

ANREGUNGEN FÜR PRÄ- UND POSTOPERATIVE MASSNAHMEN

**Zusammengestellt von Anthony „Twig“ Wheeler
Somatic Experiencing® Practitioner •
Applied Human Ecologist • Educator
(Twig@LiberationIsPossible.org)**

Übersetzt von Helen Prisi

*Gott gebe mir die Gelassenheit zu akzeptieren, was ich nicht ändern kann,
den Mut zu ändern, was ich ändern kann und
die Weisheit, den Unterschied zu erkennen.
- Gebet um Klarheit*

Anmerkung für den Leser: Die folgenden Ratschläge in Bezug auf prä- und postoperative Situationen stammen aus der Literatur und Ausbildung des Somatic Experiencing® und eigener Forschung im Bereich chirurgischer Eingriffe. Diese Anregungen sind dazu gedacht, den formellen Behandlungsplan Ihres behandelnden Arztes zu erweitern und zu unterstützen und wollen einen solchen Plan keinesfalls ersetzen. Es wird empfohlen, diese Anregungen unter Einbezug Ihres Behandlungsplan und des zuständigen Arztes mit einem zertifizierten Somatic Experiencing® (SE) Praktiker zu erforschen.

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass die in diesem Artikel enthaltene Information als öffentliche Dienstleistung angeboten wird. Anthony „Twig“ Wheeler zeichnet als alleiniger Autor. Es besteht keinerlei Gewähr - weder explizit noch implizit - in Bezug auf Genauigkeit, Vollständigkeit, Verbindlichkeit oder Eignung des Inhalts.

Anmerkung für SE-Praktizierende: Bitte beachten Sie, dass es sich im Folgenden um Idealvorstellungen handelt. Wir können nicht erwarten, dass jeder Patient / Klient all diese Empfehlungen umsetzen können.

Die wichtigsten Punkte, an die es sich zu erinnern gilt, sind der Wunsch nach und die Notwendigkeit von Sicherheit, angemessenes Orientieren angesichts der Bedrohung („sachgemässes Planen beugt unsachgemäßem Handeln vor“) und das Stabilisieren des Inneren Vortex (Heilenden Vortex). Ihnen sollte vor und nach dem Eingriff so viel Beachtung wie möglich geschenkt werden; Risiken, wie sie mit chirurgischen Eingriffen einherzugehen pflegen, können dadurch gemindert werden. Die Empfehlungen sind kurz und sachdienlich. Ferner sind sie so geschrieben, als würden sie sich direkt an den Klienten wenden; da dieser sich unter Umständen mit der einschlägigen Terminologie nicht auskennt, mag es einiger Erklärungen bedürfen. Sollte etwas ausgelassen worden sein, das Sie als wichtig erachten, überlasse ich es Ihrem Urteilsvermögen, dies in den Behandlungsplan Ihres Klienten mit hineinzunehmen. Vorschläge für weiteres Material, das in diesen Artikel aufgenommen werden könnte, kann an Twig@LiberationIsPossible.org gesandt werden.

Unterstützung; Bilden des Behandlungsteams

□ Freuen Sie sich mit den Mitgliedern ihres Operationsteams an --- Sie legen ihr Leben in deren Hände: Fühlen Sie sich wohl mit ihnen. Im Idealfall werden Sie sich mit dem Chirurgen treffen, ihm Fragen stellen und die Behandlung – Bewandtnis, Verlauf, Prognose – mit ihm durchsprechen. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um ein Gefühl für den Chirurgen als Mensch

und als Fachmann zu erhalten. Fragen Sie respektvoll nach seinen Erfahrungen und warum und wie lange er seinen Beruf bereits ausübt. Es ist zudem eine gute Idee, seine Hände zu betrachten und sie zu berühren: Immerhin werden genau diese Hände Sie operieren, und Sie möchten ihnen vertrauen können (Die meisten Chirurgen halten grosse Stücke auf ihre Hände und werden sie Ihnen mit Stolz zeigen). Sie möchten in seinen Augen mehr als eine Patientenummer sein; Sie möchten als Mensch gesehen werden. Der persönliche Kontakt mit Ihrem Chirurgen und dem Pflegeteam bietet dafür die beste Möglichkeit.

□ Ernennen Sie einen „Beistand“, der Sie während Ihres Krankenhausaufenthalts in der Zeit vor und nach der Operation begleitet. Eine solche Begleitperson ist jemand, der Sie nicht in Frage stellt oder aufregt, sondern Ihren Raum halten und Ihren Prozess, Ihre Schmerzen und Bedürfnisse verstehen kann. Ihre Begleitung kann ein Familienmitglied, Ihr Partner oder Ihre Partnerin, jemand aus dem Freundeskreis oder eine Fachperson sein. Es sollte jemand sein, dem Sie vertrauen, der auch unter Druck ruhig bleiben und der Sie trösten kann. Vielleicht brauchen sie mehrere Menschen, die sich als Beistände betätigen: Sorgen Sie dafür, dass alle von ihnen über Ihre Bedürfnisse – so wie sie in diesem Artikel beschrieben werden – Bescheid wissen.

□ Idealerweise ist Ihr Beistand mit dem krankenhausüblichen Vokabular und Jargon vertraut: Das verschafft Ihnen mehr Aufmerksamkeit, da Sie mehr „dazu gehören“ und besser verstehen können, was die Ärzte sagen. Falls Ihr Beistand diese Voraussetzung nicht mitbringt, kann er/sie sich die relevanten Informationen rund um Ihre Behandlungsmöglichkeiten und Ihren Therapieplan aneignen. Die Internetseite ‚Wikipedia‘ ist dafür ein guter Startort (<http://www.de.wikipedia.org>).

Vor der Operation

□ Kümmern Sie sich um Belange Ihres Haushalts --- verdoppeln Sie sicherheitshalber die voraussichtliche Dauer Ihrer Erholungszeit.

□ Vermeiden Sie nach Möglichkeit – optimalerweise Tage oder sogar Wochen – vor Ihrem Eingriff Situationen, die Sie aufregen oder erschüttern könnten. Versuchen Sie die Dinge leicht zu nehmen.

□ Bearbeiten Sie ungelöste Symptome traumatischen Stresses möglichst einige Wochen vor dem Eingriff. Wenn der Operationstermin naht (zwei Wochen vorher), arbeiten Sie weniger damit, Dinge explizit neu zu verhandeln als eher daran, den Inneren Vortex (Heilenden Vortex) zu stabilisieren, Stress zu reduzieren und sich zu entspannen.

□ Es hilft, wenn Sie eine Akzeptanz für veränderte Bewusstseinszustände entwickeln. Sie können mit Traumbildern, freien Assoziationen, Erfahrungen des Tauchens oder Fliegens in Trance spielen --- dies alles trägt dazu bei, ein Verständnis für veränderte Bewusstseinszustände zu entwickeln, wie sie während und nach Ihrer Operation durch Narkose und Schmerzmittel auftauchen werden. Hypnose eignet sich dafür ganz besonders. (Sie können im Internet über Google nach „Free Hypnosis mp3“ suchen. Sie können sich etwas davon anhören und sich darin üben, „loszulassen“.)

□ Eine gute Idee ist es, einige Tage vor Ihrer Operation das Krankenhaus aufzusuchen und sich mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut zu machen. Am Tag der Operation möchten Sie bestens orientiert sein. Idealerweise besichtigen Sie sogar sämtliche Räumlichkeiten, die bei

Ihrem Aufenthalt eine Rolle spielen werden, wie Flure, Operationssaal, Aufwachraum etc. Je vertrauter und wohler Sie sich im Krankenhaus fühlen, desto besser.

□ Wenn Sie sich damit wohl fühlen, könnten Sie darum bitten, für Ihre Operation zu Fuss in den Operationssaal gehen zu dürfen statt auf einer Liege hineingerollt zu werden. Es kann Ihren Sinn für Eigenkompetenz während der Operation enorm stärken, wenn Sie zu Fuss gehen statt auf dem Rücken liegend herumgerollt zu werden und zur anonymen Deckenbeleuchtung hoch zu starren ohne zu wissen, wo genau Sie hingebacht werden.

□ Oft wird empfohlen, sich während des Eingriffs eine vorbereitete hypnotische Audio-CD anzuhören. Wir argumentieren nicht dagegen, geben jedoch zu bedenken, dass es unter Umständen nicht die beste Intervention ist: Während einer Operation geschieht eine Menge, und möglicherweise ist Ihr Nervensystem damit genügend beschäftigt und braucht keine zusätzlichen Impulse, auf die es eingehen muss. Ausserdem meint SE-Fakultätsmitglied Steven Hoskinson: „Man kann von einem bestimmten Zustand aus gesehen nicht wissen, was man in einem andern zukünftigen Zustand wollen wird.“ Ohrstöpsel oder Lärm reduzierende Kopfhörer können nützlicher sein.

Narkose

□ Narkose --- Vom Medikament Midazolam wird **dringend** abgeraten. Midazolam wird unter verschiedenen Namen verkauft, am häufigsten als „Versed“. Seine Eigenschaften sind stark; sie führen zu einer Abnahme von Angstgefühlen, Krämpfen und Muskelspannung bei gleichzeitiger Zunahme von Amnesie, hypnotischen Zuständen und Sedierung. Manchmal wird Versed die „Vergiss-die-Operation-Medizin“ genannt. Vom Versuch, die Operation zu „vergessen“, wird abgeraten; unser Anliegen ist es, die Schmerzen einer Operation zu reduzieren, während wir mit unserer Erfahrung den Umständen entsprechend in Verbindung bleiben und uns nicht unnötig davon absplalten. Die amnestischen Qualitäten von Versed erschweren das Verfolgen von Erinnerungsspuren an eine Operation ganz besonders: Diese Erinnerungsspuren sind jedoch für das Neuverhandeln der Ereignisse rund um eine Operation im Rahmen des SE-Modells sehr hilfreich. Wenn Sie auf die Operation gut vorbereitet sind, wird es Ihnen durchaus möglich sein, Narkosemittel zu verwenden, die kein Midazolam (Versed) enthalten.

□ Sie können im Gespräch mit ihrem Anästhesisten verlangen, dass anstelle von Versed andere Medikamente verwendet werden. Sollte er Bedenken äussern, können Sie einfach sagen: „Ich habe früher bei Zahnbehandlungen schlecht darauf angesprochen, und ich will es nicht.“

□ Es wird dringend empfohlen, um eine Lokalanästhesie im Bereich des Einschnitts zu bitten und **sogar darauf zu bestehen**. Eine Vollnarkose wirkt allgemein und im ganzen Körper, blockiert jedoch das lokale Schmerzsignal vom Körper zum Gehirn nicht. Je geringer das Schmerzsignal ist, das zum Gehirn durchdringt, desto reibungsloser wird Ihr Heilungsprozess verlaufen. (Ein Beispiel für eine Lokalanästhesie ist das Novocain, das Zahnärzte verwenden). Dieses Vorgehen verlängert die Operationszeit geringfügig und widerspricht der gängigen chirurgischen Praxis. Deshalb müssen Sie unter Umständen Ihre Ärzte wirklich davon überzeugen, DASS SIE DARAUF BESTEHEN! Die meisten Ärzte glauben nicht an einen Nutzen; Somatic Experiencing® Praktiker sind **nachhaltig** überzeugt davon. Bestehen Sie im Rahmen Ihrer Beziehung zu den zuständigen Ärzten darauf.

□ Lassen Sie sich auf die Erfahrung der Narkose ein --- je besser Sie sich der gesamten Erfahrung des Eingriffs überlassen können, desto besser werden Sie Dinge wie Medikamente, Schmerzen und Aktivierung verarbeiten können. Ohne hochwirksame moderne Medikamente wären differenzierte Operationen nicht möglich. Diese Medikamente simulieren im Körper eine Zustandsform des „Erstarrens“, der „Immobilität“. Das ist ein konservierender Zustand, der Sie unbeweglich halten soll. Es ist ein Zustand, in dem Sie nicht viel tun können, und es ist besser, wenn Sie „mitgehen“ statt ihn zu „bekämpfen“. Wenn Sie das Gefühl des Sich Ergebens annehmen, wird Ihnen das helfen, weniger Furcht zu verspüren und Ihnen folglich zu einer rascheren Genesung verhelfen. Die Schlüsselworte heissen hier: „Lassen Sie los“. Sobald die Medikamente zu wirken beginnen, können Sie sich ab und zu vorstellen, dass Sie an einen Ihrer sicheren Lieblingsplätze gehen: Das wird Ihnen dabei helfen, die Medikamente besser „hinzunehmen“.

Nach der Operation

□ Bringen Sie persönliche Gegenstände mit, wenn Sie nach der Operation im Krankenhaus bleiben. Damit dekorieren Sie Ihr Zimmer und machen es so zu einem unterstützenden, persönlichen Raum. Krankenhäuser haben oft eine sehr kalte und sterile Atmosphäre. Um den Raum für Ihre Genesung „aufzulockern“, können Sie Decken mitbringen (und über die krankenhauseigene Decke legen), Karten, Blumen, einen Überwurf fürs TV-Gerät, etc. ... ***alles, was dazu beiträgt, Ihr Wohlbefinden zu steigern, wenn Sie es betrachten, berühren oder hören.***

□ Im günstigsten Fall kann Ihre Begleitperson im Aufwachraum bei Ihnen sein, wenn Sie aufwachen. Es wird sehr selten erlaubt, und er/sie wird vielleicht warten müssen und Sie erst in Ihrem Zimmer sehen dürfen. Je eher er/sie bei Ihnen sein kann (selbst wenn Sie schlafen), desto besser.

□ Eine Hauptaufgabe Ihrer Begleitperson besteht darin, während Ihrer Genesung den Frieden und die Sicherheit Ihres Umfelds zu wahren. Oft beinhaltet das laufende Auseinandersetzungen mit dem Krankenhauspersonal, einschliesslich Schwestern und Ärzten. Die Begleitperson will Schwestern und Ärzte nicht daran hindern, ihre Arbeit zu tun; sie will jedoch dafür sorgen, die oft sehr hastige und derbe Art und Weise, die das Personal an den Tag legen kann, zu „mildern“. Eine gute Frage, die Ihre Begleitung stellen könnte, ist: „Ist das zum jetzigen Zeitpunkt wirklich notwendig?“ Besonders hilfreich ist es, wenn diese Frage im Korridor draussen und nicht in Ihrer Anwesenheit besprochen werden kann, und natürlich nur dann, wenn es notwendig scheint. Es ist ebenso wichtig, dass die Begleitperson eine gute Beziehung zum Personal hat, als auch, dass sie für Sie, den Patienten, soviel Sicherheit und Ruhe wie möglich herausholen kann.

□ *Aus der Immobilität herauskommen:*

▫ Irgendwann wird die Wirkung der Medikamente abklingen. Sie werden aus dem Zustand der Immobilität auftauchen und „aufzuwachen“ beginnen. Das wird langsam, in Wellen und über einen gewissen Zeitraum hinweg geschehen. Es ist wichtig, dass dieser Prozess so sanft wie möglich vor sich gehen kann. Ein Höchstmass an Ruhe und Sicherheit trägt sehr viel dazu bei.

▫ Nun kommt die wichtigste Zeit in Bezug auf die Hilfe Ihrer Begleitung. Sie selbst befinden sich in einer sehr verletzbaren Phase, und es ist auch die Zeitspanne, in der die Ärzte kommen und Sie untersuchen werden. Leider tun sie das oft schnell und abrupt. Ihr Beistand sollte nicht versuchen, sie von ihrer Arbeit abzuhalten, sollte aber in der Nähe sein, um

Fragen zu beantworten und wenn immer möglich die Aufmerksamkeit von Ihnen als Patient/in abzuziehen.

- Ihr Beistand sollte sich auch darauf konzentrieren, Ihre eigene Gangart beim Auftauchen aus der Narkose zu unterstützen. Er sollte Sie nicht dazu drängen, aufzuwachen, sondern „den Raum für Sie halten“ und sie freundlich ermutigen, Ihrem eigenen Tempo zu folgen.
- Bestenfalls kennt sich Ihre Begleitung mit Erstarrung / Immobilität ein bisschen aus und ist vertraut mit diesem Prozess, der oftmals eine weitere Phase durchläuft, die manchmal als „Entladung“ bezeichnet wird. Diese Entladungsphase kann sich in Zittern oder Schütteln äussern. Für das Nervensystem ist es positiv, wenn dies geschehen darf --- solange die Bewegungen nicht so gross sind, dass sie die frisch vernähten Bereiche gefährden. Einfache Worte wie: „Das machst du gut ... du kannst das einfach geschehen lassen“ können jemandem helfen, den Entladungsprozess sich vervollständigen zu lassen. Ärzte und Schwestern verstehen die Bedeutung dieses Prozesses nicht immer und geben oft Medikamente, um ihn zu stoppen. Wenn immer möglich ist es am Besten, wenn dieser Prozess ununterbrochen und ohne Medikamente verlaufen kann. Mit echter Unterstützung und Erlaubnis wird er von selber aufhören. Das Zulassen dieser Entladungsphase ist von wesentlicher Bedeutung, um dieser Art von Stress für den Körper erfolgreich zu begegnen. Es kann nützlich sein, die Kapitel über Erstarrung und Entladung in Peter Levine's Buch *Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers* nochmals durchzulesen.
- Wenn Sie, die Patientin, der Patient, aufwachen, kann Ihre Begleitperson gern etwas Einfaches und Unterstützendes sagen, wie etwa: „Alles ist gut.“
- Wenn nicht alles gut ist, kann sie z.B. sagen: „Dir geht es jetzt gut. Über alles Andere können wir später reden.“

□ Lassen Sie sich nach dem Eingriff verwöhnen --- Die Übungsgelegenheit, Hilfe von andern Menschen anzunehmen und sich eher dem Erfreulichen als dem Schmerz zuzuwenden, ist günstig. Dazu gehört auch die Einnahme von Schmerzmitteln. Nehmen Sie die Schmerzmittel regelmässig ein, um den Schmerz auf ein Minimum zu reduzieren. Warten Sie nicht ab, bis der Schmerz sich meldet und Ihnen diktiert, wann Sie Schmerzmittel nehmen müssen. Wenn Sie das tun, verstärken sich die Schmerzsignale im Körper, sind mal hoch, mal tief, und es besteht das Risiko, dass sich ein Schmerzsyndrom entwickelt. Das Wenden „Ohne Fleiss kein Preis“ ist in diesem Fall vollkommen falsch. Sie möchten den Schmerz durchweg tief halten.

□ Im Idealfall wird Sie um die Zeit Ihres „Aufwachens“ ein erfahrener SE-Therapeut in Ihrem Zimmer besuchen; der Therapeut kann Ihnen dabei helfen, Entladung und Kohärenz nachzuspüren; das ist natürlich nicht in jedem Fall möglich. Der Mensch, der Sie begleitet, kann sein Möglichstes tun, um akzeptierend und unterstützend da zu sein und Ihnen Ihr natürliches Zeitmass und Verhalten zuzugestehen. ***Das wird bedeuten, dass der Beistand nicht auf Extra-Aufmerksamkeit oder –Anregung besteht, sondern seine oder ihre Bedürfnisse während der Zeit Ihrer Genesung zurückstellt.***

Neuverhandeln des Eingriffs

□ Wir empfehlen Ihnen, nach Ihrer Operation so bald wie möglich SE-Sitzungen zu vereinbaren. Eingriffe unter Narkose erhöhen ihrer Natur nach die Wahrscheinlichkeit unvollständiger Reaktionen des Nervensystems im Körper, und das Nervensystem kann dadurch unnötig belastet werden. Die Arbeit mit einer ausgebildeten SE-Fachkraft kann solche Symptome lindern und eine rasche Gesundung fördern.

- Erinnern Sie Ihren Therapeuten daran, dass Sie nicht so sehr mit Pendeln und der Vollendung von Bewegung in Bezug auf die lokalen Wundnähte und -stiche arbeiten wollen. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf das Stabilisieren des Inneren Vortex (Heilenden Vortex), und auf *Kohärenz*.
 - Erfahrungen chirurgischer Eingriffe können wegen der Anästhesie, der Gefahr, der Natur veränderter Bewusstseinszustände etc. manchmal sehr dramatisch sein. Gelegentlich kann sich eine solche Erfahrung anfühlen wie ein „Übergang auf die andere Seite“ oder wie eine Begegnung mit der Höchsten Quelle. Idealerweise werden Sie mit einem ausgebildeten SE-Therapeuten oder einer andern entsprechenden Fachkraft arbeiten, die Ihnen dabei helfen werden, diese Erfahrungen in den Alltag zu integrieren.
 - Chirurgische Eingriffe und die Notwendigkeit, Selbstschutzreaktionen und emotionale Anliegen von Verlust, Furcht und potentiellern Zorn zu vervollständigen, gehen Hand in Hand. Um diese Erfahrungen abzuschliessen, werden SE-Sitzungen dringend empfohlen.
- Nach dem Eingriff braucht der Körper genügend Zeit und Erlaubnis um zu deaktivieren. Ein genügendes Mass an Sicherheit und Unterstützung (innere und äussere) ist hier der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Sie Zeit und Sicherheit haben, von Ihrer Umgebung Unterstützung und Freundlichkeit erfahren und innerlich eine akzeptierende Haltung einnehmen, wird das Ihren Heilungsprozess enorm verbessern.

Weitere Überlegungen

- Es ist bekannt, dass zwischenmenschlicher Kontakt wie Hände halten, leichte Berührung, sanftes Massieren usw. das Erholungstempo von Stress und Schmerz drastisch erhöht.
- Machen Sie sich bewusst, dass das Pflegepersonal in den allermeisten Fällen in der Absicht handelt, Menschen zu helfen. Trotzdem strapaziert der Kontext der Krankenhausumgebung die Kapazität für zwischenmenschliche Begegnungen. Das ist die verständliche, jedoch tragische Wirklichkeit der Bedingungen industrieller Medizin. Deshalb sollte man sich auf den relativ flachen emotionalen Tiefgang und die oft eklatante Vernachlässigung seitens der Chirurgen und überarbeiteten Personals so gut wie möglich vorbereiten. Es ist wichtig, um diesen Kontext zu wissen, denn Fürsorge und Freundlichkeit sind nicht nur sinnvolle Anliegen, sondern auch sehr reelle Bedürfnisse von Menschen, die unter Stress stehen und Schmerzen leiden. Aus diesen Gründen spielt die Aufgabe des Begleiters/der Begleiterin, das Umfeld für Betreuung, Belange und Erfahrung der Patienten so günstig wie möglich zu gestalten, im Hinblick auf einen erfolgreiche Umgang mit moderner Chirurgie eine Schlüsselrolle. Ferner ist es wichtig, dass Sie als Patient/in den Ernst der Situation so gut wie möglich begreifen; das bedeutet, dass Sie versuchen sollten, Fürsorge von andern Menschen anzunehmen und sich gleichzeitig um Ihre eigene innere Erfahrung zu kümmern. Diese innere Achtsamkeit, gepaart mit dem Annehmen der Hilfestellungen von aussen (im Gegensatz zum Versuch, „alles alleine zu machen“), wird Ihre Genesung sehr unterstützen.
- In unserer modernen Gesellschaft ist die Chirurgie zu relativer Routine und relativ sicher geworden. Einige chirurgische Eingriffe haben heutzutage eine Erfolgsrate von nahezu 100%. Dennoch sollten Sie sich völlig sicher sein, dass die Prozedur, der Sie sich unterziehen, der Situation angemessen und die bestmögliche Massnahme in Bezug auf die vorhandenen Beschwerden ist. Die Einsicht, dass eine Operation die geeignete Behandlung für Ihre Beschwerden ist, wird es Ihnen erleichtern, die Einschränkungen und Risiken eines Eingriffs zu akzeptieren und Ihnen dabei helfen, den entsprechenden Stress in Grenzen zu halten. Ist der Entschluss – kurzfristig oder längerfristig – einmal gefasst, fahren Sie am besten, wenn

Sie sich in die Gegebenheiten schicken --- bewusst und einigermaßen gewillt, dass Sie einen Teil der Verantwortung für Ihre Rückkehr ins Leben übergeben: den Ärzten, den Medikamenten, dem Krankenhaus, dem Geschenk des Lebens. Machen Sie sich auch klar, dass der Körper – sei der Eingriff nun freiwillig oder aufgrund medizinischer Beschwerden gewählt – dieselben Stressreaktionen entwickeln kann. Deshalb sollten auch Menschen, die sich freiwillig für eine Operation entscheiden, diese Richtlinien so nahe wie möglich befolgen, um eine positive Erfahrung machen zu können.

□ Zum Schluss – und um die Erfahrung einer Operation in den Bereich des Normalen zu rücken: SE Senior-Fakultätsmitglied Steven Hoskinson fragte einst: „Gibt es irgend jemanden, der noch nie eine Operation hatte?“

Herzliche Grüsse und die besten Wünsche für Ihre Genesung und Ihr Wohlbefinden!

Fühlen Sie sich ermuntert, diesen Text weiterzugeben. Bitte geben Sie die Quellen an.