

Unveröffentlicht: Vortrag im Rahmen des 26. DGVT Kongresses für klinische Psychologie, Psychotherapie und Beratung – Beziehungsweise Psychotherapie – am 7.3.2010 (Symposion : **Weisheit und Psychotherapie**) – Als Kurzform erschienen in: Brückenschlag – Zeitschrift für Sozialpsychiatrie – Literatur – Kunst, Band 26/2010

„Ein guter Abgang ziert die Übung“¹

Abschiede im Rahmen von Psychotherapien

Mit der Weisheit ist es so eine Sache. Deshalb beginne ich vorsichtshalber mit einer kleinen Geschichte:

Der große Guru verstand keinen Spaß und wurde auch aus diesem Grund zum Gegenstand unzähliger Witze, die im Ashramgelände kursierten. Das machte ihn zornig und er ordnete an, dass alle, die solche Witze über ihn in Umlauf setzten, ihm persönlich vorgeführt werden. Kurze Zeit später wurde bereits jemand dingfest gemacht.

„Stammt von dir der Witz über mich und das Schwein?“

„Ja.“

„Was ist mit dem Witz über den neuen Nationalfeiertag, wenn ich sterbe? Ist der auch von dir?“

„Ja.“

„Wie kannst du es wagen solche Witze zu machen? Witze über mich, den einzigen jemals wirklich vollkommen erwachten Erleuchteten, dessen Botschaft jeden Menschen dieser Erde augenblicklich erwecken wird.“

„Moment“, protestiert da der Mann, „den können Sie mir nicht in die Schuhe schieben – den höre ich jetzt zum ersten Mal!“ (1)

Als ich hörte, dass ich ausersehen worden bin, im Rahmen dieses Symposions etwas Weises zur Weisheit zu sagen, durchfuhr mich ein großer Schrecken, und diese Geschichte fiel mir ein. Was habe ich verkehrt gemacht? Wo und wie habe ich fälschlicher Weise den Eindruck erweckt, ich wüsste was? Wo habe ich so viel Anmaßung gezeigt, dass man mich auf diese Weise vorführen wollte?

¹ *Friedrich von Schiller*

Aber dann bemerkte ich mit Erleichterung bei dem Anfrager, Herrn Wollschläger, ein gewisses Augenzwinkern. Er kann es also nicht ganz ernst gemeint haben. Er wollte nur mal sehen, wie ich mit einer solchen Anfrage umgehe. –Umgehe? Ja – ich könnte sie umgehen – ich könnte versuchen, sie nicht direkt auf die Hörner zu nehmen. Das überlasse ich lieber den philosophisch begabten Geistern. Ich könnte – eher indirekt - etwas aufgreifen, was im Getriebe der therapeutischen Bemühungen leicht vergessen wird, und von dem ich denke, dass es weiser wäre, es nicht zu vergessen.

Um die Zeit der Anfrage hatte ich gerade über Abschiede in der Psychotherapie nachgedacht. Also, meine Antwort an Herrn Wollschläger lautete: entweder gar nichts Weises von meiner Seite oder die Sache mit den Abschieden. Und siehe da, er fand das weise genug. Bevor ich nun richtig ernsthaft beginne, noch kurz etwas zu meinem Hintergrund. Ich bin, wie man so schön sagt, schwerst mehrfach fortgebildet, habe die höheren Weihen in Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie und systemischer Familientherapie und bilde mir ein, dass mir das nicht all zu sehr geschadet hat. Ziemlich unverfroren neige ich dazu, Gelerntes je nach Lage der Dinge zu nutzen oder auch nicht. In den letzten fünfzehn Jahren meines offiziellen Berufslebens habe ich ausschließlich in der Psychiatrie gearbeitet. Jetzt bin ich in der komfortablen Lage, eine Rente zu beziehen und kann es nicht lassen, mich, wenn auch in geringem Umfang, weiterhin, vorrangig mit psychose-erfahrenen Menschen zu widmen.

Nun komme ich aber schleunigst zu meinem ersten Abschnitt. Er lautet:

1. Schädliche Abschiedsgeschenke

Herr *Jasper* hat einen Klinikaufenthalt in einer psychotherapeutischen Klinik hinter sich. Er erzählt mir – im Rahmen der Beschwerdestelle, bei der ich mitarbeite - Folgendes: Die therapeutischen Angebote der Klinik seien eigentlich ganz hilfreich gewesen, aber als er den Abschlussbericht eingesehen hätte, sei für ihn eine Welt zusammengebrochen. Er sehe sich in seinem

Vertrauen zu den ihn behandelnden Therapeuten² getäuscht. Mit so einem „Abschiedsgeschenk“ der Klinik könne er sich nicht einverstanden erklären. Was ihn stört, sind Wertungen, auch Diagnosen, von denen ihm nichts gesagt worden sei, negative Prophezeiungen und das völlige Fehlen der Benennung auch positiver Eigenschaften. Ich lasse mir den Bericht zuschicken und kann nicht anders als Herrn *Jaspers* Einschätzung zu teilen. Er wird in dem Bericht zum Beispiel als ungepflegt, motzig, trotzig und anspruchlich beschrieben. Diese Begriffe erscheinen vermischt mit fachlichen Informationen und Fachbegriffen. Beruflich wird ihm zwangsläufiges Scheitern prophezeit. Dass er gerade eine Zwischenprüfung bestanden hat, wird unterschlagen. Meinungen, die sich die Therapeuten während des Klinikaufenthaltes über ihn gebildet haben, werden als objektive Befunde dargestellt und nicht als Ergebnis einer Interaktion. Herr *Jasper* sagt, er wisse, dass er es den Therapeuten nicht immer leicht gemacht habe. Er könne verstehen, dass Mitarbeiter sich durch seine Art bisweilen genervt und seinen Anliegen nicht gewachsen gefühlt hätten, aber als notorischer Nerver abgestempelt zu werden, kränke ihn. Es tue ihm regelrecht Gewalt an.

An den Gesprächen und was dabei heraus gekommen sei, sei doch nicht nur er beteiligt gewesen, sondern die andere Seite auch. Er ist der Ansicht, dass er von einer Klinik, deren gesamtes Angebot therapeutische Wirkungen entfalten soll, auch von dem Abschlussbericht erwarten könne, dass er diesem Ziel diene.

Wegen dieses Berichtes kommt sein Selbstwertgefühl erheblich ins Wanken und er entwertet leider im Nachhinein auch den therapeutischen Erfolg der gesamten klinischen Behandlung. *Schiller* hat wohl Recht, ein schlechter Abgang kann die ganze Übung zunichte machen.

Aber - muss man Worten so viel Bedeutung beimessen?

Die Dichterin *Hilde Domin* scheint dieser Ansicht zu sein:

² In diesem Beitrag wird der Einfachheit halber meist die männliche Form benutzt. Frauen sind natürlich immer mitgemeint.

„Besser ein Messer als ein Wort.

Ein Messer kann stumpf sein.

Ein Messer trifft oft

am Herzen vorbei.

Nicht das Wort.“

Worte können einem Menschen Gewalt antun, insbesondere dann, wenn dieser sich verletzlich macht durch Vertrauen. Worte können diese Gewalt gleichzeitig verbergen, zum Beispiel hinter einer angeblich unvermeidlichen Fachsprache.

Aber was hat dies alles mit Abschieden, insbesondere mit Abschieden in Psychotherapien, zu tun? Sprache und Abschied - beides hängt, wie mir scheint, enger zusammen als man zunächst meinen könnte.

Dies will ich versuchen in meinem zweiten Abschnitt genauer zu beleuchten.

Dieser trägt den etwas umständlichen Titel:

2. Zeit, Abschied, Gespräch – einige grundsätzliche Überlegungen

Weil wir in der Zeit leben, der stets vergehenden Zeit, sind wir

Abschiednehmende von Grund auf, von unserem Wesen her. Wir nehmen immerfort Abschied, Abschied von der Kindheit, von der Jugend, Abschied von Orten, von Arbeitsstellen, Abschied von jedem vergangenen und nicht wiederkommenden Tag und schließlich Abschied vom Leben.

Als Menschen leben wir aber nicht nur in der Zeit, sondern wir leben mit Menschen. Mit Menschen leben heißt, im Gespräch sein. Abschied nehmen heißt also immer auch, das Gespräch beenden, für kürzere oder längere Zeit, vielleicht für immer.

„Viel hat erfahren der Mensch, seit ein Gespräch wir sind und hören können voneinander“,

heißt es bei *Hölderlin*.³

³*Friedrich Hölderlin: Friedensfeier -Sämtliche Werke. 6 Bände, Band 2, Stuttgart 1953.*

„Wir *sind* Gespräch.“ Im-Gespräch-Sein bedeutet nicht, hin und wieder Mitteilungen auszutauschen. Das mag beiläufig geschehen. Im-Gespräch-Sein, hält den Menschen am Leben. Kinder mit denen nicht gesprochen wird, sterben. Auch unsere Gebärden, auch unser Handeln gehören zum Gespräch. Wir sprechen mit unserem ganzen Sein.

Für den auf das Gespräch angewiesenen Menschen ist es schmerzlich, wenn es misslingt, wenn es zur „Ver-gegnung“ kommt.

Dritter Abschnitt:

3. Im-Gespräch-Sein und Abschied

Die so genannten psychotherapeutischen Gespräche, gleich welcher Schule, können als eine Variante dieses Im-Gespräch-Seins angesehen werden. Wegen der zwischen den Gesprächspartnern vereinbarten Asymmetrie liegt auf Seiten des einen Gesprächspartners, nämlich des Therapeuten, für diese Variante eine größere Verantwortung und insofern auch eine größere Verantwortung für die Gestaltung des Abschieds. Das weist auf einen gewissen Unterschied zu sonstigen Abschieden zwischen erwachsenen Menschen hin, gleichzeitig aber auf eine Ähnlichkeit zu Abschieden bei sonstigen asymmetrischen Beziehungen, etwa zu Abschieden von Lehrern oder von den Eltern.

Psychotherapeutische Gespräche sollten nicht überschätzt werden, denn was bedeuten ein, zwei Gespräche in der Woche oder alle 14 Tage während einer begrenzten Zeit gegenüber dem existentiellen Im-Gespräch-Sein des ganzen Lebens? Sie sollten aber auch nicht unterschätzt werden, denn sie haben Anteil an dem, was den Menschen wesentlich ausmacht. Damit solcherart Gespräche Lebendigkeit und Lebensmut fördern können, müssen Therapeuten etwas wissen von den Grundbedingungen des Menschseins.

Eben weil es keinen Lebensweg ohne Abschiede gibt, wird jedes Im-Gespräch-Sein, natürlich auch das therapeutische, irgendwann beendet oder zumindest unterbrochen.

In jeder Begegnung, ist - jedenfalls als Möglichkeit – der Abschied immer mit gegeben. Eine Begegnung, die Abschied –sei es für längere oder kürzere Zeit, sei es (end)gültig – grundsätzlich ausschließt, ist starr und lebensfeindlich.

Damit leite ich über zum vierten Abschnitt und verrate beiläufig, dass der ganze Vortrag aus sieben Abschnitten besteht, also für Sie ein Abschied von meinen Weisheiten in baldiger Sicht ist. Also viertens:

4. Psychotherapie und individuelle Abschiedsgeschichten

Begegne ich einem Menschen im Rahmen von Psychotherapie, so ist die zeitliche Begrenztheit von Anfang an besonders deutlich mitgegeben. Es ist - zunächst jedenfalls - ein Gesprächsbündnis auf Zeit. Wobei Therapeuten, die die Beendigung dieses Bündnisses einseitig von einem Heilerfolg abhängig machen, in eine gefährliche Falle tappen können. Je nach der vorausgegangenen Bindungs- und Abschiedsgeschichte, kann der Gesprächspartner eine Beendigung der therapeutischen Beziehung als Bestrafung des Gesundwerdens erleben. Spätesten hier wird deutlich, dass ich als Therapeutin eine Ahnung von den unterschiedlichsten Abschiedserfahrungen haben muss, solchen, die schmerzlich aber wichtig sind, die Freiheit geben und neue Horizonte eröffnen und solchen, über denen der Schatten des Verrats, der Treulosigkeit, des Verlassenseins, der Kränkung liegt.

Wie hab ich das gefühlt was Abschied heißt.

Wie weiß ich´s noch: ein dunkles unverwundnes
grausames Etwas, das ein Schönverbundnes
noch einmal zeigt und hinhält und zerreißt.

Dichtet *Rilke* in einem mit *Abschied* überschriebenen Gedicht

Je nachdem welche Abschiede ein Mensch erlebt hat, je nachdem ob er diese gestalten konnte oder sich ihnen hilflos ausgeliefert fühlte, wird er unterschiedliche, vielleicht zeitweilig für ihn lebenswichtige Muster des Umgangs mit Abschieden entwickeln. Auch der Psychotherapeut hat seine

persönliche Abschiedsgeschichte und seine individuellen Muster. Auch für ihn ist die Geschichte, die er zum Beispiel mit seinen Eltern hatte, bedeutsam. Wem das Schicksal Eltern beschert hat, die seinem Absprung in ein eigenes Leben nichts in den Weg legten, die weder offen noch verborgen Ansprüche in Richtung ewiger Anhänglichkeit oder Dankbarkeit, noch sonstige festlegende Erwartungen hegten, wird es vermutlich leichter haben, auch seine Gesprächspartner im Kontext von Psychotherapien loszulassen und ihnen eigene originelle Lösungen zuzutrauen. Andererseits wird er vielleicht versucht sein, ihnen zu viel zu zutrauen, sie zu überfordern, und derjenige Therapeut, der eine leidvollere familiäre Beziehungsgeschichte im Hintergrund hat, wird möglicherweise sensibler verstehen und beachten können, wo ernstzunehmende Blockaden liegen. All das sagt nichts über gute oder schlechte Therapeuten aus, sondern lediglich darüber, dass Therapeuten ihre eigenen Beziehungsmuster auch in Rechnung stellen müssen.

Und so komme ich zum nächsten Abschnitt und der gibt - fünftens - zu bedenken, dass kein Abschied dem anderen gleicht

5. Kein Abschied gleicht dem anderen

Nicht nur die biographisch geprägten Erfahrungen auf beiden Seiten werden zwangsläufig Einfluss darauf haben, wie der Abschied gestaltet wird. Noch eine ganze Anzahl weiterer Faktoren sind zu berücksichtigen, zum Beispiel:

- das Lebensalter der Gesprächspartner
- die Art und Intensität der Bindung zwischen den Gesprächspartnern.
Dabei kann es sein, dass der Grund für manches zeitliche Ausufern von Psychotherapien vorrangig beim Psychotherapeuten liegt.
- die Anzahl der Gesprächspartner (Abschiede von Paaren oder Familien sehen anders aus als von einzelnen Personen.)
- die Art der Störung und wie tief sie in das soziale Leben des/der betroffenen Menschen eingreift

- die soziale Situation und etwaige Ressourcen, auf die die Menschen, die die Therapie in Anspruch nehmen, gleichzeitig zurückgreifen können
- Vorerfahrungen mit Bindung und Abschied in früheren Psychotherapien oder ähnlichen Unterstützungsmaßnahmen
- der Verlauf des therapeutischen Prozesses
- die Art wie Menschen die Therapie nutzen, also zum Beispiel ob zuverlässig, interessiert oder unzuverlässig und /oder dysfunktional mit ständigen Wiederholungsschleifen
- Selbsttötungsgefährdung
- allgemeine Life Events wie Umzug, Krankheit etc., die eine Beendigung der Therapie notwendig machen. Diese können auf Seiten beider/bzw. aller Gesprächspartner eintreten.
- Last not least: Überforderung des Therapeuten

In Abwandlung des *Schillerzitats* im Titel kann man vermutlich behaupten, je besser der Abschied gelingt, desto besser war die Therapie. Hierbei lasse ich einmal ungeklärt, was eine gute Therapie ist. Aber was ist ein guter Abschied? Was mein eigenes therapeutisches Handeln betrifft, habe ich den Eindruck, dass kein Abschied dem anderen gleicht. Ich bin überzeugt, dass es keine Standards für Abschiede in der Psychotherapie geben kann, oder falls sie doch jemand erfinden sollte, würde ich mich weigern sie zu übernehmen.

Aber natürlich gibt es so etwas wie Muster. Die klassische Abschiedsvariante wäre etwa, dass man sich - nach den gemeinsam mit dem oder den Gesprächspartner/n festgelegten etwa 10 bis 20 Gesprächseinheiten - mit einer so genannten Auswertung voneinander verabschiedet. Für diese kann man sich dann bestimmte Fragen einfallen lassen. Etwa: Was war für Sie das Wichtigste, was hat gefehlt, was war neu für Sie etc. Das Feedback des Therapeuten sollte auf alle Fälle so gestaltet sein, dass der zu Verabschiedende Mensch oder die zu

verabschiedenden Menschen eine Prise mehr Selbstvertrauen und Zukunftsmut mitnehmen können. Das scheint mir das Wichtigste.

Neben dieser klassischen Variante gibt es zahlreiche andere.

Dazu einige Ausführungen in meinem sechsten Abschnitt:

6. Abschiede nach kurzer oder langer Zeit

Manchmal kann es sinnvoll sein von Anfang an einen sehr raschen Abschied einzuplanen. Meine kürzeste therapeutische Intervention betraf Herrn *Müller*, der bereits Jahre lange psychotherapeutische Behandlungen hinter sich hatte. Herr *Müller* hatte diese - sehr dysfunktional für seine eigene Entwicklung - vor allem dafür genutzt, den Therapeuten zu beweisen, dass sie seiner komplexen Person und Situation nicht gewachsen sind. Meine, in diesem Fall sorgfältig vor geplante Intervention erstreckte sich über drei Sitzungen. Die Inhalte dieser Sitzungen wurden vorab mit Herrn *Müller* festgelegt. Gleichzeitig wurde vereinbart, dass ich ihm zum Abschied eine schriftlichen Beurteilung aushändigen werde. In dieser nun bestätigte ich ihm unter anderem seine - allen professionellem Können überlegenen - eigenen Potentiale im Umgang mit seiner Familie. Herr *Müller* war über Erwarten angetan von dieser Beurteilung. Die mitbehandelnde Ärztin teilte mir mit, dass Herr *Müller* zum ersten Mal seit längerer Zeit, nicht mehr auf immer denselben Problemen herumritte. Dies war ein - hier sehr verkürzt wiedergegebenes - Beispiel dafür, dass es manchmal angezeigt sein kann, einen sehr raschen Abschied zu planen. In vielen Fällen - keineswegs in allen - gehe ich so vor, dass jeweils nach etwa fünf Sitzungen gemeinsam überprüft wird, in welche Richtung sich die gemeinsame Arbeit bewegt. Bei solch einer Überprüfung kann eine Frage lauten: „Was denken Sie, worum es in den nächsten Gesprächen gehen soll, wer außer ihnen noch hinzugezogen werden soll und wie viele Stunden Sie dafür benötigen?“ Manchmal ist diese, den Abschied vorwegnehmende, Frage auch bereits in der ersten Stunde sinnvoll. Keineswegs immer. Es gibt Menschen, bei denen es besser ist, sich zunächst ohne Vorstrukturierung auf das Gespräch

einzulassen und später, wenn nötig zu strukturieren. Hat zum Beispiel jemand mit 40 Jahren zum ersten Mal im Leben eine Psychose durchlitten und ist noch sehr erschüttert von dem anschließenden Realitätsschock, in dem er realisiert, was er alles während der Psychose angestellt hat und vor allem welche Kollegen, Nachbarn oder Freunde ihn dabei beobachtet haben, muss anders vorgegangen werden. Es muss dann Zeit und Raum geben für die Schilderung der psychotischen Inhalte, für die Verwirrung und das Entsetzen darüber, wie das alles so kommen konnte, für die Ängste vor Stigmatisierung, für die Scham über den Kontrollverlust, für die Traurigkeit, dass das Leben eine jähe, völlig unerwartete Wendung genommen hat.

Hier ist Offenheit für den noch nicht absehbaren Prozess des Gesprächs notwendig. Später, viel später sind dann vielleicht Fragen, den Abschied von den Gesprächen betreffend, angesagt.

Meiner Ansicht nach verlaufen Abschiede im Kontext von Psychotherapien genauso unterschiedlich wie im Leben überhaupt: Es gibt kurze Begegnungen mit schnellen Abschieden. Es gibt Menschen, die Begegnungen einfach abrechnen, vielleicht flüchten, ohne Begründung wegbleiben, so dass keine Form von Abschied gelingt. Es gibt schwierige Prozesse, bei denen ich als Therapeutin wenig positive Entwicklung entdecken kann, gleichzeitig aber große Schwierigkeiten habe, zu erkennen, ob der gegenwärtige Stand einen Abschied erlaubt ohne dem Gesprächspartner zu schaden. Es gibt Kontakte, die über eine Zeit hinweg regelmäßig und häufig stattfinden und dann allmählich seltener werden, zum Beispiel einmal im Monat, jedes halbe Jahr, und dann erst der Abschied mit der Bestätigung durch den Therapeuten, seinem Zutrauen im Rücken und dem gewachsenen Selbstvertrauen unter den eigenen Flügeln.

Und manchmal gibt es Gründe, sich lediglich für bestimmte Abschnitte zu verabschieden und zuzulassen, dass die anfänglich therapeutische Beziehung sich wandelt, zum Beispiel in eine beratende Lebensbegleitung. Dies wird

vermutlich nicht oft der Fall sein, kann aber für einzelne Menschen große Bedeutung haben. Zum Beispiel für Menschen, nach schweren Psychosen, während derer sie Handlungen begangen haben, die das Leben über Jahrzehnte hinweg unter die begründete Angst vor sozialer Stigmatisierung stellen oder für Menschen die im Zusammenhang mit der Erkrankung schmerzliche Verluste bisheriger Beziehungen erlitten haben und sich gleichsam ein völlig neues Leben aufbauen müssen.

Und nun zum Endspurt, dem siebten und letzten Abschnitt. Er lautet:

7. Zwischenabschiede und Abschiedsgeschenke

Die erwähnten langfristigen Begleitungen zeichnen sich oft dadurch aus, dass es Zeiten mit häufigeren und intensiveren Kontakten gibt und dann wieder längere Pausen mit der Möglichkeit, dass der Gesprächspartner sich meldet. In diesen therapeutischen Beziehungen sind Zwischenabschiede notwendig, schon deshalb, weil Abschiede die Gelegenheit für „Abschiedsgeschenke“ geben und damit wären wir wieder beim Anfang. Abschiedsgeschenke der Therapeuten sind vor allem Mut machende und Selbstvertrauen gebende Rückmeldungen, mit direkten Worten oder in Bildern und Symbolen. Ich habe noch keinen therapeutischen Prozess erlebt, in dem sich nicht - vielleicht zunächst verborgene - Fähigkeiten und Möglichkeiten des Gesprächspartners zeigten. Versteht man Psychotherapie als den Versuch – mit welcher Methodik auch immer - Menschen darin zu unterstützen, eigene Wege und eigene Möglichkeiten zu entdecken, versteht man Psychotherapie als Hilfestellung dabei, Mut zu sich selbst zu entwickeln, trotz erlittener Verletzungen und ggf. noch bestehender Schwierigkeiten oder Behinderungen, dann ist es eigentlich selbstverständlich, dass Abschiede und die mit ihnen verbundenen mündlichen oder schriftlichen Worte (auch die Abschlussberichte der Kliniken zum Beispiel) ein wichtiger Teil der Therapie selbst sind. Natürlich sind „Abschiedsgeschenke“ kein Privileg der Therapeuten.

Vor kurzem bat mich Frau *Keller* um einen Termin. Sie hatte sich in den letzten Jahren etwa alle drei bis sechs Monate bei mir gemeldet. Jahrelang hatte sie mit immer wiederkehrenden dramatischen Psychosen zu kämpfen. Sie hatte trotz allem den Mut nicht verloren, auch wenn es sehr schwer für sie war, zu lernen mit einer gewissen dauerhaften Beeinträchtigung durch Stimmen und Beziehungsideen zu leben. Ich wusste oft nicht, wie ich ihr helfen könnte und schätzte meinen Anteil an ihrem derzeitigen recht guten Befinden eher gering ein. Sie kam, um sich zu verabschieden, und es war ihr wichtig, mir Folgendes mitzuteilen: „Sie haben ja mal gesagt, dass die Therapie nicht verhindern konnte, dass ich zwischendurch wieder eine Psychose hatte. Das stimmt, aber ich wollte Ihnen sagen, dass die letzte Psychose anders war als die früheren. Ich habe den Kontakt zu Menschen nicht so verloren wie früher. Und eigentümlicher Weise war es für mich während der Psychose sehr wichtig, mich immer wieder an Ihren Satz zu erinnern, dass ich so in Ordnung bin, wie ich nun mal bin.“ Dieses Abschiedsgeschenk hat mir Mut gemacht.

Renate Schernus