



Mit Lust selbstbewusst

Ruth Dalheimer

Tagtäglich sind wir durch die Medien von strahlenden, selbstbewussten, erfolgreichen und allzeit jungen Menschen umgeben. In unserer Gesellschaft gilt der Mensch als sympathisch und ideal, der sich offen und unbekümmert zeigt und das Leben scheinbar leicht meistert.

Hinter einer prächtigen Fassade wird das wirkliche Erleben und Empfinden oftmals versteckt, vielleicht selbst nicht wahrgenommen. Der Mensch präsentiert ein Selbstbewusstsein, das nach innen betrachtet eventuell ganz andere Züge aufweist.

Bei einem ehrlichen Blick in den Spiegel und auf das eigene Leben nehmen wir durchaus wahr, dass das äußere Auftreten und das innere Erleben nicht unbedingt identisch sind. Wir kommen in Berührung mit Schattenseiten wie Angst, Unsicherheit, Selbstzweifel und leiden an der Banalität des eigenen Lebens. Zweifel am eigenen Wert, mangelndes Selbstver-

trauen, Zweifel an der eigenen Daseinsberechtigung, ohne Leistung zu bringen und das Gefühl der Nicht-Zugehörigkeit begleiten mehr Menschen, als uns allgemein bewusst ist. Diese Erfahrungen können sich auf einzelne Bereiche bzw. Rollen einer Person beschränken oder sich als Grundgefühl durch das gesamte Leben ziehen. Wie oft jedoch beschleicht die Betroffenen das Gefühl, sie seien die Einzigen, die damit zu leben hätten.

Um zu verstehen, wie es zu diesen Unwertgefühlen kommt, ist es gut, sich ein paar Gedanken über die Entstehung des eigenen Selbstbildes zu machen.

Was wir früh lernen und entscheiden, begleitet uns

Ein Kind mit all seinen Bedürfnissen, Anlagen und Hoffnungen wird in eine spezielle Familien- und Gesellschaftssituation hineingeboren. Seinen Gefühlen



und Bedürfnissen gibt es spontan und ohne Rücksicht Ausdruck. Als Ausgangsposition bringt es das Gefühl mit, selbst der Weltenmittelpunkt zu sein. Für eine gelingende Entwicklung braucht das Kind die Erfüllung gewisser Basisbedürfnisse:

- Fürsorge
- Schutz/Begrenzung
- Halt und Unterstützung
- Erlaubnis/Raum zur Entfaltung
- Respekt

Im Lauf der Zeit macht es jedoch die Erfahrung, dass seine Bedürfnisse und Wünsche nicht immer mit denen seiner Umwelt übereinstimmen und seine Bezugspersonen nicht durchgehend geben können, was es braucht. Es beginnt, sich auf seine Umgebung und die ihn versorgenden Menschen einzustellen und anzupassen. Ein notwendiger Prozess der Sozialisierung.

Gleichzeitig bekommt das Kind aber auch während seiner Entwicklung Botschaften und Resonanzen von wichtigen Bezugspersonen, durch die es sich bedroht, verlassen oder nicht angenommen fühlt. Aus diesem Erleben heraus trifft es frühe Entscheidungen über sich, die anderen und die Welt.

Da gibt es zum Beispiel das Kind, das sehr früh die Botschaft erhält: „Du solltest anders sein (süßer, netter, leiser, ordentlicher usw.)!“ Es macht die Erfahrung, dass es nicht dem Bild und den Hoffnungen der Eltern entspricht, und gewinnt den Eindruck: „So, wie ich bin, stimmt etwas nicht mit mir. Ich müsste anders sein.“

Eine andere mögliche Erfahrung könnte sein, dass ein Kind Ironie und Entwertung erfährt, und es beginnt, sich zurückzuziehen. Spontaneität, ein Teil seiner Gefühle und Fähigkeiten werden verdrängt und abgespalten, und es beschließt, im Leben

nichts mehr zu riskieren. Sich selbst empfindet es als unfähig und unwert. Der Wille zur Entfaltung wurde gebrochen.

Eine weitere Erfahrung kann sein, dass ein Kind wenig Resonanz bzw. Gleichgültigkeit erfährt und es dadurch die Botschaft hört: „Sei nicht wichtig!“ Es lebt mit der Überzeugung weiter, dass es kein Recht auf Erfüllung von Wünschen hat und nicht bekommen wird, was es wirklich braucht.

Als letzte Möglichkeit möchte ich noch die Botschaft „Sei nicht!“ skizzieren: Ein Kind wächst mit der Erfahrung und dem Eindruck auf, dass es nicht erwünscht war, zum unpassenden Zeitpunkt geboren wurde oder Schuld an irgendeiner Misere der Eltern trägt. Es macht die Erfahrung der Nicht-Zugehörigkeit. In seinen Gedanken beschließt es, dass es kein Recht auf Leben hat.

Es ist mir wichtig, an dieser Stelle zu erwähnen, dass Eltern in den seltensten Fällen aus Bosheit handeln, sondern weil sie nicht anders können. Sie stoßen an die eigenen Grenzen und verhalten sich aufgrund ihrer Vorgeschichte so.

Unser Selbstbild gestaltet sich also zum großen Teil daher, wie wir uns in den Augen der Menschen, die wichtig für uns waren, widergespiegelt und erlebt haben. Aus diesem Erleben heraus haben wir Überzeugungen über uns, die anderen und die Welt gebildet. Eine frühe Entscheidung, die dann generalisiert und als Grundhaltung und -einstellung mit ins Leben genommen wird.

Was jedoch am Anfang eine sinnvolle Entscheidung war, wird zum Hindernis auf dem weiteren Lebensweg. Fähigkeiten, Lebenslust, Gefühle und Wahrnehmungen, die uns als Grundfertigkeiten



mit auf unseren Weg gegeben waren, werden verdrängt und abgespalten. Sie stehen nicht mehr zur Verfügung. Vielleicht melden sie sich in unserem Leben nur noch als Ahnung, Sehnsucht oder als Schmerz darüber, wer wir sein könnten. Ein Teil des Schmerzes, den wir spüren, ist auch das Leiden daran, was wir nicht zur Entfaltung und zum Ausdruck gebracht haben.

Wie äußern sich solche frühen Erfahrungen und Entscheidungen im Heute und Jetzt?

In der Spannung zwischen Minderwert und Grandiosität

Mit diesen zwei Begriffen möchte ich Gefühlserfahrungen und daraus resultierende Handlungen beschreiben, die durchaus in ein und derselben Person zu finden sind. Das heißt, die Erfahrung der eigenen Größe und Fähigkeit kann schnell und ohne Vorwarnung bei ausbleibendem Erfolg und fehlender Anerkennung, bei Kritik oder der Eintönigkeit des Alltags in ein Gefühl der Niedergeschlagenheit, Kleinheit und des Überflüssig-Seins umschlagen. Um diesem Gefühl nicht allzu lange ausgesetzt zu sein, werden erneut (oftmals über die Maßen) Anstrengungen und Kräfte mobilisiert. Hat ein Mensch keinen Kontakt zu sich selbst und dem eigenen Maß und Wert, erlebt er sich als Opfer oder rebelliert. Häufig finden diese Menschen keine Mitte, sondern schwanken in ihrem Leben zwischen den oben genannten Polen.

Wie sehen die Seiten der Minderwertigkeit und der Grandiosität nun konkret aus?

Überanpassung

Wir begegnen hier einer Verhaltensweise, die sozial anerkannt und zunächst einmal erfolgreich ist. Allzeit hilfsbereite, scheinbar unkomplizierte und anpassungsfähige Menschen sind meist willkommene Mitbürger. Wie schwer ist es für sie, sich eigene Grenzen und Bedürfnisse zu erlauben. Wer sich in ständiger Überanpassung befindet, wertet seine eigenen Möglichkeiten und Wünsche ab. Statt dessen stellt er sich vor, was andere von ihm erwarten und denken, und handelt danach. Den Kontakt zu sich selbst hat dieser Mensch verloren oder nie gekannt. Im Laufe der Jahre entwickelt er sich zu einer grauen Existenz.

Die Seiten der Grandiosität zeigen sich darin, dass das eigene Leben über die Maßen den scheinbaren Bedürfnissen der Umwelt untergeordnet wird. Das gleicht jedoch einer maßlosen Selbstüberschätzung. In ihrer scheinbaren Bedürfnis- und Wunschlosigkeit entwickeln diese Menschen kein eigenes Leben, sondern bleiben abhängig und üben dadurch Macht aus.

Vergleichen

Wer sich ständig mit anderen vergleicht, hat kein Gespür für sich selbst, seine eigenen Möglichkeiten, Fähigkeiten oder seinen Wert. Es wird immer Menschen geben, die schneller, besser, schöner ... sind. Daraus resultiert eine Unzufriedenheit über das eigene Aussehen, Können oder Erreichen, das sich dann in Selbstabwertung und Selbstzweifeln äußert. Diese Selbstabwertung zeigt sich in negativen Einreden und Aussagen, wie z. B.:

- „Das kann ich nicht ...“
- „Ja wenn ich könnte, dann ...“
- „Der/die kann es viel besser ...“



- „Ich würde schon, wenn ...“
- „Ich weiß nicht ...“

Verknüpft mit der entsprechenden Körperhaltung, den eingezogenen Schultern, dem gesenkten Blick und der leisen Stimme glaubt der/die Betroffene mitsamt seiner Umgebung am Ende selbst, dass nur die anderen fähig sind für Aufgaben, Verantwortung usw. Den scheinbar Benachteiligten bleibt dann zur eigenen Selbstabwertung nur noch der Neid. Es entsteht eine Haltung der Passivität, die verhindert, dass Menschen zur Tat kommen. Damit wird die Chance zu positiven Erfahrungen mit eigenen Fähigkeiten und Weiterentwicklungen versäumt.

Die Seite der Grandiosität zeigt sich in ständiger Anstrengung, mit den anderen Schritt halten zu können, und der Einschätzung, dass es anscheinend nie genug ist.

Perfektion und Arbeitssucht

Perfektion und Arbeitssucht sind zwei weitere Merkmale, hinter denen sich der Zweifel an der eigenen Person verbergen kann. Wo Menschen immer alles im Griff behalten wollen, sich keine Fehler und Schwächen erlauben, ist das gesunde Maß verloren gegangen. Diese Menschen versuchen, ein Ideal zu verwirklichen. Perfektionismus drückt sich in Absolutheit und dem Streben nach Vollkommenheit und Kontrolle aus. Es gibt kein Genug!

Durch die Erfahrung, dass das überhöhte Ideal nicht erreicht werden kann, kommt es nicht zum Frieden über das, was ist. Die Folge davon sind entweder Menschen, die in konstanter Anstrengung und Aktion leben, oder Menschen, die unentschlossen und blockiert sind. In den Köpfen der ewig Unentschlossenen

herrschen Idealvorstellungen vor, die sie aus Angst vor Fehlern vom ersten Schritt abhalten. Es ist dann nicht Bescheidenheit, die blockiert, sondern das überhöhte Ziel in der Gedankenwelt.

Das Besondere

Der Wunsch nach dem Besonderen setzt viele Menschen in Bewegung und treibt die seltsamsten Blüten. In unserer zunehmenden Anonymität spürt sich der Einzelne immer weniger und hat die Vorstellung, nur in der Vollbringung des Außergewöhnlichen würde er Beachtung erfahren. Vieles wird aus Angst vor Langeweile und Normalität getan. Zugrunde liegt eine Abwertung des eigenen Lebensrahmens und Vermögens. Es herrscht die Angst, in der Masse nicht wahrgenommen zu sein. Vielleicht steckt in manchen verkrampten Fragen nach der eigenen Berufung auch auf frommem Gebiet diese Sehnsucht nach Bestätigung der eigenen Person.

Erstaunlicherweise sind es also die eigenen Verhaltensweisen, die unsere frühkindlichen Überzeugungen bestätigen. Durch unser Verhalten tragen wir selbst dazu bei, dass alte Überzeugungen und Entscheidungen aufrechterhalten bleiben und sich in unserem Lebensgefühl und Selbstbildnis nichts ändert. Dies jedoch muss nicht so bleiben. Denn wir können alte Überzeugungen widerrufen und durch neue Entscheidungen und Wege ersetzen.

Es geht darum, in etwas Neues hineinzuwachsen, und uns zurückzuholen, was uns an Fähigkeiten, Lebenslust, Gefühlen und Gespür abhanden gekommen ist.



Wege zu einem veränderten Selbsterleben

Anerkennen, was ist

Der Beginn einer Veränderung zeichnet sich immer dadurch aus, dass ein Mensch innehält und sich ehrlich begegnet. Er hört auf, die Gründe für seine Befindlichkeiten bei seinen Mitmenschen und in äußeren Umständen zu suchen oder sie durch erhöhte Anstrengung zu überwinden. Er stellt sich den eigenen Wahrheiten! Wo die Fassade bröckelt, kann sich das Wahre zeigen. Es ist gut, sich in diesen Zeiten Mitmenschen anzuvertrauen. Menschen, die verstehen, was mit mir ist, und mich in meinen Selbstzweifeln und Ängsten annehmen. Aber auch Menschen, die mir Selbstverantwortung und -wahrnehmung zumuten und mich in meiner Entfaltung begleiten.

Innere Stimmen

Zuerst geht es darum, die eigene Geschichte und innere Dynamik anzuschauen:

- Wie klangen früher die Sätze der Entwertung und Beschneidung? Was hat man mir zurückgespiegelt?
- Welche Botschaften habe ich übernommen? Wie leben sie heute in Form von inneren, negativen Stimmen weiter? Oftmals treten sie in der Gestalt von inneren Richtern, Anklägern oder Buchhaltern auf.
- Wo und wann komme ich in Berührung mit diesen scheinbaren Wahrheiten über mich und das Leben? Werden sie immer dann reaktiviert, wenn ich in Berührung komme mit Wünschen, Herausforderungen und Möglichkeiten in meinem aktuellen Leben?

Sie werden feststellen, dass viele Dinge, die Freude und Entfaltung in ihrem Leben ermöglichen könnten, aufgrund innerer Abläufe im Keim erstickt werden. Es lohnt sich, diese Einreden aufzuspüren und aufzuschreiben. Ein wichtiges Indiz für negative und einschränkende Sätze sind die Wörter „man“, „muss“ und „nicht“.

Wo wir diesen frühen Sätzen nochmals bewusst begegnen, kommen wir in Berührung mit Gefühlen wie Wut, Trauer und Schmerz. Dabei handelt es sich um Empfindungen, die den damaligen Situationen als spontane Reaktion entsprochen hätten, jedoch aus verschiedenen Gründen verdrängt und abgespaltet wurden. Sich heute Gefühle zu erlauben und alte Gefühlserfahrungen in einem geschützten Rahmen zu spüren und durchzuarbeiten, hat heilende Auswirkungen.

Es geht darum, negative Einreden zu entlarven und zu entmachten und sie durch andere Botschaften zu ersetzen.

Positive Stimmen und Botschaften verstärken

Dagegen können wir eine Liste setzen, in der all die ermutigenden Stimmen und Botschaften aus unserem Leben Platz bekommen. Auch sie gibt es in unserem Leben. Nur finden sie meist keine oder zu wenig Beachtung.

Schreiben Sie eine „Ermutigungsbiografie“:

- Wer waren die Menschen auf meinem Weg, die mir durch ihr Verhalten Vorbild und Ermutigung waren? Menschen, die mich verbal und nonverbal unterstützt, gefördert, beachtet, mir etwas zugetraut haben.



- Wie lauteten ihre Sätze an mich?
Wir alle haben diese Botschaften auf unserem Lebensweg erfahren. Meist sind sie in der Versenkung verschwunden, da sie nicht in unser eigenes Bild und die übrigen Wahrnehmungen gepasst haben. Nun gilt es, diese Stimmen wieder aufzunehmen und uns verfügbar zu machen.
- Was oder wer (Großeltern, erweiterte Familie, Lehrer, Nachbarn ...) hat mich ermutigt, gestützt und gefördert?

Wo wir in Kontakt zu den positiven Botschaften kommen, kommen wir in Kontakt zu Lebensenergien und Kräften und können sie neu in uns aufnehmen.

Zuhören, wie man über sich selbst spricht

Es ist erschreckend, wie viele Selbstentwertungen und -beschuldigungen sich in unseren Dialogen und Aussagen finden. Wir beeinflussen uns durch die Art, wie wir kommunizieren, und drücken darin häufig die eigene negative Haltung aus. Durch unsere Worte schaffen wir uns unsere Wirklichkeiten. Eine Form des Eigenboykotts.

Direkt und klar zu kommunizieren, zu den eigenen Fähigkeiten, aber auch Grenzen zu stehen, ist eine Sache, die man einüben und lernen kann. Wie wäre es, wenn wir in unseren Aussagen auf Wörter wie „eigentlich, vielleicht, mal sehen, eventuell, ich versuche es, ja, aber ...“ verzichten? Durch diese Art von Formulierungen schwächen wir uns und bleiben für unsere Mitmenschen unklar und unsicher. Vieles, was uns an Möglichkeiten geschenkt wurde, kommt dadurch nicht zur Entfaltung.

Es hilft, sogenannte Erlaubnissätze zu

formulieren, die uns dann in konkreten Schritten und Wegen begleiten. Sätze, die Erlaubnis enthalten, wie z.B. „ich kann ...“, „ich werde ...“, „nein ...“, „ich will ...“, „ich darf ...“, ermutigen und geben Kraft auf dem Weg. Erlaubnissätze, die uns in unserer Freiheit und Würde unterstützen, können auch mutmachende Bibelworte sein. Außerdem ist es erlaubt, geradezu erwünscht, sich selbst zu loben. Ich kenne das schlaue Wort vom Eigenlob, das anscheinend stinkt. Wo wir jedoch nicht lernen, uns selbst wertzuschätzen und dies ausdrücken, schneiden wir uns von einer wichtigen Quelle der Anerkennung ab. Wie wäre es, eine Liste mit dem Titel „Was mir an mir gefällt“ zu schreiben und diese gegebenenfalls jemandem vorzulesen? Sie werden feststellen, dass es nach anfänglicher Scheu Freude macht, sich zu den eigenen Stärken und Kompetenzen zu stellen.

Wie gestalte ich meine Beziehungen heute?

Es gibt Menschen in unserer Umgebung, die uns Energien abziehen und welche, bei denen wir Energien tanken. Menschen, die entwerten, uns keine stützende Resonanz geben, selbst immer Mittelpunkt sein wollen, tun uns auf Dauer nicht gut. In gelingenden Beziehungen geht es um ein ausgewogenes Maß von Geben und Nehmen. Der gesund-selbstbewusste Mensch gesteht sich seine Sehnsucht nach Zuwendung, Nähe, Bestätigung und Anerkennung ein. Er/Sie muss nicht immer selbst stark sein. Kenne und erlaube ich mir meine Bedürfnisse und Wünsche und bringe sie Menschen gegenüber zum Ausdruck?

Wo wir trotz unserer Angst vor Verletzung und Ablehnung den Mut haben, uns offen zu zeigen, können alte Ängste



überwunden und neue Erfahrungen gemacht werden.

Eine weitere Frage ist, inwieweit wir fähig sind, entgegengebrachte Anerkennung anzunehmen. Wie schnell werden geschenkte Anerkennung und Lob abgewertet, auch wenn es nur durch den Gedanken ist: „Wenn der/die wüsste ...“. Wir werden also nicht satt und ermutigt, weil wir häufig unfähig sind, Wertschätzung und Lob schlicht anzunehmen.

Notwendig ist, sich auch der Frage zu stellen, wie achtsam und wertschätzend wir mit unseren Mitmenschen umgehen. Auch sie leben von unserer Beachtung und Resonanz. Zum Ausdruck gebrachter Dank, anerkennende Worte, ein Kompliment, ein Anruf, eine ehrlich gemeinte Nachfrage, ein Blick, ein Lächeln usw. wirken oftmals Wunder. Es gibt viele Möglichkeiten, wenn wir aufmerksam durchs Leben gehen und im Kontakt zu uns selbst sind. Sich mit seinen Stärken und Schwächen in Beziehungen zu zeigen, schenkt Begegnung und dadurch Bestätigung.

Leben in der Gegenwart Gottes

Trotz allem liegt nicht alles an uns und unserem guten Willen. Verwandlung, Wachstum und Selbstwerdung bleiben immer auch Geschenk. Der selbstbewusste, aufgerichtete Mensch ist der Mensch, der heimgefunden hat in einen tieferen Grund, der ihn trägt und hält. Es ist auch der Mensch, der sich angenommen weiß mit seiner Schuld, seinen Schwächen und seinem Versagen. Er muss diese Seiten des Menschseins nicht mehr verleugnen und abspalten.

In wunderbarer Weise wird dieser Zustand in einem Bild aus Psalm 131

wiedergegeben:

„Fürwahr, meine Seele ist still geworden wie ein kleines Kind bei seiner Mutter; wie ein kleines Kind, so ist meine Seele in mir.“

In der Gegenwart Gottes finde ich zurück in die Ur-Geborgenheit und komme in Berührung mit meiner göttlichen Würde, Tochter oder Sohn Gottes zu sein. Hier haben die Meinungen anderer und meine eigenen Maßstäbe und Zweifel keinen Platz mehr, sondern ich erfahre mich als angenommen und geliebt. An diesem Ort beginnt das Staunen darüber, dass ich „bin“. Das eigene Leben wird nicht mehr als Selbstverständlichkeit hingenommen, sondern als Geschenk Gottes erfahren. Staunend gilt es auch zu entdecken, dass Gott selbst seine Lust an mir hat (Psalm 18,20). Übe ich mich in dieses Vertrauen und Staunen ein?

Wo ich bereit bin, mich aus Alltag und Umtrieb zu lösen, um Schweigen und Alleinsein einzuüben, erfahre ich zunehmende Unabhängigkeit von Menschen und dem eigenen Tun. In der Gegenwart Gottes wahrzunehmen und wahr werden zu lassen, was mit dem eigenen Leben ist, geht über die Erfahrung von Unruhe und Schmerz. Es ist ein Weg der Reinigung und Klärung. Ein Mensch, der lernt, sich und die Sorge um sich zu lassen, wird zunehmend gelassen. Sein Innerstes kommt zur Ruhe, und er wird transparent für die Wirklichkeit Gottes in seinem Leben. Das ist ein immerwährender Prozess und, wo er sich ereignet, ein Geschenk.

In diesem Sinne verstehe ich „mit Lust selbstbewusst zu leben“ nicht als einen Weg, auf dem der Mensch alles im Griff hat und allzeit erfolgreich ist. Ich verstehe es als einen Weg, auf dem erfahrener Mangel als Chance zur Reifung und Weiterentwicklung verstanden und genutzt



wird. Hineinwachsen in das eigene Leben und sich einüben im Menschsein, ist eine Lebensaufgabe, die sich lohnt.

Auf humorvolle und leichte Weise finde ich diese Lebenshaltung im folgenden Gedicht von Hans-Dieter Hüsich wieder:

*„Ich bin vergnügt, erlöst, befreit,
Gott nahm in seine Hände meine Zeit,
mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,
mein Triumphieren und Verzagen,
das Elend und die Zärtlichkeit.*

*Was macht, dass ich so fröhlich bin,
in meinem kleinen Reich?*

*Ich sing und springe her und hin,
vom Kindbett bis zur Leich.*

*Was macht, dass ich so furchtlos bin
an vielen dunklen Tagen?*

*Es kommt ein Geist in meinen Sinn,
will mich durchs Leben tragen.*

*Was macht, dass ich so unbeschwert
und mich kein Trübsinn hält?*

*Weil mich ein Gott das Lachen lehrt
wohl über alle Welt.*

*Ich bin vergnügt, erlöst, befreit,
Gott nahm in seine Hände meine Zeit,
mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,
mein Triumphieren und verzagen,
das Elend und die Zärtlichkeit.“*

Ruth Dalheimer

aus Altensteig-Spielberg, verheiratet,
3 Kinder, Ergotherapeutin, Weiterbil-
dung in Kontemplation und
Beratung, z.Z. tätig in Beratung und als
Erziehungsbeistand/Familienhelferin



Literaturhinweise:

- „Selbstwert entwickeln, Ohnmacht meistern“, Anselm Grün
- „Weiblicher Narzissmus - Der Hunger nach Anerkennung“, Bärbel Wardetzki
(auch für Männer empfehlenswert)

Weitere Exemplare dieses Ankertextes können Sie für € 0,50 zuzüglich Porto gerne bei uns anfordern. Auch andere Ankertexte können noch bestellt werden. Eine Themenliste schicken wir Ihnen gerne zu.

WÖRNERBERGER ANKER

Christliches Lebenszentrum für junge Menschen e.V., Hauptstr. 32, 72299 Wörnersberg (Kreis FDS),
Tel: 07453/9495-0, Fax: 07453/9495-15, E-Mail: info@ankernetz.de; Internet: www.ankernetz.de
Bankverbindung: Voba Nordschwarzwald Nr. 61 932 000, BLZ 642 618 53