

Resilienz ist, wenn man trotzdem lacht

Claudia A. Reinicke

Krisen oder Herausforderungen, wie ich sie lieber nenne, treffen in allen möglichen Lebenssituationen auf uns. Immer wieder begegnen wir dabei der Anforderung: „Du kannst die Krise als Chance sehen.“ Wenn es ganz dumm läuft, rät uns womöglich jemand: „Du musst die Krise als Chance betrachten“ – und dann fühlen wir uns vielleicht ein bisschen verstanden, sehen gerade nirgendwo eine Chance und sind sogar ein wenig wütend. Was machen wir denn dann? Was können Sie tun, wenn Ihre Krise im Moment überhaupt nicht als Chance erkennbar daherkommt? Vielleicht sind Sie dann hier genau richtig, um nach und nach Ihre Herausforderung als Trainingslager sehen zu können, dessen Ziele Ihnen bisher gar nicht klar waren.

In diesem vergangenen Jahr 2020 können wir wohl mit Fug und Recht behaupten, dass wir alle eine Krise erlebt haben. Es gab Einschnitte in unser aller Leben, die den üblichen Verlauf unserer Lebensbahnen gekreuzt oder irritiert haben, die manchen in ein Chaos an Gefühlen von Verzweiflung über Angst, Wut, Hilfsbereitschaft, Hoffnungslosigkeit bis hin zu neuer Initiative gestürzt haben. Interessanterweise haben die Worte Krise und Chance im Chinesischen das gleiche Schriftzeichen. Im deutschen Sprachgebrauch fällt es da etwas schwerer, von Grund auf die Verbindung zwischen einschneidenden Lebensereignissen und einer darin verborgenen Chance zu sehen.

Meistens entsteht zu Beginn einer Krise der Eindruck, sie nicht überwinden zu können. Sie fordert uns heraus, vorhandene Ressourcen und Kräfte freizulegen, sich mit ihr auseinanderzusetzen, neue Perspektiven einzunehmen, um Auswege zu finden. Dabei ist es gleichgültig, wann und in welchem Zusammenhang uns eine Krise beziehungsweise eine Herausforderung ereilt. Ganz gleich, ob jemand traumati-

sche Erlebnisse in der Kindheit hatte, aus denen heraus die Person fast immer Strategien entwickelt hat, die im späteren Leben als Kompetenz wieder aufkreuzen – wie Ben Furman es formulierte: „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.“ Auch Verluste und Überforderung

erzeugen oft Fähigkeiten, die später, manchmal erst durch einen kleinen Schubs von außen, als Stärken wahrgenommen werden können. In der anthroposophischen Medizin werden Kinderkrankheiten als Anstoß für neue Entwicklungsschritte betrachtet. Ein Aspekt, den wir auch im Erwachsenenalter bei durchaus bedrohlicheren Krankheiten in viel weniger geschützter Umgebung für uns in Betracht ziehen können. Eine solche Herausforderung stellte sich mir selbst vor fünf Jahren, als ich eine Krebsdiagnose erhielt. Nachdem es mir trotz meiner Kenntnisse als Psychotherapeutin durchaus nicht mühelos gelungen war, die erste Panik wegen der Diagnose zu überwinden, hatte ich relativ schnell vor Augen, dass diese Krankheit einen Sinn ha-



Auch hinter den Wolken ist die Sonne noch zu erahnen. © imago images / agefotostock

ben wird. Ich wusste noch nicht genau, welchen, aber ich war mir sicher. Ein Nachbar antwortete mir völlig verduzt, als ich das äußerte: „Also, wo man den Sinn einer Krebserkrankung sehen kann, ist mir unklar!“ Und da war sie schon wieder, die Frage: Kann man wirklich eine Krise als Chance sehen?

Neulich sagte mir ein über 80-jähriger, stets arbeitsamer und zielfokussierter Mann, er sei dem Krebs so dankbar, weil dieser ihn daran gehindert hätte, seine bisherigen Ziele weiterzuverfolgen. Ohne deren Änderung hätte er jedoch nicht bemerkt, wie schlecht es seiner Frau ging und wie wichtig es sei, sich jetzt um sie zu kümmern. Ein anderes Beispiel ist eine 60-Jährige, die sich ganz sicher war, dass sie ohne den „Dämpfer“, den ihr ihre Hautkrebsdiagnose versetzt hätte, niemals die Belastung, die durch ihre Arbeit entstanden war, abgeschafft hätte, um sich ihrer großen Leidenschaft, der Natur, dem Gärtnern zuzuwenden. Gut, diese Menschen sehen also offensichtlich eine Chance in der Herausforderung. Aber was tun, wenn sich einem diese Perspektive eben nicht von allein aufdrängt?

Hilfe durch eine Klopftechnik

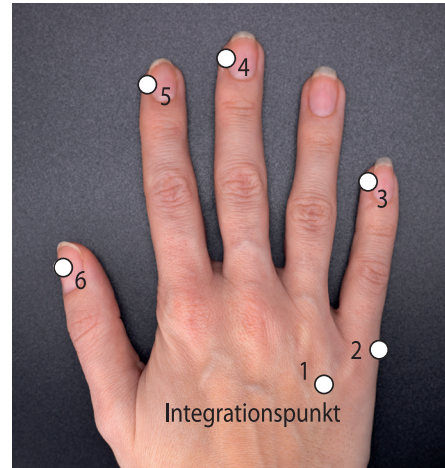
In den zwischenzeitlich 28 Jahren als Psychotherapeutin ist mir ehrlicherweise keine andere Methode begegnet, mit der so schnell, effektiv und selbstwirksam ein Gefühlschaos im Kopf aufgelöst werden kann wie mit der Klopftechnik von Michael Bohne, die sich in seinem Ansatz namens PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) verbirgt. Bei dieser Technik werden 16 verschiedene Punkte an Händen, Gesicht und Oberkörper geklopft, wenn man sich in einer emotional ungemütlichen Situation befindet beziehungsweise an eine solche denkt. Am besten, Sie

schätzen vor dem Klopfen ein, wie stark die Situation sie auf einer Skala zwischen null und zehn belastet. Dabei wäre null gar keine Belastung und zehn absolutes Gefühlschaos – schlimmer geht's nicht!

Denn vollkommen klar ist, wenn in tiefer liegenden Hirnstrukturen großer Aufruhr herrscht, sich also Angst, Wut, Verzweiflung breitgemacht haben, werden neuronale Signale an die Hirnoberfläche (Kortex) gesandt. Dort findet unser Problemlöseverhalten statt, das heißt also auch die Überlegung, wie jetzt wohl am besten mit einer Krise umgegangen werden kann. So wird sicherlich jeder begreifen, dass niemand einen klaren Problemlösegedanken fassen kann, wenn die tiefer liegende Hirnstruktur (Hippocampus-Areal mit Amygdala), die immer Vorfahrt hat, größte Gefahr meldet. Doch genau dieser Prozess kann durch das Klopfen beeinflusst werden, wie die Erfahrungen vieler Jahre von PEP®-Expert*innen zeigen und auch in einer jüngst veröffentlichten Studie belegt werden konnten.

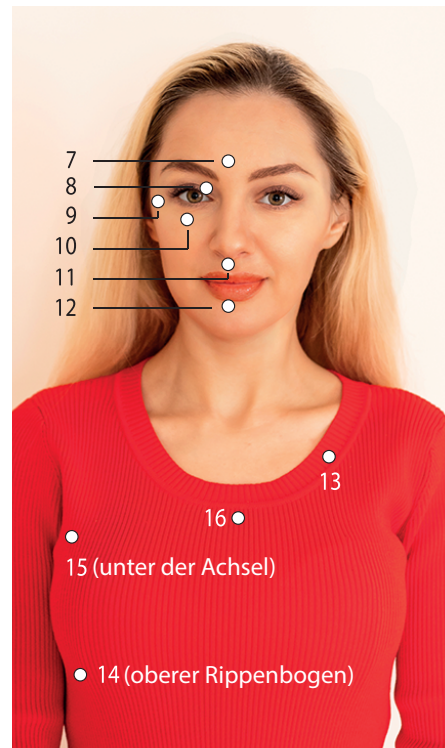
Wie das Klopfen funktioniert

Sie konzentrieren sich also auf das negative Gefühl und spüren nach, wo es sich in Ihrem Körper befindet und wie groß es ist (zwischen 0 und 10). Dann beginnen Sie mit den mittleren drei Fingern Ihrer dominanten Hand den ersten Punkt auf dem Handrücken fünf- bis zehnmal zu klopfen und gehen dann zum nächsten Punkt über. Für die Klopfpunkte an den Nagelbettkanten der Fingerspitzen benutzt man am besten nur den Zeigefinger zum Klopfen. An manchen Punkten spüren Sie vielleicht eine stärkere Reaktion, manchmal eventuell sogar einen leichten Schmerz. Mit zunehmender Übung werden Sie entscheiden, welche Punkte zu Ihren Lieb-



Klopfpunkte an der Hand © GfBK/Manfred Friebe; Symbolbild

lingspunkten gehören, mit denen sich die meiste Entlastung erzielen lässt. Schätzen Sie nach jedem Klopfdurchgang erneut ein, wie groß sich das belastende Gefühl jetzt anfühlt. Atmen Sie nach jedem Klopf-



Die Punkte sind auf beiden Körperseiten klopfbar. © GfBK/Manfred Friebe; Symbolbild

durchgang tief ein und aus – gerne so geräuschvoll wie ein schnaubendes Pferd. Seien Sie neugierig, was mit dem belastenden Gefühl nach mehreren Durchgängen passiert. Ist es noch an der gleichen Stelle oder ist es verrutscht? Ist es gleich geblieben oder hat es sich verteilt? Ist es vielleicht in den Hintergrund getreten oder lässt sich die Situation jetzt besser aus der Distanz betrachten?

Es fühlt sich so wohltuend an, zu spüren, dass man auf das Gefühlschaos im eigenen Kopf mit dieser einfachen Technik Einfluss nehmen kann. So häufig sind meine Klienten völlig überrascht, dass sie selbst damit die Verwirrung im Kopf wieder entwirren und die unangenehme Empfindung jederzeit, überall, vollkommen selbstständig beeinflussen können. Und damit ist die Grundlage gelegt, um bei einer Herausforderung neue Perspektiven zu entdecken, die Situation von einem neuen Standpunkt aus zu betrachten, neue Lösungswege in Erwägung zu ziehen und damit den ersten Schritt zu tun, um die Chancen in der Krise zu entdecken.

Vielleicht fragen Sie sich ja an dieser Stelle, warum das Klopfen helfen soll. Da gibt es einige Hypothesen, von denen ich hier die wichtigsten nur kurz aufzählen will:

- ▶ Das Belohnungssystem im Gehirn wird durch haptische Stimulation und die Selbstwirksamkeitserfahrung aktiviert und steigert das Autonomiegefühl.
- ▶ Durch haptische Stimulation wird der kortikale Blutfluss erhöht, wodurch die Großhirnrinde ihre Funktion wieder besser übernehmen kann.
- ▶ Durch die Hautstimulation werden Serotonin, Endorphine und Endocannabinoide freigesetzt.
- ▶ Außerdem ist das Verfahren eine Zuwendung zu sich selbst, was eine positive Erwartung begünstigt.

Es handelt sich also um eine Affektregulation durch haptische Stimulation.

Von Energieräubern und Selbststärkung

Welche Strategien können uns noch helfen, Ressourcen und Chancen wiederzuentdecken, die uns während einer Herausforderung weiter voranbringen? Wenn wir in einer gesundheitlichen Herausforderung stecken, gibt es natürlich viele gute Gründe, sich unwohl zu fühlen. Die Diagnose oder die körperlichen Beschwerden schüren in uns manchmal Ängste, die Arzt-Patient-Beziehung setzt dem hin und wieder noch ein Gefühl von Hoffungslosigkeit und/oder Ohnmacht obendrauf. Statt eine positive Heilungserwartung anzuregen, werden oft Ängste und traumatische Erfahrungen im Körper gespeichert und verhindern ein hilfreiches Entwickeln psychischer Widerstandskraft.

Darüber hinaus möchte ich mit Ihnen den Blick an dieser Stelle vielmehr auf Energieräuber richten, die in Ihnen selbst liegen. Typischerweise reagieren die meisten Menschen auf eine gesundheitliche Krise mit Selbstvorwürfen. Wir fragen uns, was wir alles hätten anders machen können, überlegen uns, was wir unseren Kindern, Partnern, Familien antun. Womöglich kommen Minderwertigkeitsgefühle auf, wenn man nicht mehr den erwarteten Beitrag in der Gesellschaft leistet. Es schießen einem so viele belastende Gedanken durch den Kopf, die einem letztlich aber vor allem eines rauben: die Energie, die wir gut gebrauchen können, um die Chancen in der Krise zu nutzen und ihr wieder zu entkommen. Doch lassen sich diese vorwurfsvollen Gedanken meist nicht dauerhaft abstellen. Auch das Klopfen kann eine nur vorübergehende Erleichterung bringen, und danach kreisen die Ge-

danken wieder um den negativen Fokus. Es scheint, als ob unsere Balance immer auf der negativen Seite zu hängen scheint, wenn man sich eine innere Pendelwaage vorstellt.

Ich lade Sie ein, hier einmal zu notieren, was Sie sich denn in Ihrer aktuellen Krise oder der letzten Herausforderung an energieraubenden Vorwürfen gemacht haben. So etwas wie: „Jetzt liege ich nutzlos rum, anstatt nach meinen Kindern zu schauen!“ Oder: „Eigentlich sollte ich das Einkommen unserer Familie verdienen, stattdessen muss ich mich jetzt um diese Krankheit kümmern!“, „Wenn ich das alles nicht in der Hand behalte, geht es komplett den Bach runter!“, „Hätte ich mich mal früher um diese Beschwerden gekümmert, wäre es jetzt vielleicht nicht so schlimm!“.

Sie haben da bestimmt noch ganz andere Beispiele auf Lager:

Selbstvorwürfe entkräften

Um diese negativen Gedanken in der innerlich vorgestellten Pendelwaage mit einem Gegengewicht zu versehen, können Sie hypnotherapeutisch gesprochene Autosuggestionen oder Affirmationen mit einer kreiselnden Bewegung unter dem linken Schlüsselbein zu einer Selbstbestärkungsübung verbinden. Diese Selbstbestärkung folgt immer demselben Muster: Im ersten Satzteil benennen wir das bestehende Problem, vor das wir „Auch wenn ...“ setzen; im zweiten Satzteil nutzen wir eine akzeptierende und/oder stärkende Formulierung, die sozusagen das Gegengewicht auf der inneren Pendelwaage ist. Wichtig dabei ist, dass Sie selbst verstärkende Sätze finden, die ganz Ihren eigenen Bedürfnissen entsprechen. Dazu braucht es ein wenig Geduld, um die Formulierung zu finden, die einem wirklich guttut.

Der Standardsatz lautet: Auch wenn ich ... (hier wird das aktuelle Problem benannt), liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin! Sie können auch gerne den zweiten Satzteil „verdünnen“, z. B.:

- ▶ ... fange ich demnächst an, mich zu lieben und zu akzeptieren, so wie ich bin.
- ▶ ... wäre es gut/täte es mir gut, ich würde mich lieben und akzeptieren, so wie ich bin.
- ▶ ... versuche ich mich wenigstens teilweise zu lieben und zu akzeptieren, wie ich bin.

Ich möchte an dieser Stelle einige Beispielsätze geben, um Ihre eigene Kreativität anzuspornen. Sie können also auch den Punkt links unterm Schlüsselbein reiben und sagen:

- ▶ Auch wenn ich mit der derzeitigen Situation völlig überfordert bin, versuche ich das Beste daraus zu machen!
- ▶ Auch wenn ich mir Sorgen um mich und meine Lieben mache, gehe ich mit Kraft und Zuversicht die Herausforderungen an!
- ▶ Auch wenn ich keine Ahnung habe, wie das weitergeht, finde ich jeden Tag einen Grund, dankbar zu sein!

Vielleicht setzen Sie sich auch einen ganz anderen passenden Satz zusammen, mit ... und ...

Diese Liste ließe sich natürlich unendlich lange fortführen. Aber sie reicht sicherlich als Anregung für Sie, eine oder mehrere Selbstbestärkungssätze zu finden, die Sie sich, den Selbstakzeptanzpunkt reibend, immer wieder sagen können. Wenn Sie dies jedes Mal tun, wenn in Ihnen energieraubende Gedanken aufkommen, werden Sie nach und nach verspüren, dass sich eine gewisse Erleichterung und Leichtigkeit einstellen. Und solange Ihr Gehirn einen positiv ausgerichteten Satz sagt und wiederholt, kann es nicht gleichzeitig einen negativen denken. Dadurch werden Energien frei, die Sie zu viel Besserem benutzen können, nämlich einen weiteren Schritt auf dem Weg zu gehen, die Krise als Chance zu sehen.

Natürlich gibt es neben den Selbstvorwürfen noch andere Varianten, die uns unnötig Kräfte rauben. Auch mit Erwartungshaltungen, die nicht erfüllt werden, oder Vorwürfen an andere bringen wir uns häufig in eine hilflose Situation. Manchmal wird solch ein handlungsunfähiges Gefühl aber auch ausgelöst, weil man sich gar nicht so alt fühlt, wie man

Auch wenn ... (1. Satzteil)	... 2. Satzteil
... es nicht absehbar ist, wie lange die Behandlung dauert,	... vertraue ich darauf, dass alles gut wird!
... ich Angst habe, wie es weitergehen wird,	... gehe ich meinen ganz eigenen Weg.
... ich um unsere Existenz bange,	... bin ich überzeugt, dass auch wieder bessere Zeiten kommen werden.
... ich nie wieder die/der Alte sein werde,	... leiste ich im Rahmen meiner Möglichkeiten einen sinnvollen Beitrag.
... die Arztgespräche mir Angst machen,	... erkenne ich, dass Lachen und Humor befreiend wirken.
... jetzt alles anders wird, als ich mir das vorgestellt habe,	... schätze und achte ich mich so, wie ich bin.
... sich einige Freunde nicht mehr bei mir sehen lassen, weil sie von der Situation überfordert sind,	... werde ich die Krise mit Herz und Verstand meistern.
... ich gerade meinen Aufgaben nicht mehr nachkommen kann,	... darf ich auch einfach nur sein.
... ich plötzlich um Hilfe bitten muss, was ich bisher nie konnte,	... stelle ich fest, dass die Krise mich schon etwas gelehrt hat.
... es eine ganz schön harte Methode brauchte, um mich zu zwingen, dass ich endlich etwas verändere,	... habe ich es bisher gemacht, so gut ich es konnte.
... mir manchmal die Geduld ausgeht,	... bin ich erstaunt über das Mitgefühl anderer Menschen, wenn ich es zulasse.

Fang den Biber

Wissen Sie eigentlich, wie man Biber fängt? Biber fangen ist einfach. Biber sind stur. Wenn sie erst einmal einen Weg haben, dann gehen sie diesen Weg. Von daher baut man einfach eine große Falle, stellt sie mitten auf den Weg und macht die Tür auf. Dann kommt der Biber und sieht die Falle. Er weint und schluchzt und weint und schluchzt, während er den bekannten Weg entlanggeht.

tatsächlich ist, sondern eher wie ein Kind. Oder aber man handelt oder denkt in Mustern, die einem jemand beigebracht hat, dem gegenüber man meint, sich loyal verhalten zu müssen, obwohl man selbst ganz andere Handlungsmuster wählen würde. Aber auf all diese sog. „Big Five“ (nach Michael Bohne) einzugehen, würde hier den Rahmen sprengen. Dennoch möchte ich sie erwähnt haben, um aufzuzeigen, wo unsere Energie noch versacken kann, wenn wir sie anderswo gerade dringend bräuchten.

Sollten Sie an dieser Stelle das unangenehme Gefühl verspüren, in der derzeitigen Krise keine Chance zu sehen, und sich irgendwie im Zugzwang fühlen, dann reiben Sie einfach den Selbstbestärkungspunkt und sagen Sie sich laut und vernehmbar: „Auch wenn mir noch ganz und gar nichts aufgefallen ist, was ich als Chance in dieser blöden Situation sehen könnte, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so, wie ich bin, und gehe ich meinen ganz eigenen Weg!“

Dabei ist es, um die eigene Widerstandskraft zu stärken, unter anderem wichtig, in jeder Situation etwas Neues über sich selbst zu lernen und zu akzeptieren, dass Veränderungen zum Leben gehören. Dazu fällt mir die Geschichte „Fang den Biber“ ein, die LeShan in seiner hypnotherapeutischen Arbeit seinen Patienten oft am Krankenbett erzählt hat. Sie finden sie im Kasten links. Ich bitte Sie, diese zu lesen und am Ende des Absatzes eine Pause einzulegen, vielleicht auch die Augen zu schließen und die Geschichte auf sich wirken zu lassen. Schauen Sie mal, was sich bei Ihnen in den nächsten Tagen dazu einstellt.



Höhen und Tiefen bestimmen unser Leben. © imago images / Westend61

Außerdem möchte ich Sie noch entführen, den Blick in die Zukunft im Auge zu behalten. Denn das ist ein weiterer wichtiger Punkt, um Ihre Resilienz zu stärken. Dazu schlage ich Ihnen eine kleine Übung vor:

Übung

Nehmen Sie sich doch mal einen Stift zur Hand und eine Uhr. Und jetzt lade ich Sie dazu ein, sich vorzustellen, dass vor Ihren Augen eine Fee erscheint, die folgende Worte an Sie richtet: „Ich bin die gute Fee und ich habe nur genau drei Minuten Zeit. In diesen drei Minuten kannst du drei persönliche Wünsche notieren, die dann auch in den nächsten Jahren in Erfüllung gehen werden. Gesundwerden gehört im Übrigen nicht dazu. Und die drei Minuten beginnen jetzt! Also schreib auf! Es wäre ja schade, wenn ich schon mal da bin und du würdest diese Zeit nicht nutzen!“

1. _____

2. _____

3. _____

Wenn Ihnen hier nun drei Ziele eingefallen sind, können Sie diese gerne auch auf einen kleinen Zettel schreiben, diesen zum Beispiel in Ihre Geldbörse stecken oder an einen anderen Ort, an dem Sie häufig daran erinnert werden. Seien Sie neugierig, wie sich Ihre Ziele im weiteren Verlauf entwickeln werden, wie sie zwischendurch in Ihren Gedanken auftauchen – und wenn Sie sich immer mal wieder nur wenige Sekunden am Tag alle Zeit der Welt nehmen, um diese Vorhaben weiter zu präzisieren.

Ich möchte schließen mit einer Erfahrung, die den Titel dieses Artikels und auch den meines Seminars bestimmt: Immer wenn ich mit Menschen in besonderen Herausforderungen – eben auch Krebspatienten – ein Seminar abhalten darf, kommt in der Arbeit mit meinem KIKOS®-Ansatz, in dem ich Verfahren wie PEP®, Hypnose, Impact- und Embodiment-Techniken sowie Ressourcen- und Lösungsorientierung verbinde, bei ihnen und auch bei den Menschen, die zu ihrem näheren und erweiterten Umfeld gehören, eine ungeheure Energie auf, die eine Leichtigkeit mit sich bringt und ganz häufig zu unglaublich viel Humor trotz der schwierigen Situationen führt. Sodass wir oft lachen, obwohl der Anlass zum Heulen ist – und dafür ist natürlich auch Raum. Aber nachdem ich diese beglückende Erfahrung bereits mehrfach machen durfte und mir selbst während meiner Krebsbehandlung diese Techniken, hinter denen ganz wunderbare Kolleg*innen stecken, sehr hilfreich zur Seite standen, habe ich in einem Seminar mit den Teilnehmern vereinbart, dass der beste Titel lautet: Resilienz ist, wenn man trotzdem lacht!

Und damit sind Sie wahrscheinlich wieder einen Schritt weiter, um in der Herausforderung, die gerade Ihr Leben bestimmt,

Ihr persönliches Trainingslager zu sehen. Ein Schritt, bei dem Sie selbst wieder ins Handeln kommen, bei dem Sie spüren, dass Sie selbst etwas bewegen können, auch wenn die Umstände gerade schwierig erscheinen.

Drum sage ich nun zum Schluss: Auch wenn ich in diesem Artikel natürlich gar nicht alles unterbringen konnte, was ich gerne mit Ihnen teilen würde, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin, und verspreche, Sie weiterhin an hilfreichen Erfahrungen teilhaben zu lassen.

Zum Weiterlesen

Wenn Sie weitere Schritte zur Stärkung der Resilienz ganz auf sich zugeschnitten haben wollen, können Sie sich zu meinem Seminar „Resilienz ist, wenn man trotzdem lacht!“ anmelden oder bei Interesse für ein KIKOS-Seminar: <https://claudiaareinicke.de>

- Bohne M. Bitte klopfen! Carl Auer (2013)
- Ebersberger S, Bohne M. INNEN-LEBEN Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten. Ein DIY-Kartenset. Zum Download: https://www.innen-leben.org/wp-content/uploads/2020/04/Innen-Leben_Ein-Kartenset-für-beispiellose-Zeiten.pdf
- Furman B. Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. 6. Aufl. Borgmann (2013)
- LeShan L. Diagnose Krebs. Wendepunkt und Neubeginn. Klett-Cotta (2013)
- Reinicke CA. Resilienz bei schwerer Krankheit. Herder (2016)



© GfBK/Manfred Friebe

Zur Person

Claudia A. Reinicke, Dipl.-Psych., verhaltenstherapeutische Psychotherapeutin, arbeitet seit 25 Jahren in eigener Praxis mit Entspannungsverfahren und Hypnotherapie lösungsfokussiert und seit 2009 mit Prozess- und Embodimentfokussierter Psychologie (PEP®) in Gruppen- und in Einzeltherapie. Sie verbindet die verschiedenen Verfahren zu einem humorvollen und von Leichtigkeit gekennzeichneten Vorgehen, das sie KIKOS® nennt.

Kontakt

Dipl.-Psych. Claudia A. Reinicke
 Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
 KIKOS Institut für systemische Betrachtung
 Stürenburgstraße 5
 01326 Dresden
 E-Mail: mail@claudiaareinicke.de
<https://claudiaareinicke.de>