Dein Magazin
Deine Region
Deine Geschichten
Heimatliebe
Kirchhundem . Lennestadt . Finnentrop
DER SCHÖNSTE ORT DER WELT
... ist immer da, wo du bist
JETZT WÄCHST NEUER WALD
Zeit für ein neues Layout
FRÜHLINGS-BEGINN IST EIN GUTER ANFANG
Frische Rezepte und Inspiration haben wir auch!
Sauerland
in Südwestfalen

”

Irgendwas ist immer und manchmal hilft es schon, sich dem Problem in Ruhe zuzuwenden – und es auszusprechen”

Um uns dem Thema Psychologie im allgemeinen zu widmen und weil die wenigsten von uns wissen, was Gestalttherapie ist und kann, geben wir dem Thema Raum und nehmen uns die Zeit, einen kleinen Ausschnitt eines relevanten Themas zu beschreiben.

Nikola Greitemann [Interview und Fotos]

Ziemlich beste Therapeutinnen

Julia Friedhoff (Gestalttherapeutin und Diplom Sozialpädagogin) und Doris Sacala (Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Bei aller Heimatliebe: Auch auf dem Land haben die Menschen Stress und Probleme, sind "die Zeiten" komplex und der digitale Wandel schneller als wir denken (können). Manchmal fühlen wir uns schlicht überfordert, kommen gefühlt nicht mehr mit. Berufliche Probleme strahlen negativ auf das soziale Umfeld aus – und umgekehrt. So werden kleine Krisen groß und irgendwann unüberschaubar.

Auch innerhalb der Familie drehen sich Themen gerne mal im Kreis – bis sie fest sitzen oder beiseite geschoben werden. Doch was lange erfolgreich verdrängt wurde, wird irgendwann zu dominant, um es länger ignorieren zu können.

Dann ist es gut, sich helfen zu lassen. Jemand zu haben, der eine neutrale Sicht auf die Dinge hat und sich auskennt, mit gefühlt unlösbaren Situationen und eingefahrenen Perspektiven.

Manchmal hilft es schon, mit jemandem zu reden. Am besten, mit einem Profi.

Nicht immer ist der beste Freund greifbar und sehr selten ist ein Familienmitglied geeignet, einen klaren Blick auf das Problem zu werfen, da die Person Teil des Systems ist. Und Systeme tendieren generell dazu, stabil zu bleiben. Daher bleiben sie in Balance, auch wenn Teile oder einzelne Personen es zeitweise nicht sind.

Keine Angst also davor, persönliche Probleme zu thematisieren. Sie werden nicht größer, wenn man über sie spricht. Ganz im Gegenteil: Irgendwann – und das ist das Ziel – lösen sich viele von ihnen auf.

Rückwirkend, soviel können wir gerne schon zu Beginn der Geschichte verraten, stellt sich oft eher folgende Frage:

Wie viel leichter/ schneller/ besser wäre es gelaufen, hätte ich nicht alles mit mir allein ausgemacht?

Julia Friedhoff (Elspe) und Doris Sacala (Halberbracht) sind zwei dieser Profis, die sich mit so etwas auskennen. Beide gebürtig aus Lennestadt, beide nach ihrer Studien- und Ausbildungszeit zurückgekehrt in die Heimat, leben die ehemaligen WG-Mitbewohnerinnen heute mit ihren Familien und jeweils eigener Praxis wieder im Sauerland und sind nach wie vor bestens befreundet.

Wir haben beide besucht, um zu erfahren, wie ihre therapeutische Arbeit aussieht und wobei sie konkret helfen können. Im gemeinsamen Gespräch erzählen sie, was Gestalttherapie ist, welche Methoden sie einsetzen und warum sie lieben, was sie tun.

In unserer Rubrik „Wie es wirklich ist" beschreiben wir den Ablauf einer systemischen Aufstellung. Testen, ob die Methode beim ersten Versuch funktioniert. Wie es sich anfühlt, eine Situation aus verschiedenen Perspektiven gleichzeitig zu betrachten – und was es bringt.

Wir treffen uns in **Julia Friedhoffs** Praxis für psychosoziale Beratung in Elspe. Die Sozialpädagogin und Gestalttherapeutin lebt und arbeitet hier, seit sie zurückgekehrt ist in die Heimat. Ihre Kollegin **Doris Sacala** hat sich nach Jahren in Köln im benachbarten Halberbracht niedergelassen und bietet dort ein ähnliches Spektrum an – Teile ihrer Ausbildung haben die Freundinnen zusammen absolviert.

Zwei auf den ersten Blick eher unterschiedliche Typen mit gemeinsamen Werten, die sich beruflich mit den gleichen Themen beschäftigen und die – das wird im Lauf unseres Gesprächs klar – eine ziemlich ähnliche Motivation haben. Und einen relevanten Beruf: Menschen helfen, mit komplexen Lebenssituationen und Belastungen ein wenig besser klar zu kommen.

Ihr kommt aus unterschiedlichen Richtungen, habt Sozialpädagogik bzw. eine Ausbildung zur Erzieherin und Heilpraktikerin gemacht, in verschiedenen Bereichen der sozialen Arbeit gearbeitet, um später die Ausbildung zur Gestalttherapeutin draufzusetzen. Warum ausgerechnet Gestalttherapie?

DS: *Generell musst du darauf achten, dass die Therapieform zu dir passt. Gestalttherapie ist keine Technik – das ist eine therapeutische Haltung. Irgendwann fiel mir ein Buch der Gestalttherapeuten Erving und Miriam Polster in die Hände, und ich entschied mich augenblicklich für die Gestalttherapie. Es ist genau das was ich machen will und es gibt nichts, was mich mehr interessiert.*

Wie unterscheidet sie sich z.B. von der Verhaltenstherapie?

JF: *Verhaltenstherapeuten konfrontieren dich, zum Beispiel mit deiner Angst. In der Gestalttherapie gehst du nie über den Widerstand, sondern immer am Widerstand entlang, nimmst dir einen kleinen Teil vor, einen Schritt. Fragst: Wie wär's denn mal wenn …?*

Ihr bringt beide viel Erfahrung mit, habt neben der theoretischen Ausbildung auch in der Praxis mit Menschen gearbeitet und im Rahmen der Ausbildung selbst 180 Stunden Lehrtherapie gemacht, in denen angehenden Therapeutinnen selbst auf dem Klientenstuhl sitzen. Die Perspektive ist also durchaus vertraut.

JF: *Die Lehrtherapie ist wichtig um sich selbst so gut kennenzulernen, dass man nicht mehr Gefahr läuft, eigene Themen auf die Klienten zu übertragen.*

DS: *Durch die Ausbildung und die Arbeit versteht man, dass jedes Verhalten eine Geschichte hat.*

Gut zu wissen, für potenzielle Klienten.

JF: *Ja, jeder von uns hat doch seine Probleme und von außen haben wir schonmal einen anderen Blick auf die Situation. „Warum ist das für Sie schlimm?“, frage ich oft und „Was genau ist denn Ihr Bild davon, wie es sein sollte?“. Wir werten ja nicht, wir gucken erstmal.*

Was, wenn ein Klient mit wirklich schwierig auszuhaltenden und zu therapierenden Themen kommt, zu denen selbst die Expertin keinen Zugang hat?

JF: *Mir ist das noch nie untergekommen, das Gefühl von da könnte ich jetzt NICHT mit arbeiten.*

DS: *Wir stehen auf der Seite des Klienten. Egal was ist.*

JF: *Und wir nehmen das, was er sagt, als wahr. Das, was die Leute mitbringen, nimmst du erstmal genau so wie es ist. Und dann arbeitest du damit.*

DS: *Und es ist alles in Ordnung. Ich finde auch sehr wenige Sachen schlimm.*

Jetzt stelle ich mir direkt einige Reaktionen derer vor, die sagen: Ach nee, da holen sich extravertierte Leute auch noch Unterstützung! Und was ist mit den anderen?

DS: *(lacht). Alle anderen … dürfen ja auch kommen!*

JF: *Ich finde Sympathie total wichtig. Selbst wenn jemand kommt, wo jetzt nicht direkt ein Sympathiegefühl aufkommt … wenn sich jemand öffnet und persönliches ehrlich beschreibt, kommt die Sympathie ja automatisch. Und meist ist es so, dass die mir total ans Herz wachsen. Überhaupt lebt Gestalttherapie davon, dass man einen guten Kontakt hat.*

DAS GEFÜHL VON EXKLUSIVITÄT

JF: *Die dürfen sich auch ruhig exklusiv fühlen. Darum geht es ja auch: Wir nehmen uns Zeit und konzentrieren uns komplett auf die Person und werden das Problem eben NICHT kleinreden und NICHT sofort bewerten.*

DS: *Wichtig ist, ein Problem erstmal aus der Erstarrung zu lösen, indem man sich in Ruhe Gedanken macht. Lass uns das Thema doch mal ausbreiten und drum herumlaufen. Allein das verändert schon so viel nach all der Zeit, in der ein Problem beiseite geschoben wurde. Und dann gucken wir uns das zusammen an.*

So entsteht das Gefühl von Selbstwirksamkeit?

JF: *Genau. Ich bin weder in der Opferrolle, noch wird mir meine Wahrnehmung abgesprochen. Sprache war übrigens auch ein wichtiger Punkt in der Ausbildung. Die Art wie ich nachfrage und etwas anspreche. „Ich“ ist ein Gefühlsöffner, „man“ schafft Distanz. In der Gestalttherapie*

geht es nicht darum, die Vergangenheit aufzurollen oder dorthin zurückzugehen, was mal war, sondern wir nehmen immer Bezug zum JETZT. Das Thema zeigt sich: die Gestalt. Was jetzt nach vorne tritt und sich zeigt, damit arbeiten wir. Wir nehmen die ganze Haltung wahr, den kompletten Menschen.

Der sitzt zuhause, mit seinem Problem und fragt sich vielleicht: Geht's mir schon schlecht genug, um therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen zu dürfen?

DS: *Derjenige soll wissen: Da ist jemand, der das kann. Und der das aushält. Beiden ist wichtig, dass sich die Menschen nicht ewig lange Gedanken machen, bevor sie zum Telefon greifen und sich einen Termin – und damit Hilfe holen. Die Hemmschwelle sollte heute einfach nicht mehr da sein. Und es ist nicht die Aufgabe von Klienten sich den Kopf darüber zu zerbrechen, ob ihr Problem zu groß, zu klein oder sonst etwas ist.*

Beiden ist wichtig, dass sich die Menschen nicht ewig lange Gedanken machen, bevor sie zum Telefon greifen und sich einen Termin – und damit Hilfe holen. Die Hemmschwelle sollte heute einfach nicht mehr da sein. Und es ist nicht die Aufgabe von Klienten sich den Kopf darüber zu zerbrechen, ob ihr Problem zu groß, zu klein oder sonst etwas ist. Die einzige Kombination mit „zu", die hier mehrfach fällt, ist das Bedauern der Profis darüber, dass viele zu lange warten und zu lange versuchen, alles mit sich allein auszumachen.

JF: *„Wer weiß denn noch von dem Problem?", frage ich meine Klienten häufig. Nur mein Partner, antworten die meist … wenn überhaupt. Oft sprechen Klienten einen belastenden Gedanken in der ersten Sitzung auch zum allerersten Mal aus.*

DS: *Und das ist ein ganz wichtiger Moment. Die Klienten befürchten ja oft, dass dann der Himmel einstürzt. Im Gegenteil. Das Problem verliert durch das Aussprechen schon ganz viel von seiner Schwere. Als Klientin muss ich das Gefühl haben ‚Ich setze mich hier hin und ich erzähl' das jetzt einfach. Ich muss mich nicht schlauer oder dümmer stellen als ich bin'. Das Grundgefühl sollte sein: Ich kann hier vertrauen und ich kann mich hier öffnen.*

Was ist das erste, was ihr dann tut?

JF: *Wir schauen erstmal drauf, aus verschiedenen Perspektiven. Oft geschieht dann schon was … quasi das Paradox der Veränderung. Wenn du dich einem Thema zuwendest, verändert sich etwas. Schon indem wir gucken, wie es ist – und erstmal beobachten: Wie fühle ich mich? Was war denn vorher? Bevor die Situation so wurde? Fragen und vorsichtige Anregungen sind großer Bestandteil von Gestalttherapie. Manchmal besteht der Weg*

auch darin, weniger zu tun und mein Rat lautet: Vielleicht wartest du mit deiner Reaktion und nimmst erstmal wahr – und allein daraus kommt Veränderung. Die Dinge geraten in Vergessenheit, man erinnert sich nicht mehr daran.

Ein gelöstes Problem verliert die Gestalt?

JF: *Tatsächlich kommt es vor, dass ich einige Wochen später nachfrage und die Leute sich spontan nicht mehr erinnern, was genau das Problem war. Denn ein gelöstes Problem ist … weg.*

Was wünscht ihr euch für die Klienten?

DS: *Dass sie sich ernst nehmen. Sie sollen wissen, dass ihre Probleme es wert sind angeschaut zu werden und dass sie die Erfahrung machen können, dass auch ein leichteres Leben für sie möglich ist.*

JF: *Dass sie nicht erst kommen, wenn der Körper signalisiert: jetzt ist Schluss! Selbstwirksam kann nur sein, wer gelernt hat, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Dass sie nicht so über sich drüber hinweg gehen – das wünsche ich ihnen.*

Anzeige

Anders als in der Schweiz und in Österreich wird die Gestalttherapie in Deutschland nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Für den Selbstzahler bieten sich aber auch einige Vorteile:

1. Zeitnahe Terminvergabe: Sie bestimmen die Inhalte und die zeitlichen Abläufe.

2. Es gibt keine bürokratische Antragsstellung bei der Krankenkasse und Sie sind nicht abhängig von kassenärztlicher Begutachtung und Zeitlimitierung.

3. Ihr Befinden wird nicht gemäß der herkömmlichen und diagnostischen Krankheitslehre dokumentiert.

4. Es entsteht kein Ausschlussgrund für den späteren Abschluss einer privaten Kranken- oder Berufsunfähigkeits-versicherung.

5. Zwischen Klient und Therapeut besteht absolute Vertraulichkeit: es gibt keine Berichte über Leistungsinanspruchnahme an Arbeitgeber oder Dritte.

Julia Friedhoff
Praxis für psychosoziale Beratung
Telefon: 0151 4129 7982
www.beratung-lennestadt.de
email: kontakt@beratung-lennestadt.de

Doris Sacala
Praxis für Psychotherapie
nach HpG und Beratung
Telefon: 02721-7178326
www.dorissacala.de | email: info@dorissacala.de

Anzeige

#wie es wirklich ist

Ein *mittleres* Problem

Für unsere Rubrik „Wie es wirklich ist“ möchte ich den Ablauf einer systemischen Aufstellung beschreiben. Testen, ob die Methode beim ersten Versuch funktioniert, wie es sich anfühlt, eine Situation aus verschiedenen Perspektiven gleichzeitig zu betrachten – und ob es was bringt.

Bewusst keine Vorkenntnisse – nur ein mittleres Problem soll ich mitbringen. Darauf haben wir uns geeinigt, in der Vorbesprechung des Selbstversuchs, für den ich Gestalttherapeutin Doris Sacala in Halberbracht besuche.

Was genau ist eigentlich ein "mittleres" Problem?, frage ich mich und bin gar nicht sicher, ob ich eins habe, das sich eignet, um es beispielhaft lösen und dann darüber zu schreiben zu können.

„Manchmal kommt es auch ganz anders als geplant", erklärt Doris Sacala mir, als wir in ihrer Praxis zusammensitzen: „Schon zu Beginn der Arbeit zeigt sich, dass über dem gewählten Thema ein anderes, weitaus größeres Problem liegt."

Was dann? Ihre Antwort ist klar und routiniert: „Das schwerwiegende Problem wird das andere immer überlagern – und hat daher Vorrang."

Eine klar formulierte Frage

Am Anfang brauchen wir eine klare Formulierung der Frage, die gleichzeitig das Ziel der systemischen Aufstellung definiert. Ich erkläre Doris Sacala was ich herausfinden möchte und mit ihrer Hilfe formulieren wir gemeinsam mein Anliegen.

Wir stehen jetzt mitten im Raum, Doris fragt – ich antworte, die Aufstellung beginnt.

Was ich mir vorher nicht wirklich vorstellen konnte, funktioniert in der Praxis ziemlich einfach: Die Therapeutin fragt, reicht mir entsprechend meiner Antworten Klötze, die ich aufstelle. Hochkant, soviel ist klar. Wohin? – „Egal. Irgendwo, wo es sich richtig anfühlt." Wie soll sich hier irgendetwas richtig anfühlen, denkt es automatisch in mir. Meinen jetzt skeptischen Blick beantwortet Doris Sacala sehr sicher: „Einfach irgendwo anfangen, du kannst die Position jederzeit ändern".

Zögernd platziere ich den ersten Holzquader auf dem Parkett, drehe ihn unschlüssig hin- und her. Die Richtung spielt ebenfalls eine Rolle – auch wenn ich jetzt (noch) nicht weiß, wo vorne ist. Für die Ausrichtung der Figur bekomme ich dafür farbige Papierkreise, die untergelegt werden wie kleine Platzdeckchen. Anhand derer erkennen wir später, wenn es voller wird, auf dem Parkett, wer wer ist – und wohin die Person sich wendet.

„Einfach machen, das werden wir herausfinden", sagt Sacala, während ich mich einlasse, auf das Spiel, das meine Frage sichtbar macht.

Im Prinzip funktioniert es so wie bei allem, was du zum ersten Mal machst: Vorab muss ich Regeln und Ziel nur grob verstehen – und dann einfach eine Runde mitspielen. Der Rest klärt sich beim Machen, aus der jeweiligen Situation.

Während ich also Fragen beantworte, Figuren und Papierkreise im Raum platziere, füllt sich der Boden und ohne zuviel nachzudenken entsteht eine bunte Szenerie. Wir schauen drauf, gehen drum herum, Doris Sacala ist konzentriert, ihre Fragen sind zielführend und gut zu beantworten. Wie eine Regisseurin betrachtet sie die Szenerie, entscheidet, wer und was relevant ist für diese Geschichte, drückt mir ab und an einen neuen Holzklotz in die Hand. Ich muss nicht mehr tun als mich auf die Situation einzulassen. Das allerdings zu 100 Prozent. Unsere Aufmerksamkeit ist jetzt absolut fokussiert auf das, was wir in diesem Moment in diesem Raum aufbauen. Aus ihren Fragen und meinen Antworten entsteht die Aufstellung. Irgendwann stehen alle Figuren, die für die Beantwortung meiner Ausgangsfrage eine Rolle spielen. Weiterhin folge ich den Regieanweisungen.

Das Spiel kann beginnen

„Und jetzt stell dich einfach mal hinter dich"/ ... hinter Person X,/ ... hinter Ereignis Y. Während ich die von Doris vorgeschlagene Position einnehme, stellt sie Fragen an die entsprechende Person. Ich bin eine Stellvertreterin, antworte aus einer anderen Perspektive, für einen kleinen Moment lang bin ich diese Person.

„Wie fühlst du dich?" Auch das kann ich beantworten, denn ich fühle die Person, hinter der ich stehe. Teils sogar körperlich, beispielsweise spüre ich einen Schmerz im Nacken oder plötzlich aufsteigende Nervosität. „Stell die Figur vielleicht mal woanders hin", coacht die Gestalttherapeutin, „wie fühlt es sich jetzt an?"

Eine krasse Erfahrung, vor der man weder Angst oder Scheu haben muss. Ganz im Gegenteil: Die Methode ist unfassbar interessant und lehrreich. Doris fragt sensibel nach, macht ab und an einen Vorschlag. „Wie wäre es, wenn ... du die Positionen von X und Y tauscht?", oder „Spielen diese zwei Figuren hier überhaupt (noch) eine Rolle?". Der getestete Positionswechsel fühlt sich falsch an – wird also direkt rückgängig gemacht. Die beiden Figu-

ren, die tatsächlich keinen Unterschied machen, nimmt sie raus.

Wir machen weiter, Doris dirigiert mich, ich stelle mich hinter die entsprechende Figur, sie fragt – ich antworte. Ziemlich fließend, aus deren Sicht. „Soll ich mich einmal an diese Position stellen?“, fragt Doris, wenn ich unsicher bin. Dann spricht sie die Person, die sie weder persönlich noch aus Erzählungen kennt.

Es ist wirklich nicht ganz leicht zu beschreiben, aber es funktioniert. Wer sich darauf einlässt, wird es erleben.

Zusammen schaffen wir eine Klarheit, die ich allein durch mein Nachdenken nicht erreichen kann. Doris Sacala ist die ganze Zeit lang an meiner Seite, geht jeden Gedanken mit, stellt die richtigen Fragen und gibt Antworten.

Am Ende wird hier eine Formation stehen, die sich richtig anfühlt. DAS ist die Situation, wie sie jetzt ist. Die Antwort auf meine Frage – in einem Bild. Schritt für Schritt kommen wir voran, auch wenn ich das zwischenzeitlich noch nicht sehe, aber irgendwann fühlt sich fast alles richtig angeordnet an. Doris denkt nach, holt eine Schnur, die sie als (zeitliche) Trennlinie quer durch den Raum legt. Und sofort wird alles klarer.

Ein paar Details noch, ich justiere meine Hauptfiguren, werfe einen Klotz raus, den ich nicht mehr brauche ... und betrachte die Szenerie – jetzt sehr ruhig. Eine Weile noch schauen wir zusammen hin. Zufrieden, denn vor uns haben wir die Antwort auf die eingangs gestellte Frage.

Wie es sich jetzt anfühlt? Es ist gut so. So kann ich es stehenlassen. Anstrengend ist es auch, aber das merke ich erst als wir uns verabschieden. Zuhause wird das Erlebte natürlich nachwirken. „Am besten ist es, erstmal alles sacken zu lassen und möglichst nicht direkt darüber zu reden, um die Eindrücke zu sortieren und für sich selbst einzuordnen“, gibt die Spielleiterin mir mit auf den Weg.

Etwa eine Woche später, bei Bedarf auch früher, bietet die Therapeutin einen Termin zur Nachbesprechung an. Der ist allein schon deshalb wichtig, da die meisten Menschen Fragen haben. Ganz profane Fragen erstmal, wie „Was hat Person XY nochmal auf meine Frage nach dem Ereignis Y gesagt?“.

Die Klienten sind so drin, im Geschehen und erfahren in kurzer Zeit derartig viel Neues und das aus unterschiedlichen Perpektiven – da ist es gut, eine “Zeugin“ zu haben, die nicht emotional involviert ist und später die Antwort weiß auf alle Fragen, was den Verlauf der Aufstellung betrifft.

Irgendwann klärt sich auch die Frage, wo vorne ist. In unserem Fall ist es der Faktor Zeit, der die Perspektive bestimmt. Die Figuren blicken in Richtung Zukunft. Hier im Raum ist das Richtung Fenster.

Ein Ereignis hatte ich zunächst mitten im Raum platziert. So zentral, dass manche Figuren/ Personen einander nicht sehen können. Fast nebenbei zeigt sich hier, warum ein Problem bestehen bleibt. Das kann zuweilen simple Gründe haben, die wir von unserer Position aus schlicht nicht sehen konnten. Mit dem Perspektivwechsel, den dieses Verfahren ermöglicht, schon.

Es ist, wie es ist. Klingt erstmal nicht nach einer Lösung, ist aber tatsächlich eine ganze Menge.

Klarheit und eine neue Sicht auf die Situation. Auf eine komplett neue Situation, die entstanden ist aus der Summe aller Perspektiven, die du einnimmst, während der Aufstellung. Zum vielleicht ersten Mal hast du einen klaren Blick auf die Situation.

Und jetzt? Wieder löst sich eines meiner Vorurteile mit der Beantwortung der Frage in Luft auf. Es geht nämlich nicht darum, das soeben Erlebte direkt in die Tat umzusetzen. Wenn es bei der Ausgangsfrage sehr konkret um Entscheidungsfindung ging, vielleicht schon. Aber auch dann sollte man – so der klare Rat der Expertin – die Nachbesprechung abwarten.

Ohnehin geht es nicht um richtig oder falsch, nicht um Schuldzuweisungen und auch nicht darum, jemand mit deinen neuen Einsichten zu konfrontieren. Wenn eine Person eine Situation aus verschiedenen Perspektiven betrachtet, führt allein diese Erfahrung zu kleinsten Veränderungen. Die wachsen, wirken sich aus und bewirken, dass etwas passiert. „Relativ schnell sogar“, so die Erfahrung der Therapeutin.

Was das sein wird, weiß ich noch nicht. Dass es so sein wird, kann ich mir jetzt sehr gut vorstellen.

Nikola Greitemann [Text und Fotos]