

ANJA REIMUTH

FRAUANDREA

**CLUB DER
MACHER:INNEN**

ÜBERWINDE DEINE GRENZEN
für ein geiles Leben

HINWEIS: Die Inhalte dieses Buches können und sollen keinen Arztbesuch ersetzen und stellen keine Anleitung zur Selbstdiagnose dar. Empfehlungen hinsichtlich Diagnoseverfahren, Therapieformen oder Ähnlichem werden nicht gegeben. Autorinnen und Verlag übernehmen somit keinerlei Haftung.

Aus Gründen des persönlichen Schutzes sind möglicherweise nicht alle Beteiligten im Leben der Autorinnen benannt. In der zeitlichen Abfolge haben wir uns eine gewisse künstlerische Freiheit erlaubt.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2021 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-043-2

1. Auflage 2022

Umschlaggestaltung: ayla-grafik, dtp & webdesign, Krunkel; unter Verwendung verschiedener Motive von © Gernot Krautberger, © Denise Torres, © Glitter_Klo, © runrun2, © Phawat; www.stock.adobe.com

Satz: XPresentation, Güllesheim

Fotos: Dominique Pfau; Augenscheinlich Foto und Grafik; Privatarchiv der Autorinnen; freepik.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Güllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALT

Vorwort von Julien Backhaus	7
Vorwort der Autorinnen	9
>> Aus dem Leben von Anja	12
>> Grenzen überwinden	25
>> Aus dem Leben von Andrea	37
>> ANGST	52
>> Schuld	54
>> Achtsamkeit	61
>> Anja	83
>> Hör auf, dich zu vergleichen!	87
>> Ziele	103
>> Mein Ziel, mein Warum und mein Mehrwert	125
Zum Schluss	146
Danksagung	147
Widmungen	149



VORWORT VON JULIEN BACKHAUS

*Backhaus Verlag, Chefredakteur bei
Sachwert Magazin und beim Erfolg Magazin*

Die Autorinnen Anja Reimuth und Andrea Müller hatten und haben ein bewegtes Leben. Wenn man ihre Geschichten liest, insbesondere die von Anja Reimuth, zieht man Parallelen zum *ARD Tatort* und anderen fiktionalen Gruselgeschichten. Aber diese Geschichten sind echt. Und man wird sich langsam bewusst, dass es hinter vielen Fassaden da draußen solche Geschichten zu geben scheint. Alle Menschen, mit denen wir uns umgehen, haben eine Geschichte, die wir nicht sehen – und das sollte uns bewusst sein, wenn wir das nächste Mal urteilen oder Forderungen stellen.



Was dabei aber deutlich wird: Wir sind eben doch nicht allein. Schnell glauben wir, wenn wir uns in einer schwierigen Lebenssituation wiederfinden, wir seien die Einzigen, denen so etwas widerfährt. Und das stimmt nicht. Es gab unzählige Menschen, die durchmachen mussten, was Sie vielleicht gerade durchmachen. Und es gab unzählige,

die erfolgreich daraus hervorgegangen sind. Weil sie ein Ziel formuliert und unerschütterlich an der Umsetzung gearbeitet haben. Dafür muss man all seine schöpferische Energie aufwenden – und es wird sich lohnen.

Dass sich das lohnt, davon wollen die Autorinnen Sie in diesem Buch überzeugen. Dass die beiden so offen mit ihrer eigenen Vergangenheit umgehen, hilft dabei unheimlich. Es sind eben nicht zwei oberlehrerhafte Damen, die von oben herab etwas predigen, sondern zwei starke Frauen, die selbst erlebt haben, wie herausfordernd das Leben sein kann. Sie zeigen Ihnen in diesem Buch die Gründe, warum wir siegen und scheitern, und sie eröffnen Ihnen Wege, wie Sie Ihren Lebensplan erfolgreich umsetzen können. Die rosarote Brille allein hilft dabei nicht. Der Realität ins Auge zu blicken und Lösungen zu erarbeiten ist wichtig. Aber der naive Glaube an die eigene Kraft ist dennoch unbezahlbar, denn Sie wollen vielleicht etwas schaffen, was niemand für möglich hält. Die Autorinnen werden Ihnen bewährte Methoden aufzeigen, die Sie leicht übernehmen und anwenden können, um ein Meisterwerk aus Ihrem Leben zu machen. Jeder hat es verdient, Erfolg zu haben. Nur sind die meisten nicht bereit, sich dafür anzustrengen und durchzuhalten. Nehmen Sie die Motivation von Anja Reimuth und Andrea Müller auf und gehen Sie Ihren Weg.



VORWORT DER AUTORINNEN

Überwinde deine inneren Grenzen.
Lauf einfach los!

08. März 2020, internationaler Frauentag. Anja hatte mich zu sich nach Eschwege eingeladen. Die Kulturinitiative hatte eine Veranstaltung organisiert, Anja war dort im Vorstand. Ich sollte meine Soloshow »Starke Weiber dürfen mehr« in der dortigen Stadthalle aufführen. Seit diesem Tag sind wir befreundet. Es gibt Menschen, die in dein Leben treten, und du hast das Gefühl, dass sie schon immer an deiner Seite waren.

Wir haben in den letzten Jahren einige Projekte angeschoben und uns gegenseitig besucht. Telefonate zwischen uns sind nicht nur »Gelaber«, sondern immer inspirierend. Ich liebe es, wenn mir Anja die Karten legt, und ich kann Anja bei ihren Bühnenauftritten unterstützen. Natürlich können wir auch über Gott und die Welt reden – und das bis tief in die Nacht.

»Komm Andrea, lass uns ein Buch schreiben«, sagte Anja zu mir am Telefon. Ich war sofort begeistert. Wir haben beide eine ähnliche Geschichte vor und auf der



Bühne erlebt und somit war unser Thema für das Buch schnell gefunden. Wir möchten unseren LeserInnen Mut machen, an sich und ihre Träume zu glauben.

Wir beide wissen genau, welche Stolpersteine in unserem Weg liegen können. In unserem Buch zeigen wir dir, wie du daraus eine Brücke baust. Unser Buch ist eine Mischung aus unseren Lebensgeschichten und einem Arbeitsbuch für dich. Wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie wir es gemacht haben, und sind davon überzeugt, dass auch du deine Ziele, Wünsche und Träume erreichen wirst.

Anja und ich haben uns auf der Bühne kennengelernt und diese werden wir auch weiterhin gemeinsam rocken.

Wir wünschen dir viele tolle Erkenntnisse und den Mut, deinen Weg zu gehen. Herzlich lachend mit dir selbst verbunden.

Persönlich sind wir für dich da, wenn du eine weitere Begleitung wünschst.

www.anja-reimuth.de und www.frauandrea.de



AUS DEM LEBEN VON ANJA

Mein Leben ist perfekt, alles läuft. Beruflich bin ich, Anja Reimuth, auf dem Höhepunkt meiner Karriere. Ich habe für 5 verschiedene TV-Sender gearbeitet. Ich bin unterwegs in ganz Deutschland und in der Schweiz.

Ich lebe mit meinem Mann zusammen, den ich von Herzen liebe. Wir haben uns ein wunderschönes Haus gebaut. Wenn ich auf unser Grundstück fahre, schlägt mein Herz Purzelbäume. Da steht es: UNSER Haus. Wir haben es gelb streichen lassen. Es ist alles so, wie ich es mir immer vorgestellt habe.

Doch das Schicksal kommt auf mich zu und hat eine Lernaufgabe für mich. Meine Seele/das Universum möchte, dass ich mich weiterentwickle und wachse.

Es ein kalter Montag im Februar.

Ich bin schwanger. »Sie haben eine Risikoschwangerschaft und ihr Kind ist behindert.« Ich sehe den Arzt immer noch vor mir. Er ist groß gewachsen, schlanke Statur und

hat einen Schnäuzer. Dr. Schmidt ist ein angesehener Gynäkologe und ich vertraue ihm. Ich bin schon seit vielen Jahren Patientin in seiner Praxis.

Ich höre seine Worte noch genau: »Ich habe schon im Krankenhaus angerufen und den OP-Saal für die Abtreibung vorbereiten lassen! Sie können gleich hin und das erledigen.«

NEIN!!!!!!!!!!!! Hier gibt es nichts zu »erledigen«. Was redet der da? Ich werde mein Kind bekommen. Seit vielen Jahren arbeite ich spirituell und habe gespürt, dass mein Kind auf die Welt kommen möchte, dass mein Sohn gesund ist. Diese kleine Seele will leben und sie soll leben. Ich wusste zu 300 %: Mein Kind ist gesund, mein Kind wird leben. Ich wusste es einfach!

Allein diese Erfahrung ist für viele Menschen schon genug. Sie zerbrechen oder verfallen in Depressionen. Absolut verständlich. Aber mein Schicksal wollte, dass ich mich noch weiterentwickle und noch mehr wachse.

So kam auch noch das Leben und klopfte an, mit aller Gewalt. Von jetzt auf gleich war alles anders. Mein Lebensplan wurde kräftig durcheinandergerüttelt. »Anja wach auf! Was passiert hier gerade?« Es war der 24. August, ein warmer Tag. Warum stand plötzlich die Polizei vor der Tür ... Was erzählten sie? Mein Mann ein Serientieb,

Gefängnis, Gerichtsvollzieher, Schwerverbrecher ... Alles Worte, die ich nur aus schlechten Filmen kannte. Ich kam langsam im Hier und Jetzt an. Ich hatte meinen Sohn auf dem Arm, er war gerade wach geworden vom Mittagsschlaf und hatte noch seinen kuscheligen blauen Schlafanzug an. Er ist übrigens ein kerngesunder kleiner Bursche. Ich stand mit ihm in der Eingangstür, während ich mit der Polizei redete. Wir hatten ein paar Stufen, die zu unserem Haus führten. Da standen zwei Beamte. Drei andere Beamte rannten durch unseren Garten. Wir hatten dort einen kleinen Schuppen stehen und daneben hatte mein Mann einige Materialien gestapelt, er war Handwerker und hatte mir erklärt, dass er alles nur zwischenlagerte.

Irgendwas suchten sie. »Frau Reimuth, wo ist ihr Mann, was sind das hier alles für Teile in Ihrem Garten ...?« Ich musste mich setzen. Auf die erste Stufe. Zum Glück war es ein sommerlicher Tag. Laslo fing an zu schreien, er war verängstigt von all dem Gewusel. Meine Mama, die sich im Wohnzimmer auf unsere große gemütliche Couch gelegt hatte, wurde von dem Geschrei alarmiert und kam zu uns geeilt. Sie nahm mir den Zwerg ab.

Langsam konnte ich einen klaren Gedanken fassen und begriff Satz für Satz, was gerade passierte. Wir sollten dringend das Haus verlassen. Wo könnten wir unterkommen? Ich selbst war nur mit einer leichten Sommer-

hose und einem Shirt bekleidet, es waren 25 Grad, aber mir war plötzlich bitterkalt. Mein Blut gefror mir in meinen Adern.

»Bitte packen Sie ein paar Sachen für sich und Ihren Sohn zusammen, wir bringen Sie in ein Frauenhaus. Hier können Sie nicht mehr bleiben, Ihre Mutter auch nicht, hier können wir für Ihre Sicherheit nicht garantieren!«
Bäääähm. Was ist ein Mensch in der Lage, alles zu verkraften, zu ertragen?

»Packen Sie bitte schnell, wir bringen Sie hier weg.«

Ich stand von der Treppe auf, ging ins Haus, schloss die Tür und ließ alles draußen. ›Wenn ich mich jetzt schüttle, werde ich wohl erst einmal richtig wach und merke, dass ich nur geträumt habe.«

Es klopfte und klingelte an der Tür. Immer und immer wieder. Wir hatten eine weiße Haustür mit kleinen Fensterscheiben, durch die ich sehen konnte, wer vor der Tür steht. Die Polizisten winkten und gestikulierten, ich solle die Tür wieder öffnen. Ich war so verzweifelt und durcheinander, dass ich einfach links in die Küche ging, um mir einen Kaffee zu machen. Ich lehnte mit meiner Tasse in den Händen am Herd und schaute meine Mama und meinen Sohn mit offenem Mund an.

Meine Mama lebte seit einigen Wochen bei uns. Nach einem schweren Gehirnbluten während meiner Schwangerschaft konnte sie nicht mehr alleine leben.

»Mama wir müssen hier weg ... jetzt ...« Mehr konnte ich nicht sagen. Ich stellte meine Tasse ab, ging ins Kinderzimmer im ersten Stock. Langsam kam Panik in mir auf. Die Worte der Polizisten kamen endlich bei mir an. Wie wild schmiss ich irgendwelche Klamotten und Spielzeug in einen Koffer. Meine Sachen packte ich dazu. Ich wusste in der Eile gar nicht, was ich einpacken sollte. Gab es noch Platz für Laslos Lieblingst Teddy oder wurde das zu viel? Was war mit meiner Lieblingsdecke, die rote, mit der ich immer so gern auf dem Sofa lag? Nahm ich Bilder oder Andenken mit? Was war mit dem Schmuck, den mir mein Mann erst kürzlich zu unserem Jahrestag geschenkt hatte? Brauchte ich Papiere? Chaos in meinem Kopf. Für meine Mama schnappte ich nur ein paar Sachen, die noch im Wäschekorb vor ihrem Zimmer standen.

Mit zwei Koffern rannte ich die 14 Stufen unserer Treppe herunter, dabei stieß ich noch die Bodenvase um, die ich so sehr liebte. Ein Poltern, ein Klirren ... 1000 Scherben, aber Scherben bringen Glück und das konnte ich gerade gut gebrauchen ...

Meine Mutter stand immer noch mit Laslo auf dem Arm in der Küche. Ehe wir uns versahen, saßen wir im Auto



und fuhren weg. Noch immer waren wir wie verzaubert. Wie im Märchen. In einem schlechten Märchen. Und dennoch in unserem Märchen. Wenn jetzt die »Versteckte Kamera« um die Ecke käme und alles auflöste – das wäre schön. »Bitte, bitte kommt doch endlich und erlöst uns aus diesem Albtraum.«

Es kam niemand. In meinem kleinen roten Auto saß meine Mutter auf dem Beifahrersitz, mein Sohn hinten in seinem Kindersitz, sein Teddy Bruno neben ihm und ich am Steuer. Es ist ein kleines Auto, viel passt nicht rein. Der Duftbaum baumelte am Spiegel hin und her. Unsere beiden Koffer

waren im Kofferraum verstaut. Laslo war wieder eingeschlafen und meine Mama weinte leise.

Plötzlich war ich glasklar. Alles, was mein Mann mir in den letzten Wochen erzählt hatte, machte plötzlich Sinn. Es war kein Zwischenlager in unserem Garten, es war Diebesgut. Er war nicht auf Montage, er war auf Diebestour. Ich hatte ihm zu 300 % vertraut ... Alles dahin. Mein Leben – eine Lüge ...

Wir wurden freundlich und liebevoll im Frauenhaus aufgenommen. Mama, Laslo und ich teilten uns ein Zimmer. Wir hatten ein Doppelstockbett am Fenster. Das Babybettchen stellten sie dazu. Es stand noch ein Schrank im Zimmer und ein kleiner Tisch mit zwei Stühlen. Die Wände waren weiß gestrichen. Die aufgehängten Bilder sollten ein wenig Gemütlichkeit vermitteln. Die dunklen Vorhänge verbreiteten ein düsteres Gefühl. Es hatte etwas von einem Schullandheim, aber es war unser neues Zuhause. Unsere beiden Koffer waren schnell ausgepackt, lange würden wir bestimmt nicht bleiben.

Im Gruppenraum wurden wir herzlich empfangen. Endlich konnte ich reden und loswerden, was mich bedrückte. Da standen auch viele Spielsachen für die Kinder. Es war ein reges Treiben in dem Raum. Das genaue Gegenteil von der trostlosen Stille in unserem Zimmer.

Ich muss euch nicht erzählen, dass es auf Dauer beschwerlich war, immer von oben herunterzuklettern, wenn der Kleine schrie, aber Mama konnte ich beim besten Willen nicht oben schlafen lassen.

Über die Tage und Wochen hinweg fing ich an, mich zu öffnen und mich langsam sicher zu fühlen. Mama und Laslo waren wohl auf und genossen es, umsorgt zu werden. Meinen Mann hatte ich seit Wochen nicht gesehen, auch nichts von ihm gehört und es ging mir gut damit. In den letzten drei Wochen bekam ich viele Briefe, von der Staatsanwaltschaft, vom Gericht, vom Jugendamt oder vom Jobcenter. Ich konnte es nur schwer ertragen. Immer und immer wieder Briefe von meinem Mann, dass er das Kind sehen will. Ich habe auf keinen geantwortet. Die Briefe erreichten mich über meinen Anwalt. Er sollte nicht wissen, wo wir uns aufhielten. Ich wollte mit meiner Mutter und meinem Sohn von vorne anfangen. Alles hinter mir lassen. Es klang leider in meinen Vorstellungen wunderschön.

Für uns war alles neu, und dennoch hatte ich das Gefühl, dass ich nur gestolpert war und nicht gefallen. Ich fasste Mut. Ich spürte Kraft. Ich spürte Willen. Ich spürte Energie. Ich spürte Liebe – zu mir, zu meinem Kind, zu meiner Mama und auch zu meinem Leben.

Und all das setzte ich ein, um in die Wege zu leiten, was geregelt werden musste. Ich habe mit meinem Anwalt

alles geklärt, was in dem Moment wichtig war, mit dem Jugendamt, mit dem Hartz-IV-Amt. Ich habe uns eine neue Wohnung gesucht.

Wir fanden dennoch keine Ruhe. Meine Kraft und Energie wurden immer wieder von meinem Mann ausgebremst. Es war sein größter Wunsch, mich kleinzukriegen. Wir sollten zu ihm zurückkommen. Doch das Allerletzte, was wir jetzt brauchten, war mein Mann. Ich habe nicht reagiert.

Er hat den Zweitschlüssel von meinem Auto geklaut. Ich habe nicht reagiert. Er hat alle Möbel und meinen ganzen Besitz aus dem Haus verkauft. Ich habe nicht reagiert. Mein Mann war ziemlich kreativ in seinen Ideen, mich zu beeinflussen und einzuschüchtern. Meinen starken Willen hatte er allerdings schon immer unterschätzt.

Mein Mann fand heraus, in welchem Frauenhaus wir untergekommen waren. Plötzlich stand er vor der Tür. Zum Glück kommt nicht jeder in das Haus rein. Tagelang stand er daher vor dem Haus, saß in seinem Auto, beobachtete uns. Es machte mir Angst, ER machte mir Angst. Die Polizei konnte nichts tun, da er sich im öffentlichen Raum aufhielt. »Frau Reimuth, solange er nur da steht, können wir nichts machen ...« Dies sollte sich aber bald ändern.

Wie sollte ich jemals dieses Haus verlassen? Ich konnte ihm doch nicht ein Leben lang aus dem Weg gehen?

Wie er so dasaß in seinem alten grauen Ford. Seine Haare zerzaust, sein Hemd bekleckert, die Hose auch. Er sah müde aus, einsam, verzweifelt. Er tat mir leid. Eine Woche lang habe ich ihn von meinem Fenster aus beobachtet. Unser Zimmer ging zur Straßenseite raus. Die dunkelblauen Gardinen waren tagsüber aufgezogen. Ich konnte ihn sehr gut beobachten.

Es wechselten sich Hass und Mitleid fast stündlich ab. Wegen ihm waren wir hier. Wir hatten nur die Sachen, die wir an hatten bzw. die in unsere beiden Koffer gepasst hatten. Ins Haus habe ich mich nie wieder getraut. Die Polizei hatte auch davon abgeraten. Und dann sah ich ihn dort sitzen. In seinem Auto, in dem Hemd, was ich so liebe ... Ich hielt es nicht mehr aus und nahm Laslo. Wir gingen zum Auto, klopfen an die Beifahrerseite und fragten unseren Papa, ob er mit uns eine Runde spazieren gehen wolle. Neben dem Frauenhaus war ein schöner Park mit einem kleinen Spielplatz. Laslo freute sich, seinen Papa wiederzusehen. Wir schaukelten und rutschten zusammen. Laslo krabbelte in das Holzhäuschen und kletterte auf die blaue Rutsche. Wir hatten viel Spaß zusammen. Ich wollte so gern mit meinem Mann reden, bekam aber keine Silbe heraus. Mir war eher schlecht. Mein Magen krampfte sich zusammen. Ich bekam Bauchschmerzen. Ich hatte das dringende Gefühl, auf die Toilette zu müssen. Unser Frauenhaus war direkt nebenan. Schnell aufs Klo und dann könnten wir reden. Mich überkam Angst, die

Bauchschmerzen wurden stärker und ich sagte meinen Mann, dass ich sofort wieder da sei. Ich riss mir noch im Laufen das Tuch vom Hals und zog meine Jacke aus. Mir war heiß und kalt, aber ich schaffte es noch rechtzeitig auf die Toilette. Puh, das war knapp gewesen. Mein Bauch entspannte sich, meine Gesichtsfarbe auch.

Es waren keine zwei Minuten vergangen, als ich wieder auf dem Weg zum Park war. Aber wo war das Auto meines Mannes? Wo war mein Mann? Wo war mein Kind? Hilfe – WO WAR MEIN KIND???? Ich schrie und rannte über den Spielplatz, suchte Laslo überall. Im Häuschen, auf der Rutsche ... Er war weg! Ich rannte schreiend zurück ins Haus, durch den langen Flur zu den Betreuerinnen, zu meiner Mutter. Nirgends war mein Sohn. Ich brach weinend zusammen.

Wir riefen sofort die Polizei, die gefühlte Stunden später eintraf. Sie kannten mich und unsere Geschichte und machten sich sofort auf die Suche nach meinem Sohn.

Es war also kein gut gemeinter Kaffee aus meiner Lieblingstasse gewesen, die mein Mann extra mitgebracht hatte. Er hatte ein Abführmittel in den Kaffee gemischt. All meine Hoffnung zerplatzte wie eine Seifenblase.

Minuten und Stunden des Bangens vergingen. Schwere Schuldgefühle plagten mich. Was hatte ich da nur an-

gerichtet? Ich wollte doch nur, dass mein Kind seinen Papa sieht.

In mir blieben tiefe Wunden, es blieben Verletzlichkeit und Unsicherheit. Wir saßen zusammen im Gruppenraum und alle Frauen beteten mit mir. In mir war wieder dieses starke Gefühl, das ich hatte, als mir Dr. Schmidt zu einer Abtreibung riet. Ich wusste, meinem Sohn geht es gut, ich wusste, ich werde ihn wiedersehen, wieder in meine Arme schließen.

Fünf lange Stunden später brachte mir die Polizei meinen Sohn wohlbehalten zurück. Er schlief selig im Arm des Beamten. Mir fiel ein Gebirge vom Herzen. Ich war einfach nur noch dankbar. Eine Erfahrung, auf die ich gern verzichtet hätte. Heute kann ich sie als ein Geschenk annehmen. Aus diesem Erlebnis habe ich viel gelernt und für mich mitgenommen.

Sind es nicht genau diese Erlebnisse, die uns wachrütteln, die uns daran erinnern, warum wir hier angetreten sind?

Dank meiner spirituellen Arbeit bin ich seelisch sehr gefestigt und kann mich auf mein Urvertrauen verlassen. Ich hatte in all der Zeit nicht einmal den Gedanken ans Aufgeben, ja, ich bin gestolpert, mehrfach. Mein innerer Lebenswille, meine Klarheit und innere Stärke haben mich aber nie aufgeben lassen.

Wir sind, wer wir sind, durch all unsere Erlebnisse. Jedes einzelne in meinem Leben möchte ich nicht missen. Meine Erfahrung und Arbeit als Coach, meine Arbeit mit meinen Klient:innen und auch an mir selbst haben mir in dieser Situation geholfen, dass sich keine Blockaden festsetzen konnten.

In meiner Arbeit ist es mir wichtig, diese seelischen Konflikte zu erkennen, anzugehen und aufzuarbeiten. Bei jedem von uns lösen Ereignisse andere Gefühle aus ... Gehen wir es an. Mein Name ist Anja Reimuth und bin ich für dich da – damit auch du deine Grenzen überwinden kannst.