

SEXUALITÄT UND PAARBERATUNG IM WANDEL

DER BEDEUTUNGSWANDEL VON SEXUALITÄT

Sexualität ist eine zutiefst körperliche und emotionale Erfahrung, in der physische und psychische Prozesse eng miteinander verwoben sind. Sie dient nicht nur der Fortpflanzung und dem Lustgewinn, sondern auch der Selbstbestätigung und der Beziehungsgestaltung. „Sex – als bloßer Sex – ist nicht mehr so wichtig. In den Vordergrund tritt heute die soziale Natur der Sexualität. Zugespitzt heißt das: Zeitgemäßer Sex ist nicht Lustsex, sondern Sozialsex. Ein Medium menschlicher Nähe.“¹

Die Bewertung von Sexualität in Beziehungen hat in den letzten Jahrzehnten einen Wandel erfahren. Die traditionelle Sexualmoral wurde weitgehend durch gesellschaftliche Autoritäten wie Kirche und staatliche Institutionen geprägt. Sexuelle Handlungen – vor- und außerehelich, genital, oral, Masturbation oder Verhütung, Homosexualität oder Gruppensex etc. – wurden als richtig oder falsch / erlaubt oder nicht erlaubt qualifiziert. Heute ist die Sexualmoral abgelöst durch eine Verhandlungsmoral.² In einer mit dem Partner konsensfähigen Sexualität wird demokratisch ausgehandelt, wie miteinander verkehrt wird. Sexualität ist enttabuisierter, erlaubter und selbstverständlicher.

In den fünfziger und sechziger Jahren wurde vornehmlich den Männern eine lustvolle oder triebhafte Sexualität zugesprochen. Die Frau wurde als sexuell reaktiv auf den Mann beschrieben ohne eigenständiges Begehren oder eigenständige Lust und Erregung. Sexualität diente der Fortpflanzung, was früher die Erfüllung göttlicher Pflicht war sowie der wirtschaftlichen Absicherung diente – und in vielen Ländern heute noch diese Bedeutung hat. In Deutschland – das zeigt unser Beratungsalltag – ist es derzeit eher umgekehrt: Kinder sind Ursache für Armut oder der Angst davor.

Nach der sexuellen Liberalisierung Mitte der sechziger und in den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts hat Sexualität in Beziehungen eine grundlegende Wandlung erfahren. Sie ist von einer ehelichen Pflicht zu etwas Gleichberechtigten geworden und hat sich zu einem wesentlichen Beziehung stiftenden Element entwickelt – ebenso wie die

¹ Linder, Dr. Martin: Sexualforschung. Auf der Suche nach der passenden Lust. In: Geo 02/Feb. 2007

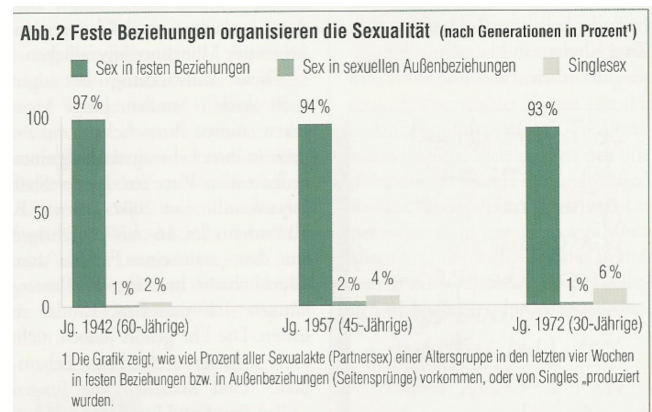
² Schmidt, G.: Spätmoderne Sexualverhältnisse. Zum sozial-psychologischen Hintergrund sexualtherapeutischer Arbeit. In: Strauss B., Psychotherapie der Sexualstörungen, Thieme 1998

Liebe, die erst seit der Neuzeit für die Paarbildung an Bedeutung gewonnen hat.

Mit dem Zurücktreten der Paarbildung aus wirtschaftlichen Erwägungen oder zum Zwecke der Familiengründung gehen zwei bedeutsame Entwicklungen einher.

Zum einen kommt es zur Bildung „reiner Beziehungen“ – rein im Sinne von pur oder unvermischt, keinem bestimmten Zweck folgend. Sie werden um ihrer selbst willen eingegangen und nur so lange geführt, wie beide einen „Wohlfühlgewinn“ (G. Schmidt 1998, Anm. 2) haben. Partnerschaften, die diesem Beziehungskonzept folgen, währen eher kürzer. In diesem Zusammenhang wurde auch der Begriff des Lebensabschnittsgefährten eingeführt. Dies wird durch eine geringere Heiratsneigung, sowie eine höhere Scheidungsrate bestätigt. Im Vergleich: In den sechziger Jahren wurden 13 %, heute werden ca. 40 % der Ehen in USA, Kanada und der EU geschieden.³

Früher (Jahrgang 1942) hatten die Menschen wenige und dafür lange Beziehungen, heute (Jahrgang 1972) mehrere und dafür von kürzerer Dauer (pro familia Magazin 4/2005). Entsprechend hat sich das Verhältnis von ehelichem Geschlechtsverkehr deutlich zugunsten des nichtehelichen gewandelt. Sexualität wird aber weiterhin fast ausschließlich in festen Partnerschaften gelebt und kaum in den Phasen des Single-Daseins. In der Literatur wird dies als „serielle Monogamie“ beschrieben. (s. Grafik: pro familia Magazin 4/2005).



Zum anderen wächst durch die Aufwertung von Sexualität als beziehungsstiftendem Element der sexuelle Druck innerhalb der Beziehungen.

³ Buddeberg, Claus: Sexualberatung, Thieme 2005

Sexualität wird neben anderen Gemeinsamkeiten immer mehr zu einem bedeutenden Bindungsfaktor.

Sexualität unterliegt heute einem Leistungsdruck, der durch ihre generelle Medialisierung sowie der öffentlichen Besprechung sexueller Spielarten und Vorlieben verstärkt wird. Er führt zu einer Kluft zwischen dem, was im Bett passiert und dem, was durch die massive Präsenz von Sex in den Medien suggeriert wird. Die Vorstellungen, wie häufig, ausdauernd, kreativ und abwechslungsreich Sexualität sein muss, damit sie als befriedigend und angemessen gelten kann, wirken nicht immer befreiend, sondern können auch verängstigen. Die „Norm“, der „Vergleich“ werden dann zu Begleitern im Schlafzimmer. Der Spaß und die Unbeschwertheit, die sich Paare gerade wünschen, gehen verloren und mit ihnen allmählich vielleicht sogar die Lust auf Sexualität.

Mit der wachsenden Bedeutung von Sexualität sowie liebevoller und leidenschaftlicher Begegnung in der Sexualität wächst auch die gegenseitige Verletzbarkeit. Sexualität ist intim, nicht nur, weil sie in der Regel unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfindet. Sie ist intim, weil die Liebenden – nicht nur körperlich – nackt sind und das Risiko von gefühlvoller als auch schmerzhafter Begegnung und Bewertung eingehen, weil sie emotional sind, weil sie sich „animalisch“ gebärden, entkleidet zivilisatorischer und kultureller Formen, die ihnen Sicherheit geben und sie tragen.

VERÄNDERUNG DER SYMPTOMATIK

In den letzten 20 Jahren lässt sich eine vordergründige Veränderung der sexuellen Symptomatik beschreiben. Früher wurden vornehmlich Störungen bei der Erregung oder beim Orgasmus als Ursache für fehlende Sexualität genannt.⁴ Heute klagen Paare meist über Libidomangel (Lustlosigkeit), auf Grund dessen erst gar keine sexuelle Annäherung stattfindet. Auch in unserer Beratungsstelle ist diese Veränderung deutlich spürbar. Interessant auch, dass im Gegensatz zu früher immer mehr Frauen über die Lustlosigkeit ihrer Männer klagen. Für die Erklärung dieser Symptomverschiebungen sind wir auf unsere Beobachtungen sowie Hypothesen angewiesen, da es dazu bislang keine Untersuchungen gibt.

Zunächst kann es sein, dass sich hinter der Lustlosigkeit eine andere sexuelle Funktionsstörung ver-

birgt. Beispielsweise hat eine Frau wegen des sehr schnellen Samenergusses ihres Partners keine Lust auf Sex, oder der Mann verweigert den Akt aus Angst vor dem eigenen Versagen. Oder eine Frau / ein Mann ist lustlos aus Angst vor den Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dispareunie) usw.

Im Nachklang der sexuellen Liberalisierung, war Lustlosigkeit kein beachtenswertes Symptom. Im Blickpunkt des zu behandelnden Interesses stand der verhinderte Wunsch nach sexuellem Erleben. Anders als die aufgeführten sexuellen Funktionsstörungen wurde Lustlosigkeit im engeren Sinne auch nicht als sexuelle Dysfunktion gesehen, die ärztlich zu behandeln wäre. Die Vorstellung, dass sexuelle Störungen psychosomatisch sein können sowie durch die verbreitete Diskussion von Sexualität und ihren Störungen hat sich Lustlosigkeit zu einem ernst zu nehmendem und behandlungswürdigen Symptom entwickelt.

Männliche Lustlosigkeit muss sicherlich im Kontext der sexuellen Befreiung der Frau diskutiert werden. In Zeiten sexueller Dominanz des Mannes bewirkte seine Lustlosigkeit (falls es sie gab) vielleicht eher Erleichterung als Frustration bei der Partnerin, so dass wir davon ausgehen können, dass dieses Phänomen aus der weiblichen Perspektive keine klinische Relevanz hatte. Denkbar wäre ebenso, dass in gleichberechtigten Beziehungen auch Männer sich zunehmend der Macht der Verweigerung bedienen (z. B. als Widerstand gegen überfordernde partnerschaftliche Anforderungen), um so das innere (und äußere) Gleichgewicht von Dominanz und Unterordnung zu regulieren.

Es ist auch vorstellbar, dass vermehrte Selbstbefriedigung entstehende oder vorhandene Lustlosigkeit verstärkt (pro familia Magazin 4/2005). Laut einer Untersuchung sehen 56 % der heute 30- bis 45-Jährigen Onanie und Geschlechtsverkehr als gleichberechtigte sexuelle Aktivitäten an, die friedlich miteinander koexistieren.

SEXUALBERATUNG

Sexualberatung mit Paaren oder Einzelnen ist eine der Kernaufgaben von pro familia. In den letzten Jahren konnten wir beobachten, dass mehr Paare als Einzelpersonen diese Leistung in Anspruch nahmen. Analog zur Theoriediskussion, verstärkt das System und nicht den Einzelnen in den therapeutischen Fokus zu rücken, ist eine Auseinandersetzung in den Medien über die verschiedensten Aspekte des Paarseins entstanden. Dadurch hat sich in der Öffentlichkeit ein Selbstverständnis entwickelt, Paare als eine Einheit zu betrachten, die mehr sind als die Summe ihrer Einzelteile, und

⁴ **Mann:** Erektionsstörungen, Schmerzen beim GV (Dispareunie), vorzeitige, verzögerte, ausbleibende Ejakulation

Frau: Erregungsstörung, Vaginismus (Verkrampfung der Scheidenmuskulatur), Dispareunie, Orgasmusschwierigkeiten

somit als zu beeinflussendes System zu verstehen sind.

Mit der Beratung werden häufig große Hoffnungen, aber auch Ängste verbunden. Es ist schwer, über Sexualität zu sprechen, denn sie ist sehr intim. Vielleicht muss jeder für sich seine Vorstellungen und Ideen über Partnerschaft und Sexualität ändern, evtl. zurückstecken oder sich anders verhalten. Es ist daher ganz menschlich, dass häufig zunächst der Wunsch nach Veränderung beim Partner im Vordergrund steht. Dieses Anliegen wird insbesondere verstärkt, wenn der andere der vermeintliche Verursacher (Symptomträger) ist.

Anlass für eine Sexualberatung, im Gegensatz zu einer Ehe- oder Paarberatung, ist die Vorstellung (eines) der Partner, ihr sexuelles Problem sei das vorrangige in ihrer Beziehungskrise. Manche Paare beschreiben ihre Beziehung sogar in jeder Hinsicht als befriedigend, nur mit der Sexualität klappe es nicht. Die Selbstverständlichkeit, mit der in den Beratungen über Sexualität gesprochen wird, entlastet die Ratsuchenden. Auch die Fremdheit der Berater scheint weniger ein Hindernis als hilfreich im Sinne von Unparteilichkeit zu sein.

UNSER BERATUNGSANSATZ

Es ist uns immer ein Anliegen zu würdigen, dass Menschen bereit sind, sich Hilfe zu holen und etwas verändern zu wollen. Veränderungen bedeuten auch immer, einen Schritt ins Unbekannte und Ungewisse zu gehen.

Sexuelle Probleme können auch medizinische Ursachen haben. Meistens sind diese vor Beratungsbeginn abgeklärt, so dass behandelbare körperliche Gründe ausgeschlossen werden können. Ist dies nicht der Fall, muss außerdem noch ein Arzt aufgesucht werden.

Unsere Arbeit basiert auf der Annahme, dass ein sexuelles Problem (in der Regel) ein gemeinsames Problem ist. Es ist etwas, was beide betrifft und oft nur miteinander bewältigt werden kann. Unabhängig davon, ob das gleiche Problem bei einem der Partner bereits in früheren Beziehungen aufgetreten ist, liegt die Lösung in den Wünschen und Potentialen, die beide mitbringen.

Die Vorstellung, dass in der Beratung ein gemeinsames Problem behandelt wird, wirkt auf den „Verursacher“ zunächst entlastend und fördert seine Bereitschaft zur Mitarbeit. Auf den Partner kann sie eine eher belastende Wirkung haben, da er aus der gedachten Funktion des wohlwollenden Begleiters in die Rolle des Mitverursachers und Mitwirkenden wechseln muss. Dennoch ist es eine

wesentliche Voraussetzung für eine erfolgreiche Arbeit.

Auch Sexualität ist letztendlich – wie vieles in einer gleichberechtigten Beziehung – Folge eines gelebten Kompromisses bzw. einer Einigung. Das kann z. B. bedeuten, dass nur praktiziert wird, was beide spontan als gut, befriedigend und machbar beschreiben würden. Über die Beziehungsdauer ist eine – vielleicht weniger variantenreiche - Schnittmenge von befriedigendem sexuellen Handeln entstanden, die auf sicherem Boden ausgeübt wird.

Die Lösung kann aber auch bedeuten, dass heute der Eine und morgen die Andere die sexuelle Führung übernimmt. Neues auszuprobieren, sich hinzugeben und das Risiko einzugehen, unbekanntem und unsicheren Boden zu betreten, können Grundlage für tiefe Begegnungen und abwechslungsreichen Sex sein. Häufig ist es eine Mischung aus Beidem.

Ziel der Beratung ist es, zu einer beidseitig befriedigenden Sexualität zu finden. Das Paar entscheidet, was für sie und ihre Beziehung wünschenswert und angemessen ist. Was sexuell als befriedigend erlebt wird, ist individuell verschieden, für jedes Paar anders und unterliegt einem Wandel ggf. im Laufe der Partnerschaft, des Lebens und mit unterschiedlichen Partnern.

DREI FALLBEISPIELE

„ICH WEISS SO WENIG“

Ein junges Paar, er vierundzwanzig, sie dreiundzwanzig Jahre alt. Beide hatten noch keine längere Beziehung und haben wenig sexuelle Erfahrungen. Seit einem Jahr sind sie ein Paar und „mit der Sexualität“ klappt es nicht so gut. Was das bedeute, frage ich in der ersten Sitzung.

Sie schlafen selten miteinander und wenn „es mal passiert“, dann hat der Mann meist schnell einen Orgasmus und die Frau klagt über Schmerzen.

Das war nicht immer so, erzählen sie mir, als ich erfrage, wie sie sich kennen gelernt haben und wie die Sexualität am Anfang ihrer Liebesbeziehung war. Es ist eine romantische Schilderung, in der beide sehr behutsam miteinander sind, sich zärtlich nähern, liebevoll streicheln und dann miteinander verkehren. Das klappte zwar nicht immer. Aber – überraschend für beide – sie erinnern sich an eine gelungene Sexualität.

Verändert hat sich dies schleichend mit den aufkommenden – nie ausgesprochenen – Zweifeln, ob der andere die Sexualität wirklich gut findet und

befriedigt ist. Die Aussprache darüber in der Beratungsstelle und die spürbare Zuneigung der beiden schaffen sofort Erleichterung. Unterstützend hilft die Aufklärung über die unterschiedlichen Erregungszyklen von Mann und Frau sowie über mögliche Ursachen für die Schmerzen der Frau beim Geschlechtsverkehr und deren Beseitigung.

Eine eigens anberaumte Sitzung, um über gegenseitige Erwartungen und sogenannte „sexuelle Normen“ zu sprechen („Was ist eigentlich normal?“), schafft Entlastung. Die beiden können ihre eigenen Wünsche beschreiben (statt sich an äußeren Normen zu orientieren) und begreifen, dass ihre sexuelle Beziehung erst am Anfang steht. Vieles kann noch passieren und Neues entdeckt werden. Aber langsam.

„WAS ICH GEBRAUCHT HÄTTE“

Ein Elternpaar, er ist 48 und sie 43 Jahre alt, die beiden Kinder sind im Grundschulalter. Das Paar beschreibt, dass sie seit ca. sechs Jahren kaum Sexualität hätten. Der Mann klagt über die Lustlosigkeit der Frau, obwohl beide sich regelmäßig selbst befriedigen. Regelmäßige Onanie sei der Ersatz für partnerschaftliche Sexualität. Was ist passiert?

Die beginnende Lustlosigkeit stimmt zeitlich mit der Ankunft der Kinder überein. Schon vor ihrer Geburt war die Initiative meist vom Mann ausgegangen. Er sagt, sie hätte ihn nur zurückgewiesen, immer nur an die Kinder gedacht und für ihn keine Aufmerksamkeit aufgebracht. Jetzt erlebt er sich auf Grund der vielen Ablehnungen als zurückgezogen und vorsichtig, wartet auf eine Initiative von ihr. Die Frau reagiert ärgerlich auf seine vorwurfsvolle Art. Den Diskurs über Sexualität erleben sie beide als festgefahren.

Wir beginnen, über die gegenseitigen Enttäuschungen zu sprechen. Die Versuche des Mannes, nach der Geburt Nähe über Sexualität herzustellen, beschreibt sie als eine Überforderung. Schon körperlich hätte sie sich dazu nicht in der Lage gesehen. Das hätte er doch mitbekommen müssen. Sie hätte sich mehr Unterstützung im Alltag gewünscht, dass er auf sie zukommt mit Hilfsangeboten. Dadurch wäre in ihren Augen ein Gefühl von Nähe und Intimität entstanden.

Lustlosigkeit nach einer Geburt kann hormonell bedingt sein, insbesondere wenn die Frau noch stillt. Auch werden viele Wünsche der Frau nach Körperkontakt durch das Stillen und die intensive Verbindung zu dem Baby befriedigt. Die körperliche Erschöpfung im ersten Lebensjahr des Kindes lässt meist kaum Raum für Sexualität.

Die Zurückweisungen sind für den Mann kränkend. Für ihn ist es schwierig, seine Rolle als Vater und Ehemann in der neuen Familienkonstellation zu finden. In seiner Funktion als Vater hat er viele Extraaufgaben zu erledigen, was er seines Erachtens auch tut. Als Mann erlebt er sich abgemeldet, eher störend. Er hätte sich gewünscht, dass sie auch mal seine Nähe sucht, sich an ihn lehnt oder ihn gar begehrt.

Jetzt, wo wieder mehr Zeit für Nähe und Intimität ist, stehen die Enttäuschungen wie eine große Barriere zwischen den beiden. Im Verlauf der Beratung entwickeln sie Verständnis füreinander in der damaligen Situation. Diese Phase nimmt im Beratungsprozess den größten Raum ein. Gleichzeitig beginnen sie sich im Alltag wieder als Paar zu begegnen. Ein Abend in der Woche wird zum Paarabend erklärt. Sie berichten noch, dass sie wieder miteinander schlafen. Nun möchten sie sich zunächst alleine zurechtfinden. Vielleicht melden sie sich noch einmal.

„ERREGUNG, WIE AUFREGEND“

Die Ehe der beiden Ratsuchenden währt schon 15 Jahre, die Beziehung hat sich noch länger bewährt. Ganz am Anfang der Partnerschaft hat es auf Grund der jungen Beziehung und der wirtschaftlichen Situation einen Schwangerschaftsabbruch gegeben. Kinder waren kein Muss für diese Partnerschaft. Sie hätten kommen können, beide haben es darauf ankommen lassen. Sie kamen aber nicht.

Die anfängliche gegenseitige Anziehung basierte auf dem Eindruck, auf „einer Wellenlänge“ zu sein, sowie auf der Vorstellung, in dieser Beziehung die eigene Unabhängigkeit bewahren zu können. Beide konnten selbständig ihre eigenen Interessen verfolgen und beruflich wie privat eigene Beziehungen aufbauen. In der seit langem gemeinsamen Wohnung leben sie gerne ihren Alltag zusammen, reden miteinander und organisieren den Haushalt, was keine sonderliche Belastung ist. Es gibt keine Reibungspunkte, außer der andauernden Lustlosigkeit des Mannes. Für die Frau wäre deren Weiterbestehen ein Trennungsgrund.

Für den Berater ergibt sich ein zwiespältiges Beziehungsbild. Einerseits eine gut funktionierende Beziehung, wertschätzend und liebevoll aufeinander bezogen, in der alle Konflikte so gut austariert sind, dass es kaum Auseinandersetzungen gibt. Andererseits ein Paar, bei dem Unterschiedlichkeit durch Vereinzelung statt Kompromissfindung aufgelöst wird. Ein Kompromiss kann ein „Mittelding“ zwischen Zweien oder etwas Drittes sein. Er kann aber auch bedeuten, dass mal gibt der Eine,

mal die Andere den Ton angibt. Hier jedoch werden weder Dominanz noch Hingabe gelebt, sondern als „Lust und Unlust“ in den Personen polarisiert.

Für das Paar stellt sich während der Beratung die Herausforderung wieder aufkeimender Begegnung. „Ich möchte das mit Dir erleben!“ sollte die bisher gelebte Formel „Es ist okay, dann gehe ich allein.“ oder „Ich hab dazu keine Lust, mach es allein.“ ersetzen. Wir haben daran gearbeitet, die ausbalancierte Getrenntheit wieder zusammenzuführen. Beide haben das als spannend, aber auch gefährlich erlebt. Kompromisse mussten ausgehandelt werden, Unternehmungen wurden gestartet, die anfangs vielleicht nur einem von beiden zusagte. Die neu gewonnene Gemeinsamkeit – auch die Auseinandersetzungen – haben beide als belebend und als Bereicherung für die Beziehung beschrieben.

Mit dem Entdecken des Neuen geht jedoch die Beschäftigung mit den Kränkungen und Enttäuschungen einher. Die Frau fühlte sich (u. a.) durch die wiederholten Zurückweisungen des Mannes in ihrer Weiblichkeit sehr verletzt. Der Mann war (u. a.) sehr enttäuscht über das geringe Entgegenkommen seiner Frau in Bezug auf seine Vorstellungen der gemeinsamen Beziehungsgestaltung. Außerdem mussten die vielen, nicht nur kleinen, vorangegangenen alltäglichen Verletzungen verstanden (und verziehen) werden. Sie sollen nicht mehr Katalysator für Angriff oder Rückzug sein im neuen sich aufeinander zu bewegen.

Voraussetzung dafür, sich neu einander zuzuwenden, ist ein wirkliches Interesse aneinander, der Wunsch zuzuhören und abzulassen von den alten, vorgefertigten Meinungen über sich und den anderen. Es kann wehtun und ist schwer auszuhalten, wenn man erkennt, wie sehr man verletzt und missverstanden hat. Mit dem Ende der Vorwürfe kann sich auch die enttäuschte Liebe wieder zeigen und mit ihr der Mut, sie im lebendigen Austausch zu erneuern.

Nun kann über Sexualität nicht nur gesprochen werden, sondern es findet auch Annäherung statt. Obwohl das Paar sich so lange kannte, ging dies mit viel (fast kindlicher) Aufregung, aber auch einer gewissen Leichtigkeit einher. Die neue Erfahrung, sich austauschen und Unterschiedlichkeiten ertragen zu können, ermöglicht ein wechselseitiges spielerisches Fordern und Hingeben.

An diesem Punkt verabschiedet sich das Paar mit dem Wunsch, „unbeobachtet“ weiterzuprobieren. Wir vereinbarten ein Folgetreffen in ungefähr einem Jahr.

Die Bedeutung von Sexualität hat sich in den letzten 50 Jahren von einer „ehelichen Pflichterfüllung“ hin zu einer Ressource für gelebte Intimität verschoben.

Die Medialisierung von Sexualität hat einerseits den Effekt, dass ehemals intime Verhaltensweisen einer quasi-öffentlichen Bewertung unterzogen werden, was zu wachsender Verunsicherung und erhöhtem Leistungsdruck führt. Andererseits birgt die Betonung auf die Partnerschaft als zu beeinflussendes Beziehungssystem die Möglichkeit, den Einzelnen zu entlasten. Dies entspricht unserem Beratungsansatz, der die Bereitschaft und Fähigkeit beider Partner (und nicht nur des „Verursachers“), Neues zu probieren in den Mittelpunkt stellt.

Es ist uns in unseren Beratungen ein Anliegen, den Partnern dabei zu helfen, sich (wieder) einander zuzuwenden und sich mit Lust nicht nur sexuell neu zu entdecken.

ANDREAS ROTHKEGEL