



Auf dem Weg zu mehr Selbstständigkeit

Mit dem Körper lernen

Autorin: Christina Steiner
Fotos: Ingo Kreyer

Lernen kann auch auf indirektem Weg stattfinden, das möchte die Autorin in diesem Artikel aufzeigen. Einer ihrer Klienten, der von einer Halbseitenlähmung rechts betroffen ist, wünschte sich, dass er wieder lernen kann, ohne Angst zu gehen. Das war die Ausgangslage. Sie machte ihm daraufhin das Angebot, sich gemeinsam mit ihm auf den Boden und zurückzubewegen. Die Resultate sind eindrucklich.

Wie alles begann. Ich lernte Kinaesthetics bei einer Fortbildung während meiner Tätigkeit als Krankenschwester kennen. Wie wichtig es ist, dass man die eigene Bewegung bewusst wahrnehmen lernt, wurde mir aber erst so richtig nach dem Arbeitsunfall meines Bruders mit anschließendem Wachkoma bewusst. Ich hatte damals den Aufbaukurs absolviert und leitete meine Schwägerin dabei an, meinen Bruder mit Kinaesthetics zu pflegen. Zusätzlich arbeitete auch ich viel mit ihm. Trotz aussichtsloser Prognose machte er gute Fortschritte. Kinaesthetics, da bin ich aus Erfahrung überzeugt, leistet einen wichtigen Beitrag dazu, durch eine erhöhte Bewegungskompetenz mehr Selbstständigkeit zu entwickeln.

Pflegende Angehörige. Sicherlich auch aufgrund meiner Erfahrungen mit meinem Bruder arbeite ich als Kinaesthetics-TrainerIn am liebsten mit pflegenden Angehörigen und Menschen zusammen, die zu Hause leben. Auch für pflegende Angehörige ist das Wissen, das sie sich durch ihre Erfahrungen mit Kinaesthetics aneignen, wichtig. Sie lernen, sich ohne belastendes Heben mit ihren bewegungseingeschränkten Angehörigen zu bewegen, und sie üben sich darin, in den täglichen Aktivitäten nicht nur ihre eigenen Ressourcen zu nutzen, sondern dem Gegenüber auch genügend Spielraum für den Gebrauch seiner vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten zu geben.

Ich biete für Menschen mit Bewegungseinschränkungen «Bewegungslernen» an. Bei diesem Angebot mache ich gemeinsam mit meinen KlientInnen Bewegungserfahrungen, um deren Bewegungsfähigkeit zu fördern, zu erweitern und zu erhalten. Für pflegende Angehörige biete ich Anleitungen bei ihnen zu Hause sowie Kinaesthetics-Grundkurse an.

Ein Anruf von Frau Bertele. In der kleinen Stadt, in der ich wohne, lege ich überall, wo ich darf, Flyer mit





Infos zu meiner Arbeit aus. Eine pflegende Angehörige, Frau Bertele, wurde auf mein Angebot beim Friseur aufmerksam gemacht. Sie wohnt zusammen mit ihrem Mann in einem Einfamilienhaus in meiner Stadt. Ihr Mann ist achtzig Jahre alt und hatte vor zwei Jahren eine Hirnblutung, die nicht operiert wurde, mit dem Symptom einer Halbseitenlähmung rechts. Sie rief mich an und erzählte mir, was mit ihrem Mann passiert ist und dass sie und er das Gefühl haben, dass nichts mehr weitergeht. Sie fragte mich, ob wir uns nicht treffen könnten, um zu schauen, wie ich sie beide mit meinem Kinaesthetics-Angebot unterstützen könnte.

Die erste Begegnung. Gleich bei meinem ersten Besuch teilte Herr Bertele mir mit, dass er wieder lernen möchte, zu gehen und mit der rechten Hand zu schreiben. Er habe Angst, alleine zu Hause zu sein, da er sich davor fürchte, zu fallen, weil er nicht alleine vom Boden hochkomme. Herr Bertele ist eigentlich Rechtshänder, hat aber seit der Hirnblutung gelernt, alle Tätigkeiten so weit wie möglich mit seiner linken Hand auszuführen. Mit der rechten Hand kann er einen Gegenstand festhalten, wenn er sie anschaut. Wenn er sie nicht ansieht, fällt ihm der Gegenstand aus der Hand. Die rechte Hand und der rechte Arm funktionieren nur, wenn er seinen Blick auf sie richtet. Herr Bertele glaubte nicht, dass sich noch was tut. Er machte mir klar, dass er keine Lust auf «Übungen» habe, weil er sich davon wenig verspreche.

Ich war also gefordert, einerseits die klaren Erwartungen von Herr Bertele und andererseits seine Abneigung gegen «Übungen», wie er es nannte, unter einen Hut zu bringen. Es setzte mich ein bisschen unter Druck, das richtige Angebot für ihn zu finden, bei dem er sich zwar als wirksam erfährt, aber dabei nicht überfordert wird, so dass er die Motivation, seine Ziele zu erreichen, nicht verliert. Mir wurde klar, dass ich ihm daher etwas anbieten sollte, worin er einen Sinn sieht. So schlug ich ihm Folgendes vor:

1. Er soll beim Waschen immer mehr die rechte Hand einsetzen bei Dingen, die er bis jetzt noch mit der linken macht. Wenn die rechte Hand und der rechte Arm wieder funktionsfähiger werden sollen, dann muss er sie einsetzen.
2. Er soll sich vermehrt auf den Boden begeben mit Fragen wie «Was wäre, wenn ich fiele? Würde ich alleine wieder hochkommen?» und «Wie würde ich wieder hochkommen?». In dieser Weise machte ich Herrn Bertele zugleich ein Angebot, bei dem er seine rechte Körperseite einsetzen

und nutzen kann, was letztlich nützlich ist, wenn er wieder Gehen lernen möchte.

Herr Bertele war motiviert und bereit, die beiden Angebote mit mir zusammen auszuprobieren.

Analyse. Wenn möglich arbeite ich gerne mit meinen KlientInnen auf dem Boden. In der Regel spüre ich ihr Bewegungspotenzial auf, indem sie sich über die Grundpositionen auf den Boden hinunter- und wieder zurückbewegen.

Vom Sofa aus kommt Herr Bertele aus einer sitzenden Position mithilfe eines Hockers in den Vierfüßlerstand auf den Boden, indem er seine Unterarme auf den Hocker stützt. Herr Bertele kann den Hocker dann beiseiteschieben und den Vierfüßlerstand ohne Hilfe des Hockers einnehmen. Aus dieser Position heraus ist es ihm möglich, sich mit dem linken Unterarm abzustützen und seine linke Seite auf den Boden bringen, bis er sich in der Seitenlage links befindet. Von da aus kann er sich auf den Rücken drehen.

Erste Schritte in Richtung Boden ... Bei meinem ersten Besuch zeigte ich Herrn Bertele, wie er seinen Körper einsetzen kann, um sich über die Grundpositionen auf den Boden hinunterzubewegen. So konnte er sich über den visuellen Sinn ein Bild von seinem Tun machen und sich darauf vorbereiten. Ich leitete die einzelnen Positionen verbal an und unterstützte ihn zusätzlich über Berührung und Bewegung im Rahmen einer schrittweisen Interaktion. Nach ein paar Wochen – nachdem ich Herrn Bertele regelmäßig einmal die Woche besuchte – reichte meine verbale Anleitung aus, und inzwischen bewegt er sich ohne meine Hilfe auf den Boden.

... und vom Boden zurück. Mit aufgestellten Beinen kann sich Herr Bertele auf die linke Seite drehen und sich über seinen linken Arm hochdrücken, bis er auf der linken Seite mit gestrecktem Arm sitzt. Von dieser Position aus kommt er in den Vierfüßlerstand, wofür er zuerst noch den Hocker benötigte, doch inzwischen kann er dies auch ohne. Vom Vierfüßler geht es weiter in den Einbein-Knie-Stand (das linke Bein ist aufgestellt, die linke Hand stützt sich auf dem Sofa ab). Von dieser Position aus kommt Herr Bertele nun sicher auf das Sofa.

Herausforderungen. Am Anfang gestaltete sich das Hochkommen vom Boden auf das Sofa aus dem Einbein-Knie-Stand heraus für Herrn Bertele schwierig. Inzwischen ist das kein Problem mehr und er kommt

mittlerweile selbstständig vom Sofa auf den Boden hinunter und wieder zurück. Nun ist er sich sicher, dass er, sollte er eines Tages hinfallen und hätte sich dabei nichts gebrochen, alleine wieder hochkommen würde. Die Angst, zu fallen, ist deshalb nicht mehr so groß. Dabei zeigt sich, dass Herr Bertele den Weg auf den Boden hinunter nicht einfach als «Übung» versteht, sondern diese Aktivität nutzt, um seine eigene Bewegung zu studieren. Er ist auch in der Lage, seine Entdeckungen zu beschreiben. Einige seiner wichtigsten Erkenntnisse sind:

- Sein rechter Arm weist eine gute Stützfunktion auf und kann bei den Bewegungen mithelfen, wenn er richtig positioniert ist. Herr Bertele muss dies jeweils mit dem Sehsinn überprüfen, da sonst die Gefahr besteht, dass der schlecht positionierte Arm Schmerzen in der rechten Schulter auslöst. Und vor diesen Schmerzen hat er Angst.
- Er experimentierte, welches Bein er benutzen soll, um – mit dem Hocker als Unterstützung – vom Sofa in den Vierfüßlerstand zu kommen. Er stellte fest, dass er sich, wenn er mit dem linken, gesunden Bein vorausgeht, kontrollierter auf den Boden hinunterbewegen und dadurch vermeiden kann, dass er sich Schmerzen in der rechten Hüfte zuzieht.
- Beim Wechsel vom Vierfüßlerstand im Unterarmstütz mit Hocker in den Vierfüßlerstand ohne Hocker geht er nicht mit beiden Händen gleichzeitig auf den Boden, sondern die linke, gesunde Hand geht voraus. Die rechte Hand folgt und auf diese Weise besteht die Gefahr nicht, dass er sich an der rechten Schulter verletzt.
- Er kann sich in der Rückenlage, in der Seitenlage mit Unterarmstütz und im Vierfüßlerstand fortbewegen. Würde er fallen, könnte er sich in diesen Positionen zum Sofa oder Stuhl hinbewegen und sich so selbst helfen.
- Er kann die Grundpositionen Rückenlage, Bauchlage, Sitzen, Vierfüßler, Einbein-Knie-Stand (wenn er die Umgebung zum Stützen nutzen kann) und Zweibeinstand einnehmen.

Sichtbare Fortschritte. Nach einem Jahr der Zusammenarbeit zeigen sich ganz konkrete Fortschritte in der Bewegungskompetenz von Herrn Bertele:

- Auf dem Boden in Rückenlage ist er nicht mehr damit beschäftigt, sich darauf zu konzentrieren, das Gewicht seiner Körperteile in Balance zu



halten, um nicht zu fallen. Diese Position bietet die Möglichkeit, durch Achtsamkeit die Sensibilität dafür zu trainieren, den eigenen Körper wahrzunehmen.

- Er kann nun seine einzelnen Körperteile durch Bewegung beziehungsweise durch das Bewegen der einzelnen Massen in alle Richtungen viel differenzierter wahrnehmen. Das zeigt sich insbesondere darin, dass er meinen im Folgen-





den beschriebenen Anleitungen gut folgen kann. Ich lenke die Achtsamkeit von Herrn Bertele auf seine unterschiedlichen Körperteile hin, indem ich ihn auffordere, Druck- und Spannungsveränderungen zu beobachten, zum Beispiel wenn er seine aufgestellten Beine nach links und rechts bewegt und dabei beobachtet, wie sich der Druck in seinem Becken verändert. Hat diese Bewegung auch Auswirkungen auf den Brustkorb? Bewegt sich der Brustkorb mit, wenn sich das Becken bewegt? Ich stelle ihm gezielte Aufgaben, mit denen er immer differenzierter lernt, mit seinem Körper in Kontakt zu kommen, ihn wahrzunehmen und für Unterschiede sensibler zu werden. Er kann diesen Aufgaben gut

folgen und auch die dabei erfahrenen Unterschiede immer differenzierter in Worten beschreiben.

- Er lernte, die Interaktion zwischen zwei Körperteilen zu beobachten, indem er beispielsweise das Zusammenspiel von Bein und Becken mit Blick auf die unterschiedlichen Qualitäten von «Ziehen» und «Drücken» hin untersuchte. Hierbei waren folgende Fragen relevant: «Können Sie spüren, wie Ihr Oberschenkel gegen das Becken drückt oder am Becken zieht und dieses so in Bewegung bringt?», und: «Wie ist die Wirkung: Wie verändert sich die Auflage des Beckens am Boden, wenn das Bein gegen das Becken drückt oder am Becken zieht? Beugt oder streckt sich



das Becken, wenn der Oberschenkel gegen das Becken drückt oder daran zieht?»

- Seine Körperwahrnehmung hat sich massiv verbessert: Wenn er seine Augen schließt und ich seine rechten Extremitäten bewege, so kann er die Bewegung im rechten Bein und Arm über Druck- und Spannungsveränderungen mit seinem kinästhetischen Sinn spüren und darauf reagieren, obwohl er meine Berührung an sich nicht spürt. Er kann meinen Impulsen folgen, kann Grenzen wahrnehmen und darauf reagieren. Die Grenzen, die ich ihm setze, nimmt er wahr, indem er dagegen drückt, und er reagiert darauf, indem er loslässt und die Richtung ändert. Im Laufe unseres gemeinsamen Tuns lernte er Grenzen immer schneller wahrzunehmen und darauf zu reagieren.
- Er setzt die Erfahrungen, die er gemacht hat, indem er sich über die Grundpositionen auf den Boden hinunterbewegte und von dort wieder aufstand, in Notsituationen ein und findet selbst Lösungen.
- Und der größte sichtbare Fortschritt ist, dass Herr Bertele wieder frei gehen kann, wenn ihm jemand als Sicherheit vorausgeht. Sein Wunsch, sich ohne Stock in der Wohnung zu bewegen, rückt immer näher.

Ohne Angst. Herr Bertele erzählte mir voller Stolz, wie er eine Notsituation gemeistert hatte. Eines Abends war er alleine zu Hause und hatte Durst. Er überlegte sich, wie er wohl eine Wasserflasche von der Küche ins Wohnzimmer tragen könnte. Mit der rechten Hand kann er keine Flasche halten und die linke braucht er, um mit dem Stock zu gehen. Deshalb hängte er sich eine Stofftasche mit der Wasserflasche um sein linkes Handgelenk. So konnte er die Wasserflasche transportieren und mithilfe des Stocks zurück ins Wohnzimmer gehen. Um die Flasche zu öffnen, klemmte er sie zwischen seine Oberschenkel. Er schenkte sich Wasser ein und stellte die Flasche auf den Boden. Dann geschah das Missgeschick – die Flasche fiel um, das Wasser lief auf dem Wohnzimmerboden aus. Herr Bertele ging in die Küche und holte Trockentücher zum Aufputzen. Unter Zuhilfenahme des Hockers begab er sich in den Vierfüßlerstand, putzte mit der linken Hand das Wasser auf und ging dann wieder über den Einbein-Knie-Stand in seinen Stuhl zurück. Er erzählte mir diese Geschichte voller Stolz und Freude und sagte zu mir: «Nur weil ich mit Ihnen immer auf den Boden hinuntergehe und zurück und so mit meinem Körper lernen kann, habe ich in dieser Situation

selbst eine Lösung gefunden. Es hat mir so gutgetan, selbst wirksam zu sein und nicht warten zu müssen, bis jemand kommt. Ich war so stolz auf mich.»

Bericht eines Experten. Bei einem meiner letzten Besuche fragte ich Herrn Bertele, was für Entdeckungen er derzeit mache. Er zeigte mir Folgendes:

- In der Rückenlage mit aufgestellten Beinen hob er zuerst sein linkes Bein vom Boden ab und stellte es kontrolliert wieder auf dem Boden. Das Gleiche versuchte er mit seinem rechten Bein. Das erste Mal ist es ihm nicht gelungen, das Bein völlig kontrolliert auf den Boden zu bringen. In Bodennähe fiel das Bein hinunter, da er nicht spürte, wann der Fuß den Boden berührt. Er bemerkte dies aber selbst und probierte es noch einmal. Er konzentrierte sich ganz fest darauf, sein rechtes Bein, ohne es fallen zu lassen, auf den Boden zu stellen – und er schaffte es! Immer wieder hob er sein rechtes Bein ab und stellte es kontrolliert auf dem Boden ab. Er konnte sein Bein nun ohne Sehsinn kontrollieren. Das war neu und ein weiterer Schritt in Richtung einer förderlichen Gesundheitsentwicklung. Herr Bertele war ganz berührt und freute sich darüber.
- Er führte mir vor, wie sich die Reaktion seines rechten Armes verbessert hat. Machte der rechte Arm unkontrollierte Bewegungen, konnte er diese sofort stoppen, indem er sich darauf konzentrierte und das angedeutete oder ausgesprochene «Stopp» meinerseits umsetzte. Zu Beginn unserer Arbeit musste Herr Bertele den Arm festhalten, um diese unkontrollierten Bewegungen zu unterbrechen. Inzwischen kann er diese wieder gezielt steuern respektive stoppen.
- Auch in einem weiteren Bereich konnte Herr Bertele mir eine Verbesserung aufzeigen: Er kann nun beide Hände zum Trommeln einsetzen. Über den Klang der Trommel bekommt er eine direkte, akustische Rückmeldung über sein Tun und lernt, seine rechte Hand kontrollierter einzusetzen.

Mein Fazit. Bei der Arbeit mit Herrn Bertele lernte ich, dass ein individuelles, sinnvolles Lernangebot, das fördert ohne zu überfordern, wichtig ist. Damit Herr Bertele während des Lernprozesses die Motivation, seine Ziele zu erreichen, nicht verliert, erschien es mir wichtig, ein Lernangebot zu machen, das vor allem seine Ressourcen aufspürte



Christina Steiner ist von Beruf Krankenschwester und Kinaesthetics-Trainerin. Sie lebt und arbeitet in Bad Waldsee, Deutschland.





Ingo Kreyer ist Psychologe, Evaluator und Kinaesthetics-Trainer. Bei Human Impact entwickelt er Feedback-Instrumente für die Wirkungserfassung im Rahmen nachhaltiger Gesundheits- und Organisationsentwicklung.



Josef Bertele lebt als Rentner im Raum Ravensburg.

und nebenbei auch seine schwächere Körperseite integrierte, um deren Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern. Sich auf den Boden hinunterzubewegen, schien mir das geeignete Lernangebot für ihn zu sein, da es zu genau diesen erwünschten Effekten führen kann. Herr Bertele bekam die Möglichkeit, zu erfahren und zu lernen, wie er seinen Körper einsetzen kann, um vom Boden wieder hochzukommen, in welchen Positionen außer im Stehen er sich noch fortbewegen kann, und er lernte seine Sensibilität hinsichtlich des Erfassens von Unterschieden in seinem Körper zu trainieren. Gleichzeitig wurde seine schwächere, rechte Körperseite in die Bewegungsabläufe integriert und dadurch gefördert. Er lernte diese dabei neu zu benutzen – und dies gänzlich ohne sich nur mit den Defiziten zu befassen und sich ständig vor Augen führen zu müssen, was er nicht kann.

Mit dem Körper lernen

Im Gespräch: Josef Bertele und Ingo Kreyer

Ingo Kreyer besuchte zusammen mit Christina Steiner Josef Bertele, um Fotos für den Artikel zu machen. Bei dieser Gelegenheit führte er ein Gespräch mit ihm.

Kreyer: Herr Bertele, Sie arbeiten jetzt seit längerer Zeit mit Christina Steiner zusammen. Was machen Sie miteinander?

Bertele: Ich war nach meinem Schlaganfall in der Rehabilitation. Dort habe ich vieles gelernt. Das Wichtigste war das Treppensteigen. Dafür bin ich dankbar. Mit Christina lerne ich, wie ich mich auf dem Boden oder auch sonst wo fortbewegen kann. Das habe ich vorher nie so gelernt. Sie achtet immer auf die vielen Feinheiten. Dadurch habe ich etliche Aktivitäten erlernt, die mich weiterbringen. Und wie man auf den Boden kommt, hilft mir auch anderweitig.

Kreyer: Wie meinen Sie das?

Bertele: Wenn mir etwas auf den Boden fällt, bin ich nicht mehr hilflos. Auch habe ich gelernt, meine rechte Hand anders zu bewegen. Was ich noch immer nicht tun kann, ist mit dieser Hand etwas zu halten. Aber ich kann mich jetzt mit ihr stützen. Und das brauche ich, wenn ich mich auf den Boden

hinunterbewegen oder etwas aufheben will. Es gibt Aktivitäten, die ich lernen kann – und andere, die ich mir nicht vorstellen kann. Aber Christina sagt jeweils zu mir: «Wir probieren es.» Sie fordert mich auf, dass ich nach anderen, zuerst undenkbaren Wegen suche. Ich weiß jeweils nicht, ob etwas möglich ist – aber dann finden wir oft gemeinsam einen Weg. Und manchmal finde ich auch selbst einen.

Kreyer: Können Sie mir von einem Beispiel erzählen?

Bertele: Da ich einen Stock brauche, um zu gehen, konnte ich bis vor Kurzem nichts von der Küche in die Stube tragen. Doch dann habe ich mir gedacht: Meine Frau legt doch immer einige Sprudelflaschen in eine Tasche, um sie vom Keller hochzubringen. Also nehme ich jetzt auch eine Tasche. Diese kann ich mit derselben Hand halten, mit der ich mich auf den Stock stütze. Dadurch kann ich etwas in die Stube transportieren, obwohl die eine Hand dabei nicht mitmacht. Und so kann ich Dinge tun, die ich vor einigen Monaten noch nicht tun konnte.

Kreyer: Erzählen Sie!

Bertele: Ich habe gelernt, mir selbst Socken anzuziehen. Zuerst brauchte ich dafür ein Hilfsmittel. Jetzt benötige ich dieses nur noch für ganz enge Socken. Die Socken, die ich heute trage, konnte ich ohne Hilfsmittel anziehen. Aber dafür muss ich auf eine niedrigere Fläche als den Stuhl sitzen. Das geht auf dem Bett oder auf dem Sofa. Christina sagt jeweils: «Wenn man es nicht probiert, dann weiß man nicht, ob es geht oder nicht.»

Kreyer: Werden Sie dadurch selbstständiger?

Bertele: Es hat schon Vorteile, wenn man nicht mehr so abhängig ist. Kürzlich kippte mir eine Sprudelflasche um und der Boden war voller Wasser. Meine Frau war nicht da, um mir zu helfen, da sie beim Einkaufen war. Also versuchte ich den Boden selbst zu putzen. Da ich mit Christina immer übe, mich auf den Boden hinunterzubewegen, probierte ich das Schritt für Schritt und konnte das Malheur tatsächlich selbst beseitigen.

Natürlich gibt es noch immer Sachen, die sehr schwierig für mich sind. Aber ich kann meine Unterwäsche und meine Jacke anziehen und einiges mehr. Am Anfang war das auch nicht leicht, aber wir haben das miteinander gelernt. Ich glaube nicht, dass meine Freunde in ihrem Alter noch so viel lernen wie ich. Das Interessante ist, dass Christina mir hilft, mit dem Körper zu lernen. ●

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- ☐ mir selbst
☐ einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____