



Mittwoch, 01. Juli 2026, 15:00 Uhr
~16 Minuten Lesezeit

Mutig Bilanz ziehen

Männer und Frauen erzählen von sich, von ihren Gedanken, Gefühlen, ihren Verwirrungen, Erkenntnissen und den Turbulenzen in der verrückten Zeit in der Mitte des Lebens. Exklusivauszug aus „Ausgewechselt“, Teil 3 von 3.

von Doreen Mechsner
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (Pixel-Shot)

Wir alle kennen Literatur über die Kindheit und das Alter zur Genüge. Besonders Ersteres wird regelmäßig in zahllosen psychologischen Werken und

Erziehungsratgebern, die jedes Jahr den Buchmarkt fluten, diskutiert. Und spätestens mit Elke Heidenreichs Bestseller „Altern“ ist auch die letzte Lebensphase mit ihren Besonderheiten wieder im kulturellen Diskurs angekommen. Doch was ist eigentlich mit den Jahren dazwischen? Mit denen, in denen man gemeinhin funktioniert, arbeitet, Familien gründet und auch in diesen wieder, wenn auch unbezahlte, Arbeit leistet? Die Wechseljahre als biologisches Phänomen sind gut erforscht, werden gesellschaftlich aber oft belächelt. Einem kommen Bilder in den Sinn von Männern in ihren Fünfzigern, die wieder Lederjacke tragen und sich ein Motorrad kaufen, aber die wirklich tiefergehenden persönlichen Reflexionsprozesse werden selten öffentlich ausgetragen. Genau das macht Doreen Mechsners Buch „Ausgewechselt“ so besonders. Die Geschichten der Betroffenen stehen für sich und lassen ganz ohne Analyse oder Einordnung deutlich werden, worum es wirklich geht. Exklusivauszug aus „Ausgewechselt: Gespräche über die Lebensmitte“. Hier finden Sie **Teil 1** (<https://www.manova.news/artikel/mutig-bilanz-ziehen>) und **Teil 2** (<https://www.manova.news/artikel/mutig-bilanz-ziehen-2>).

Plötzlich Zielgruppe

Antje, 55 Jahre

Wechseljahre?

Irgendwie war ich davon nicht betroffen und verstand überhaupt nicht, was die Frauen alle mit ihren Wechseljahren haben. Der Kelch schien an mir vorbeigegangen zu sein. Bis ich anfing, so komisch zu schwitzen. Vor zwei Jahren war das, da war ich dreiundfünfzig.

Zunächst dachte ich, ich sei krank, und begann zu recherchieren. Ah, dachte ich, die Niere, die Leber ... Bis ich auf die Idee kam: Das könnten die Wechseljahre sein. Als nächstes machte sich Scheidentrockenheit bemerkbar, beim Sex. Das ging so weit, dass ich keine Lust mehr auf Sex hatte.

Ich versuchte, mich mit anderen Frauen darüber auszutauschen, fragte, wie es ihnen mit den Wechseljahren ginge. Das Schwitzen kannten sie alle, die Scheidentrockenheit auch. Tiefgreifender wollte sich allerdings keine der Frauen darüber unterhalten. So richtig ernsthaft wird darüber nicht gesprochen. Die Wechseljahre sind ein Tabuthema. Da ist irgendetwas Schamhaftes dabei. Außerdem fiel mir auf, dass es so eine Art Übersprungshandlung gibt, indem das ganze Thema, sobald es auf den Tisch kommt, ironisiert wird. Die Zipperlein werden verwitzt.

Man redet darüber und dann lacht man darüber. Über das Programm, das jetzt läuft. Unwiderruflich. Rückenschmerzen, Dickerwerden, Hitzewallungen ...

Eine Zeitlang waren meine Hitzewallungen verschwunden. Jetzt kommen sie gerade wieder und ich ertappe mich bei denselben Gedanken: Niere, Leber ... Was habe ich gestern Abend gegessen, was ist mir vielleicht nicht bekommen? Verrückt! So versuche ich mir diesen Schweißausbruch zu erklären, der da – psssscccchhhh – über mich kommt und gleich wieder weg ist. Ich schnüffle an mir, um zu schauen, wie der Schweiß riecht, und merke: Okay, es ist kein Angstschweiß. Angstschweiß hat so einen bestimmten Geruch, nach

Kater, finde ich.

Also dieser Schweiß, die Hitzewallungen sind wieder da. Aber alle anderen Wechseljahresbeschwerden, von denen man liest, habe ich nicht. Dieses Wechseljahresgelaber als medizinische Diagnose geht mir auch gehörig gegen den Strich. Es regt mich total auf, dass ich plötzlich eine Zielgruppe bin. Für Leute, die mir erklären: Du bist jetzt in den Wechseljahren und hast das und das zu haben. An der Stelle bin ich raus.

Ich habe mir beim Naturversand Wechseljahreskräuter bestellt – Wechselwunder heißen die –, die haben gegen die Hitzewallungen geholfen.

Was ich bemerke, und auch das regt mich auf, bei all diesem Gedöns um die Wechseljahre geht es immer nur um diesen körperlichen Wechsel. Als wären wir ein Hormoncocktail, ein Leben lang.

Vor einigen Tagen besuchte mich eine Nachbarin, die von sich meint, sie sei Schamanin. Sie erzählte mir, dass sie in ihrem Garten eine Jurte aufbauen und darin „Die Kraft der Wechseljahre“ zelebrieren wolle. Ich finde, das läuft auf das Gleiche hinaus wie diese medizinische Diagnose, nur dass sie ein bisschen schöner gewandet daherkommt. Aber bei beiden geht es darum, dass wir Frauen jetzt in einen besonderen Zustand kommen. Nein! Kommen wir nicht!

Die Wechseljahre sind ein Teil unseres Lebens, wie unser Kindsein, unser Muttersein und jeder Tag Teil unseres Lebens sind. Ich habe ein vollständiges Leben.

Ich bin alles. Und alles, was ich bin, muss sich wandeln. Immer wieder. Die Wechseljahre sind eine Wandelzeit. Eine Wandelzeit von ganz vielen Wandelzeiten. Ich frage mich, wann in meinem Leben jemals keine Wandelzeit war? Ich bin in einem steten Wandel. Und

jetzt gerade, in diesem reifenden Alter, lerne ich den Wandel anzuerkennen und nicht gegen ihn anzuarbeiten. Das ist das Neue. Das ist vielleicht wirklich so eine Phase, auch wieder eine von vielen Phasen meines Lebens, in der ich lerne zu würdigen, was ich war, was ich im Moment bin, was ich denke, was ich fühle: das alles wirklich zu würdigen, nicht nur theoretisch therapeutisch, sondern als meine Fülle. Wobei ich Fülle nicht im Sinne von Weiblichkeit und Fruchtbarkeit meine.

Ich meine die Fülle, die anerkennt, dass ich die bin, die ich geworden bin, und dabei gleichzeitig meine Grenzen akzeptiert, also auch anerkennt, was ich nicht geworden bin. Das finde ich ganz wichtig in dieser Wandelzeit: anzuerkennen, was ich nicht bin, und aufzuhören, dem nachzurennen. Selbst dann, wenn ich feststelle, dass ich vielleicht gerade nicht die beste Version meiner selbst bin. Dann gilt es, weich zu bleiben! Mich nicht dafür zu geißeln, sondern aus meiner Erfahrung zu schöpfen, den Widerstand aufzugeben und zu wissen, dass es keinen Status quo gibt, dass sich immer alles bewegt.

Mit diesem Blick sind die Wechseljahre für mich dann doch wieder etwas enorm Bedeutsames. Nämlich gerade keine Abkehr von der Weiblichkeit, ganz und gar nicht, sondern ein Schritt in eine neue Stufe der Sinnlichkeit, der Weichheit. Sowohl im körperlichen Sinne, vor allem aber auch im psychischen und seelischen Sinne.

Wechseljahre – das klingt immer so, als wäre es die letzte Stufe vor dem Altwerden, vor dem Siechtum. Damit ist das ganze Programm angesagt: Du hast eine chronische Krankheit, mindestens Bluthochdruck, und musst nun regelmäßig Tabletten nehmen. Wer sagt das?

Es gibt Menschen, die fügen sich, auf die passt das. Warum? Keine Ahnung. Aber ich sehe das in dem Pflegeheim, in dem ich momentan arbeite – manchmal tauchen da Angehörige auf, Frauen, von denen

ich denke, dass sie bestimmt schon jenseits der sechzig sind und kurz vor der Rente stehen. Bis sich herausstellt: Nein, die sind so alt wie ich oder noch jünger. Aber die haben ein anderes Körperding, eine andere Spannung, und da ist schon so etwas Trübes in den Augen. Hin und wieder denke ich mir, ich muss denen mal sagen, wie alt ich bin, damit die angemessen mit mir umgehen und nicht mit mir reden, als wäre ich eine Praktikantin.

Klar sehe ich nicht mehr aus wie dreißig, aber ich spüre da noch eine Kraft und Spannung. Dennoch nehme ich auch an mir körperliche Veränderungen wahr. Ich nehme nicht mehr so leicht ab wie früher, was soll ich machen? Ich finde mich damit ab, es rutscht einfach alles ein bisschen tiefer und ist weicher. Mein Körper, so fühle ich das, zeigt mir, dass ich weicher werde. Nun kann ich das als ein Nachlassen der Spannkraft begreifen, als eine Bindegewebsschwäche, aber vielleicht ist es etwas ganz anderes, nämlich ein Landen. Ich komme mehr zur Erde, ich lande auf der Erde, ich nehme mehr Raum ein. Versteh mich nicht falsch, ich will nicht aufgehen wie ein Hefekloß, aber weicher werden, wirklich weicher werden. In dem Sinne, dass ich Erfahrungen gemacht habe, diese Erfahrungen anerkenne und in mein Sein integriere. Ganz organisch. Ohne viel Brimborium. Ich brauche das nicht. Ich bin im Reinen mit mir. Ich finde es schön, fünfundfünfzig zu sein. Fünfundfünfzig – das gefällt mir richtig gut.

Es ist verrückt, aber ich gucke mich heute viel lieber im Spiegel an als früher. Als ich jünger war, hatte ich diesen kritischen Blick, als würde jemand Fremdes in den Spiegel schauen und all das sehen, was nicht stimmt. Jetzt sehe ich mich und denke: „Ah, so bin ich, so sehe ich aus!“

Gerade lasse ich mir die Haare wachsen. Das scheint auch ein Ausdruck meiner neuen Weichheit zu sein. Ich merke, dass ich nicht mehr so taff und hart aussehen muss. Das kann ich lassen, ich kann

jetzt auch anders. Ich weiß, was und wer ich im Inneren bin, und habe eine ganze Palette, die mir zur Verfügung steht. Ich merke, in dem Moment, in dem ich alle meine Erfahrungen bejahe, auch die doofen, fühle ich mich vollständig. Das ist, als würde ich die Früchte der ganzen Arbeit der letzten Jahre mit mir selbst ernten.

Außerdem habe ich das Gefühl, werde ich immer mehr zur Gestalterin meines Lebens. Weil ich aus meinen Erfahrungen gelernt habe und klüger, reifer geworden bin und das mit Kalkül zu nutzen weiß. Das können ganz kleine Sachen sein. Aber sie haben eine große Wirkung. Ich nenne mal ein Beispiel: Soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, fällt mir nicht leicht. Das ist immer mit Anspannung verbunden, mit einer Angst und Fremdheit, und wenn ich darüber rede, werde ich ganz traurig. In der Vergangenheit habe ich gelernt, dass es mir guttut, wenn ich im sozialen Kontakt bin, dass ich die Stufe nur nehmen muss. Allerdings – und auch das habe ich gelernt – muss ich nicht jeden Kontakt auf Teufel komm raus pflegen. Erst vorhin bekam ich eine Einladung zu einem Rave – coole Mugge, in einem coolen Keller, und alle tanzen. Da kommen Hinz und Kunz. Eigentlich finde ich das toll und hätte große Lust hinzugehen, allerdings werden dort auch Leute sein, die bei Corona den Mund gehalten und mich damit ausgeschlossen haben, die meine Ausgrenzung einfach zugelassen haben.

Vorhin auf dem Weg zu dir kam es mit einem Mal ganz reif über mich und ich wusste: Ich habe in meinem Leben genug Momente, in denen ich mit Leuten zusammen sein muss, die mich während der Coronazeit nicht verteidigt haben, die in meinen Augen feige sind. In meiner Freizeit möchte ich mich mit anderen Menschen umgeben und suche mir ganz genau aus, wo ich mit wem wie und wie viel Zeit verbringen will. Das so ruhig zu entscheiden, fühlt sich richtig schön erwachsen an.

Momentan bin ich also dabei, meine Beziehungen zu sortieren und zu schauen, was tut mir gut und was zieht Kraft. In meinem Umfeld

gibt es beispielsweise Leute, um die ich mich jahrelang gekümmert habe, für die ich immer da war, wenn die mich brauchten. Die konnten kommen und mir alles erzählen, was sie belastete. Jetzt sage ich: Ich kann mich nicht mehr mit jedem in den Garten setzen und mir die ganzen schweren Geschichten anhören. Ich will nicht mehr der Mülleimer sein. Das macht mich müde, das laugt mich aus. Dafür bin ich mir und ist mir meine Zeit zu schade. Ich habe auch keine Lust mehr höflich zu sein. Natürlich sage ich nicht: „Bitte geh jetzt“, sondern eher: „Ich habe in einer Stunde eine Verabredung.“ Auf diese Weise Sorge ich für mich und merke, da wechselt etwas. Hinüber in die letzten Lebensjahre. In dem Sinne, dass ich nicht mehr ewig Zeit habe. Ich weiß nicht, wie lange ich leben werde, mir hat niemand versprochen, wie alt ich werde. Deshalb will ich jetzt leben und dieses ganze Paket auspacken. Alles, auch den Schmerz.

Und da ist viel Schmerz, der sich über all die Jahre angesammelt hat. Und Trauma.

Das höre ich von vielen Frauen in meinem Alter. Und dieser Schmerz und diese Traumata, so nehme ich das wahr, hindern die Frauen, in ihre Weiblichkeit zu kommen, in dieses Weiche. Die trauen sich nicht, das Wagnis einzugehen, sie selbst zu sein, sondern suchen Wege daran vorbei. Neulich hatte ich gerade ein Erlebnis, da erzählte mir eine Bekannte, sie übe sich jetzt in ehrlichem Mitteilen. Das scheint – und das meine ich nicht ironisch, das macht mich eher traurig – auch wieder solch eine Selbstoptimierungsmethode zu sein, die nur wegführt von sich selbst. Jedenfalls erzählte mir diese Bekannte nun – ganz ehrlich –, wie unsicher sie sich fühle, wenn sie neuen Menschen begegne, dass sie dann ganz angestrengt sei und eben nicht sie selbst sein könne, sondern die und die Methoden anwende, um einen ungefährlichen Smalltalk zu halten. Arrrrrrggghhh. Warum? Warum kann sie nicht einfach unsicher sein? So lange, bis sie sicher ist. Das klingt so simpel, aber ich denke, das wäre die nächste Entwicklungsstufe, den Mut zu finden, ich selbst zu sein.

Das ist gar nicht so leicht.

Und dann gibt es kleine Erschütterungen, die so aus der Hüfte um die Ecke kommen. Kleine – ja, was sind es? – Verletzungen? Irgendetwas macht es jedenfalls mit mir, wenn ich sehe, wie meine beiden Jungs auf mich schauen, vor allem der Jüngere. Seit er eine Freundin hat, das ist seit etwa einem Jahr, hat sich sein Blick auf mich verändert. Er sieht in mir nicht mehr eine schöne Frau – er war immer stolz darauf, dass ich so eine gutaussehende Frau bin, die anders war als andere Mütter und irgendwie immer ihr Ding gemacht hat –, sondern sein Muttilein, und sagt dann schon mal Sachen wie: „Du bist ja nun ein bisschen kräftiger, zieh mal lieber das andere Kleid an.“ Das ist einerseits süß, andererseits aber auch befremdlich. Plötzlich bin ich ein geschlechtsneutrales Muttiwesen.

Wenn ich das erzähle, sacke ich gleich in mir zusammen. Die Aufrichtung, das ist auch so ein Ding, ich muss mich aktiv daran erinnern, sonst rutscht es. Allerdings glaube ich nicht, dass das etwas Körperliches ist, wie uns immer weisgemacht wird. Das regt mich auch auf an dieser Diagnose. Ich glaube nicht, dass der Muskeltonus nachlässt oder dass es an den Östrogenen liegt oder was uns noch erzählt wird – nein, das ist eine innere Haltung. Möglicherweise korrespondiert da auch etwas, so dass uns die Schwerkraft nach unten zieht. Aber in dem Moment, da wir das im Bewusstsein haben, können wir daran arbeiten.

Was ich an meinem Wandel sehr genieße, ist der Zugriff auf meinen Intellekt. Zum ersten Mal habe ich das Gefühl, absoluten Zugriff auf meinen Intellekt zu haben. Die Verknüpfungen gelingen federleicht. Das schafft Raum für Neues. Ich muss nicht mehr so viel Energie ins Denken geben, ich weiß: Der Kopf geht – immer. Dadurch kann ich mich viel mehr dem Spirituellen öffnen, mich wirklich in Verbindung fühlen. Mit der Natur. Damit meine ich allerdings nicht, dass ich jetzt rausgehe und Bäume umarme, sondern wirklich fühle: das Wetter, Geräusche, Gerüche, mich selbst, meine Intuition, meine

telepathischen Fähigkeiten. Ich folge dem allem, kann plötzlich folgen und bin erstaunt, was sich mir eröffnet.

In dem Zuge merke ich auch, dass ich nicht mehr so viele ungefragte Ratschläge erteile. Ich will nicht mehr missionieren. Und lasse mich auch nicht mehr missionieren.

Es ist verrückt, was mir mit einem Mal alles in den Sinn kommt. Du fragst nach den Wechseljahren und es blättert sich so Vieles auf, was herkömmlich gar nicht dazugehört.

(...)

Zum Glück habe ich einen Mann an meiner Seite, der das mitgeht. Der mich nimmt, wie ich bin. Der mich einfach liebt.

Und dabei selbst ebenfalls im Wandel ist. Allerdings scheint das bei Männern noch mal anders zu sein. Jörg spürt, dass er, und das ist irgendwie süß zu sehen, seine körperliche Kraft nicht mehr einfach so gratis raushauen kann, lebt aber so, als könne er es noch. Ich sehe das von außen, sehe, dass ihm das Knie wehtut und er hier was hat und dann da was, aber immer weitermarschiert. Bluthochdruck hat er auch und beschwert sich darüber, wenn ich sage: „Na logisch hast du Bluthochdruck, du hast ja auch unglaublich Druck im Kessel.“ Doch das fällt ihm schwer anzuerkennen. Und es dauert mich, das zu sehen.

Ach, ich lieb' ihn so. Das ist schön. Unsere Beziehung wird immer liebevoller. Wir fühlen uns richtig wohl zusammen, wie Latsch und Bommel. Das ist anders als früher. Heute ist die Liebe viel mehr im Alltag anwesend. Vielleicht oder vermutlich liegt es daran, dass die Kinder aus dem Haus sind und ich jetzt viel mehr Frieden mit dem Haushalt habe. Ich sehe, dass Jörg den Haushalt gar nicht braucht, er braucht es auch nicht schön; ich bin es, die das braucht. Ich mag

es, wenn es zu Hause schön ist. Früher habe ich sehr darum gekämpft und wollte natürlich, dass alle mittun, vor allem Jörg – da war ich viel im Vorwurf. Aber es war auch zwingend, solange die Kinder zu Hause waren. Jetzt sind sie raus. Jörg hockt in seinem Büro oder ackert im Garten und ich mache es mir schön und kuschelig. Dadurch ist ein großer Vorwurf weg.

Inzwischen kann ich es viel mehr annehmen, mich versorgen zu lassen, auch finanziell. Im Moment ist es zwar umgedreht, aber wenn Jörg Aufträge und viel Arbeit hat, merke ich, wie schön es ist, wenn jemand da ist, der mich gerne versorgt, und genieße es, nicht mehr dagegen ankämpfen zu müssen.

Wir reden ausgiebig über die Zukunft, darüber, wie wir leben wollen. Die Kinder sind aus dem Haus, die Verwirklichungen im Beruf sind mal mehr, mal weniger da, aber das reicht ja nicht aus. Also: Wie wollen wir leben? Jörg will ein Wohnmobil und damit durch die Gegend fahren. Ein Wohnmobil, um Gottes willen, das geht für mich gar nicht, das finde ich fürchterlich. Für mich gibt es nichts Unkommunikativeres als ein Wohnmobil. Wohnmobile sind doch nichts anderes als kleine Wohnungen, in denen jeder für sich haust. Ich will weiter mit unserem Freiheitsmobil durch die Gegend fahren, mit unserem Auto: Bett rein, Höhle bauen und offen sein. Über so etwas unterhalten wir uns gern und lang und intensiv. Außerdem reden wir – das hatten wir so vorher nicht – wahnsinnig viel über die Welt, über das Leben, über uns und über unsere Psyche. Wir haben weniger Angst voreinander, weniger Angst, verletzt oder falsch verstanden zu werden. Außerdem ist der Humor wieder da.

Nur die Sexualität, das macht mich traurig, ist irgendwie nach hinten gerutscht. Ich habe keine Ahnung, wie ich das wieder ankurbeln kann. Das ist ein wundes Thema. Ich sehe Jörg, okay, der dicke Bauch ist ein bisschen dick, aber ich sehe Jörg und finde ihn süß, ich finde ihn auch schön anzusehen, da ist nichts, was ich eklig

finde. Es schwingt auch zwischen uns, das Sexuelle ist ständig präsent, aber ich komme nicht über den Punkt. Wenn wir uns angucken, und das tun wir ganz viel, ist da eine Spannung, ein Kribbeln, das ist total angenehm, da ist Genuss dabei, aber ich komme nicht über die Grenze. Ich weiß nicht, wie ich das knacken soll. Für Jörg, glaube ich, ist das ebenso eine Tabuzone. Wie bei diesen Naturvölkern, bei denen es Zonen gibt, die sie nicht betreten dürfen, weil dort giftige Pflanzen wachsen oder Gas austritt oder was weiß ich. Jörg kann sich gut an mich anpassen, aber mir fehlt diese Nähe, gar nicht mal der Sex, aber die Nähe. Wir hucken zwar ständig beieinander – wenn ich abends zum Beispiel schon eher schlafen gehe, kommt er mit seinem Laptop ins Schlafzimmer, sitzt im Sessel an meinem Bett und ich schlaf schon ein –, das ist total schön und neu, aber trotzdem fehlt etwas.

Ich glaube, das Älterwerden hat noch mal einen anderen Wert, einfach weil das Endliche näher rückt. Ich weiß ja nicht, wie viel Zeit uns bleibt.

Das soll jetzt nicht nach Endzeitstimmung klingen, aber das weiß man ja wirklich nicht. Und ich will mit ihm sein. Doch die Sexualität ist so ein Thema, das ich gerne ausklammern würde, weil es Aua macht. Es lässt sich jedoch nicht ausklammern. Dieses Sexuelle ist immer anwesend. Wir sprechen nicht darüber, aber ich merke, dass das ansteht. Wenn wir es ignorieren und weiter nach hinten schieben, stapelt oder staut sich das irgendwo. Ich glaube, ich muss da grundsätzlich etwas korrigieren – auch mit Blick auf mein ganzes altes sexuelles Leben. In der Sexualität, wie ich sie möchte, geht es nicht um höher, weiter, schneller, und auch nicht um einmal die Woche. Diesen Wettbewerb will ich nicht mehr mitmachen, dem verweigere ich mich. Wenn ich daran denke, bekomme ich richtige körperliche Übelkeitssymptome.

□

[https://www.buchkomplizen.de/index.php?
cl=details&libriid=9783982736792&listtype=search&searchparam=Au
sgewechselt\)](https://www.buchkomplizen.de/index.php?cl=details&libriid=9783982736792&listtype=search&searchparam=Au
sgewechselt)

Hier können Sie das Buch bestellen: „Buchkomplizen

[https://www.buchkomplizen.de/index.php?
cl=details&libriid=9783982736792&listtype=search&searchparam=Au
sgewechselt\)](https://www.buchkomplizen.de/index.php?cl=details&libriid=9783982736792&listtype=search&searchparam=Au
sgewechselt)“



Doreen Mechsner, Jahrgang 1972, wurde in Ost-Berlin geboren. Sie arbeitete zunächst als Journalistin, später als Lern- und Familientherapeutin. Heute lebt die ehemalige Hockeyspielerin mit ihrer Familie in der Uckermark. Sie schreibt für Kinder und Erwachsene. Ihre Bücher erscheinen im 2017 selbst gegründeten umland-verlag. Weitere Informationen unter [umland-verlag.de](http://www.umland-verlag.de/) (<http://www.umland-verlag.de/>).