedergabe des Buches versuchen, die die ganze Komplexität des Argumentierens zusammenfasst:

Für Gruen ist klar, dass Gefühle ein essentieller Bestandteil jedes Menschen sind. Verleugnen wir unsere Gefühle und Empfindungen oder werten wir sie ab, so unterdrücken wir einen wesentlichen Teil von uns selbst. Dadurch verlieren wir aber nicht nur die Wertschätzung, sondern auch den Sinn für Gefühle. Wir stumpfen ab.

Das, so glaubt Gruen, ist ein Prozess, der häufig bereits in frühester Kindheit beginnt: Nehmen wir ein schreiendes Kind. Es

## Folge "Bretterblog"

Erhalte jeden neuen Beitrag in deinen Posteingang.

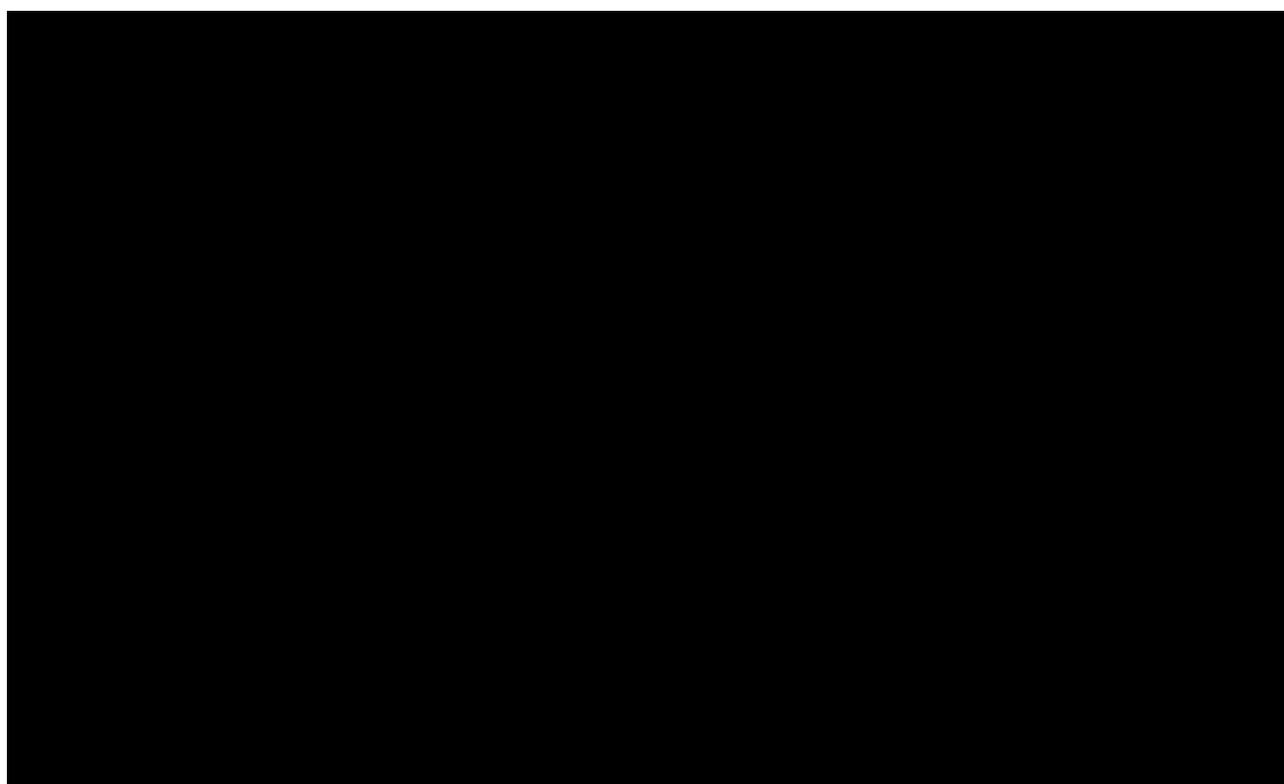
Schließe dich 809 Followern an

Erstelle eine Website mit  
WordPress.com

schreit nicht ohne Grund. Es hat Hunger, es schwitzt oder leidet in sonst einer anderen Weise an der jeweiligen Situation. Es schreit nach den eigenen Eltern, ruft nach Schutz und Geborgenheit. Die Eltern haben in solch einer Situation zwei Möglichkeiten: Erstens sie gehen auf das Kind ein, wenden sich ihm zu und versuchen – sofern das (unkompliziert) möglich ist – das Bedürfnis des Kindes zu befriedigen. In solchen Situationen kann das Kind lernen, dass das Ausdrücken von Gefühlen die eigene Welt verändern kann. Zweitens können Eltern ihrem Kind aber auch beibringen wollen, dass man im Leben nicht alles bekommen kann. Das (permanente) Schreien des Kindes soll nicht belohnt werden. Stattdessen soll das Kind lernen, dass es sich einfügen und unterordnen muss. Gruen glaubt, dass letztere Erfahrung von dem Kind als ein Machtkampf wahrgenommen wird, den es verlieren muss. Denn das Bedürfnis der Eltern nach Ruhe wird über das Gefühl des Unwohlseins des Kindes gestellt, das sich im Schreien ausdrückt.

Ein Kind, meint Gruen, lernt daraus viererlei: Erstens lernt es, dass die eigenen Gefühle keine Bedeutung für die eigene Umwelt haben. Sonst würden sich die Eltern um das schreiende Kind kümmern. Zweitens droht das Kind ein Minderwertigkeitsgefühl zu entwickeln, denn es erkennt, dass die Bedürfnisse der Eltern an erster Stelle stehen. Zu einer ausgleichenden Beziehung zwischen Eltern und Kind kommt es erst gar nicht. Drittens lernt es den Nutzen der Macht kennen: Wer die Macht hat (in diesem Falle die Eltern), kann seine Bedürfnisse befriedigen. Das Leben wird so früh zu einem Kampf mit dem Ziel der Machtgewinnung. Viertens besteht Macht auch darin, unabhängig und autonom zu sein. Wer von seiner Umwelt unabhängig ist, besitzt Macht.

Diesen vier Lehren eines Kindes lohnt es sich, einzeln weiter nachzuspüren:



### *Die Wertlosigkeit der Gefühle und Empfindungen*

Die Abwertung von Gefühlen und Empfindungen ist nicht auf die früheste Kindheit beschränkt. Die oben beschriebenen Beispiele aus dem Wissenschaftsbetrieb sind nur einige Beispiele für die quasi-religiöse Verehrung, die wir Rationalität und Kausalitäten beimessen. Dabei ist dies alles andere als naturgegeben. So zitiert Gruen Studien, die belegen, dass unser Sprachzentrum bei der Geburt zunächst in der rechten Gehirnhälfte angesiedelt ist. Dabei verarbeitet die rechte Gehirnhälfte hauptsächlich empathische Empfindungen. Doch die Struktur unserer Sprache, die das Kind erlernt, wirkt sich auch auf das Sprachzentrum im Gehirn aus, das im Laufe der ersten Lebensjahre sich in die linke Gehirnhälfte, in der das logische Denken beheimatet ist, verlagert. Diese Entwicklung hat keine genetischen, sondern kulturelle Ursachen, denn sie ist nicht in jeder Kultur zu beobachten. Eine Ausnahme bilden z.B. die Hopi-Indianer, deren Sprachzentrum in der rechten Gehirnhälfte verbleibt und deren Sprache völlig anders aufgebaut ist. Sie besteht aus weniger Einzelteilen, die nicht in räumliche und

zeitliche Kausalbeziehungen zueinander gesetzt werden. Während die Hopi dem Empathischen einen zentralen Wert beimessen, folgt unser Denken und unserer Sprache der abstrakten Kognition. Hieraus folgert Gruen, dass wir in einer Scheinwelt der Abstraktion leben, in der mit der Empathie das Wesen des Menschlichen verloren zu gehen droht.

### *Wir werden als Originale geboren, sterben aber als Kopien*

Gerade weil Gruen das Empathische für eine Charakteristik des Menschen bei seiner Geburt hält, bedeutet die Dominanz der Kognition, des Abstrakten und der Rationalität eine Verleugnung des Selbst und der eigenen Identität. Das hat gravierende Folgen, denn wenn die Menschen sich nicht vertrauen, dann können sie nicht wirklich nach einer authentischen Selbstverwirklichung streben. Wer sich nicht selbst vertraut, der sucht nach Leitbildern außerhalb und versucht sie zu kopieren. Deshalb stimmt Gruen Edward Young zu, der schrieb: „Wir werden als Originale geboren, sterben aber als Kopien.“ Allzu häufig fragen wir nicht mehr „wer bin ich?“, sondern „was bin ich?“ oder präziser „was will ich sein?“ Wir suchen nicht mehr nach uns selbst, sondern nach einem Selbstbild, dem wir entsprechen wollen. Das Problem, so argumentiert Gruen, ist, dass wir nicht *wir selbst* sein können, weil wir unser Selbst als solches mit unseren Stärken, Eigenheiten und Schwächen gar nicht mehr wertzuschätzen wissen. Wir wollen oder müssen vielmehr „stark“ sein, um unsere Gefühle und unsere Schwächen zu kaschieren, ja, unser wahres Selbst zu unterdrücken.

Das bedeutet nicht, dass Gruen zur Selbstzufriedenheit aufruft. Natürlich sollen wir an uns arbeiten. Aber die Ideale, nach denen wir streben, sollten aus uns selbst erwachsen. Nicht Fremderwartungen, sondern das eigene Gefühl für das, wie wir uns selbst verhalten wollen, sollte der Maßstab sein. Doch das Selbst unterdrücken wir, weil wir uns mit unserer Umwelt, mit dem, was außerhalb von uns ist, was nicht unseren Gefühlen entspricht, identifizieren. Gruen spricht daher von der Identifikation mit den Unterdrückern. Die Folge ist, dass wir gesellschaftlichen Erwartungen entsprechen wollen, gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Systeme nicht in ausreichendem Maße in Frage stellen, weil wir keine eigenen Maßstäbe haben. Wer sich nicht vertraut, übernimmt die herrschenden Maßstäbe, er hat keine eigenen Kriterien mehr. Deshalb führt solcher Gehorsam zu kollektiver Verantwortungslosigkeit und zum Weggucken im Angesicht gravierender gesellschaftlicher und politischer Missstände. So bleibt die Tatsache, dass wir das Vakuum des eigenen Identitätsverlustes mit fremdgeleiteten Erwartungen füllen, nicht folgenlos.

### *Die Ideologie der Macht*

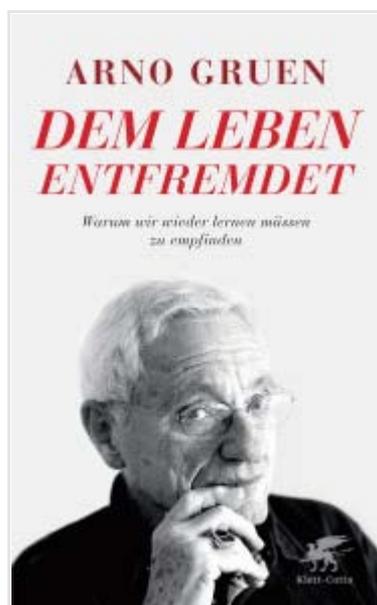
Entsprechend führt der Mangel an Empathie aus Sicht von Arno Gruen zur Stabilisierung des Status quo und damit zur Stärkung der Mächtigen: Die Mächtigen setzen die Maßstäbe, an denen wir, die wir den eigenen Kompass verloren haben, uns orientieren, weil wir uns nicht mehr vertrauen. Auch das Kind lernte im oben widergegebenen Beispiel die Bedeutung der Macht kennen. Als Ergebnis droht eine Machtobsession und damit die Entfesselung des rücksichtslosen Konkurrenzkampfes, einem Element, das der kapitalistischen Gesellschaft ohnehin alles andere als fremd ist.

Hinzu kommt, dass aus der Unterdrückung der eigenen Identität und der eigenen Gefühle, eine ungeheure Energie erwächst. Vor allem dann, wenn gesellschaftliche Anerkennung ausbleibt, äußert sie sich in Wut, Hass und immer wieder auch in Gewalt. Die Ideologie von Gewalt und Konkurrenz verdrängen nicht nur das Empathische. Sie befördern das eigene Streben nach Überlegenheit und den Drang, die Mitmenschen abzuwerten. Dabei sollten wir nicht vergessen, dass es nicht nur physische, sondern auch psychische Gewalt gibt. Die Tatsache, dass wir nicht körperlich gewalttätig werden, sollte uns daher in unserer Selbstbetrachtung nur bedingt beruhigen.

In seiner perversesten Art zeigte sich all dies im Nationalsozialismus, der Gefühle und Empathie zur Schwäche erklärte, vor allem „echten Männern“ Empfindungen absprach, klare rassistische Rollenmuster propagierte, Hass gegenüber sogenannten „Nicht-Ariern“ predigte und schließlich Millionen von Menschen rational geplant ermordete. Die deutsche Bevölkerung aber schaute weg, übernahm keine Verantwortung, sondern folgte den Mächtigen. Der Ausdruck „Führer“ bringt diese Verantwortungslosigkeit auch begrifflich auf den Punkt: Hier folgte ein Volk dem sogenannten „Führer“ ohne kritisch darüber nachzudenken, der eigenen Empathie, dem Mitfühlen oder auch dem Gerechtigkeitsempfinden Raum zu geben. Deutschland zur Zeit des Nationalsozialismus ist sicherlich das extremste Beispiel für das, was Gruen beschreibt. Doch auch heute müssen wir uns fragen, ob wir mit den Leidenden wirklich mitleiden oder ob wir nur zum Schein mitmenschlich handeln: Empfinden wir aus Barmherzigkeit mit den Schwachen oder steckt in unserer „Barmherzigkeit“ auch die

Erleichterung über die Erkenntnis, dass unser Gegenüber schwächer ist als wir? Gruen spricht von der „scheinheiligen Empathie“. Ein guter Maßstab ist dabei die Frage, ob wir uns genauso über das Glück unseres Gegenübers freuen können, wie wir in Zeiten der Krise und der Not mit ihm oder ihr mitleiden.

### Die Mär der Autarkie



Arno Gruen (2013): Dem Leben entfremdet. Warum wir wieder lernen müssen zu empfinden. Stuttgart: Klett-Cotta. Ca. 19,95.  
Quelle: [Klett-Cotta](#).

Wenn wir aber nach Macht und Anerkennung streben, weil wir Zufriedenheit und unsere eigene Identität nicht mehr aus uns selbst schöpfen können, so ist die fast logische Folge, dass wir nach Unabhängigkeit streben. Unabhängig sein, bedeutet, (scheinbar) Macht über sich zurückzuerlangen. Doch hier geraten wir in einen Teufelskreis: Die gegenwärtig vorherrschende Ideologie der Unabhängigkeit erwächst aus dem Streben nach Macht und Anerkennung in Konkurrenz zu Anderen. Indem wir uns aber an den Anderen als Maßstab orientieren, gesellschaftlichen Erwartungen und Bildern folgen, erreichen wir nie eine solche Unabhängigkeit. Und umso mehr wir es versuchen, desto mehr streben wir nach Macht, desto mehr heizen wir die Konkurrenz an und desto mehr werten wir unsere Mitmenschen ab.

Um wirklich Freiheit zu erlangen, müssten wir jedoch erkennen und verinnerlichen, dass wir soziale Wesen sind. Wir sind nicht unabhängig von unserer Umwelt, denn unser Mitempfinden und unsere Empathie stellen von Geburt an eine Brücke zu unserer Umgebung dar. Indem wir unsere Umgebung lieben und mit ihr mitempfinden, wird unsere Umgebung ein Teil von uns selbst. Frei machen müssen wir uns daher nicht von unserem Bezug zu unserer Umgebung. Sich selbst zu vertrauen heißt gerade nicht, die eigene Umgebung nicht mehr wahrzunehmen, sich nicht mehr kritisch zu hinterfragen.

Aber es müssen *eigene* Grundwerte, die aus unseren *eigenen Empfindungen* erwachsen,

sein, die uns als kritischer Maßstab vor uns und in Beziehung zu unserer Umgebung, zu unseren Mitmenschen, dienen.

### Von der Weltgeschichte bis hin zu unserem Alltag – die Konsequenzen dieser Sicht sind weitreichend

Man mag dieser Sichtweise nun zustimmen oder auch nicht. In jedem Fall fordert sie unsere gängigen Perspektiven radikal heraus: Ist die Geschichte der Zivilisationen eine Geschichte der Zivilisierung (wie z.B. [Norbert Elias](#) oder auch [Steven Pinker meinen](#))? Gruen verneint das. Für ihn hat das Streben nach Macht und die Konkurrenz das Übel der Unmenschlichkeit erst in die Welt gesetzt. Spannend finde ich in diesem Zusammenhang allerdings, dass die Perspektive Gruens mit der des Konfuzianismus erstaunliche Übereinstimmungen aufweist. Die konfuzianische (vor allem menzianische) Moralphilosophie, die auf der reflexhaften Äußerung menschlicher Regungen und Gefühle basiert und die Natur des Menschen als gut betrachtet, scheint für mich, der von dieser Philosophie beeindruckt und grundlegend inspiriert ist, an vielen Stellen in Gruens Werk aufzuscheinen. Dabei teilt Gruen mit den Konfuzianern seine optimistische Weltsicht: Der Mensch ist von Grund auf gut. Es muss darauf ankommen, dass dieses Gute im Menschen nicht korrumpiert wird, sondern sich weiterhin Ausdruck verschaffen kann.

Wir leben in Zeiten der virtuellen Welten: Computer, Laptops, Tablets und Smartphones **sammeln nicht nur zahllose Daten**, sie bieten immer mehr Menschen die Möglichkeit, sich permanent aus ihrer physischen Umgebung gedanklich zu verabschieden. Soziale Netzwerke mit virtuellen Freunden und „what’s App“ gaukeln sozialen Austausch vor. Sie kaschieren nur unsere Vereinsamung und töten das Gefühl der Einsamkeit ab. Und der fast schon obligatorische Knopf im Ohr mit der Lieblingsmusik während U-Bahn- und Bus-Fahrten lässt uns von unserer Umgebung abschotten.

All das verändert unsere Wahrnehmung von der physischen Welt um uns herum. Sie droht ebenfalls etwas Unwirkliches zu bekommen, weil die virtuellen Welten einen Ausweg, ein Entkommen und Entrinnen ermöglichen. Es droht die Vereinsamung und die weitere Verkümmern der Empathie. Das ist – darin stimme ich mit Gruen uneingeschränkt überein – eine Entwicklung von immenser gesellschaftlicher und politischer Gefahr.

Deshalb hoffe ich, dass egal, ob Ihr den Thesen von Arno Gruen zustimmt, sie doch ein wenig zum Nachdenken und in sich hineinhorchen anregen. Ich bin zwar nicht so sicher, dass die frühkindlichen Erfahrungen tatsächlich derart prägend sind.

Hätten nicht sonst alle Kinder in früheren Jahrzehnten wenn nicht Jahrhunderten weniger empathisch sein müssen, da doch die Ansicht, man solle Kinder schreien lassen und sich nicht permanent um sie kümmern, viel verbreiteter war als heute?! Dies könnte umso optimistischer stimmen, da verlorengegangene Empathie wieder zurückgewonnen werden könnte, wenn wir bewusst in uns hineinhorchen lernen und ein anderes, bewusstes Wahrnehmen unserer Umgebung wieder zurückerlangen. Das freilich sind für mich Details, die nichts daran ändern, dass Gruen mein Denken und In-Mich-Hineinhorchen angeregt hat. Ich hoffe, Anderen geht es genauso. Denn – so verstehe ich Gruen – nichts Anderes wünscht er sich, als dass wir uns mehr selbst vertrauen und unseren eigenen Weg bewusst und miteinander gehen.

Buch des Monats März 2014:

**Arno Gruen (2013): Dem Leben entfremdet. Warum wir wieder lernen müssen zu empfinden. Stuttgart: Klett-Cotta. Ca. 19,95.**

**Mehr „Bücher des Monats“ finden sich hier.**

---

**Bewerten:**

  6 Votes

**Teilen mit:**

Twitter  Facebook  E-Mail  Google

Lade...

**Ähnliche Beiträge**

**Die Angriffe auf westliche Botschaften und der Kampf der Emotionen - ein Lesetipp**  
In "Debatte"

**Foucault im Kuckucksnest**  
In "Debatte"

**Auf der Spur der Gewaltlosigkeit**

Tags: *Demokratie, Einfühlung, Empathie, Israel, Menschlichkeit, Mitfühlen, Mitmenschlichkeit, Rationalität, Wissenschaft*

---

## Ein Kommentar



EIFREE · 5. April 2014 - 18:05 · Antwort

Hat dies auf [Mein Leben und Erfahrungen als Empath](#) rebloggt.

## Kommentar verfassen

Gib hier Deinen Kommentar ein ...

[IB Online \(5/3\): Eine Kleine Netzschau](#)

[IB Online \(1/4\): Eine kleine Netzschau](#)



Folgt uns per E-Mail:

Schließe dich 809 Followern an

SUCHE

### LETZTE KOMMENTARE

- [Kommentar zu IB Online \(4/11\): Eine kleine Netzschau von Stefan Wender](#) 24. November 2014
- [Kommentar zu Blogs and Beyond – Die Wissenschaft im Web 2.0 jenseits von Blogs von Peter Dirscherl](#) 16. November 2014

### TWITTER

- [Eine kleine Netzschau mit Links aus der IB-Blogosphäre wie immer zum Wochenstart auf dem @bretterblog >> bit.ly/12dArkI](#) | 1 day ago
- [Regionale Kooperation und Integration im sub-Sahara Afrika – Eine dritte Welle der Regionalisierung? wp.me/p2tUkv-15f](#) | 6 days ago

BLOGROLL

- [A View From the Cave](#)
- [Aidnography](#)
- [ArmsControlWonk](#)
- [Chris Blattman](#)
- [Conflict & Security](#)
- [Göttinger Institut für Demokratieforschung](#)
- [Inner City Press](#)
- [International Law Observer](#)
- [International Security Discipulus](#)
- [IR Blog \(Berlin\)](#)
- [ISN Blog ETH Zürich](#)
- [Jihadica](#)
- [Junge UN Forschung](#)
- [Junge Wissenschaft im öffentlichen Recht](#)
- [Justice in Conflict](#)
- [Kings of War](#)
- [menschenhandel heute](#)
- [Mobilizing Ideas](#)
- [Political Violence @ a Glance](#)
- [Sakranut](#)
- [sicherheitspolitik-blog.de](#)
- [Stephen M. Walt](#)
- [The Duck of Minerva](#)
- [The Monkey Cage](#)
- [theorieblog.de](#)
- [Theory Talks](#)
- [Thought Economics](#)
- [UN Dispatch](#)
- [University of Notre Dame – Peace Policy](#)
- [Why Nations Fail](#)
- [World Peace Foundation – Reinventing Peace](#)
- [zoon politikon](#)

#### META

- [Registrieren](#)
- [Anmelden](#)
- [Beitragsfeed \(RSS\)](#)
- [Kommentare als RSS](#)

- [Bloggen Sie auf WordPress.com.](#)

---

[Bloggen Sie auf WordPress.com.](#)

The Origin Theme.