

Gastautorin: Lara Grewe

Was ihr getan habt, als es nicht mehr weiterging

23. Dezember 2019

Manchmal ist der einzige Ausweg aus einer schweren Krise ein völliger Neubeginn. Wir wollten von euch wissen, welche Entscheidungen euer Leben verändert haben.

Wann ist es Zeit, neu anzufangen? Und wann ist es besser, an Bestehendem festzuhalten? Diese Frage haben wir euch vor einiger Zeit gestellt ^{#1} – und viele Reaktionen erhalten. Gaby hat uns berichtet, wie sie mit 51 aus heiterem Himmel eine Hirnblutung bekam und anschließend halbseitig gelähmt war. Sie war gezwungen, ganz neu anzufangen. Sean schrieb uns, wie er nach Jahren harter Arbeit irgendwann nur noch mit Wut im Körper zur Arbeit gegangen ist und erkannt hat, dass er etwas ändern muss.

Ähnlich ging es Jens, der die täglichen Kopfschmerzen irgendwann als Warnung begriffen hat. »Mein Körper hat mir mitgeteilt, dass zu viele Dinge in meinem Leben nicht passen«, schrieb er uns. Andere Mitglieder berichteten uns aber auch von der Angst zu scheitern, ^{#2} wenn sie ganz neu anfangen würden. Und später zu denken: *Hätte ich doch nur so weitergemacht wie vorher.*

Menschen halten gern an gewohnten Mustern fest. ^{#3} Deswegen ist die Entscheidung für einen Neubeginn oft nicht leicht. »An vorhandenen

Strukturen festzuhalten, funktioniert im Normalfall ganz gut«, sagt Peter Walschburger, Professor an der Freien Universität Berlin. Der Biopsychologe beschäftigt sich mit dem Zusammenspiel von Körper, Psyche sowie Umwelt und weiß aus seiner Forschung: Wer sich in seinem Lebensumfeld nicht gut aufgehoben fühlt, hat ein höheres Risiko, irgendwann überfordert zu sein und krank zu werden.

Einem Neubeginn gehe grundsätzlich eine Erkenntnis voraus: »Mit meinen normalen Verhaltensroutinen komme ich nicht mehr weiter, meine Ziele sind nicht erreichbar, wenn ich so weitermache – also muss ich etwas ändern.« Ein persönlicher Neustart sei eine kreative Leistung, sagt Peter Walschburger. Und im Grunde etwas völlig Offenes. Es gibt Menschen, die seien neugierig auf das unbekannte Neue, und andere, die sich damit schwertäten und große Ängste überwinden müssten. ^{#4}

Ob Menschen einen Neuanfang wagen, hänge von der eigenen Einstellung ab, sagt der Biopsychologe. Und davon, wie sie mit Stress, Belastungen und negativen Umwelteinflüssen umgehen können. ^{#5}

4 *Perspective-Daily*-Mitglieder, die sich entschieden haben, ihrem Leben eine neue Richtung zu geben, haben uns sehr ausführlich davon berichtet. In Absprache mit ihnen veröffentlichen wir hier ihre Geschichten. ^{*1}

Michael, 34 Jahre

Ich habe mit 22 Jahren mein erstes Kind bekommen, mit 27 geheiratet und in geringem Abstand 2 weitere Kinder bekommen. Mein Leben war vorherbestimmt: Ich würde in der Mittelschicht bleiben, hatte keine großen Ziele und habe versucht, mit meiner Frau die alltäglichen Schwierigkeiten des Lebens zu meistern.

Mit 30 habe ich angefangen, intensiv Sport zu treiben, ich wollte etwas verändern – von der Couch-Potato zum Sportler werden. Nachdem mein Bruder mich zu einem Hindernislauf mitgenommen hatte, war ich angefixt und blieb dabei. Die Sportart »Obstacle Course Racing« hatte es

Gastautorin: Lara Grewe

Was ihr getan habt, als es nicht mehr weiterging
perspective-daily.de/article/1069/4G4iiUej

mir angetan. Das sind Hindernisläufe, bei denen natürliche und künstliche Hindernisse überwunden werden müssen.

Ich begann, mir beim Sport Ziele zu setzen, mich bei immer mehr Läufen anzumelden und intensiver zu trainieren. Ich merkte, dass sich mein neuer sportlicher Ehrgeiz auch auf andere Bereiche des Lebens auswirkte.

^{#6} In dieser Zeit habe ich gemerkt, dass ich mehr erreichen möchte.

Die ersten Gedanken an eine Trennung tauchten mit 31 Jahren auf, eher konfus und mit der Gewissheit, dass eine Veränderung nicht funktionieren würde. Ich war zu sehr im Alltag gefangen, hatte eine Halbtagsstelle als Altenpfleger und, wie eine kurze Recherche ergab, eine Trennung würde immens teuer werden. Doch unsere Ehe glich inzwischen einer WG, in der 3 Kinder lebten.

Mit der Zeit reifte der Gedanke an eine Trennung. Ich begann zu zweifeln, ob ich so für den Rest meines Lebens weitermachen könnte. Dann habe ich meiner Frau die Entscheidung mitgeteilt und den Schritt gewagt. Ich suchte eine Wohnung, in der mein ältester Sohn und ich leben konnten. Die ersten Monate waren schwierig. Ich musste mich beruflich verändern, um genug Geld für uns zu verdienen, habe verschiedene Stellen ausprobiert und mich nebenberuflich selbstständig gemacht.

Das war der erste Schritt in eine neue Richtung. Vor etwa einem Jahr bekam ich die Gelegenheit, in meinem Hauptberuf aufzusteigen. Der Wechsel in eine Vollzeitstelle in der Altenpflege führte manchmal zu Reibereien mit meinem Sohn. Kurz nach der Trennung sind die Noten meines Sohns schlechter geworden. Ich habe das Gespräch mit den Lehrern gesucht und wir haben es in Zusammenarbeit geschafft, dass er in der Schule etwas mehr gefördert wird. Auch wenn es nicht immer leicht war, für uns beide nicht, sind wir in der Zeit viel enger zusammengewachsen.

Mittlerweile engagiere ich mich auch in anderen Bereichen. Ich bin in der Flüchtlingshilfe tätig und leite dort seit Kurzem eine Sportgruppe, engagiere mich bei »Parents for Future« und ab und zu bei einer Tierschutzorganisation. Den Sport, der mich zu alldem verleitet hat, übe

Gastautorin: Lara Grewe

Was ihr getan habt, als es nicht mehr weiterging
perspective-daily.de/article/1069/4G4iiUej

ich inzwischen im Wettkampf aus.

Wäre der Sport nicht gewesen, würde ich immer noch in einem Leben verharren, das mir nicht entsprochen hätte. Ich hatte vor meinem 30. Geburtstag nie genug Ehrgeiz, um etwas anzugehen, wofür ich etwas neu erlernen müsste. Heute bin ich 34 Jahre alt und kann sagen: Die Entscheidung neu anzufangen war richtig. Ich bin glücklich mit dem, was ich tue, sehe meine Kinder regelmäßig und kann ein gutes Vorbild für sie sein.

Ich habe gelernt, dass man seinen Weg gehen muss. Man kann nicht ausschließlich für andere leben, das hat mich innerlich aufgefressen. Dadurch, dass ich meine Ausrichtung geändert habe, bin ich zu einem anderen Menschen geworden.

Julia, 50 Jahre

Ich wuchs in einem Dorf bei Bremen auf, litt wie die meisten Teenager unter der fehlenden Anbindung an die Stadt und lernte von klein auf, wie cool es ist, alles negativ zu sehen. Wir haben unseren Fokus auf die Missstände anstatt auf das Positive gelegt: Kam jemand aus dem Urlaub, erzählten wir uns, was alles schiefgelaufen war. Unterhielten wir uns über Erwachsene oder die Politik, punktete man am meisten mit schlimmen Schimpfwörtern. Ging es um die Zukunft, hieß es: No future! Ich hatte eine pessimistische Weltanschauung.

In meiner ersten WG hatte ich eine Mitbewohnerin, die mein erlerntes Repertoire an Negativität auf den Kopf stellte. Sie erzählte mir von besonderen Begegnungen, fuhr in den Urlaub mit fremden Menschen in fremde Länder und kam zurück mit fantastischen Erlebnissen, die sie in den buntesten Farben und mit einem ansteckenden Lachen schilderte. Sie veranstaltete Partys und Essen, um Menschen zu verbinden und allen eine schöne Zeit sowie herrliche Genüsse zu bereiten. »So wäre ich auch gern«, dachte ich ein ums andere Mal, »aber ich kann mir gar nicht vorstellen, wie das geht.«

Gastautorin: Lara Grewe

Was ihr getan habt, als es nicht mehr weiterging
perspective-daily.de/article/1069/4G4iiUej

Mit 23, als ich meine Ausbildung zur Werbefotografin abgeschlossen hatte und mich zeitgleich von meinem Freund trennte, entschied ich mich, irgendwo hinzugehen, wo mich niemand kannte. Ich wollte neu anfangen. Einfach mal ausprobieren, wie es sich anfühlte, so zu leben, wie meine frühere Mitbewohnerin es tat. Eine deutsche Großstadt schwebte mir vor, in der ich meine Fotografiekenntnisse weiter ausbauen könnte. Berlin? Zu groß. Köln? No way. Frankfurt? Yes! Mein Bauch sagte mir, dass Frankfurt die richtige Wahl war: Ich kannte dort niemanden, ich hatte keinerlei Bezug zu der Stadt – genauso wollte ich es.

Mit Musikkassetten, Butterbrot und Zigaretten machte ich mich auf den Weg in den Süden. Ich ließ meine negative Ausdrucksweise und das halbleere Glas mit dem No-future-Bodensatz zu Hause. Ich drückte mich fortan zuversichtlich und fröhlich aus, zunächst sehr vorsätzlich, später ganz von selbst. Von einer muffigen, grauen Maus verwandelte ich mich in eine ansteckend fröhliche, neugierige Person, die der Welt offen gegenüberstand. Mit folgendem Ergebnis: Nach einer Woche hatte ich ein Zimmer, nach 2 Wochen klingelte ständig mein Telefon, weil sich jemand mit mir treffen wollte, und nach 4 Wochen begann ich einen Traumjob als Assistentin bei einem Fotografenteam der gehobenen Klasse.

Damit will ich nicht sagen, dass alles immer toll und ganz leicht war. Es gab Phasen mit Arbeitslosigkeit, Depressionen, Selbstzweifeln und Orientierungslosigkeit. ^{#7} Aber wenn ich zurückschaue, sehe ich, dass mir diese Wendung nicht gelungen wäre, wenn ich zu Hause geblieben wäre. In der Fremde kannte niemand meine nach außen getragene, schlechte Laune und somit wunderte sich auch niemand über meine positive Art.

Es wurde geradezu mein Hobby, Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, umso mehr, wenn sie sehr unglücklich, verschlossen oder schlecht gelaunt erschienen. Und es ist bis heute mein Hobby geblieben. Ich hoffte, dass ich andere Menschen ebenfalls dazu bringen könnte, die Perspektive zu wechseln und zu erkennen, was das bewirken kann – wie es auch meine damalige Mitbewohnerin geschafft hat.

Gastautorin: Lara Grewe

Was ihr getan habt, als es nicht mehr weiterging
perspective-daily.de/article/1069/4G4iiUej

Wenn ich ab und zu an den Wochenenden zurück nach Bremen fuhr, um meine Familie und Freunde zu treffen, erkannten sie mich nicht wieder. Ich fühlte mich unwohl. Was mir aber immer stärker fehlte, waren die Stadt und das Meer. Heute lebe ich wieder in meiner Heimatstadt. ^{#8} Für eine Weile fühlte es sich richtig an, die Welt zu erkunden. Später zog es mich zurück. Ich musste feststellen, dass ich nicht überall auf der Welt zu Hause sein kann, auch wenn ich es mir zu einem Zeitpunkt sehr gewünscht habe. Trotzdem war es wichtig, Bremen hinter mir gelassen zu haben, um später mit wichtigen Erfahrungen zurückzukehren.

Shelley, 23 Jahre

In der Zeit nach meiner Pubertät lief alles drunter und drüber. Ich lernte einen Mann kennen, der sich schnell in mich verliebte. Wir kamen zusammen und ab diesem Zeitpunkt habe ich ihn belogen, betrogen und ausgenutzt. Bis heute verstehe ich nicht, wie ich so sein konnte. Aber so war es, mein früheres Ich. Es ging so weit, dass er uns Drogen besorgte, damit er mit mir positive Gefühle erleben und teilen konnte.

Irgendwann – und heute sage ich: zum Glück – kamen all meine Betrugereien ans Licht. Mein Freund fiel in sich zusammen. Ich schwor, mich zu ändern, scheiterte aber kläglich, da das mein Verhaltensmuster war. Er blieb an meiner Seite, trotz meiner leeren Versprechungen. Anscheinend hat er etwas in mir gesehen. Er dachte wohl, es sei nur verborgen und er könnte es schaffen, das hervorzuholen. Ich sah das nicht. Ich verletzte ihn stetig weiter und er blieb bei mir.

Irgendwann entschloss ich mich dazu, mich von ihm zu trennen. Mein Körper reagierte auf die Trennung. Auch wenn ich mich befreit fühlen wollte, hatte ich eine Woche lang starke Migräne. ^{#9} Als ich das überstanden hatte, entschied ich, mich zu ändern und zu einem besseren Menschen zu werden. Ich ließ das Kiffen endlich sein, brachte meine Bude in Ordnung und dachte viel nach.

Gastautorin: Lara Grewe

Was ihr getan habt, als es nicht mehr weiterging
perspective-daily.de/article/1069/4G4iiUej

Doch als ich später umzog, lernte ich finstere Menschen kennen. Ich rutschte wieder in die Drogen ab. Meine eigentlich heile Welt bekam Risse und zerbrach mehr und mehr. Ich entwickelte Paranoia. Ich verlor mich. In dieser Zeit veränderte ich mich charakterlich: Ich wurde stumpf und still.

Ich denke, Menschen fangen neu an, wenn sie zum wiederholten Male auf die gleichen Probleme treffen. So lief es bei mir. Nach einem Jahr in diesem Umfeld ging es nicht mehr. Ich floh aus der Stadt, zurück zu Mama auf den Dachboden. Da blieb ich, bis ich eine Wohnung für mich fand. Ich kam endlich los von den Drogen, was nicht einfach war. Ich wollte mein Leben ordnen, wollte glücklich sein. Deswegen meldete ich mich an einer Schule an, um meinen Abschluss nachzuholen, und schaffte ihn. Durch Praktika lernte ich den Beruf der Altenpflegerin kennen und möchte nächstes Jahr meine Ausbildung in diesem Bereich beginnen.

Jetzt habe ich das Gefühl, ich sehe mich selbst. Ein bisschen so, als hätte ich Schicht für Schicht abgezogen. Inzwischen geht es mir sehr gut und ich fühle mich authentisch. Wir sind so auf Siege fixiert, dass wir das Scheitern als etwas Negatives auffassen. Aber ganz ehrlich: Es ist völlig okay zu scheitern. Man muss sich nur bewusst machen, dass Veränderungen Zeit und Geduld brauchen.

Heike, 60 Jahre

Ich bin robust groß geworden. Auf dem Dorf. Mit langen wehenden Haaren, den Dackel immer kurz an der Leine. Ich war und bin eine Mischung aus Cowgirl, Schöngest und Rebellin. Diese Mischung sagte mir, dass ich das Dorf verlassen werde.

Und so war es. Mit einem Magister Artium in der Tasche ging ich in die internationale Kunstwelt. Sydney, Seoul, die Welt lag mir zu Füßen. Dann der Wechsel in die Eventbranche, dem nach der *Expo 2000* Arbeitslosigkeit folgte. Denn mit Anfang 40 sei ich zu alt für Eventmanagement, sagte man mir. Also mutig rein in die Selbstständigkeit, mit einer eigenen

Gastautorin: Lara Grewe

Was ihr getan habt, als es nicht mehr weiterging
perspective-daily.de/article/1069/4G4iiUej

Veranstaltungsagentur.

Es ging schnell bergauf. Mehr und mehr wurde ich mit Veranstaltungen politischen Inhalts beauftragt. Mit Herzblut und der Vision, mit meiner Arbeit die Welt ein bisschen besser machen zu können, baute ich eine florierende Agentur auf. Tolle Veranstaltungen mit meinem Team, mit tollen Themen und Persönlichkeiten wie Kofi Annan und Bill Clinton, im In- und Ausland, sogar mit Lehrauftrag, der Lizenz zum Ausbilden und viel Geld in der Tasche. Und doch: Etwas stimmte nicht.

Veranstaltungsmanagement war nicht nur Glamour und Spaß, sondern präzise Arbeit und konsequente, kontinuierliche Konzentration sowie Kommunikation. Ich lernte viele Facetten kennen, von VIP-Veranstaltungen bis hin zum Tag der offenen Tür mit 200.000 Besuchern. Ich erfuhr die Missachtung meiner Arbeit und die meines Teams genauso wie Standing Ovationen mit »Heike, that was a brilliant job!«. Die Tage wurden länger und die Freizeit immer begrenzter. Langsam, aber sicher schlichen sich Erschöpfung, Lustlosigkeit und Demotivation ein. Tief in mir spürte ich schon, dass ich hier nicht mehr richtig war. Meine Vision war mir abhandengekommen.

Aber wohin sollte ich?

Der Crash kam eines Morgens im Jahr 2015. Alle vorangegangenen Warnzeichen hatte ich schön missachtet und beiseitegeschoben. Unachtsamkeit, ein falscher Schritt, aus der S-Bahn kommend, der tiefe Fall. Ich wollte aufstehen, doch ein Schmerz durchzuckte meinen ganzen Körper. In der Notaufnahme wurde ein Wadenbeinbruch diagnostiziert. Klar, es hätte noch schlimmer kommen können, doch das genügte: eine Woche Gips zum Abschwellen des Beins, eine Woche Krankenhaus mit Operation, 6 Wochen mit Krücken und dann wieder laufen lernen.

Ich verlor wortwörtlich jeglichen Halt, den Boden unter den Füßen. Wie soll ich die Projekte durchführen, in 10 Tagen für einen Auftrag in die Mongolei fliegen? Verzweiflung machte sich breit.

Gastautorin: Lara Grewe

Was ihr getan habt, als es nicht mehr weiterging
perspective-daily.de/article/1069/4G4iiUej

Nach dem anfänglichen Schock lernte ich nach einiger Zeit die verordnete Entschleunigung schätzen. Den ganzen Tag Fernsehserien schauen, Bücher lesen, Chips essen und viel nachdenken. Zurück im Büro arbeitete ich nur noch für ausgewählte Kunden und fuhr den Umsatz herunter. Jetzt sollte alles wieder klappen.

Aber nein! Erschöpfung, Belastung und Lustlosigkeit kehrten zurück. Alles wie vorher, doch jetzt wurde es mir richtig bewusst: Wo war mein Leben? Wo war ich? Sollte ich wirklich ohne Vision weiterarbeiten? Was nutzte all das Geld, wenn die Zufriedenheit und die Leichtigkeit auf der Strecke blieben? Selbst all die positiven Erfahrungen und schönen Begegnungen, die ich im Laufe der vergangenen Jahre gemacht hatte, konnten dies nicht mehr aufwiegen.

So kam 2017 dieser Sonntagmorgen, an dem meine Entscheidung ganz klar war, an dem nichts anderes mehr ging, als auf mich selbst zu hören. Endlich, mit 58 Jahren, kam der Point of no Return: »Ich beende jetzt alle unterschriebenen Verträge und dann mache ich Schluss mit dem Veranstaltungsmanagement.«

Neben der Angst, nicht das zu finden, was mir wieder Lust und Laune in mein (Arbeits-)Leben bringen könnte, beschäftigten mich natürlich auch ganz reale existenzielle Ängste. Also habe ich mir vorgestellt, wie es wäre, Hartz IV zu beziehen und in einem WG-Zimmer zu wohnen. Und was soll ich sagen? Es fühlte sich gar nicht schlecht an, zumindest besser, als so weiterzumachen wie bisher. Das beruhigte mich. Das Projekt Veranstaltungsagentur war damit beendet.

In dieser Zeit fiel die erste große Last von mir. Doch weiter fehlte mir die Gewissheit, wohin ich gehen sollte. Also suchte ich mir Rat und machte ein Coaching, bei dem ich einen unerwarteten Vorschlag bekam: »Sie sind die ideale Besetzung für eine Sexberatung.« »Das ist doch ein Scherz«, dachte ich und lachte. Ich hatte doch viel zu viel Scham in mir. Trotzdem kam ich ins Grübeln. Und auf einmal fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Mein ganzes Leben lang schon hatte ich Interesse am Thema Sexualität.

Gastautorin: Lara Grewe

Was ihr getan habt, als es nicht mehr weiterging
perspective-daily.de/article/1069/4G4iiUej

Nach einer Woche war meine Entscheidung gefallen: Ich werde Sexberaterin. Eine Klarheit und Entspanntheit breitete sich in mir aus, die unvorstellbar war. Auf der anderen Seite waren da aber auch all diese Ängste: Was mache ich, wenn es nicht läuft? Reicht meine Ausbildung aus? Bin ich wirklich die Richtige dafür? Die Zweifel habe ich schnell ausgeräumt. Ein Start-up läuft nicht sofort. Also habe ich mir einen kleinen Nebenjob gesucht, der mir meinen Lebensunterhalt sichert, mir genügend Zeit lässt, die Sexberatung aufzubauen, und der auch noch Freude macht.

Sex ist in den Medien allgegenwärtig. Aber auch nur da. Gefühlt scheinen immer mehr Menschen immer weniger guten, erfüllenden Sex zu haben.

#10 Die Folgen wirken sich auf alle Lebensbereiche aus – Irritation, Sprachlosigkeit, Verängstigung, Leistungsdruck und vieles mehr. Diese Belastungen zu erkennen sowie zu lösen und wieder Leichtigkeit zu erfahren, das ist das Ziel meiner Beratung. Zurück zu mehr Leichtigkeit und Freude am Leben, an Sex, an Liebe und Zärtlichkeit – gepaart mit dem Mut zur Kommunikation und zum Miteinander auf Augenhöhe.

Ich habe mich oft gefragt, warum ich es nicht schon Jahre früher so gemacht habe. Ganz ehrlich, ich weiß es nicht. Aber was ich weiß, ist, dass es mir heute besser geht. Auch ohne schrecklich viel Geld und Glamour bin ich sehr zufrieden und genieße die Glücksmomente. Vielleicht hängt es auch mit den Wechseljahren zusammen. Mich haben sie mutiger, experimentierfreudiger, angstfreier und klarer gemacht.

Gastautorin: Lara Grewe

Was ihr getan habt, als es nicht mehr weiterging
perspective-daily.de/article/1069/4G4iiUej

Zusätzliche Informationen

- *1 Wir verwenden in diesem Text nur die Vornamen der Mitglieder, weil nicht alle ihren vollen Namen in dem Artikel lesen möchten. Die Namen sind der Redaktion aber bekannt.

Gastautorin: Lara Grewe

Was ihr getan habt, als es nicht mehr weiterging
perspective-daily.de/article/1069/4G4iiUej

Quellen und weiterführende Links

#1 Hier kannst du unseren Aufruf noch einmal lesen

 <https://perspective-daily.de/article/975/>

#2 Hier schreibt Dirk Walbrühl darüber, warum dich ein Fehltritt auch weiterbringen kann

<https://perspective-daily.de/article/323/>

#3 Maren Urner darüber, wie wir schlechte Gewohnheiten brechen

 <https://perspective-daily.de/article/6/>

#4 Welche Chancen Angst bieten kann, liest du hier

 <https://perspective-daily.de/article/36/>

#5 Was gegen Stress, der krank macht, hilft, erklärt Lara Malberger in diesem Text

<https://perspective-daily.de/article/1059/>

#6 Maren Urner schreibt darüber, wie Sport die Lebensqualität verbessern kann

<https://perspective-daily.de/article/112/>

#7 Warum viele Menschen an sich zweifeln, obwohl es gar keinen Grund dafür gibt, erklärt Lara Malberger in diesem Text

<https://perspective-daily.de/article/963/>

#8 In diesem Artikel von Stefan Boes erzählen unsere Mitglieder, wo sie sich zu Hause fühlen

<https://perspective-daily.de/article/837/>

Gastautorin: Lara Grewe

Was ihr getan habt, als es nicht mehr weiterging
perspective-daily.de/article/1069/4G4iiUej

#9 Unsere Gastautorin Sigrid März erzählt von ihrer Krankheit: Migräne

 <https://perspective-daily.de/article/697/>

#10 Hier schreibt Dirk Walbrühl, wie Technologie die Liebe kaputt macht

 <https://perspective-daily.de/article/397/>

Gastautorin: Lara Grewe

Was ihr getan habt, als es nicht mehr weiterging
perspective-daily.de/article/1069/4G4iiUej