

Aus der Schockstarre zurück in die Balance

Durch Nachspüren innerer Kraftquellen die Traumalösung im Körper in Gang bringen: **SOMATIC EXPERIENCING®** als körperorientierte Traumatherapie. ✍️ Isa Grüber

KURZ GEFASST

- 1 Während freilebende Tiere in lebensbedrohlichen Situationen die aktivierte Überlebensenergie nach überstandener Gefahr wieder abschütteln, kommt es bei Menschen häufig im Trauma zur Schockstarre und zum inneren Kollabieren.
- 2 Chronischer posttraumatischer Stress bleibt dabei im Nervensystem gebunden, mit der Folge erhöhter Grundanspannung und Alarmbereitschaft.
- 3 Somatic Experiencing® identifiziert als körperorientiertes Verfahren Trauma, Trigger und Ressourcen, vollendet durch körperliches Erspüren der Kraftquellen die ursprünglich unterbrochene Schutzreaktion und löst somit die neuronale Verhaftung im Trauma.

In diesen Zeiten brauchen wir eines ganz besonders: Resilienz. Dies gilt umso mehr für traumatischen Stress. Körperorientierte psychotherapeutische Verfahren zeigen sich hier besonders wirksam. Somatic Experiencing (SE)® stellt in diesem Zusammenhang das Erleben des Körpers im Jetzt in den Mittelpunkt. Therapeuten können das Verfahren in einer dreijährigen SE-Weiterbildung erlernen.

Verkörperte Resilienz: Traumatischen Stress über den Körper lösen

Somatic Experiencing® ist ein körperorientiertes Verfahren zur Lösung von traumatischem Stress. Der Biophysiker und Psycholo-

ge Dr. Peter A. Levine entdeckte auf der Basis der Naturbeobachtung, dass Menschen ebenso wie freilebende Tiere die biologische Fähigkeit besitzen, Traumata von sich „abzuschütteln“, und entwickelte daraus seinen ressourcenorientierten Ansatz zur Traumalösung.

Somatic Experiencing® eignet sich zur Überwindung von Schocktraumata und zur Transformation von frühen Bindungs- und Entwicklungstraumata. Ziel ist, die natürliche Selbstregulation im Nervensystem (wieder-)herzustellen und dadurch die im Körper als Folge von Schock und Trauma entstandene Symptomatik positiv zu beeinflussen.

Merke: Somatic Experiencing (SE)® definiert Trauma nicht in erster Linie durch das Ereignis, sondern durch die körperliche Reaktion darauf.

Das Erleben bestimmt die Wirkung: Traumata können auch leise geschehen

Bei Traumata denken wir zunächst an fulminante Vorfälle wie Unfälle oder Gewalt. Doch auch von außen betrachtet eher unspektakuläre Ereignisse können uns traumatisieren: ein Blackout in einer Prüfung, die unvorhergesehene Kündigung, die Diagnose einer schweren Krankheit oder die Entdeckung, dass man betrogen wird.

Wahrscheinlich erinnert sich jeder von uns an Erlebnisse, die lange zurückliegen und trotzdem noch eine starke körperliche Reaktion in uns hervorrufen. Sie stecken uns buchstäblich noch in den Knochen. Entscheidend ist dabei, wie wir eine Situation erlebt haben, mit welchen Gefühlen, ob wir handlungsfähig blieben oder vollkommen überwältigt wurden, welche Unterstützung wir danach erfuhren. Auch ein Unfall muss nicht zwangsläufig zu einem Trauma führen.

„Denken Sie daran, Sie haben die Biologie auf Ihrer Seite.“
Peter A. Levine



Abb. 1 Der Tiger als Symbol steht für die dem Menschen innewohnende Überlebensenergie, die bei einem Trauma blockiert wird und mit Somatic Experiencing (SE)[®] Schritt für Schritt wieder als positive Lebensenergie freigesetzt werden kann. Quelle: Grafikbüro Schaaf, Gernersheim

Ob uns ein Ereignis traumatisiert, hängt stark vom individuellen Erleben ab.

Merke: Wer in seiner Kindheit eine sichere Bindung als stabile innere Basis entwickeln konnte, kann hohe Belastungen leichter bewältigen als jemand, der in unsicheren oder sogar bedrohlichen Verhältnissen aufgewachsen ist.

Ob uns ein Ereignis traumatisiert oder nicht, hängt stark vom individuellen Erleben ab – und dies wiederum davon, wie vorbelastet wir in dieser Hinsicht sind. Wer in seiner Kindheit eine sichere Bindung als stabile innere Basis entwickeln konnte, kann hohe Belastungen leichter bewältigen als jemand, der in unsicheren oder sogar bedrohlichen Verhältnissen aufgewachsen ist.

Ungelöstes Trauma bleibt im Nervensystem gebunden

Peter A. Levine beobachtete, dass Tiere in freier Wildbahn selten traumatisiert werden, obwohl sie häufig lebensbedrohlichen Situ-

ationen ausgesetzt sind. Überleben sie einen Angriff, schütteln sie, sobald sie wieder in Sicherheit sind, den Schrecken von sich ab und leben danach normal weiter.

Drei Notfallreaktionen: Kampf, Flucht, Erstarrung

Wir Menschen verfügen über dieselben biologischen Notfallmechanismen wie alle Tiere: Kampf, Flucht oder Erstarrung. Versagen oder übersteuern diese Schutzmechanismen, kommt es zum Kollaps.

Bei echter oder vermeintlicher Gefahr wird der Sympathikus aktiviert und fährt alle Notfallfunktionen hoch. Ist die Gefahr vorüber beziehungsweise waren Kampf oder Flucht erfolgreich, reguliert der Parasympathikus diese Funktionen wieder herunter. Nach Anspannung tritt Entspannung ein – der natürliche Rhythmus des Lebens. Sind weder Kampf noch Flucht möglich oder erfolgreich, greift das Überlebenssystem zu Erstarrung. In diesem Modus ist man vor Angst wie gelähmt und kann nicht mehr reagieren. Man beginnt, zu dissoziieren: Teile der Wahrnehmung werden abgespalten.

Der Kollaps: Gas- und Bremspedal voll durchgetreten

Das Kollabieren ist quasi die letzte Notfallmaßnahme des autonomen Nervensystems, insbesondere des dorsalen Vagusnervs. Man erlebt Höchststress und gleichzeitig Energieschwäche und Resignation. Der Kollaps geht einher mit Dissoziation, dem Abspalten von Fühlen, Spüren und Erinnern. Die Welt fühlt sich dumpf an, man funktioniert nur noch. Während der Sympathikus für mögliche Kampf- oder Flucht-Reaktionen noch ganz hochgefahren ist, kommt es zeitgleich zur „Vollbremsung“ durch den Parasympathikus: Gas- und Bremspedal sind gleichzeitig voll durchgetreten.

Könnten wir reagieren wie frei lebende Tiere und, sobald wir wieder in Sicherheit sind, die gesamte Überlebensenergie von uns abschütteln, würde unser Organismus in den Normalzustand zurückkehren. Doch die notwendige Entladung findet nicht statt. Entweder sind die äußeren Umstände – eine (emotional) sichere Umgebung – nicht gegeben, oder wir reißen uns gewohnheitsmäßig zusammen und machen „irgendwie weiter“. Für das autonome Nervensystem bedeutet das: Die Gefahr besteht weiterhin, es kommt zum Trauma.

Neuronale Dauererregung sorgt für hohe psychische Grundspannung

Da das traumatische Ereignis nicht abgeschlossen werden konnte – man konnte nicht erfolgreich fliehen, kämpfen oder sich verteidigen –, verbleibt der Körper weiterhin in Alarmbereitschaft. Die chronische Übererregung im Nervensystem bewirkt einen dauerhaft erhöhten inneren Grundspannungspegel.

Merke: Aus Sicht des Somatic Experiencing® gibt es kein reines Psychotrauma, denn der Körper ist immer an dem Geschehen beteiligt.

Typische Traumafolgen: Grundanspannung, Kontrollbedürfnis, Alarmbereitschaft im Übermaß

Posttraumatischer Stress geht auf unverarbeitete traumatische Ereignisse zurück und erstreckt sich über Jahre bis Jahrzehnte. Man erkennt ihn an seinen Folgen: Eine hohe innere Grundanspannung, ein übergroßes Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle und eine Alarmreaktion des Körpers bei scheinbar harmlosen Triggern. Diese Symptome sind der Versuch des autonomen Nervensystems, irgendwie mit der nach wie vor gebundenen Überlebensenergie umzugehen. Aus Sicht des Somatic Experiencing® gibt es kein reines Psychotrauma, denn der Körper ist immer an dem Geschehen beteiligt.

Zwei Kategorien von Symptomen: Übererregung oder Ohnmacht

Man unterscheidet dabei Symptome, die allein in der Übererregung begründet sind, von solchen, die zusätzlich der Ohnmacht

HINTERGRUNDINFORMATION

Was unterscheidet Schock- und Entwicklungstraumata?

Merke: Ein Schocktrauma ist ein einzelnes, zeitlich begrenztes Ereignis wie ein Unfall. Ein Entwicklungstrauma überfordert dagegen über einen längeren Zeitraum die Möglichkeiten des Babys oder Kleinkinds in den ersten drei Lebensjahren. Dazu gehören auch frühe Erfahrungen des Nicht-gesehen-, Nicht-gehört- oder Nicht-angenommen-Werdens sowie der Verlust oder das Fehlen einer sicheren Bindung.

entspringen. Übererregungssymptome entstehen insbesondere durch einen überaktiven Sympathikus. Hierzu zählen zum Beispiel selbstverletzendes Verhalten, Angstzustände, Panikattacken, Alkoholmissbrauch, Angst vor Nähe, Albträume, hohe Reizbarkeit und starke emotionale Schwankungen, aber auch unkontrollierte Wutausbrüche, schnelle Reizüberflutung, Schreckhaftigkeit, Hitzewallungen, Katastrophendenken und Unfälle.

Eine Übererregung mit gleichzeitiger Ohnmacht – Sympathikus und dorsaler Parasympathikus sind beide hochaktiviert – verursacht zum Beispiel chronische Müdigkeit, Erschöpfung, Apathie, schnelle Überforderung, Neigung zu depressiven Verstimmungen, ausgeprägte Scham- und Schuldgefühle, wenig Kraft in Armen oder Beinen, geringes räumliches Orientierungsvermögen oder die Schwierigkeit, Grenzen zu setzen. Psychosomatisch treten unter anderem Schlafstörungen, Reizdarm, hoher Blutdruck, die Unfähigkeit zu entspannen, Autoimmunerkrankungen und Migräne auf.

Einmaliges oder serielles Ereignis: Schock- oder Entwicklungstrauma?

„Ich rufe und rufe, und keiner kommt!“, formuliert eine Klientin ihr Erleben von nicht gesehen und nicht gehört werden. Diese Worte kommen tief aus ihrem Inneren. Wer als erwachsener Mensch immer wieder Missachtung erlebt, leidet mit großer Sicherheit an den Folgen eines Entwicklungstraumas.

Während es sich bei einem Schocktrauma um ein einzelnes, zeitlich begrenztes Ereignis handelt, besteht ein Entwicklungstrauma aus einer Serie überwältigender Situationen in früher Kindheit. Erlebt ein Baby oder Kleinkind in den ersten drei Lebensjahren immer wieder Hochstress und Kollabieren, wird es später entweder einen hohen inneren Stresspegel aufweisen oder wenig fühlen und spüren können. Auch ein Wechsel zwischen diesen beiden unangenehmen Zuständen und eine Neigung zu Apathie und depressiven Verstimmungen sind möglich.

Stress der Mutter bedeutet Drama für das Kind

Lange Zeit war es üblich, Babys zwar mit dem Notwendigen zu versorgen, aber ansonsten schreien zu lassen. Dabei gerät das Kind in den Hochstressbereich. Es schreit buchstäblich um sein Leben, bis es nicht mehr kann und sich dann scheinbar beruhigt. Es wird „pflegeleicht“. In Wahrheit ist es innerlich kollabiert. Es

”

Ein Baby kann nur so viel Selbstregulation entwickeln wie seine ersten Bezugspersonen.

hat auf einer tiefen inneren Ebene resigniert. Dies wird sein Leben beeinflussen.

Ein Baby wird mit einer unvollständigen neuronalen Selbstregulation geboren. Nur in dem Maße, in dem seine nächste Bezugsperson sich selbst regulieren kann, kann auch das Baby es von ihr übernehmen und erlernen. Je gestresster diese Person ist, desto weniger kann sie sich auf die Bedürfnisse des Kindes einstellen und einen verlässlichen Kontakt mit liebevoller körperlicher Berührung herstellen. Das Baby lernt nicht, sich zu beruhigen.

Ressourcen statt Traumaerleben in den Fokus

Im Fokus einer Sitzung stehen nicht die Details einer traumatischen Erfahrung, sondern die Ressourcen, insbesondere innere Kraftquellen. Im Kontakt mit diesen kann sich das Nervensystem neu regulieren und chronische Anspannung loszulassen. So fragt der Therapeut nicht nach den Einzelheiten eines Unfalls – das Nervensystem ist in diesem bereits gefangen –, sondern zum Beispiel, wann der Patient sich nach dem Ereignis zum ersten Mal wieder in Sicherheit fühlte. Die Betrachtung bleibt damit ganz am Rand des Traumas und lenkt die Aufmerksamkeit auf Ressourcen, die dabei fehlten. Das kann ein inneres Bild sein, ein Gedanke, eine Imagination oder ein Klang. Die Therapie arbeitet auf allen Ebenen. Eine Antwort könnte sein: „Als ich die Stimme meines Mannes hörte, war ich so erleichtert.“ Wenn diese Erinnerung eine starke Ressource ist, wird sich ein Teil der Anspannung lösen. Der entscheidende Unterschied zu einer reinen Gesprächstherapie ist, dass Somatic Experiencing® diesen Moment der Erleichterung aufgreift und ihm Raum gibt durch intensives Nachspüren.

Merke: Somatic Experiencing® nutzt die Fähigkeit des Körpers, gespeicherten traumatischen Stress wieder zu entladen. Mit vorsichtiger Annäherung und Blick auf die eigene Resonanz lädt der Therapeut dazu ein, die während des Traumas unterbrochene Folge von Aktivierung und Entladung zu vollenden. Dies setzt dort an, wo der natürliche Ablauf unterbrochen wurde.

Schema des Somatic Experiencing®: Trauma durch Kraftquellen lösen

Der Weg des Somatic Experiencing® ist also:

1. Trigger erkennen und benennen sowie die dadurch ausgelöste Aktivierung wahrnehmen, diesem Stressgefühl im Körper aber nicht oder nur kurz nachspüren.
2. Nach Ressourcen suchen, die als Schlüssel zum Schloss passen und so den Körper in einen positiven Zustand bringen.

3. Diesen Ressourcen im Körper mit voller Aufmerksamkeit nachspüren. Das bringt den lösenden Prozess in Gang. Dabei tauchen vielleicht Erkenntnisse auf, eine andere Sicht der Dinge, ein Zurechtrücken der Opferperspektive, ein Bewusstsein für die inneren Kraftquellen, aus denen man schöpfen kann.

Durch die Nachfrage des Therapeuten, wie sich – beim Spüren einer Ressource – die Erleichterung im Körper anfühlt, richtet sich die Aufmerksamkeit des Klienten auf die Ressource. Das Nervensystem beginnt hierdurch, zwischen Ressource und Trauma hin- und herzuschwingen, und löst dabei jedes Mal einen Teil der blockierten Überlebensenergie. Manchmal läuft dies kaum wahrnehmbar ab, manchmal deutlich als Wechsel zwischen Aufregung und Entspannung. Etwas beginnt zu sacken, Muskelspannung löst sich, man sitzt tiefer im Stuhl, die Atmung vertieft sich, der Kopf wird leer. Nach und nach kehrt Ruhe im System ein.

Fallbeispiel Schocktrauma: Blockierte Schutzimpulse führen zu Daueralarm

Bei einem Schocktrauma – also einem einzelnen, zeitlich begrenzten, überwältigenden Ereignis – geschieht alles viel zu plötzlich. Man wird überrumpelt. Der natürliche Impuls, sich zu schützen oder zu verteidigen, kann nicht angemessen eingesetzt oder vollendet werden. In der Folge bleibt eine erhöhte Alarmbereitschaft im Körper bestehen. Dies verdeutlicht das Beispiel Angst beim Autofahren: Clara B., 59 (Name von der Redaktion geändert), hat eine vage Ahnung eines Unfalls als Kind. Sie erinnert keine konkreten Details, sondern lediglich ein inneres Bild.

Unwillkürliche Gesten weisen den Weg

Als Clara B. das innere Bild beschreibt, macht sie unwillkürlich mit dem linken Arm eine abwehrende Geste nach schräg links vorn. Auf meine Frage, woher die Gefahr kommt, antwortet sie aus dem Bauch heraus „von links vorn“ und zeigt wieder in dieselbe Richtung. Ich bitte sie, mir kurz zu sagen, was sie bei dieser drohenden Gefahr wahrnimmt. Ihr Körper zieht sich daraufhin zusammen,

HINTERGRUND

Kernstück der Therapie: Ressourcen erforschen und integrieren

Sobald sich eine kraftvolle Ressource andeutet, erforschen Therapeut und Klient diese auf allen Ebenen, darunter Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen. Wenn sie stark genug ist als Gegengewicht zum erlebten Kollabieren, wird sie den lösenden Prozess im Nervensystem initiieren. Um die Entladung weiter zu fördern, spürt man immer wieder angenehmen Empfindungen im Körper nach. Wenn sich ein innerer Kollaps löst, geht zum Beispiel oft das Herz auf, es wird „warm ums Herz“, der Brustbereich weitet sich. Dieser Prozess muss so begleitet werden, dass der Klient dabei nicht regrediert (in die Vergangenheit driftet), sondern die Erfahrung macht, dass sein Körper mit der sich lösenden Energie umgehen und sie entladen oder integrieren kann.

der Atem stockt. Sie wendet sich nach rechts ab, wie um sich zu schützen. Bei dieser Empfindung bleiben wir nur kurz stehen. Dann lade ich sie ein, einmal nach rechts zu schauen und wahrzunehmen, wie sich das anfühlt. „Rechts ist es sicher“, atmet sie erleichtert auf und legt ihre Hände auf ihr Herz und ihren Bauch. Da ihr Körper mit Erleichterung reagiert, lade ich sie ein, diesem Gefühl ganz viel Raum zu geben.

Der Erleichterung Raum geben und sie im Körpergedächtnis verankern

Im weiteren Prozess begleite ich meine Klientin dabei, immer wieder kurz die gefährliche Richtung wahrzunehmen, um dann ausgiebig in der sicheren Richtung zu bleiben. So macht sich nach und nach im Körper Erleichterung breit sowie das Gefühl „Ich kann mich schützen“. Dabei richtet sie sich von innen leicht auf. Gleichzeitig kommt Kraft in Arme und Beine. Wir erforschen gemeinsam, wie diese sich wehren können und wollen. Auch ihr linker Ellenbogen kommt ins Spiel und schießt als schützende Barriere nach vorn.

Ihr Körper greift in diesem Prozess nach und nach die damals überrumpelten Verteidigungsimpulse auf und vollendet sie. Dadurch entsteht ein Gefühl von Sicherheit im Körper und folglich nach einer Weile eine tiefe Entspannung. Durch das intensive Erleben und Nachspüren wird diese im Körpergedächtnis verankert, und mit ihr die Botschaft: „Die Gefahr ist vorbei. Und wenn notwendig, kann ich mich schützen.“ Dieses neue Selbst- und Körpergefühl in Worte zu fassen, ist ein wichtiger Bestandteil einer Sitzung.

Fallbeispiel Entwicklungstrauma durch Kontaktabbruch

Viele Menschen mit Entwicklungstraumata, zum Beispiel durch das Fehlen einer sicheren Bindung als Baby oder Kleinkind, leiden ihr Leben lang unter heftigen Gefühlen der Einsamkeit oder Verlassenheit. Dies geschieht unabhängig davon, ob sie allein oder in einer Partnerschaft leben. Mitunter werden sie sogar gerade in einer Beziehung besonders getriggert durch einen echten oder vermeintlichen Rückzug ihres Partners.

Johanna L., 34 (Name von der Redaktion geändert), ist gerade mit ihrem Freund zusammengezogen. Jedes Mal, wenn er ihr Bedürfnis nach Nähe nicht erfüllt, erlebt sie einen alten Schmerz intensiv wieder. Sie fühlt sich dann verlassen und einsam in einem Maße, das sie selbst als unangemessen beschreibt, und entwickelt dabei Gedanken wie „Immer lässt er mich allein!“, „Wozu bin ich überhaupt mit ihm zusammen?“ oder „Er lässt mich im Stich!“. Dies verstärkt wiederum ihren körperlichen Stresslevel.

Schnell wird in der Anamnese deutlich, dass Johanna L. unter einem Entwicklungstrauma leidet: Durch frühe Trennungen von der Mutter, die mehrmals wochenlang im Krankenhaus war, erlebte sie als Baby und Kleinkind immer wieder Zustände von Höchststress und Kollabieren. Diese Überlebensmuster sind in ihrem Nervensystem angelegt und werden automatisch wieder ausgelöst, sobald sie ein Element der frühen traumatischen Erfahrung erlebt, zum Beispiel, dass ein nahestehender Mensch sich offenbar abwendet.

Merke: Entscheidend ist, ob sich bei dem Gedanken an eine Ressource die körperliche Physiologie positiv verändert. Nur dann beginnt das autonome Nervensystem, sich neu zu regulieren und die blockierte Überlebensenergie zu entladen.

Ressourcen neu erschließen, Nachnähren durch Verbundenheit

Wir fokussieren ihre Ressourcen. Dazu zählen Erinnerungen an Momente der Gemeinschaft, als sie sich aufgehoben und geborgen fühlte, oder Vorstellungen hilfreicher Kräfte für ihre jetzige Situation.

Ich erkläre Johanna L., dass sie Gefühle von Traurigkeit und Einsamkeit da sein lassen kann, ohne tiefer hineinzugehen. Stattdessen kann sie gleichzeitig ihre Aufmerksamkeit zu ihren Ressourcen Zuwendung und Verbundenheit lenken, die sie in der Sitzung so intensiv im Körper gespürt hat. Diese sind Teil ihres Körpergedächtnisses geworden, und sie kann sich damit weiter nähren.

„Weil mein Freund keine Zeit hat, fühle ich einen alten Schmerz“

Was Johanna L. spürbar weiterbringt, ist zu erkennen: Weil mein Freund gerade keine Zeit für mich hat, fühle ich einen Schmerz aus früherer Zeit. Allein diese klare Erkenntnis kann verhindern, dass sie beim nächsten Mal wieder ganz in das traumatische Erleben des kleinen Kindes eintaucht und davon überwältigt wird. Ein erwachsener Anteil in ihr wird sich erinnern, dass sie unter anderem auch über Verbundenheit verfügt, die sie aufgreifen und in ihrem Körper spüren kann.

Das Ziel: Selbstregulation wieder erlernen

Das Ziel von Somatic Experiencing® ist nicht Entspannung, sondern Selbstregulation – die in traumatischen Erlebnissen zum

Stillstand kam und in einen Überlebensmodus übergang. Dies bedeutet, in einem natürlichen Rhythmus von Anspannung und Entspannung sowie Aktivierung und Entladung zu leben. ●

 Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-1116-1022>

Zum Weiterlesen

- [1] Grüber I. Was der Körper zu sagen hat. Murnau: Mankau; 2017
- [2] Levine PA. Vom Trauma befreien. München: Kösel; 2007
- [3] Levine PA. Sprache ohne Worte. München: Kösel; 2011
- [4] Levine PA. Trauma und Gedächtnis. München: Kösel; 2016
- [5] Rah D, Meggeszy S. Somatische Erfahrungen. Lichtenau: G.P. Probst; 2019
- [6] www.somatic-experiencing.de; Stand: 16.06.2020



DR. PHIL. HP ISA GRÜBER

Dr. phil. Isa Grüber ist Heilpraktikerin und seit 1993 in eigener Praxis in Bonn und Bad Honnef mit dem Praxis-schwerpunkt Körperorientierte Psychotherapie tätig. Sie studierte Sinologie und lebte fünf Jahre in China. Mit Somatic Experiencing (SE)® nach Dr. Peter A. Levine begleitet sie Klienten

dabei, durch gezieltes und achtsames Spüren bislang im Körper blockierte Stress- und Traumaenergie zu befreien und als neue Lebenskraft zu erfahren. Sie ist Autorin mehrerer Bücher über Stressbewältigung und ganzheitliche Therapieverfahren, unter anderem „Was der Körper zu sagen hat“ (Mankau; 2017).

E-Mail: info@wie-will-ich-leben.de
Internet: www.wie-will-ich-leben.de