

Gutshof MAGAZIN



30 Jahre Akademie und das 50. Magazin

Auch in schwierigen Zeiten gibt es Gründe, das Leben zu feiern. Mit dieser Jubiläumsausgabe feiern wir doppelt. 1994 hat Bettina Wälde in Braunfels die Akademie gegründet. Viel zu früh hat sie mit 37 Jahren ihren Lebenslauf erreicht. 2000 haben wir beide in Limburg einen Neu-

anfang unter dem neuen Namen TYP Akademie gewagt und das Projekt 2017 in Gutshof Akademie umbenannt. Unseren gemeinsamen Traum von einem authentischen Leben haben wir mit Tausenden von Lesern in einem Magazin geteilt. Wir wissen, dass etliche Leser schon seit 50 Aus-

gaben mit dabei sind. Vielen Dank an alle für die Gunst und Treue. Falls du uns zum Jubiläum deine Geschichte erzählen willst, freuen wir uns über eine E-Mail von dir.



Herzliche Jubiläumsgrüße,
Ilona und Rainer

GUTSHOF AKADEMIE AKTUELL

NEU: Urlaub mit mir selbst



Träumst du davon eine Woche aus dem medialen Alltag auszusteigen? Eine Woche sich bewusst nicht ablenken zu lassen und stattdessen auf dich selbst zu konzentrieren?

Ilona und Rainer Wälde bieten dir eine Woche Urlaub mit dir selbst an. Eine ehrliche und emotionale Verabredung mit dir und deinen Themen: Wo sind meine persönlichen Kraftquellen? Welche äußeren Einflüsse lenken mich ab? Wir wollen dir helfen, den eigenen Weg zu erkennen und deine Berufung zu leben.

Nach einem gemütlichen Frühstück im Rosengarten kannst du kreative Angebote wählen: mit der Kamera mich neu fokussieren. Bei der Arbeit mit Ton meine Energie spüren. Im Wald neu auftanken. Im Skulpturengarten in den inneren Dialog treten. Außerdem drei kurze Coaching-Einheiten wahlweise mit Ilona oder Rainer Wälde und angeleitete Zeiten in der Stille.

Datum: 21.–28. Juli 2024

*Nutze die Urlaubswoche mit dir selbst,
um frische Energie zu tanken und neue
Rituale für dein eigenes Leben mitzunehmen.
Ausführliche Informationen findest du hier:*

 gutshof-akademie.de

Kann unsere Seele altern?

von Rainer Wälde

Longevity heißt ein neues Modewort: Es steht für das Streben nach ewiger Jugend. Magazine und Bücher bieten zahlreiche Tipps, wie es gelingen kann, länger als der Durchschnitt zu leben. Was ich in manchen Artikeln vermisste: Wie gelingt es, glücklich alt zu werden?

Mehr über das blühende Leben sprechen

Meine Frau ist in diesem Frühling zur goldenen Konfirmation eingeladen. Eigentlich ein schöner Anlass, um Schulkameraden von früher wiederzusehen. Doch als ich von der Einladung höre, denke ich zuerst an eine Runde von Menschen, die mangels anderer Themen vermutlich von ihrer Gesundheit erzählen. Pardon, das war ein Witz. Vermutlich geht es um Zipperlein, noch so ein Modewort, um Knie, Hüfte und Rückenprobleme in allen Details zu illustrieren.

Wenn ich an etliche Gesprächsrunden denke: Kaum einer, der über sein Glück spricht. Dabei wäre das sicherlich das beste Anti-Aging-Thema, um für positive Diskussionen zu sorgen. Warum sprechen wir beim Gespräch mit Bekannten häufig über körperliche Malaisen, statt über das blühende Leben? Das, was gut läuft, was uns innerlich erfüllt und glücklich macht? Wie zum Beispiel die junge Familie im Nachbarhaus, der Spanischkurs bei der Volkshochschule oder die eigenen Enkel.

Kürzlich bin ich im Magazin „SALON“ auf ein Tischgespräch mit dem Neurobiologen und Psychiater Josef Aldenhoff gestoßen. Sein Thema: Altert die Seele? Der Wissenschaftler knüpft bei Platons Idee an, „man könne nur mit der Seele die Dinge rein erkennen. Dafür müsse man sich aber vom Körper lösen.“ Aldenhoff selbst ist überzeugt, „die Seele ist das, was wir aus dem machen, was wir fühlen, wahrnehmen und erinnern.“

Altern und wieder jung werden

Der Neurobiologe betont, das Depressionen „die Seele alt und grau“ machen. Er nennt sie „Killer der Lebensqualität“. Doch die Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, dass die Seele nicht nur altern, sondern auch wieder jung werden kann. Aldenhoff berichtet vom Vortrag eines Mönchs: „Als er anfang zu reden, sah er plötzlich nicht mehr aus wie 80, sondern wie 18. Das fand ich faszinierend, wie die Wahrnehmung des Alters sich durch das Äußern von Gedanken ändern kann.“

Der Neurobiologe empfiehlt, an den Ort unserer Kindheit zurückzukehren. Dadurch „erinnern wir uns an vieles und kommen in einen Gesamtzustand der Seele, die einer bestimmten Altersstufe entspricht. Dann fühlen wir uns wieder wie mit 20 und jünger.“



„VERMEIDEN IST
DER ANFANG VOM
ENDE, WEIL ES UNS
LÄHMT UND DIE
SEELE ALTERN
LÄSST.“

Ich persönlich kenne dieses Glücksgefühl aus meiner Begegnung mit jungen Menschen. Heute war ein Medienstudent aus Darmstadt zu Besuch. Er hat mich über Instagram angeschrieben, weil er meine Porträtfotos cool fand. Beim Fotoshooting hat er mir von seinen Lebensträumen erzählt, auch vom Wunsch, noch mehr als Schauspieler aktiv zu werden. Dieser kreative Austausch hält mich jung und er stärkt mein Glück, mit meinen Fotos auch etwas Sinnstiftendes zu machen.

Wenn Trauer uns bitter macht

Anfang März bin ich 63 geworden. Im Rückblick meines Lebens habe ich etliche dramatische Krisen durchlebt. Der frühe Tod meiner Mutter, der Verlust meiner ersten Frau. Dazu etliche berufliche Krisen. Der Psychiater Josef Aldenhoff betont: „Entscheidend ist, dass wir uns unseren Gefühlen stellen. Wer trauert, kann negative Gefühle wieder gehen lassen. Halten wir hingegen an ihnen fest, altert unsere Seele.“

Ich finde das einen wichtigen Hinweis, der auch mit meiner eigenen Beobachtung übereinstimmt. Die schwierige Phase der Trauer ist der Schlüssel. Dabei geht es nicht nur darum, geliebte Menschen wieder loszulassen, sondern auch geplatzte Träume und verpasste Chancen. Ich persönlich finde es wichtig, diese Trauer wahrzunehmen und auch bewusst als Prozess zu durchleben, damit die Seele wieder atmen kann.

Dabei denke ich an einige berufliche Projekte, die ich mit großer Leidenschaft verfolgt habe und die gescheitert sind. Ich traure aber auch um Beziehungen zu Freunden, die zu Ende gingen. Immer wieder musste ich enge Vertraute loslassen, mit denen ich sehr intensive Jahre als Freunde erlebt habe. Gerade dann, wenn ein großes Maß an Vertrauen bestand, wiegt der Verlust umso schwerer. Als Beziehungsmensch triggert mich dabei der frühe Verlust meiner Mutter. Das Gefühl, verlassen zu werden. Wenn ich meiner Trauer nachspüre, erkenne ich, wie passiv es mich macht. Dann kann ich mich bewusst entscheiden, aus der Passivität auszusteigen und wieder aktiv zu werden. Doch dieser Prozess braucht Zeit.

Neue Dinge ausprobieren

Mir persönlich hilft es, jährlich meine Beziehungen aufzuschreiben. Mein Freund Johannes Hüger hat mich auf das Modell des Beziehungscockpits aufmerksam gemacht. Darin notiere ich die Namen von Verwandten, Bekannten und Freunden und bekomme sehr schnell einen Überblick, mit welchen Menschen ich Beziehung lebe. Interessant ist der zweite Schritt: spontan jeder Beziehung eine Bewertung von 1 bis 10 zu geben. Wie gut ist unsere Beziehungsqualität? Sehr schnell merke ich, welche Menschen lebenswichtig sind. Welche Beziehungen ich wenig pflege, obwohl sie große Bedeutung für mich haben.

In meiner Ursprungsfamilie sind mittlerweile fast alle Menschen gestorben. Gemeinsam mit meinem Bruder zähle ich jetzt zur ältesten Generation. Da ich selbst keine Kinder habe, ist es für mich wichtig, die Beziehung zu einer Familie von guten Freunden zu pflegen. Damit ich im Alltag diese Kraftquelle nicht versäume, plane ich aktiv Freundschaftszeiten ein.

Zum Schluss noch ein sehr wertvoller Hinweis des Neurobiologen Josef Aldenhoff: „Körperliche Aktivität überträgt sich direkt auf die Lebensfähigkeit des Gehirns.“ Er empfiehlt, sich Dirigenten zum Vorbild zu nehmen: „Dirigiert er bis ins hohe Alter, wird er seltener dement. Auch deshalb, weil er die körperliche Bewegung sogar noch mit Klängen, also verschiedene Hirnaktivitäten miteinander verbindet.“ Der Forscher empfiehlt, ständig Neues zu lernen, damit sich unsere Nervenzellen und ihre Verknüpfungen vermehren. „Vermeiden ist der Anfang vom Ende, weil es uns lähmt und die Seele altern lässt.“ Der Forscher rät, die Angst anzuerkennen und trotz aller Bedenken neue Dinge auszuprobieren.

Rainer Wälde liebt es, durch Filme, Bücher und Vorträge seine Zuhörer in ihrer Originalität zu ermutigen. In seinem wöchentlichen Blog erzählt er ihre Geschichten:

www.rainerwaelde.de



DIE
DENKWEISE
DES ANDEREN NICHT
VERURTEILEN,
SONDERN SICH
KONSTRUKTIV DAMIT
AUSEINANDER-
SETZEN.

Eine Symphonie der Verbundenheit

von Ilona Dörr-Wälde

Hast du schon mal erlebt, wie sich ein Orchester auf seinen Auftritt vorbereitet?
Alle Instrumente müssen auf einen Grundton gestimmt werden.
Diese Prozedur braucht Zeit und ist kein Ohrenschmaus.

Menschen unterschiedlicher Prägung

Letztes Jahr saß ich in einem Symphoniekonzert. Es war himmlisch, anschließend die vielen Instrumente gemeinsam spielen zu hören. Alle im Saal lauschten. Auf merkwürdige Weise fühlte ich mich verbunden. Nach der Einstimmung entstand eine Musik, die tiefe Spuren hinterließ. Auch im griechischen Wort für „einer Meinung werden“ steckt das Wort Symphonie.

Anfang März habe ich im Gutshof zu einer Symphonie der besonderen Art eingeladen: An drei Tagen haben sich Christen aus unterschiedlichen Gemeinden getroffen, um jeweils über 24 Stunden für die Region zu beten. Seit dem Beginn des Ukrainekrieges machen wir das bereits zum dritten Mal. Jedes Mal ist es ein neues Wagnis und ich frage mich wie der Dirigent eines Orchesters: Wie klingt es, wenn sich Menschen unterschiedlicher Prägung trauen und sich auf gemeinsames Beten einlassen?

Mich motiviert eine Aussage von Jesus: „Wo zwei oder drei zusammenkommen in meinem Namen, da bin ich in ihrer Mitte.“ Dieser Satz hat in mir eine Vorstellung geweckt, die ich erleben möchte. Das Ganze wird noch getoppt: „Wenn zwei einer Meinung werden, wofür sie bitten, wird es ihnen zuteilwerden von meinem Vater im Himmel.“ Wie kann ich das verstehen? Handelt es sich um eine religiöse Illusion oder ist da was dran?

Ich bin glücklich, dass sich ein Vorbereitungsteam gefunden hat, das diese 72 Stunden leitet. Gemeinsam wollen wir für das Zusammenleben in Nordhessen und die Gestaltenden in der Region einstehen. Uns motivierte, dem Ursprung allen Ursprungs Zeit zu schenken, das Gute, das ist, anzuerkennen und uns inspirieren zu lassen. Dann erleben wir diese drei Tage als etwas Besonderes. Sie sind inspirierend, erfrischend, verbindend und vieles mehr. Einige sagen, sie kommen zur Ruhe und erleben gemeinsam tiefen Frieden. Andere beschreiben, wie leicht es war, für andere zu bitten. In einem Buch notieren einige, was für die kommende Zeit bedeutsam sein könnte. In unterschiedlicher Intensität entsteht tatsächlich ein Zusammenspiel, eine andere Form der Symphonie.

Vier Ebenen der Begegnung möchte ich zusammenfassen, die sowohl für fruchtbaren Informationsaustausch untereinander als auch mit Gott hilfreich sein können.

1. Die Ebene der Gewohnheit

Das Wort Gebet aktiviert das, was wir dazu in unserem Erfahrungsgedächtnis gespeichert haben. Die Festplatte lädt herunter, was als Gewohnheit gespeichert ist. Vielleicht ruhig sein, ein Stoßgebet, ein bestimmtes Ritual, eine Meditation, ein Text, vorformulierte Gebete oder das, was wir geübt sind zu sagen, wenn wir positiv an andere Menschen denken. Wir treten in Verbindung mit dem, was wir stärker als uns selbst einschätzen, von dem wir Hilfe erhoffen und was uns vertrauenswürdig erscheint.

Spannend wird es, wenn unterschiedliche Gewohnheiten zusammenkommen und wir diese wohlwollend respektieren.

2. Die Ebene des Diskurses

Natürlich können die Gedanken und Worte einer Person, die ich antreffe, meine Denkweise in Bewegung bringen. Ein Teilnehmer sagte: „Die Ausdrucksweise der anderen hat mir einen neuen Horizont eröffnet.“ Gewohnte Gedanken in mir und die zunächst fremde Art, die auf mich zukommt, können eine innere oder auch äußere Auseinandersetzung auslösen.

Mit Heike kam ich ins Gespräch über unterschiedliche Erwartungen, wie eine Gebetserhörung aussehen könnte. Am Ende wurde meine Sichtweise bereichert.

Auch auf dieser Ebene ist entscheidend, die Denkweise des anderen nicht zu verurteilen, sondern sich konstruktiv damit auseinanderzusetzen. Bei bestimmten Sätzen fühlte ich mich persönlich berührt. Das führt mich zur dritten Ebene.

3. Die Ebene der persönlichen, empathischen Begegnung

An der Pinnwand hing eine Karte von Nordhessen. Wir markierten Orte, in denen wir Menschen oder bestimmte Gruppen kannten. Zurzeit ist es

nicht leicht, im inneren Menschen frei zu bleiben und sich nicht von öffentlichen Meinungen auslaugen zu lassen. Deshalb betete ich für die, die mir in den Sinn kamen, dass ihr innerer Mensch Halt findet in der Liebe. Dann spürte ich in mir selbst eine wärmende Kraft, die lebendig wurde und mein eigenes Herz hörte, und erlebte diesen festen Boden persönlich.

4. Die Ebene des Gegenwärtigen – des göttlichen Ökosystems

Manche sprechen von Stillwerden und davon, einfach wirken zu lassen, was jetzt gerade gegenwärtig ist. Ein Freund nannte es, „sich von Gott lieben lassen“. Nicht gleich zum Nächsten gehen, einfach bleiben und wirken lassen. Manchmal entsteht Klarheit. Manche sprechen von Frieden, der sich ausbreitet. Manche sagen, ich bin durch und durch angenommen. Vielleicht schenkt Gott schöpferische Lösungen, Ideen oder Eindrücke, die zukünftiges Handeln anregen. Auf dieser Ebene ist ein kreatives Miteinander leicht.

Alle Ebenen der Begegnung haben ihren Platz und ihre Zeit. Mich würde freuen, wenn diese Gedanken dazu beitragen, fruchtbare Gemeinschaft zu erleben und unsere Begegnungen so zu gestalten, das Vertrauen gestärkt wird.

Deshalb möchten wir im Sommer zu einer kreativen Auszeit einladen, in der sowohl angeleitetes In-die-Stille-Finden als auch kreative Workshops möglich sind. Es ist möglich, einfach mal für sich zu sein und gemeinsam zu Essen, sich auszutauschen oder kreativ zu gestalten.

Ilona Dörr-Wälde unterstützt Menschen, ihre persönliche Berufung zu entdecken und neue Kraftquellen zu erschließen.

Alle Angebote auf der neuen Webseite:

 doerr-waelde.de

Eine Vision für die nächste Generation: Fördere junge Filmemacher!

In diesem Jahr starten wir im Gutshof eine Drehbuch-Akademie.
Wir möchten jungen Talenten die Möglichkeit geben, ihre kreativen Fähigkeiten
im Bereich des Filmemachens zu entdecken und zu entwickeln.

Der Filmregisseur Andreas Kranzler hat an einem 48-Stunden-Filmfestival in Macau/China teilgenommen und gewonnen. Seine Erfahrungen haben ihn dazu inspiriert, einen Kurs zu entwickeln, der es Teilnehmern ermöglicht, innerhalb von 48 Stunden einen Kurzfilm von der Idee bis zum fertigen Werk zu produzieren. Die 48-Stunden-Filmschule bietet den Teilnehmern die Chance, verschiedene Rollen im Filmprozess kennenzulernen und den gesamten kreativen Prozess zu durchlaufen.



Wir laden dich herzlich ein, dich an diesem spannenden Abenteuer zu beteiligen und gemeinsam mit uns das Potenzial junger Filmemacher zu fördern. Vielen Dank für deine Unterstützung!

Gutshof Akademie gGmbH
DE39840947540000021954
VR-Bank Bad Salzungen
Schmalkalden
GENODEF1SAL

Wir bestätigen, dass deine Zuwendung nur der Berufsbildung und Studentenhilfe zukommen wird. Gerne senden wir dir eine separate Zuwendungsbestätigung für das Finanzamt, wenn uns alle notwendigen Informationen (Name und Anschrift) vorliegen. Der Versand der Zuwendungsbestätigungen erfolgt zum Jahreswechsel.

Die Drehbuchautorin Ulrike Kühnel bietet einen Workshop für junge Kreative an, um aus einer Filmidee eine spannende Serie zu entwickeln. Dieser intensive Ansatz ermöglicht es den Teilnehmern, in kurzer Zeit eine Vielzahl von Fähigkeiten zu erlernen und gleichzeitig ein starkes Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln.

Zum Auftakt planen wir drei Seminare, die sich an Schüler, Studenten und junge Medienmacher richten.

Einige Schüler und Studenten benötigen finanzielle Unterstützung, deshalb bieten wir zum ersten Mal Stipendien an, um begabte Talente zu fördern. Wir würden uns sehr freuen, wenn du diese wertvolle Bildungsinitiative durch deine Spende unterstützt.

Binge Worthy TV mit Ulrike Kühnel
15.06.–17.06.2024

Masterclass Sound & Music
mit Prof. Hans Beller
18.07.–20.07.2024

Seit einem Jahr ist die Gutshof Akademie als gemeinnütziger Bildungsträger anerkannt.

Schreib dein Buch mit Rainer Wälde
30.08.–01.09.2024

Wir sind überzeugt, dass dein Engagement für die Drehbuch-Akademie nicht nur den Teilnehmern zugutekommen wird, sondern auch einen positiven Einfluss auf die Gesellschaft haben wird.

Weitere Informationen:
www.drehbuch-akademie.de



Sarah Augustin: Das „Gutshof Magazin“ zählt zu meinen Lieblingsprojekten

von Rainer Wälde

Das elterliche Modegeschäft als Geschmacksschule

„Ich habe auch als Kind schon gern gezeichnet und gestaltet“, erzählt Sarah mit einem Augenzwinkern. „Wenn wir im Restaurant waren, hatte meine Mutter immer etwas dabei, damit ich zeichnen konnte.“ Bereits mit 16 Jahren hatte sie zum ersten Mal die Idee, Designerin zu werden. „Ich wollte schon immer etwas erschaffen, was Menschen erfreut.“

Sarah Augustin wächst in Heilbronn auf, wo ihre Eltern zwei Modeboutiquen betreiben. „Die Modegeschäfte waren meine Geschmacksschule. Es hat schon früh mein Gefühl für Ästhetik gestärkt, die Kombination von Farben und Materialien.“ Als Jugendliche jobbt sie in den Läden der Eltern und merkt schnell: „Mode zu verkaufen ist nicht meine Welt. Ich kann mich mit dem schnelldrehenden Modedezirkus nicht identifizieren, möglichst viel zu verkaufen.“

Sarah beschließt, Kommunikationsdesign zu studieren, und geht dazu ans Art Center College of Design am Genfer See. Anschließend arbeitet sie zwei Jahre als Designerin in London. „Nach fünf Jahren im Ausland hatte ich eine große Sehnsucht, nach Hause zu kommen.“ Sie startet in Karlsruhe bei einer preisgekrönten Werbeagentur, die von Sven Kaun gegründet wurde. Er hat die Logos und die Corporate Identity der Akademie entworfen: „Mein allererster Kunde in Deutschland war die Akademie, die damals noch TYPColor hieß.“ Mittlerweile gestaltet Sarah Augustin seit 30 Jahren das Design der Akademie. „Aus der Kundenbeziehung wurde ein freundschaftliches Miteinander“, bemerkt sie mit einem strahlenden Lächeln.

Als der Vater 2017 einen Schlaganfall erleidet und klar wird, dass er seine Boutique nicht länger betreiben kann, schließt sie inneren Frieden mit dem Familiengeschäft und springt als Interimschefin ein: „Ich konnte diese Monate im Laden durchaus genießen. Es war schön, mit den Menschen ins Gespräch zu kommen, sie zu beraten und zu inspirieren.“

Gutes Design muss dem Leser dienen

Wir sprechen über Typo, Farbe und Form, während Sarah Augustin Kaffee nachschenkt. Seit 50 Ausgaben gestaltet sie das „Gutshof Magazin“. „Gutes Design soll ästhetisch sein und dem Leser positiv ins Auge springen. Die Message muss auf den ersten Blick ankommen.“ In der Gestaltung sei ihr die Klarheit wichtig: „Ich will das Interesse der Leser so anziehen, dass sie sofort anfangen möchten zu lesen.“

Sie lebt mit ihrer Familie in Hohenwettersbach, einem der Bergdörfer von Karlsruhe. Ihre Familie sei sehr kommunikativ, erzählt sie. „Mein Mann und ich genießen es sehr, uns mit unseren zwei erwachsenen Kindern Charlotte und Leopold über Gedanken, Gefühle und Ideen auszutauschen.“ Von ihrem jeansblauen Sofa im Studio blickt sie hinaus ins Grüne und erzählt von ihrer Liebe zu Magazinen. Bereits vor dem Studium hat sie in Hamburg ein Praktikum absolviert: „Als junge Frau hatte ich die Chance, mein allererstes Magazin zu gestalten und auf jeder Doppelseite eine neue Geschichte visuell zu erzählen.“ Diese Leidenschaft für Design ist bis heute ihr Antrieb. „Nach 30 Jahren habe ich einen inneren Navigator. Gestalte ich eine Seite in leisen Ton-in-Ton-Farben oder werde ich dramatisch und arbeite mit starken Kontrasten?“



Die 53-jährige Kommunikationsdesignerin blättert durch die letzten Ausgaben: „Nach 50 Ausgaben zählt das „Gutshof Magazin“ immer noch zu meinen Lieblingsprojekten. Weil ich die Geschichten und die Impulse der Autoren liebe. Diese Art von Magazindesign mag ich sehr – das Spiel aus Typografie, Bild und Farbe.“

Nach vielen Jahren in großen Agenturen gestaltet sie nun bei der Kreativagentur Blütezeit: „In dieser kleinen Agentur habe ich mein berufliches Zuhause gefunden. Ich liebe flache Hierarchien, ein wertschätzendes Miteinander und den direkten Kundenkontakt, weil ich sehr gerne Menschen berate. Es ist immer noch ein großes Glücksgefühl, wenn das Magazin gedruckt ist und der Kunde glücklich mit dem Ergebnis.“



WILLKOMMEN auf dem Gutshof

Das komplette
Seminarprogramm
findest du hier:

 gutshof-akademie.de



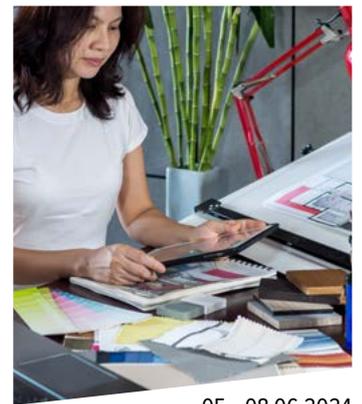
22.–25.04.2024
Style Guide Woman



07.–08.05.2024
NEO Masterclass Führung 5.0



27.–29.05.2024
Gold-Zirkel / LifeCircle



05.–08.06.2024
Zertifizierter Interior Stylist



10.–13.06.2024
Ausbildung Waldbademeister



24.–27.06.2024
Image-Beratung Damen und Herren



 30.06.–03.07.2024
Sinneswandel Retreat im Wald



 21.–28.07.2024
Urlaub mit mir selbst