

Die AFS-Organisation

Die AFS ist eine Organisation, gegründet von Gabriele Gail, systemische Therapeutin (SG) und setzt sich aus einer Gruppe von ehrenamtlichen zertifizierten Systemiker*innen zusammen.

Wir setzen gewisse Richtlinien, Kriterien und Qualitätsmerkmale in unseren Ausbildungen, die mit einem AFS-Zertifikat abgeschlossen werden.

Unser Ziel ist die Qualitätssicherung in der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von der bisher als systemisch verstandenen Therapieform.

Die Organisation arbeitet seit 2013 daran, einer Vision einen Namen zu geben.

Präambel

Die ethischen Leitlinien der AFS geben Orientierung für verantwortliches Handeln in allen Arbeitsfeldern: Therapie, Beratung, Supervision, Berufspolitik, Wissenschaft sowie Aus- und Weiterbildung.

Mitglieder und Fachkräfte mit AFS-Zertifikat verpflichten sich in einer freiwilligen Selbstbindung, diese Prinzipien in ihrem beruflichen Alltag zu berücksichtigen. Sie gelten im Umgang mit Klientinnen, Kolleginnen, Lehrenden, Teilnehmenden, Mitarbeitenden und Institutionen.

Die Leitlinien haben mehrere Aufgaben:

- Sie eröffnen einen Diskussionsraum über ethische Fragestellungen.
- Sie geben Handlungssicherheit im professionellen Alltag.
- Sie dienen dem Schutz von Klientinnen, Weiterbildungsteilnehmenden und Supervisandinnen.
- Sie stellen die Basis dar, um Konflikte und Beschwerden nachvollziehbar zu bearbeiten.

Darüber hinaus laden sie ein, das eigene Handeln regelmäßig kritisch zu reflektieren.

Grundhaltung

Unser Menschenbild ist von Respekt, Achtsamkeit und Wertschätzung geprägt. Jede Person wird in ihrer Individualität anerkannt, und wir begegnen allen Beteiligten mit einer offenen Haltung – frei von Diskriminierung nach Alter, Geschlecht, Herkunft, Religion, Weltanschauung, sozialem Status oder sexueller Orientierung.

Wir sehen Klientinnen als Expertinnen ihres eigenen Lebens. Unser Ziel ist es, sie darin zu unterstützen, ihre Stärken zu entdecken, Verantwortung für sich zu übernehmen (Hilfe zur Selbsthilfe) und ihre Gestaltungsräume zu erweitern.

Systemische Fachkräfte der AFS achten auf Geschlechter- und Diversitätsaspekte und hinterfragen ihre eigenen Haltungen kontinuierlich.

Für Beratung und Therapie gilt das Prinzip: *so kurz wie möglich, so lang wie nötig.*

Fachliche Kompetenz

- Erwerb und laufende Weiterentwicklung der beruflichen Qualifikationen
- Stetige Selbstreflexion, unterstützt durch Fortbildung und Literatur
- Qualitätssicherung durch Supervision und Intervention
- Regelmäßige Rückmeldung zu Lehr- und Weiterbildungstätigkeiten
- Transparenz über tatsächlich vorhandene Qualifikationen
- Zusammenarbeit mit anderen Fachleuten, wenn dies für Klient*innen hilfreich ist

Selbstfürsorge

- Bewusster Umgang mit den eigenen Kräften
- Wahrnehmen persönlicher Grenzen und Belastungen
- Nutzung von Entlastungsangeboten, sowohl individuell als auch institutionell
- Balance zwischen Rolle, Auftrag und persönlichem Leben
- Externe Reflexion durch Supervision, Intervention oder Weiterbildung

Schweigepflicht

- Absolute Vertraulichkeit aller Informationen – auch über den Tod hinaus im Rahmen der Gesetzgebung
- Sicherstellung des Datenschutzes in allen Arbeitssituationen
- Geltung der Schweigepflicht in Beratung, Supervision, Fort- und Weiterbildung
- Weitergabe von Informationen nur mit Einverständnis oder bei vollständiger Anonymisierung
- Dokumentation nach anerkannten fachlichen Standards und rechtlichen Vorgaben

Information und Aufklärung

- Klare und transparente Information über Leistungen, Qualifikationen, Kosten, Vertraulichkeit und mögliche Folgen
- Sachliche Kommunikation ohne übertriebene oder falsche Werbung
- Entscheidungsfreiheit der Klient*innen ohne Druck
- Offenlegung, wenn Leistungen nicht erbracht werden können, und aktive Unterstützung bei der Weitervermittlung

Keine Diskriminierung, keine Ausnutzung

- Offene, respektvolle Begegnung unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Lebensweise, Status oder Religion
- Bewusstsein für Unterschiede und Verantwortung für eine sichere, vertrauensvolle Arbeitsbeziehung
- Strikte Trennung von professioneller Rolle und persönlichen Interessen
- Keine Ausnutzung von Abhängigkeits- oder Vertrauensverhältnissen
- Wahrung professioneller Distanz auch nach Beendigung der Zusammenarbeit

Besondere Kontexte

Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Das Wohl des Kindes steht im Mittelpunkt. Dazu gehören:

- Respekt gegenüber Eltern und deren Erziehungsauftrag
- Berücksichtigung von Loyalitäten sowie der Kinderrechte nach der UN-Kinderrechtskonvention
- Keine Übernahme elterlicher Rollen durch Fachkräfte
- Altersgerechte Information und Einbeziehung der Kinder in Entscheidungen

Arbeit im Zwangskontext

- Kritische Prüfung und Reflexion von Aufträgen mit Kontrollcharakter
- Bereitschaft, eigene Normen und Gewissheiten zu hinterfragen
- Gestaltung dialogischer Prozesse, die selbstbestimmte Entscheidungen trotz äußerem Druck ermöglichen
- Anerkennung der Grenzen des Machbaren
- Arbeit aus der triadischen Perspektive (Klientin – Auftraggeberin – Fachkraft) mit kontinuierlicher Reflexion

Qualitätssicherung und Qualitätszirkel

Zielsetzung

- Sicherstellung fachlich und ethisch verantwortungsvoller Fallbearbeitung durch angehende Beraterinnen und Therapeutinnen
- Transparenz und Vergleichbarkeit bei Prüfungsleistungen
- Förderung einer kontinuierlichen Reflexion des eigenen Handelns

Grundelemente

1. Fallauswahl

- Auswahl relevanter, dokumentierter und methodisch anspruchsvoller Fälle aus der Praxis

2. Fallbericht der Anwärt*innen

- Strukturierte Darstellung (z. B. Anamnese, Diagnostik, Behandlungsplanung, Interventionen, Prozessverlauf, Reflexion)
- Nutzung einheitlicher Leitfäden zur Sicherstellung von Vergleichbarkeit

3. Prüfungskommission

- Mehrköpfiges Gremium aus Praxis und Lehre
- Breite fachliche Expertise für unterschiedliche Perspektiven

4. Bewertungskriterien

- Fachliche Richtigkeit (Diagnose, Methodenwahl, Begründung)
- Prozesskompetenz (Beziehungsarbeit, Methodenflexibilität, Umgang mit Widerständen)
- Ethische Standards (Transparenz, Grenzen, Vertraulichkeit)
- Reflexionsfähigkeit (Selbstkritik, Nutzung von Supervision)

5. Prüfungsablauf

- Schriftliche Einreichung (Dokumente, ggf. Video-/Audiomaterial)
- Mündliche Verteidigung im Kolloquium (Präsentation, Reflexion, Diskussion)

Qualitätssicherung im Detail

- **Standardisierung:** Nutzung verbindlicher Leitfäden für Fallberichte und Bewertungsbögen
- **Transparenz:** Offenlegung der Kriterien gegenüber den Anwärter*innen
- **Objektivität:** Mehrfachbewertung mit Abgleich bei Abweichungen
- **Feedbackkultur:** Detailliertes Feedback an Anwärter*innen mit Hinweisen zur Weiterentwicklung

Kontinuierliche Verbesserung

- Regelmäßige Auswertung der Prüfungen und Rückmeldungen von Prüflingen und Prüfer*innen
- Fachlicher Austausch der Prüfungskommission in Qualitätszirkeln
- Diskussion neuer wissenschaftlicher Entwicklungen und Anpassung der Leitfäden
- Integration der Ergebnisse in die Ausbildung (z. B. bei identifizierten methodischen Lücken)

Rahmenrichtlinien zur Zertifizierung nach AFS

Folgende Zertifizierungen werden bis dato angeboten:

- Systemische*r Berater*in (AFS)
- Systemische*r Therapeut*in (AFS)
- Systemische*r PsychoGen® Therapeut*in (AFS)
- Systemische*r Kinder-, Jugend- & Familienberater*in (AFS)

BITTE BEACHTEN: Anmeldevorgang zur Zertifizierungsanfrage

1. Die Anmeldung erfolgt über das [Online-Formular](#) auf der Webseite der Akademie für Psychotherapie.
2. Auf dem Anmeldeformular sind alle Ausbildungen, die zertifiziert werden können, aufgeführt, die dann angekreuzt werden können.
3. Gleichzeitig werden die jeweils geforderten, vollständigen Nachweise (siehe unten) zu der gewünschten Zertifizierungsanfrage per Mail an: mail@akademie-psychotherapie.de in **PDF-Form** zugesendet.

Voraussetzungen und einzureichende Nachweise:

BITTE BEACHTEN: Seit 01.01.2024 gelten neue Bedingungen für die Zertifizierung als Systemische*r Berater*in (AFS) und Systemische*r Therapeut*in (AFS).

Alle Grundausbildungen in systemischer Beratung/ Therapie sowie Kompaktstudiengänge/ Psychologischer Berater mit systemischer Qualifikation (inkludieren die Grundausbildungen in systemischer Beratung/ Therapie), welche **NACH dem 01.11.2024** begonnen wurden, fallen unter die **AB dem 01.01.2024** festgelegten „neue“ Bestimmungen zur Erlangung der Zertifizierung.

Die spätmöglichste Einreichung der Beantragung einer Zertifizierung zur/m **Systemische*n Berater*in (AFS)** inkl. aller notwendigen Unterlagen (siehe unten) nach den „alten“ Bestimmungen gilt **bis zum 31.08.2026**.

Die spätmöglichste Einreichung der Beantragung einer Zertifizierung inkl. aller notwendigen Unterlagen zur/m **Systemische*n/m Therapeut*in (AFS)** nach den „alten“ Bestimmungen gilt **bis zum 31.09.2027**.

Im Weiteren werden die entsprechenden Zertifizierungsvoraussetzungen nach den „alten“ und „neuen“ Bestimmungen aufgeführt. Dort werden die jeweiligen Endfristen der Einreichung nach „alter“ Bestimmung“ beschrieben.

Systemische*r Berater*in (AFS) „alte Bestimmungen“

(geltende Bestimmungen für **Kursstarts BIS zum 31.10.2024** bzw. Übergangsfrist zur Einreichung **bis spätestens 31.08.2026**)

Nachweise über:

- Eine **ein-jährige** systemische Grundausbildung in systemischer Beratung/ Therapie (Grundkurs) mit
 - 112 Zeitstunden Blockunterricht incl. Supervision
 - 40 Zeitstunden Interventionsgruppenarbeit
 - 80 Zeitstunden Selbststudium (Tabellarische Literaturliste mit Stundenangabe)
 - Dokumentation und absolvierter Präsentationsprüfung **1** Fallbeschreibung (Fallbericht) von mindestens 2 Sitzungen
 - 40 Zeitstunden Selbsterfahrung im systemischen Kontext innerhalb des Ausbildungszeitraumes

Das Curriculum soll folgende Inhalte nachweislich enthalten:

Systemtheoretische Haltung, Grundannahmen und Zielsetzungen

- Kybernetik erster und zweiter Ordnung
- Der Konstruktivismus
- Positive Konnotation
- Zirkularität
- Funktion von Symptomen
- Erkennen von Beziehungsmustern
- Auftrags- und Kontextklärung
- Konzept der Autopoiese
- Verantwortung und ihre Grenzen
- Therapeutische Haltung
- Die Rolle des Beraters
- Therapieverlauf
- Evaluierung
- Katamnese
- Reflektieren der eigenen Familie
- Entwicklung der Berater- und Therapeutenpersönlichkeit

Systemische Techniken im jeweiligen Kontext

- Joining
- Reframing
- Hypothesenbildung
- Zirkuläres Fragen
- Externalisieren
- Paradoxe Interventionen
- Metaphern
- Geschichten und Rituale
- Genogrammarbeit
- Skulpturen
- Systemaufstellungen
- Zeitstrahl
- Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen
- Split Team
- Reflecting Team

Inhalte im Zusammenhang der Grundausbildung

- 40 Stunden Interventionsgruppenstunden
- 40 Stunden Selbsterfahrung
- Dokumentation und Präsentationsprüfung 1 Fallbeschreibung (Fallbericht) von mindestens 2 Sitzungen

Systemische*r Berater*in (AFS) „neue Bestimmungen“

(geltende Bestimmungen für **Kursstarts AB dem 01.11.2024**, spätestens **AB dem 31.08.2026** gültig)

Nachweise über:

- Eine **zwei-jährige** systemische Ausbildung in systemischer Beratung/ Therapie (Grundkurs und Intensivkurs) mit
 - 210 Zeitstunden Blockunterricht incl. Supervision
 - 60 Zeitstunden Interventionsgruppenstunden
 - 80 Zeitstunden Selbststudium (Tabellarische Literaturliste mit Stundenangabe)
 - Dokumentation und absolvierter Präsentationsprüfung einer Fallbeschreibung (Fallbericht) von mindestens 2 Sitzungen & Dokumentation eines weiteren Falles (Schreibtischfallbericht) mit mindestens 2 Sitzungen (**insgesamt 2 Fallarbeiten**)
 - 40 Zeitstunden Selbsterfahrung im systemischen Kontext innerhalb des Ausbildungszeitraumes

Das Curriculum soll folgende Inhalte nachweislich enthalten:

1. Ausbildungsjahr

Systemtheoretische Haltung, Grundannahmen und Zielsetzungen

- Kybernetik erster und zweiter Ordnung
- Der Konstruktivismus
- Positive Konnotation
- Zirkularität
- Funktion von Symptomen
- Erkennen von Beziehungsmustern
- Auftrags- und Kontextklärung
- Konzept der Autopoiese
- Verantwortung und ihre Grenzen
- Therapeutische Haltung
- Die Rolle des Beraters
- Therapieverlauf
- Evaluierung
- Katamnese
- Reflektieren der eigenen Familie
- Entwicklung der Berater- und Therapeutenpersönlichkeit

Systemische Techniken im jeweiligen Kontext

- Joining
- Reframing
- Hypothesenbildung
- Zirkuläres Fragen

- Externalisieren
- Paradoxe Interventionen
- Metaphern
- Geschichten und Rituale
- Genogrammarbeit
- Skulpturen
- Systemaufstellungen
- Zeitstrahl
- Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen
- Split Team
- Reflecting Team

2. Ausbildungsjahr:

Schwerpunkte/ Vertiefungen in

- Systemisches Paarcoaching
- Systemischer Umgang mit Trauer
- Systemische Anteilearbeit/ innere Kindarbeit

Systemische*r Therapeut*in (AFS) „alte Bestimmungen“

(geltende Bestimmungen für **Kursstarts BIS zum 31.10.2024** bzw. Übergangsfrist zur Einreichung **bis spätestens 30.09.2027**)

Nachweise über:

- Eine **zwei-jährige** systemische Ausbildung in systemischer Beratung/ Therapie (Grundkurs und Aufbaukurs) mit
 - 177 Zeitstunden Blockunterricht incl. Supervision
 - 60 Zeitstunden Interventionsgruppenarbeit
 - 80 Zeitstunden Selbststudium (Tabellarische Literaturliste mit Stundenangabe)
 - Dokumentation und einer absolvierter Präsentationsprüfung einer Fallbeschreibung (**Fallbericht**) von mindestens 2 Sitzungen
 - 40 Zeitstunden Selbsterfahrung im systemischen Kontext innerhalb des Ausbildungszeitraumes
- Urkunde einer Heilerlaubnis zur Durchführung von Psychotherapie z.B. nach dem HPG

Das Curriculum soll folgende Inhalte nachweislich enthalten:

1. Ausbildungsjahr

Systemtheoretische Haltung, Grundannahmen und Zielsetzungen

- Kybernetik erster und zweiter Ordnung
- Der Konstruktivismus

- Positive Konnotation
- Zirkularität
- Funktion von Symptomen
- Erkennen von Beziehungsmustern
- Auftrags- und Kontextklärung
- Konzept der Autopoiese
- Verantwortung und ihre Grenzen
- Therapeutische Haltung
- Die Rolle des Beraters
- Therapieverlauf
- Evaluierung
- Katamnese
- Reflektieren der eigenen Familie
- Entwicklung der Berater- und Therapeutenpersönlichkeit

Systemische Techniken im jeweiligen Kontext

- Joining
- Reframing
- Hypothesenbildung
- Zirkuläres Fragen
- Externalisieren
- Paradoxe Interventionen
- Metaphern
- Geschichten und Rituale
- Genogrammarbeit
- Skulpturen
- Systemaufstellungen
- Zeitstrahl
- Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen
- Split Team
- Reflecting Team

Inhalte im Zusammenhang der Grundausbildung

- 40 Stunden Interventionsgruppenstunden
- 40 Stunden Selbsterfahrung
- Dokumentation und Präsentationsprüfung 1 Fallbeschreibung (Fallbericht) von mindestens 2 Sitzungen

2. Ausbildungsjahr:

Schwerpunkte/ Vertiefungen in

- Anwendung und (Live-) Supervision systemischer Konzepte an/ in realen Kontexten
- Weiterentwicklung der eigenen therapeutischen Persönlichkeit

Inhalte im Zusammenhang der Aufbauausbildung

- 20 Stunden Interventionsgruppenstunden

Systemische*r Therapeut*in (AFS) „neue Bestimmungen“

(geltende Bestimmungen für **Kursstarts AB dem 01.11.2024**, spätestens **AB dem 30.09.2027** gültig)

Nachweise über:

- Eine **drei-jährige** systemische Ausbildung in systemischer Beratung/ Therapie mit
 - 308 Zeitstunden Blockunterricht incl. Supervision
 - 80 Zeitstunden Interventionsgruppenstunden
 - 80 Zeitstunden Selbststudium (Tabellarische Literaturliste mit Stundenangabe)
 - Dokumentation und absolvierter Präsentationsprüfung einer Fallbeschreibung (Fallbericht) von mindestens 2 Sitzungen & Dokumentation eines weiteren Falles (Schreibtischfallbericht) mit mindestens 2 Sitzungen (**insgesamt 2 Fallarbeiten**)
 - 40 Zeitstunden Selbsterfahrung (mind.) im systemischen Kontext innerhalb des Ausbildungszeitraumes
- Urkunde einer Heilerlaubnis zur Durchführung von Psychotherapie z.B. nach dem HPG

Das Curriculum soll folgende Inhalte nachweislich enthalten:

1. Ausbildungsjahr:

Systemtheoretische Haltung, Grundannahmen und Zielsetzungen

- Kybernetik erster und zweiter Ordnung
- Der Konstruktivismus
- Positive Konnotation
- Zirkularität
- Funktion von Symptomen
- Erkennen von Beziehungsmustern
- Auftrags- und Kontextklärung
- Konzept der Autopoiese
- Verantwortung und ihre Grenzen
- Therapeutische Haltung
- Die Rolle des Beraters
- Therapieverlauf
- Evaluierung
- Katamnese
- Reflektieren der eigenen Familie
- Entwicklung der Berater- und Therapeutenpersönlichkeit

Systemische Techniken im jeweiligen Kontext

- Joining
- Reframing
- Hypothesenbildung
- Zirkuläres Fragen
- Externalisieren
- Paradoxe Interventionen
- Metaphern
- Geschichten und Rituale
- Genogrammarbeit
- Skulpturen
- Systemaufstellungen
- Zeitstrahl
- Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen
- Split Team
- Reflecting Team

Inhalte im Zusammenhang der Grundausbildung

- 40 Stunden Intervisionsgruppenstunden
- 40 Stunden Selbsterfahrung
- Dokumentation und Präsentationsprüfung 1 Fallbeschreibung (Fallbericht) von mindestens 2 Sitzungen

2. Ausbildungsjahr:

Schwerpunkte/ Vertiefungen in

- Systemisches Paarcoaching
- Systemischer Umgang mit Trauer
- Systemische Anteilearbeit/ innere Kindarbeit

Inhalte im Zusammenhang des Intensivjahres

- 20 Stunden Intervisionsgruppenstunden
- Dokumentation 1 Fallbeschreibung (**Schreibtischfallbericht**) von mindestens 2 Sitzungen

3. Ausbildungsjahr:

Schwerpunkte/ Vertiefungen in

- Anwendung und (Live-) Supervision systemischer Konzepte an/ in realen Kontexten
- Weiterentwicklung der eigenen therapeutischen Persönlichkeit

Inhalte im Zusammenhang der Aufbauausbildung

- 20 Stunden Intervisionsgruppenstunden

Ausbildung Systemische Kinder-, Jugend- und Familienberatung (AFS)

(nach den geltenden Bestimmungen **AB 01.01.2024**)

Nachweise über:

- Eine einjährige systemische Kinder-, Jugend- und Familienberatung mit
 - 100 Zeitstunden Blockunterricht incl. Supervision
 - 40 Zeitstunden Interventionsgruppenstunden
 - 50 Zeitstunden Selbststudium (Tabellarische Literaturliste mit Stundenangabe)
 - Dokumentation und absolvierter Präsentationsprüfung einer Fallbeschreibung (Fallbericht) von mindestens 2 Sitzungen
 - 14 Zeitstunden Selbsterfahrung (mind.) im systemischen Kontext innerhalb des Ausbildungszeitraumes

Das Curriculum soll folgende Inhalte nachweislich enthalten:

- Entwicklungspsychologische Besonderheiten
- Ansatz der Kinder- und Jugendlichenberatung/-therapie
- Wertfreies Beobachten
- Das Spiel als zentrale Ausdrucksform
- Biografiearbeit
- Teilarbeit mit Kindern
- Symbolspiel für den Umgang mit Ich-Anteilen
- Interaktion trainieren
- Psychodramatische Methoden als therapeutischer Zugang
- Variationen der Spieltherapie
- Spielfähigkeiten von Kindern
- Einbezug von Kindern/Jugendlichen bei in der Familienberatung
- Interventionen bei Störungsbildern im Vorschul- und frühen Schulkindalter
- Bindung und Trauma – Grundlagen für die Kinder- und Jugendberatung
- Interventionen bei Suizidalität
- Elterncoaching
- Krisenbewältigung in Familien
- Systemische Diagnostik und Hypothesenbildung
- Interventionen bei Störungsbildern im späten Schulkindalter bis Pubertät
- Interventionen in der Arbeit mit Familien und deren Jugendlichen
- Gespräche mit Symbolarbeit
- Gruppensymbolspiel
- Ablöseprozess und
- Abschlussphase in der Beratung
- Mediation von Eltern und Jugendlichen
- Ethische Aspekte
- Vorstellung der Abschlussarbeiten

Ausbildung PsychoGen ©-Therapie

(nach den geltenden Bestimmungen **AB 01.01.2024**)

Nachweise über:

- 220 Zeitstunden Blockunterricht incl. 140 Zeitstunden Praxistransfer
- Eine vorzugsweise dreijährige systemische Ausbildung in systemischer Beratung/Therapie
- Urkunde einer Heilerlaubnis zur Durchführung von Psychotherapie z.B. nach dem HPG

Das Curriculum soll folgende Inhalte nachweislich enthalten:

Grundlagen

- Ordnungen und Grunddynamiken in Familien- und Arbeitssystemen
- Spezielle Dynamiken in Familiensystemen
- Körperzellen als genetisch angelegte Informationsspeicher
- Funktion des persönlichen/kollektiven Gewissens
- Unterschiedsbildung in Karma, Bestimmung und Schicksal

Methodische Vorgehensweisen

- Anliegenklärung
- Systemische Beratung
- Diagnostik und Kontraindikation
- Entwicklung von Ritualen und Lösungssätzen
- Umgang mit Widerständen
- Abbruch und Wiederaufnahme der Arbeit
- Die Bildersprache der Seele
- Regressive Fragetechniken

Theorie und Praxis

- Bewegungen der Seele
- Spirituelle Entwicklung
- Karmische Aspekte
- Genogramm und Hypothesenbildung
- Systemische Interventionen im 2-Personen-Setting
- Imaginatives systemisch-regressives Arbeiten
- Die Zeitalter