

## I. Vor dem Einsatz

**Belastungen  
vorbeugen**

DSK SF009320124



Zum Thema „Psychische Belastungen durch Einsätze in Krisengebieten“ gibt es in dieser Schriftenreihe:

Heft 1: **Vor dem** Einsatz

– Belastungen vorbeugen

Heft 2: **Im** Einsatz

– Belastungen erkennen, minimieren und bewältigen

Heft 3: **Nach dem** Einsatz

– Nur kein Rückkehrstress !

## **Impressum**

**Herausgeber:** Bundesministerium der Verteidigung,  
Führungsstab der Streitkräfte I 4,  
Postfach 13 28, 53003 Bonn

**Redaktion:** Informations- und Medienzentrale der  
Bundeswehr

**Druck:** Druckerei Gerhards GmbH, 53227 Bonn-Beuel

**Stand:** Juli 2002, 4. überarbeitete Auflage

Vorbemerkung	3
I. Vorbereitung auf den Einsatz	5
– Einsatzbedingter Stress	6
– Faktoren, die individuell Stress hervorrufen können	6
1. Persönliche Faktoren	6
2. Trennungsbedingte Faktoren	7
3. Einsatzbedingte Faktoren	7
II. Der Gefühlsablauf eines Einsatzes	8
1. Erwartung der Trennung	9
– Normale Reaktion	9
– Allgemeine Empfehlungen	9
– Für den Partner, der in den Einsatz geht	10
– Für den Partner, der daheim bleibt	10
2. Trennung und Abreise	11
– Normale Reaktionen	11
– Allgemeine Empfehlungen	11
– Für den Partner, der in den Einsatz geht	12
– Für den Partner, der daheim bleibt	12
3. Gefühlsschwankungen	12
– Normale Reaktionen	12
– Allgemeine Empfehlungen	13
– Für den Partner, der in den Einsatz geht	13
– Für den Partner, der daheim bleibt	13
4. Erholung und Stabilisierung	14
– Normale Reaktionen	14
– Allgemeine Empfehlungen	14

– Für den Partner, der in den Einsatz geht	14
– Für den Partner, der daheim bleibt	15
5. Ausblick auf die Rückkehr	15
– Normale Reaktionen	15
– Allgemeine Vorschläge	16
– Für den Partner, der in den Einsatz geht	16
– Für den Partner, der daheim bleibt	17
– Zuständig für weitere Informationen und Unterstützung	17
– Zuständig bei Problemen mit Kindern	17
6. Wiederaufnahme von Beziehungen	18
– Normale Reaktionen	18
– Allgemeine Empfehlungen	18
III. Wiedereingliederung und Stabilisierung	19
– Normale Reaktionen	19
– Allgemeine Empfehlungen	19
IV. Checkliste zur persönlichen Vorbereitung auf den Einsatz	20
– Rechtliche Fragen	20
– Finanzielle Fragen	20
– Gesundheitsfragen	21
– Fragen im Zusammenhang mit Haus/Wohnung	21
– Fragen im Zusammenhang mit PKW	21
– Fragen im Zusammenhang mit der Reise	22
– Informationen/Unterstützung/Ansprechstellen	22
– Ansprechstellen bei Problemen mit Kindern	22

Diese Broschüre befasst sich mit den individuell empfundenen Belastungen, die in der Vorbereitung auf einen Einsatz in Krisengebieten entstehen können. Ohne Ansehen der Person, ihres Alters oder der Häufigkeit der Einsätze können Stressfaktoren zur Belastung werden, mit der sich die Betroffenen auseinandersetzen müssen.

In die vorliegende Fassung wurden umfangreiche Erkenntnisse aus den bisherigen Einsätzen der Bundeswehr eingearbeitet.

Die Broschüre soll mithelfen, einen bevorstehenden Einsatz mental bis hin zur Rückkehr zu durchdringen, mögliche Problembereiche aufzuzeigen und dazu anregen, individuelle Verhaltensmuster zu entwickeln, die das Einwirken von Stressfaktoren minimieren und dauerhafte Belastungen reduzieren.

**Anmerkungen und Vorschläge nehmen wir gerne entgegen.** Ebenso stehen wir für Auskünfte und Beratung diskret zur Verfügung.

Zentrum Innere Führung  
Bereich 2  
Von-Witzleben-Straße 17  
D-56076 Koblenz  
**Tel.: 0261 / 896 - 5621**  
Fax: 0261 / 896 - 5566  
AllgFspWNBw: 4400



## I. Vorbereitung auf den Einsatz

---

Grundsätzlich wird von Soldatinnen/Soldaten der Bundeswehr erwartet, dass sie aus den verschiedensten Gründen und für unterschiedlich lange Zeiträume getrennt von ihren Familien ihren Dienst versehen, z. B. bei Übungen, Übungsplatzaufenthalten bei Lehrgängen oder durch Standortwechsel. In der Regel waren in der Vergangenheit die Ursachen für eine längere oder kürzere Trennung überwiegend in einer Aus- und Weiterbildung begründet. Angesichts der Einsätze in Krisengebieten wächst die Trennung vom Vertrauten durch turnusmäßige Wiederkehr, zeitliche Beanspruchung und den Grad des persönlichen Risikos in eine Dimension, die auch nach wiederholten Einsätzen zum tiefen Nachdenken anhält.

Die vorliegenden Informationen wurden in erster Linie als Hilfe für die Partner von Soldatinnen/Soldaten und ihre Familien zusammengetragen, die von einem Einsatz der Bundeswehr innerhalb des erweiterten Aufgabenspektrums betroffen sind.

Sie können jedoch auch für Partnerinnen/Partner und Familien nützlich sein, die sich mit einer vorübergehenden Trennung aus anderen Gründen auseinandersetzen müssen.

Je näher der Einsatz rückt, umso weniger haben Sie innerlich Raum für die Belange Ihrer Familie und Freunde. Regeln Sie deshalb Ihre persönlichen Angelegenheiten für die Dauer des

Einsatzes rechtzeitig, um den Stress, der durch mangelhafte persönliche Vorbereitung entsteht zu vermeiden.

Eine Checkliste für die persönliche Vorbereitung auf den Einsatz befindet sich im Anhang dieses Heftes (S. 20).

## **Einsatzbedingter Stress**

Jeder Einsatz ist für Soldatinnen/Soldaten immer wieder mit individuellen körperlichen, geistigen und seelischen Belastungen verbunden. Aber auch Partner und Familien sind auf Grund der Trennung während des Einsatzes und nach der Rückkehr vom Einsatz Belastungen ausgesetzt.

## **Faktoren, die individuell Stress auslösen können:**

### **1. Persönliche Faktoren:**

- Dauerhafte Anspannung im beruflichen oder privaten Bereich
- Reduzierter oder beeinträchtigter Gesundheitszustand, fehlende körperliche oder geistige Fitness
- Unerfahrenheit im Umgang mit Schwierigkeiten
- Negative Einsatzerfahrungen
- Grundsätzliche Einstellung zum Einsatz
- Fehlendes Vertrauen in sich selbst, zum Truppenteil oder in die Führung des in den Einsatz gehenden Soldaten
- Mangelndes Vertrauen in die Stabilität persönlicher Beziehungen

## 2. Trennungsbedingte Faktoren:

- unzureichende Vorbereitungszeit
- negative Erfahrungen aus der Vergangenheit
- Sorge um die Zurückgelassenen
- Einstellung der Familie, der Freunde und Bekannten zum Einsatz
- Wichtige Ereignisse in der Familie, bei Freunden und Bekannten während der Zeit der Abwesenheit
- Fehlendes Vertrauen in die Unterstützung durch die Daheimgebliebenen,
- Fehlende Möglichkeiten individueller Entspannung
- Angst vor der Einsamkeit
- Sorge um die Alleinverantwortlichkeit bei der Erziehung von Kindern

## 3. Einsatzbedingte Faktoren:

- Art, Umfang und Dauer des Auftrages
- Unzureichendes Lagebild, mangelhafter Informationsfluss
- unregelmäßige Verbindungen nach Hause (Post, Telefon)
- Geographische Lage des Einsatzlandes (Gelände, Wetter)
- Lebens- und Arbeitsbedingungen
- unzureichendes Vertrauen in die Führung im Einsatz
- Zweifel an der Qualität der Ausbildung
- zu geringe Rechts- und Verhaltenssicherheit
- Unsicherheit im Umgang mit der einheimischen Bevölkerung oder mit Angehörigen anderer Nationen

## II. Der Gefühlsablauf eines Einsatzes

Einem Einsatz lassen sich folgende Gefühlsabläufe zuordnen: (nach „Emotional Cycle of Deployment“ von Kathleen Vestal Logan)

Phase	Stufe	Zeitraum
Vor dem Einsatz	1. Erwartung der Trennung	1–6 Wochen vor der Abreise
	2. Trennung und Abreise	letzte Woche vor der Abreise
Während des Einsatzes	3. Gefühlschwankungen	In den ersten sechs Wochen des Einsatzes
	4. Erholung und Stabilisierung	Unterschiedliche Dauer (zwischen Stufe 3 u. 5)
	5. Erwartung der Rückkehr	In den letzten 6 Wochen des Einsatzes
Nach dem Einsatz	6. Wiederaufnahme der Beziehung	In den ersten sechs Wochen nach dem Einsatz
	7. Wiedereingliederung und Stabilisierung	6–12 Wochen

## 1. Erwartung der Trennung

### Normale Reaktionen

Folgende Reaktionen können, müssen aber nicht auftreten:

- Ein Auf und Ab von Motivation, Stimmung und Leistungsfähigkeit.
- Angespanntheit, Tagträume, Visionen.
- Gefühle von Ablehnung, Ängstlichkeit, Depression, Erregung, Frustration, Traurigkeit, Unruhe, Unwillen.

### Allgemeine Empfehlungen

- Lassen Sie alle Gefühle zu und drücken Sie diese aus.
- Ermuntern Sie auch Ihren Partner und Ihre Familienangehörigen, über ihre Gefühle zu sprechen.
- Versichern Sie Ihren Partner Ihrer ungeteilten Liebe und Zuneigung.
- Beteiligen Sie die ganze Familie an der Vorbereitung auf die Trennung.
- Sprechen Sie offen über mögliche Gefährdungen und ggf. Ihre Ängste.
- Verschaffen Sie sich schöne und andauernde Erinnerungen.
- Versuchen Sie, den Einsatz als eine Herausforderung für Ihre Entwicklung zu sehen.
- Denken Sie daran, dass der Einsatz vorübergeht.
- Gehen Sie mit Ihrem Partner die Liste zur Vorbereitung auf den Einsatz durch (siehe Seite 20).

## **Für den Partner, der in den Einsatz geht**

- Reden Sie so offen, wie Sie können, über alles, was mit dem Einsatz im Zusammenhang steht.
- Wählen Sie Ihre Lieblingsfotos zum Mitnehmen aus.
- Erstellen Sie eine Liste der wichtigsten Familienergebnisse. Tragen Sie diese in Ihren Kalender ein.
- Sprechen Sie die liebsten Geschichten Ihrer Kinder auf Tonträger und lassen Sie insbesondere kleinen Kindern etwas persönliches zurück (Lieblingshemd, Kalender, Taschentuch).
- Nehmen Sie vor dem Einsatz zusammen mit Ihrer Familie an den Aktivitäten Ihres Truppenteils oder anderer Einrichtungen teil (z. B. der Familienbetreuungsorganisation).

## **Für den Partner, der daheim bleibt**

- Bauen Sie sich ein solides Unterstützungsnetz mit Hilfe des zuständigen Truppenteils, der Familienbetreuungsorganisation und anderer Ansprechpartner, wie Sozialdienst, Militärseelsorge, ziviler Kirchengemeinde, aber auch mit Verwandten, Nachbarn und Freunden auf.
- Setzen Sie sich realistische Ziele für die Dauer des Einsatzes und unmittelbar danach.
- Erstellen Sie konkrete, ggf. schriftliche Pläne für unerwartete Familienkrisen, Krankheits- und Notfälle.

- Beteiligen Sie Ihre Kinder an den Einsatzvorbereitungen und geben Sie auch ihnen die Gelegenheit dem Vater / der Mutter etwas Persönliches mitzugeben.

## 2. Trennung und Abreise

### Normale Reaktionen

- Reduzierte gefühlsmäßige und partnerschaftliche Vertrautheit.
- Gefühle von Gereiztheit, des Ausgeliefertseins, der Unabwendbarkeit des Ereignisses, der Ungeduld und der Hilflosigkeit.

### Allgemeine Empfehlungen

- Akzeptieren Sie die Gefühle – auch bei wiederholten Einsätzen – als normale Reaktionen auf außergewöhnliche Umstände.
- Reden Sie so offen und behutsam wie möglich miteinander.
- Versuchen Sie, Geduld mit sich selbst, mit Ihrem Partner und mit Ihren Kindern zu haben.
- Reizbarkeit und ähnliche Gefühlslagen müssen kein Zeichen von Ablehnung sein.

## **Für den Partner, der in den Einsatz geht**

- Beenden Sie das Packen und die übrigen Vorbereitungen möglichst so frühzeitig, dass Ihnen hinreichend Zeit bleibt, sich Ihren Angehörigen gebührend zu widmen.
- Akzeptieren Sie Ihre Erregung über die Trennung als normal und natürlich. Erwarten Sie nicht, dass die Familie alle Ihre Gefühle teilt.
- Akzeptieren Sie die Sorge, Wünsche und Ratschläge, die Ihnen von Ihren Angehörigen entgegengebracht werden.

## **Für den Partner, der daheim bleibt**

- Versuchen Sie, gut für sich selbst zu sorgen (Ernährung, Schlaf, Hobbies, gesellschaftliche Unternehmungen).
- Ignorieren Sie Gerüchte und versuchen Sie, sich in Zusammenhang mit der Abreise und Trennung auf offizielle Informationsquellen abzustützen.
- Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Sie auch mal ohne Ihren Partner ausgehen. Nehmen Sie Einladungen an.

## **3. Gefühlsschwankungen**

### **Normale Reaktionen**

- Gefühle der Erleichterung, Schuld, Ärger, Erstarrung, Depression, Verwirrung, Desorganisation, Unentschlossenheit, Einsamkeit, Verwundbarkeit, Reizbarkeit, Ziellosigkeit

- Schlaf- und Essstörungen
- Verwirrende / verwirrte Gedanken
- Wunschdenken, Tagträume, intensive Träume nachts

## **Allgemeine Empfehlungen**

- Schreiben und telefonieren Sie; halten Sie sich über die Tagesereignisse auf dem Laufenden: Teilen Sie ihre Gefühle mit, damit die gefühlsmäßigen Bindungen erhalten bleiben.
- Bereiten Sie Telefongespräche gedanklich vor; machen Sie ggf. Notizen.
- Lassen Sie Telefongespräche mit einer positiven Mitteilung enden - es kann lange bis zum nächsten Anruf dauern.
- Führen Sie ein Tagebuch.

## **Für den Partner, der in den Einsatz geht**

- Schreiben Sie jedem Familienmitglied seinen eigenen Brief.
- Erzählen Sie so viel wie möglich über Ihr alltägliches Leben, Ihre Wahrnehmungen und Ihre Arbeit.

## **Für den Partner, der daheim bleibt**

- Achten Sie auf Ihre Gesundheit.
- Nehmen Sie an Maßnahmen der Familienbetreuungsorganisation teil.
- Helfen Sie Ihren Kindern, ihre Gefühle auszudrücken und in Kontakt mit dem abwesenden Elternteil zu bleiben.

## 4. Erholung und Stabilisierung

### Normale Reaktionen

- Die wachsende Sorge, dass der Partner während Ihrer Abwesenheit gut zurecht kommt und Sie nach Rückkehr nicht mehr wie bisher benötigt werden.
- Gefühle von zunehmender Zuversicht, Unabhängigkeit, Befähigung, Freiheit, Stolz, aber auch Isolierung, Ängstlichkeit und Depression.

### Allgemeine Empfehlungen

- Freuen Sie sich über die neuen Fertigkeiten, die Freiheit und die Unabhängigkeit Ihres Partners.
- Genießen Sie die Zeichen einer positiven Entwicklung bei sich selbst, bei dem Partner oder den Kindern.
- Zeigen Sie Einfühlungsvermögen und Hilfsbereitschaft gegenüber Familie, Freunden und Kameraden, die dieses benötigen.

### Für den Partner, der in den Einsatz geht

- Bereiten Sie die ständige Verbindung mit den Daheimgebliebenen (Briefe, Tonband-, Videokassetten, Geschenke, Telefongespräche, Faxe) vor.
- Vertrauen Sie sich, wenn Sie Probleme haben, einem Menschen Ihres Vertrauens an (z. B. Kameraden, Vorgesetzten,

einem Peer, dem Truppenarzt, den Militärpfarrern oder dem Truppenpsychologen).

## **Für den Partner, der daheim bleibt**

- Teilen Sie Ihre Gefühle von Zuversicht, Stolz und Selbstvertrauen mit und versichern Sie ihrem Partner, dass Sie jetzt schon das Ende der Trennung herbeisehnen.
- Bestärken Sie Ihre Kinder in dem Gefühl, dass der in den Einsatz gehende Elternteil ein wichtiges Mitglied der Familie ist und bleibt.
- Beteiligen Sie sich mit anderen Betroffenen an Programmen der Familienbetreuungsorganisation.

## **5. Ausblick auf die Rückkehr**

### **Normale Reaktionen**

- Erhöhte Energie und Aktivität.
- Schlaf- und Essstörungen.
- Gefühle von Freude, Erregung, Ängstlichkeit, Besorgnis, Unruhe, Ungeduld und Schuld.
- Ein nur von anderen wahrgenommenes gesteigertes Mitteilungsbedürfnis.

## Allgemeine Vorschläge

- Sprechen Sie über Ihre gegenseitigen Erwartungen, Interessen und Bedürfnisse.
- Teilen Sie miteinander die Freude über die baldige Rückkehr, aber auch die Besorgnisse.
- Drücken Sie Ihre Erwartungen und Ihre Sehnsucht nach dem Heimkehrer aus.
- Versichern Sie Ihrem Partner Ihre Liebe und Zuneigung.
- Beteiligen Sie Ihre Kinder an der Vorbereitung der Wiedersehensfeier, bereiten Sie ein Fest vor.
- Planen Sie "Flitterwochen"; das Wieder - Aneinander - Gewöhnen" ist u.U. problembehafteter als allgemein angenommen. Nehmen Sie sich aber auch Zeit für die Kinder. Jedoch: Überhäufen Sie die Kinder nicht mit Geschenken!

## Für den Partner, der in den Einsatz geht

- Geben Sie an Ihre Familie nur offiziell bestätigte Informationen über Ihre Rückkehr weiter (Datum, Zeit, Ort) Kehren Sie auf keinen Fall unangekündigt zurück.
- Bereiten Sie Ihren Partner darauf vor, dass Rückkehrzeit und -ort oft erst kurzfristig verbindlich bekanntgegeben werden.

## **Für den Partner, der daheim bleibt**

- Ignorieren Sie Gerüchte und versuchen Sie, geduldig auf die offiziellen Informationen über Datum, Zeit sowie Ort der Rückkehr Ihres Partners zu warten.
- Nehmen Sie an der Vorbereitung für die Rückkehraktivitäten (Einweisungen, Seminare) teil. Sie werden von der Familienbetreuungsorganisation und / oder dem Nachkommando und / oder der Einheit Ihres Partners veranstaltet.

## **Weitere Informationen und Unterstützung erhalten Sie bei:**

- Vorgesetzten des/der Abwesenden
- Einsatznachbereitungsgruppen an den Bundeswehrkrankenhäusern
- Familienbetreuungsorganisation
- Militärseelsorge
- Sozialarbeiter
- Truppenpsychologe
- Zentrum Innere Führung

## **Hilfestellung bei Problemen mit Kindern geben:**

- Schule (Lehrer/-innen, Erzieher/-innen, städtische Beratungsstellen, schulpсихологischer Dienst)
- Kinderärztliche Einrichtungen (Kinderärzte, Krankenhaus, Kinderpsychologe)
- Sozialdienst der Standortverwaltung

## 6. Wiederaufnahme von Beziehungen

### Normale Reaktionen

- Schwierigkeit, gefühlsmäßige und sexuelle Vertrautheit wieder herzustellen.
- Gefühle von Erregung, Gefühlsschwankungen, Ablehnung, Frustration.
- Verlust von Freiheit und Unabhängigkeit.
- Überraschung durch Veränderungen am anderen.

### Allgemeine Empfehlungen

- Reden Sie so offen, ehrlich, behutsam wie möglich; akzeptieren Sie Ihre Gefühle als normal und nicht als Bedrohung der Beziehung. Seien Sie geduldig mit sich und dem Partner
- Stellen Sie sich darauf ein, Aufgaben und Zuständigkeiten zu erörtern – manches kann vielleicht neu aufgeteilt werden.
- Erkennen und bejahen Sie die persönliche Entwicklung, die jeder während der Trennung erlebt.
- Halten Sie Freundschaften aufrecht und nehmen Sie weiterhin an den Aktivitäten der Familienbetreuungszentren/-stellen teil.
- Suchen Sie sachkundigen Rat, wenn Sie besorgt sind oder mit Ihren Gefühlen nicht zurechtkommen (Pfarrer, Sozialarbeiter, Arzt, Psychologe).

### III. Wiedereingliederung und Stabilisierung

---

#### **Normale Reaktionen**

- Gefühle von Vertrautheit und Nähe in der Beziehung.

#### **Allgemeine Empfehlungen**

- Gönnen Sie sich Ruhe, freuen Sie sich mit ihrer Familie / ihrem Partner; entspannen und vergnügen Sie sich miteinander.
- Beginnen Sie erst mit der Vorbereitung und Planung des nächsten Einsatzes, wenn dieser abzusehen ist.

#### **Denken Sie daran !**

Die besonderen Anforderungen und individuellen Herausforderungen durch eine Trennung bieten aber auch vielfältige Chancen, über Ihre Beziehung zu reflektieren und den gewohnten Gestaltungsrahmen zu verändern. Nehmen Sie die hinter Ihnen liegende Trennung zum Anlass, die in Ihrer Partnerschaft positiv erlebten Veränderungen zu nutzen, alte Zöpfe abzuschneiden, Aufgaben und Zuständigkeiten neu zu verteilen und all diese Veränderungen in eine erneute und wieder belebte Beziehung einzubringen. Tun Sie dieses aber nur gemeinsam!

**Es ist eine Chance zum Neubeginn –  
in jeder Beziehung!**

## IV. Checkliste zur persönlichen Vorbereitung auf den Einsatz

---

Das Gefühl einer guten Vorbereitung hilft, Stressoren zu verringern oder ganz auszuschalten. Nutzen Sie deshalb diese Liste und notieren Sie alle Informationen, wie z. B. Fälligkeitstermine, Versicherungs- und Kontonummern.

### **Rechtliche Fragen**

- Testament
- Vollmachten: (je nach individueller Situation benötigen Sie u.a.: Beantragung Wahlschein / Briefwahlunterlagen, Vorsorgevollmacht, Beihilfeangelegenheiten, Beantragung einer Besoldungsbescheinigung, Ausübung der elterlichen Sorge etc.)
- Betreuungsverfügung (kinderbezogene Leistungen)
- Lebensversicherung, andere Versicherungen

### **Finanzielle Fragen**

- Haushaltsplanung
- Konten (-vollmacht)
- Kapitalanlagen
- Anteile
- Einkommen-, Lohnsteuer

## **Gesundheitsfragen**

- Krankenversicherung
- Truppenausweis
- Visum
- Impfung
- Impfpass
- Erkennungsmarke

## **Fragen im Zusammenhang mit Haus / Wohnung**

- Hypotheken / Miete
- Versicherung
- Sicherheit
- Instandhaltung / Wartung (Handwerkerliste)
- Strom, Wasser, Gas

## **Fragen im Zusammenhang mit PKW**

- Zulassung
- Versicherung
- Inspektion
- TÜV / AU
- Benzinsorte
- Werkstatt

## **Fragen im Zusammenhang mit der Reise**

- Pass
- Truppenausweis
- Visum
- Impfung
- Impfpass
- Erkennungsmarke

## **Information / Unterstützung / Ansprechstellen (Name, Anschrift, Telefonnummer)**

- Nachkommando, Ansprechpartner beim Truppenteil
- Familienbetreuungszentrum / -stelle
- Militärpfarrer
- Sozialarbeiter
- Eltern / Schwiegereltern
- Ansprechpartner für die Kinder im Notfall
- Zentrum Innere Führung

## **Ansprechstellen bei Problemen mit Kindern**

- Schule (Lehrer, Psychologe, Berater); die Schule sollte von dem Einsatz wissen
- Kinderärztliche Einrichtungen (Krankenhaus)
- Kindergarten
- Sozialdienst der Standortverwaltung

Notizen:

---

Notizen:

---

U3

U4