

Hypnotherapie bei Zwängen

Die Regie über das Leben wieder selbst in die Hand nehmen

Dipl.-Psych. Birgit Hilse

**Hypnotage Wien –
Grenzen überwinden
9.-12.05.2024**

© Birgit Hilse, MEG-München



Zwangsstörungen

2

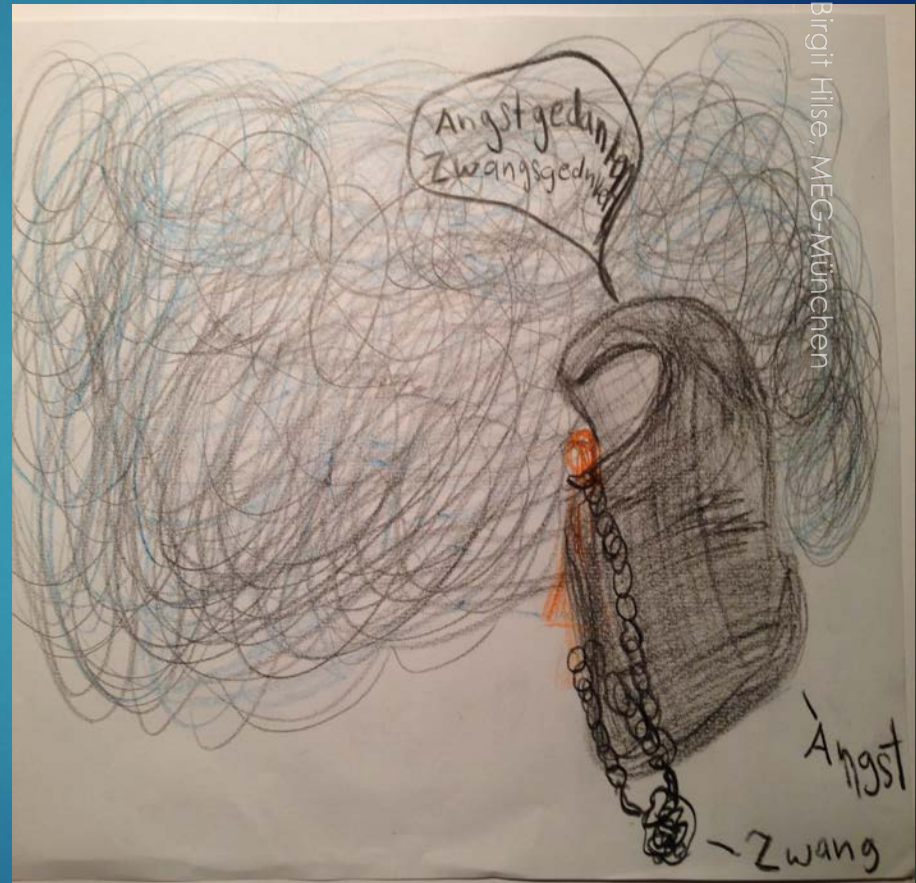
schwierig

bizar

langwierig

behandlungs-
RESISTENT

Hypnotherapie
nicht wirkungsvoll



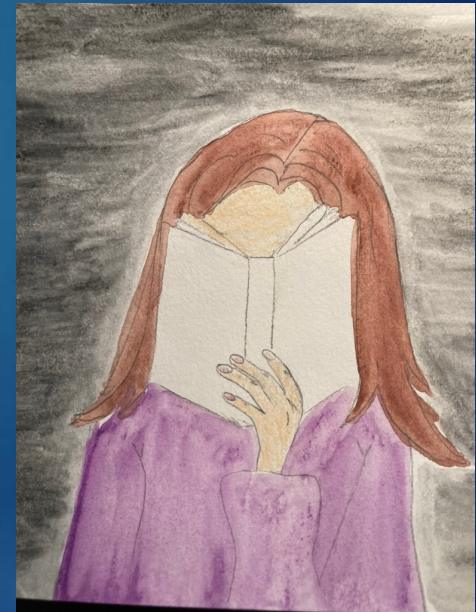
„Grenzen, die der Zwang setzt, überwinden und gleichzeitig (selbst)bewusster und selbstsicherer Grenzen setzen können“

Gruppentrance

4

Verbundenheitstrance – Personifizierung des Zwangs

- ▶ Was zeichnet Menschen mit Zwängen aus?
- ▶ Symptome/ spezifische Phänomene?
- ▶ Ressourcen: Stärken, Kompetenzen?
- ▶ Wie geht es mir als Therapeutin/ Therapeut?



Dysmorphophobie

anankastische
Persönlichkeitsstörung

Substanz/medikamenten-
induzierte Zwangsstörung

Autismus Spektrum

Tourette-Syndrom

Verwandte Störungen aus dem Zwangsspektrum (DSM 5)

Horten/
Sammeln

Trichotillomanie

Borderline
Persönlichkeitsstörung
(impulsiver Typ)

Schizophrenie mit
Zwangsstörung

Hypochondrie

Exkoriationsstörung
(skin-picking)

Essstörungen
(Anorexia nervosa,
Bulimia nervosa)

Was zeichnet Betroffene mit Zwängen aus?

- ▶ Gedanken und Gefühle werden als Anzeichen einer realen Gefahr gesehen und wirklichkeitskonstituierend erlebt
- ▶ Starke Überidentifikation mit dem Inhalt der Gedanken
- ▶ Emotionen werden sehr intensiv und deutlich wahrgenommen
- ▶ Neigung zur Hyperreflexion
- ▶ Fragile Selbstwahrnehmung
- ▶ Hohe Sensibilität gegenüber normativen Wertvorstellungen.
- ▶ Abweichungen von soz. Normen, herausfallen aus den gesellschaftlichen Gefüge stellen aversive Situationen dar.
- ▶ Bedürfnisse, Wünsche, Zielvorstellungen werden unterdrückt und treten in den Hintergrund (z.B. latente Aggression, Emotionsüberflutung/ -mangel und Angst, Schuld, Scham)

Übergeordnete Therapieziele bei Zwängen

- können und das Ungestaltbare akzeptieren lernen (Wieder) Vertrauen in das eigene Erleben, Denken und Handeln gewinnen – Vertrauen in sich selbst
- Aversive, aufdringliche Gedanken und unangenehme Gefühle wie Ungewissheit, Unsicherheit und Unkontrollierbarkeit als normale Bestandteile des Lebens akzeptieren und annehmen lernen
- Mut, sich auf überraschende, neue Erfahrungen einzulassen
- Hoffnung und Zuversicht auf Veränderung, eine Zukunft ohne Zwang entwickeln
- Das Leben nach eigenen Werten, Zielen, Wünschen, Sehnsüchten und Bedürfnissen gestalten

Die Regie über das eigene Leben wieder selbst in die Hand nehmen

Was spricht für Hypnose?

8

Menschen mit Zwängen sind
„Meister der Selbsthypnose“

Durch Aufmerksamkeitsfokussierung wird
ein Trancezustand erzeugt

Zwänge und hypnotische Trancephänomene

- Veränderung des Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsfokus
- Einengung der Aufmerksamkeit
- Wahrnehmungsveränderung
- Veränderung des körperlichen Zustandes
- Verstärktes inneres bildhaftes Erleben
- Trancelogik
- Ideodynamische Prozesse
- Unwillkürlichkeit
- Evidenz

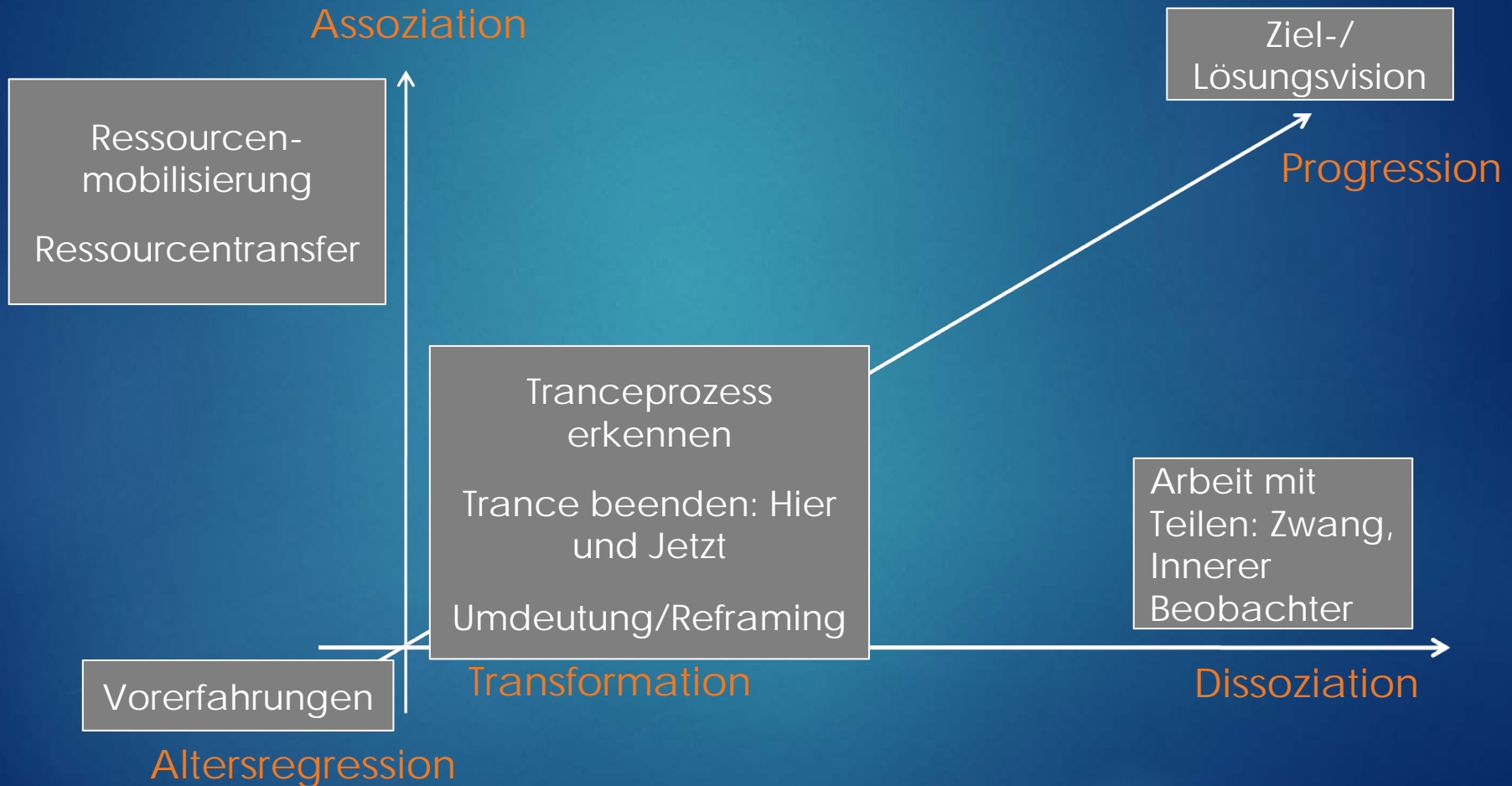
Unterschied:

- ▶ **Kontaktfähigkeit und Kommunizierbarkeit! Geht in der Therapie darum in Kontakt zu kommen mit den Symptomen!**

Hypnotherapeutische Strategien

(i. A. a. Dirk Revenstorf)

10



Trancephänomene erkennen und nutzen

11

© Birgit Hise, MEG-München

- ▶ Exploration der Problemtrance – Aufbau einer Lösungssequenz
- ▶ Externalisierung und Personifizierung des Zwangs: Symbolisierung, Telearbeit
- ▶ Utilisation/ Reframing (Demontage des Zwangssystems Schaffung eines neuen Bezugsrahmens - neues Konzept)
- ▶ Bewusster Einsatz von Dissoziation und Assoziation (z.B. Beobachterposition - Distanzierung)
- ▶ Ressourcen(re)aktivierung und Ressourcentransfer
- ▶ Konfrontation in sensu & Exposition in vivo mit Altersregression – „Freiraumübung“
- ▶ Aufbau einer neuen Identität ohne Zwang
Zukunftsprogression

Menschen mit
Zwängen
haben sich ein
System
geschaffen,
das sie
scheitern lässt.



System des Zwangs

13

© Birgit Hise, MEG-München

- ▶ Vermeidung von Angst, Unsicherheit, Unkontrollierbarkeit
- ▶ Beseitigung von Zweifel, Ungewissheit, Unvollständigkeitserleben, Ekelgefühlen ...
- ▶ Folgen dem „Drehbuch des Zwangs“: Dem Zwang Nachgeben durch Ausführen von Zwangsritualen, die vermeintliche Sicherheit und Kontrolle suggerieren
- ▶ „Bühne des Zwangs“ - „Märchenland des Konjunktiv“

Auflösen von alten Strukturen und schaffen eines neuen Bezugsrahmens

- Zwangsstrukturen erkennen
- Beobachterposition einführen
- Notwendig sich vom Inhalt des Zwangs zu distanzieren.
- **Das logische System des Zwangs demontieren**
 - ▶ „Es ist irrelevant“
 - ▶ „Es ist weißes Rauschen“ , „Nur mentale Ereignisse“
 - ▶ „Da spricht die Störung“
- Aussteigen aus dem Territorium des Zwangs. Möglichst viel Distanz schaffen.
- Die Patient:in dafür gewinnen, sich einzulassen auf ein Territorium, das noch unbekannt ist und vulnerabel macht.
- **Ein neues überzeugendes System aufbauen**

Änderung des Bezugsrahmens (Reid Wilson)

15

- ▶ Der Zwang wird dadurch angeheizt, dass du ihn bekämpfst – du musst aufhören, ihn zu bekämpfen.
- ▶ Lassen Sie die Zwangsstörung die Aufgabe übernehmen, Ihnen Angst zu machen – Ihre Aufgabe ist es, dies als Zwangsstörung zu erkennen und zu entscheiden, nicht darauf zu reagieren.
- ▶ Gehen Sie auf die daraus resultierenden Ängste und Beschwerden zu, damit Sie üben können, Ihre Toleranz gegenüber Unsicherheit zu erhöhen.
- ▶ Erheben Sie sich über den Inhalt: Achten Sie nicht auf den Inhalt Ihrer Sorgen. Die Auseinandersetzung mit dem Inhalt ist ein sicherer Weg zur Niederlage.
- ▶ Suchen Sie sich Situationen, die Sie ängstlich machen, damit Sie üben können, die Angst anzunehmen, anstatt sich ihr zu widersetzen.
- ▶ Verwenden Sie unterstützende Sätze, die in auslösenden Momenten Mut machen und Perspektive aufbauen.
- ▶ Ändern Sie Phrasen oder Expositionsregeln nach Bedarf, um sich an Veränderungen im mentalen Zustand anzupassen und gleichzeitig genügend Stress zu erzeugen, um die Gewöhnung zu gewährleisten.

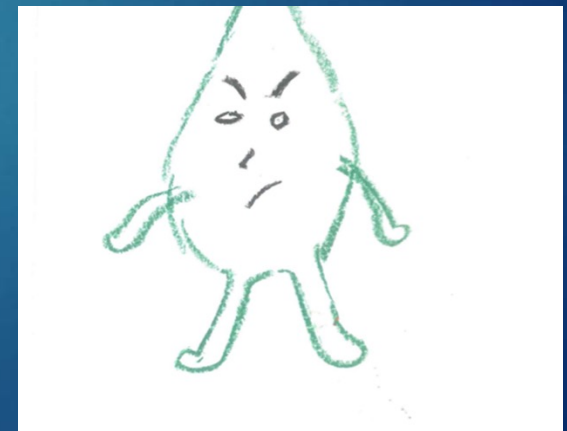
Utilisationsprinzip

16

© Birgit Hise, MEG-München

Dem Zwang als Herausforderer externalisieren und personifizieren, der jeden Vorteil für sich nutzt, um das „Spiel“ zu gewinnen

- ▶ Der Zwang sucht sich den Bereich in uns aus, der für die uns am Wichtigsten ist und greift dort an, wo wir sie persönlich am verletzlichsten sind.

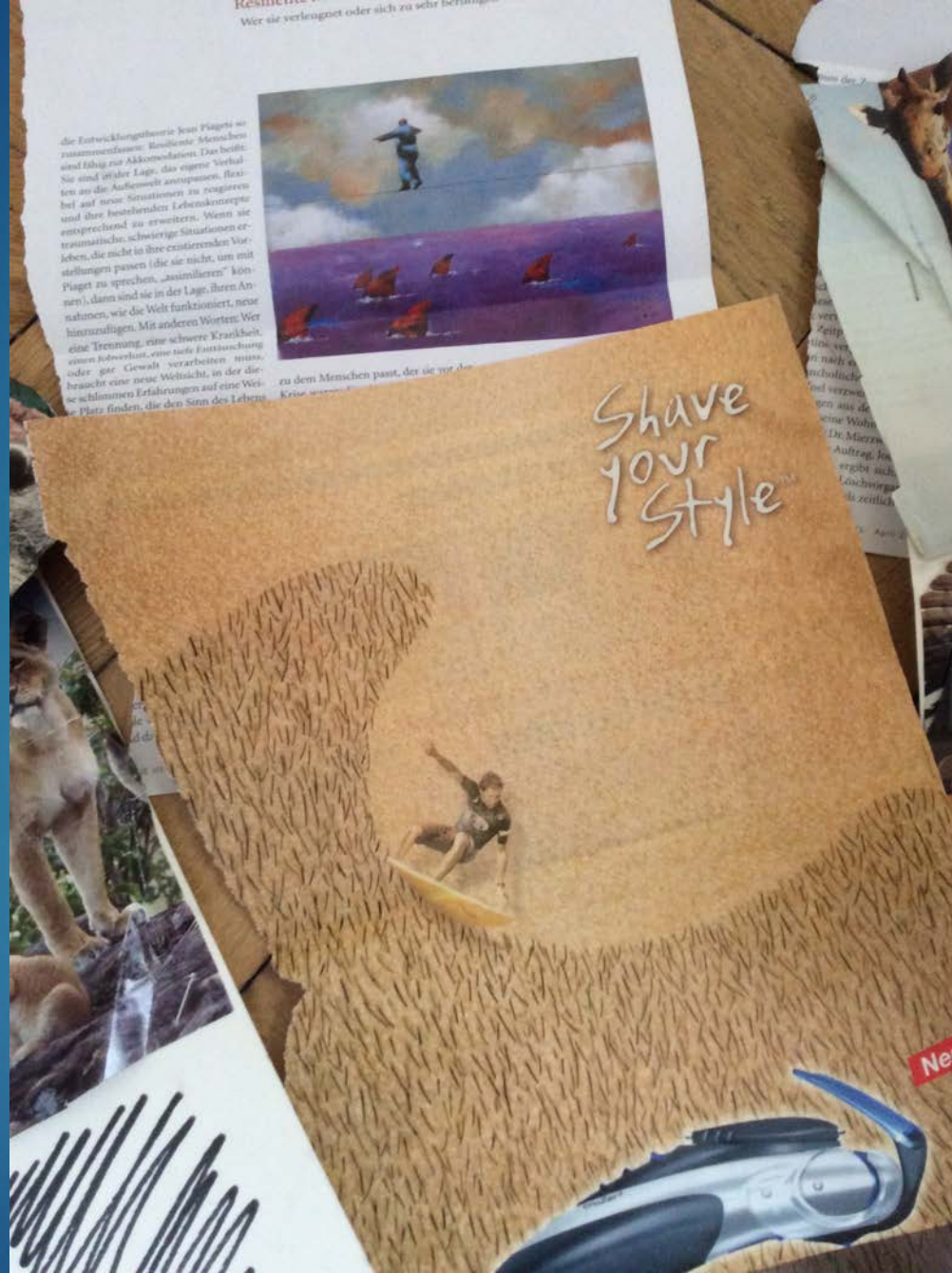


- ▶ *„Was müssen Sie tun, damit der Zwang gewinnt?“*
 - *„Tun, was er sagt.“*
- ▶ *„Und damit Sie gewinnen?“*
 - *„Ihn ignorieren?“*
- ▶ *„Gehen wir einen Schritt weiter, als es zu ignorieren“*
 - *„Das Gegenteil tun?!“*
- ▶ *„Ja. Aber nur in den frühen Phasen der Arbeit. Wenn Sie fertig sind, werden Sie genau das tun: Ihn ignorieren.“*

Was sind die langfristigen Ziele bezüglich der Zwänge?

- ▶ Was möchten Sie anders machen können?
- ▶ Was statt dessen wünschen Sie sich?
- ▶ Was wollen Sie im Leben – was verpassen Sie aufgrund ihres Verhaltens?
- ▶ Was sind Wünsche? Sehnsüchte? Wo fühlen Sie sich lebendig?
- ▶ Wie hält der Zwang Sie davon ab das Leben zu leben, das Sie wollen?
- ▶ Woran merken Sie, dass wir das geschafft haben?
- ▶ Woran merken die anderen, dass es vorbei ist?
- ▶ Welchen Wert könnte es haben die Angst zu tolerieren?





Exploration des Zwangs

21

© Birgit Hise, MEG-München

- ▶ **Worunter leiden Sie im Augenblick am meisten?** Was schränkt Sie am meisten ein in ihrer Lebensführung?
- ▶ Was stört Sie daran? Was davon würden Sie gerne lassen? Was wollen Sie ändern? Was würden Sie lieber tun? **Was anstatt dessen** wünschen Sie sich?
- ▶ **Wie genau ist es, wenn der Zwang sich breit macht?**
Spezifische Erlebnisweisen: **Was denken Sie? Was fühlen Sie?**
Wie fühlt sich das im Körper an? Frage nach den Sinnesmodalitäten (VAKOG)
- ▶ **Fokussierung auf den Prozess – horizontale Analyse:** **Wie beginnt es? Wie verhalten Sie dich dann? Was kommt dann?**
Wie hören Sie damit auf? Woran merken Sie, dass es jetzt genau richtig ist?... vollständig ist?
- ▶ **Wie und wann ist der Zwang in ihr Leben gekommen?** Vertikale Analyse
- ▶ **Soziales System: Wie reagieren die anderen?** Woran merken die andere, dass es vorbei ist?

Arbeit mit Problem- und Lösungssequenzen

Symptome sind das Ergebnis kreativer Selbstinduktionsprozesse begleitet von:

- präzisen physiologische Prozessen und
- Spezifischen Erlebnisweisen auf der Ebene der Sinnesmodalitäten (VAKOG)

Fragen: Fokussierung auf Prozess

Vorgehen in kleinen Schritten - „Moment für Moment“

- Wie beginnt es?
- Was kommt dann?
- Wie findet ein Ende?

Nutzung für therapeutische Zwecke

23

© Birgit Hise, MEG-München

- ▶ Den als autonom unwillkürlich erlebten Prozess wieder in den Bereich der bewussten Gestaltungsfähigkeiten bringen
- ▶ Elemente der Sequenz, Rituale verändern, auslassen, verstärken; sich eine Person vorstellen, die den Zwang nie bekommen würde
- ▶ Zustand von Kontakt zu Fähigkeiten und Ressourcen (Sicherheit, Verbundenheit) aktivieren und in Trance dissoziiert von dem Erleben die Sequenz durchspielen; Fokussierung auf sich autonom entwickelnde neue Lösungen.
- ▶ Integration über assoziiertes Durchspielen der Sequenz testen – Ressourcentransfer

Säge nicht den Ast ab, auf dem Klient:innen sitzen, bevor du ihnen geholfen hast, eine Leiter zu bauen, auf der sie herabsteigen können (Kanfer)

Erweiterung:

Säge Klient:innen und den relevanten Bezugspersonen nicht den Ast ab, auf dem sie sitzen, bevor du sie dabei unterstützt hast, gemeinsam vom Baum herabzusteigen (Tominschek, 2016)

Ressourcenorientierung

Utilisationsprinzip

- ▶ Generell gilt in der Hypnotherapie, dass wir nicht darauf schauen, was die Menschen nicht können, sondern auf das, **was sie in anderen Lebensbereichen GUT können**
- ▶ ... die **verschiedenen „Lebensbühnen“ beleuchten** und besonders jene suchen, auf denen Menschen einen kreativen und kompetenten **Kontakt zu eigenen Fähigkeiten und Ressourcen** haben.
- ▶ **Utilisation** bedeutet dann, sich zu überlegen, wie wir die **Ressourcen in jene Kontexte transferieren können, in denen sie nicht gezeigt oder aktiviert werden.**

Exploration der Ressourcen

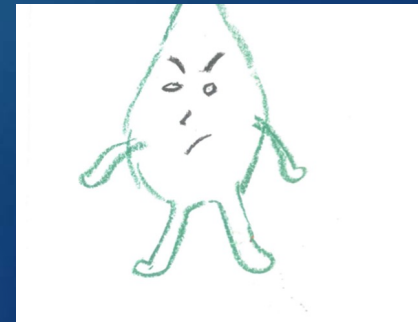
- ▶ Was funktioniert alles gut und fast reibungslos in Ihrem Leben?
- ▶ Was gelingt gut? Was können Sie ohne Zwang tun? Welche Erfolge haben Sie im Leben erzielt?
- ▶ Welche Menschen halten zu Ihnen?
- ▶ Was soll so bleiben wie es ist?
- ▶ Wann in Ihrem Leben haben Sie sich richtig lebendig gefühlt?
- ▶ Wo in Ihrem Leben ist Freude? Lebendigkeit? Wo ist etwas Neues? Wo Bewegung? Kreativität? Ein Gefühl von Freiheit? Offenheit? Zuversicht? Verbundenheit?
- ▶ Worauf sind Sie stolz?
- ▶ Wobei kommst du richtig gut drauf? / Wobei geht es dir richtig gut?
- ▶ Was sind Wünsche, Sehnsüchte?
- ▶ Ressourcenselbst: Eine Person sehen, zu der der Zwang überhaupt nicht passt und die ihn nie bekommen würde

Möglicher Therapieplan:

Ebenen der Behandlung				
	Körper	Verhalten	Selbstbild	Soziales System
E X P L O R A T I O N	<u>Rapportaufbau</u>	<u>Unspezifische Behandlung</u>	<u>Arbeit mit der Vergangenheit – Altersregression</u>	Einbezug von wichtigen Bezugspersonen
	Selbstregulation: „De-Trance“	- Aufbau einer zentralen Ressource (z.B. Sicherheit, Wohlfühl, Geborgenheit, Zugehörigkeit, Kompetenz, innere Kraft. Stärke ..)	Änderung der kognitiven/emotionalen Basis des Selbstbildes	Aufbauen und fördern von mitmenschlichen Beziehungen, um Zugehörigkeit zu erfahren
	- 5-4-3-2-1 Betty Erickson-Technik	<u>Störungsspezifische Behandlung</u>	- Bearbeitung von Schuld und Schamgefühlen mit der Stellvertretertechnik	
	- Atemtechniken	- Demontierung des Zwangssystems und Aufbau eines neuen Bezugssystems	- „Die Stimmen der Vergangenheit Lügen strafen“	
	Entspannung - Selbsthypnose	- Distanzierung/ Disidentifikation vom Zwang, Personifizierung des Zwangs	- Teilarbeit auf der inneren Bühne	
	- „Sicherer Ort“ (im Körper, Innerer Ort)	- Aufbau einer spezifischen Ressource (Stolz, Würde, Freude, Geborgenheit, Zugehörigkeit)	- Selbstakzeptanz „Ich akzeptiere meine Stärken und Schwächen“	
	- Stärkeinduktion	- Teilarbeit (innere Bühne): Innerer Beobachter/ Beobachterin; Vernunft/Bangemacher/ Vermeintliche Beruhigung	- Selbstmitgefühl	
	- Gefühl der Verbundenheit etc.	- Affektbrücke/Altersregression biographische Exploration des Zwangs		
		- Zukunftsprogression: „Sich ohne Zwang erleben“		
		- Exposition in sensu und in vivo - „Freiraumübung“		

Therapierationale hypnosystemische Sichtweise

- Menschen sind vielseitige Wesen.
- Es gibt Seiten/ Anteile, die Sie nicht gerufen haben.
„Könnte man sagen, der Zwang ist so eine Seite, ein Teil von Ihnen, etwas, das sich in Ihnen breit gemacht hat, etwas, das Sie ganz schön herausfordert?!“





Externalisierung/ Personifizierung des Zwangs

© Birgit Hise, MEG-München

Mein ungebetener
Gast

Übung: „Der ungebetene Hausgast“

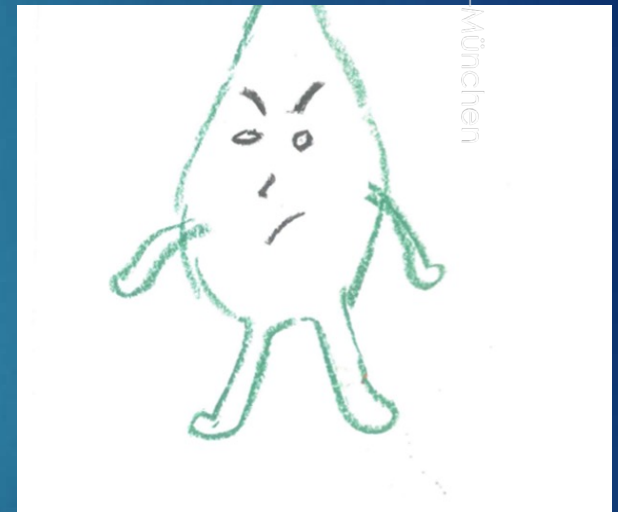
(In Anlehnung an Allione, 2009; Meiss, 2015)

1. Aktivierung der Trance, Fokussierung auf das Körpergefühl, Merkmale der Empfindung (VAKOG) finden
2. Ein Symbol finden und personifizieren: Dämon, Kobold, „ungebetener Hausgast“ *„Lassen Sie uns mal sehen, wie der Zwang aussehen würde, wenn Sie ihm eine Form geben würden ...“* oder *„Stellen Sie sich vor es, kommt ein Anteil, der für den Zwang zuständig ist.“*
3. Das Symbol verändern
4. Kommunikation mit dem Symptom
5. Perspektivenwechsel und Identifikation mit dem Symptom

6. Zurück ins Ich
7. Was braucht Ihr Gast? Bedürfnisse?
8. Dem Gast zukommen lassen,
was er braucht
9. Veränderung wahrnehmen
10. Dem Verbündeten begegnen
11. Zur Ruhe kommen
12. Ressourcentransfer in den Alltag

In der weiteren Arbeit:

13. Wofür mussten diese Strategien entwickelt werden? -
Altersregression



Prozessorientierte Ziele der Teilearbeit (K. Fritzsche)

- Kontakt zu den inneren Anteilen
- Aufbau von Kommunikation zu den inneren Anteilen
- Akzeptanz und Annahme der inneren Anteile
- Verständnis (Wofür ist der Teil wichtig?)
- Unterstützung der verschiedenen Teile/ Hilfe/ Entwicklungsarbeit/ Reifung
- Nutzung von Ressourcen
- Integration

Funktionalität des Zwangs

33

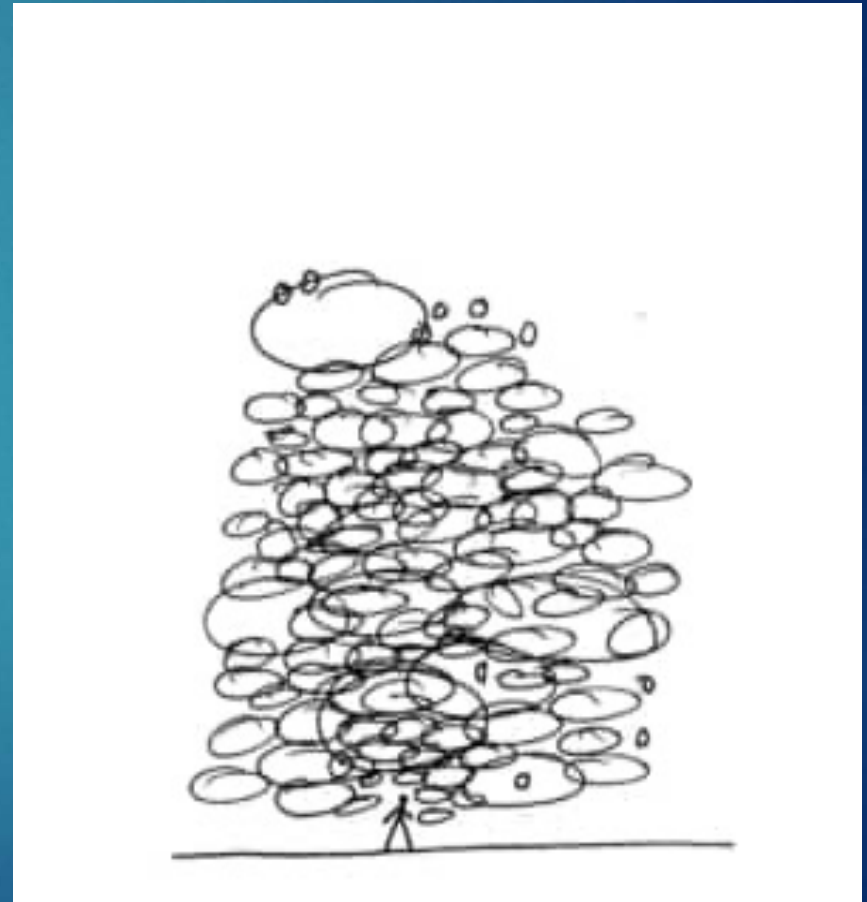
- ▶ Emotionsregulation
- ▶ Sicherheit, Schutz, Kontrolle
- ▶ Kompensation, um äußere Verunsicherung durch innere Struktur auszugleichen
- ▶ Selbstwertstabilisierung
- ▶ Ablösung (vom Elternhaus)
- ▶ Umgang mit Ärger – und Wutblockade
- ▶ Mangelnde Selbstbehauptung (Unvermögen bei der Durchsetzung eigener Bedürfnisse)
- ▶ Interpersonelle Regulation (Stabilisierung der Partnerschaft)
- ▶ Beschäftigung (hilft vor Leere, Langweile, Aufgabe)

- ▶ Zentrale Motive und Schemata (vgl. Grawe, 2000):
 - Sicherheit/ Ordnung
 - Orientierung/ Kontrolle
 - Respekt und Anerkennung
 - Selbstbestimmung und Unabhängigkeit
 - Einzigartigkeit
 - Bindung und Zugehörigkeit

→ **Zwang: Schutz vor Verletzung der Grundbedürfnisse**

Zwangsgedanken – Innere Stimmen

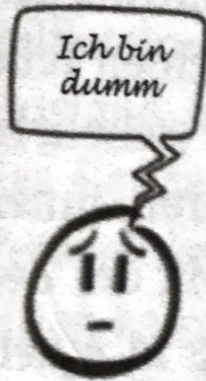
35



Bangemacher Vermeintliche Beruhigung Vernunft

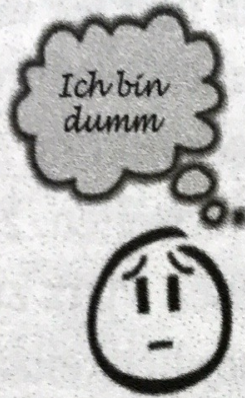
(Winston & Seif, 2018)

- ▶ **Der Bangemacher/ Angstmacher** Zweifel und die Angst. „Aber wenn..“. Bedenken, Befürchtungen, fehlgeleitete Schlussfolgerungen, die Tragödien und schlimme Folgen vorhersagen.
- ▶ **Die Vermeintliche Beruhigung** prompte Reaktion auf den Bangemacher und möchte das Unbehagen beseitigen. Beschwichtigungen, rationale Argumente, Notfalllösungen ...
- ▶ **Die Stimme der Vernunft** verkörpert die achtsame, mitfühlende Bewusstheit. Ein Zustand offener und aktiver Aufmerksamkeit, die urteils- und wertfreie Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen in jedem gegenwärtigen Augenblick ermöglicht.



Ich bin dumm

... und halte das für Realität



*Ich habe den Gedanken
»Ich bin dumm«*

... und weiß:
Es ist nur ein Gedanke



*Ich beobachte:
Ich habe den Gedanken
»Ich bin dumm«*

... und bin dabei
mit dem Beobachter identifiziert

Abb. 5: Defusion: Ich denke; ich habe einen Gedanken; ich beobachte, einen Gedanken zu haben (nach Harris 2015)

Schritte, um weniger an Zwangsgedanken zu leiden

1. Erkennen (Winston & Seif, 2018)
2. Benennen des Gedankens – Wer redet hier?
3. Akzeptieren und Zulassen
4. Neutral beobachten und nachspüren
5. Zeit gewinnen
6. Weitermachen im Hier und Jetzt
7. Sich selber loben! Stolz sein auf sich selbst, dass es möglich war, den Gedanken zu widerstehen

Defusionstechniken

39

- Gedanken auf innere Leinwand projizieren „Vordergrund / Hintergrund“: Zunächst im Vordergrund „alles was mit dem Zwang zu tun hat“, dann in den Hintergrund treten lassen, verpixeln, übermalen jetzt in den Vordergrund holen „was wirklich wichtig ist“, Ressourcen, Kompetenzen ...
- Innere Beobachter:in als Begleiter:in
- Gedanken achtsam beobachten und sie vorbeiziehen lassen (wie Wolken am Himmel, Koffer auf Gepäckband am Flughafen, Gasluftballons, die man loslassen kann, Blätter im Fluss ...)
- Die Gedanken verfremden (singen, oft hintereinander sagen, extrem langsam, extrem schnell sprechen, mit hoher/ tiefer Stimme)
- Sich vorstellen, man halte den Gedanken in der Faust ... die Faust langsam öffnen, so dass er davonfliegen kann

In sensu - Exposition

40

© Birgit Hise, MEG-München

- Zwangsauslösender Situation im Ressourcenerlebnisrahmen begegnen (Überblendeffekte)
- Was- stattdessen- Imagination, Vormachen (Vorbild, Antisymptomträger), Nachmachen, Stellvertreter, Hineinschlüpfen zum Fühlen
- Zukunftsprogression – „Sich selbst ohne Zwang erleben“

In-vivo-Exposition

41

- ▶ Live Exposition im tatsächlichen Umfeld des Zwangserlebens – „Freiraumübung“
 - neugierig und offen
 - Therapeut als Modell
 - guter Kontakt mit sich selbst
 - „Affektbrücke“ – biographische Arbeit

Fallgeschichte: Sophie - Verlauf

Symptomatik zu Beginn der
Therapie







Heute in vielen
Situationen



Grenzen überwinden ...

46

© Birgit Hise, MEG-München

- ▶ In Kontakt und Beziehung gehen mit anderen Menschen
- ▶ Raus aus der Einsamkeit
- ▶ Einschränkungen in vielen Lebensbereichen
- ▶ Flexibilität gewinnen, das zu tun, was einem wichtig ist
- ▶ Scham überwinden und sich zeigen
- ▶ Selbstakzeptanz
- ▶ Zweifel und Ängste, Unsicherheiten überwinden
- ▶ Schwierige Emotionen zulassen und zeigen können
- ▶ Den eigenen Körper entdecken – „sich öffnen“
- ▶ Vertrauen in sich selbst, die eigene Wahrnehmung und Beziehungen

Beziehungsgestaltung

47

- Sicherheits- und Zugehörigkeitsbedürfnis zu stillen
- Nachreifung der Autonomieentwicklung zu ermöglichen
- Angst vor Fremdbestimmung möglichst wenig triggern
- Fachliche Kompetenz beweisen
- Beziehung auf Augenhöhe
- Motive und Bedürfnisse versprachlichen
- Sicherheit äußern
- Rückversicherung schrittweise abbauen

Die Änderung geschieht
durch Emotionen und
Erleben und nicht durch
Kognitionen!

Nein, das ist
nicht wahr,
UND WENN,
SCHON!



Und dann...
wirst schon sehen...
Alles schlimm...





© Birgit Hise/KIEG-München



TEN YEARS
AGO

WHAT IS
HAPPENING?!



NOW

OH HEY
BUDDY, WHAT'S
UP



Das Geheimnis des
Glücks ist die Freiheit, das
Geheimnis der Freiheit ist
der Mut

PERIKLES

Links - Infos für Betroffene

53

- ▶ Deutsche Gesellschaft für Zwangsstörungen <https://www.zwaenge.de>
- ▶ OCD Land <https://www.ocdland.com>

2-Tagesseminare zum Thema Hypnotherapie bei Zwängen Birgit Hilse, Dipl.-Psych.

- ▶ 19.-20. Juli 2024 in München:
[https:// www.meg-muenchen.de](https://www.meg-muenchen.de)
- ▶ 25.-26. Oktober 2024 in Tübingen:
<https://www.meg-tuebingen.de>
- ▶ 04.-05. November 2024 am IEF in Zürich:
<https://www.ief-zh.ch>

Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit!

55



© Birgit Hilse, MEG-München

[birgithilse@meg-
muenchen.de](mailto:birgithilse@meg-muenchen.de)