

Monika Müller/Sylvia Brathuhn/Matthias Schnegg

# **ÜbungsRaum Trauerbegleitung**

Methodenhandbuch für die Arbeit mit Trauernden

Unter Mitarbeit von Sigrun Müller

**Kopiervorlagen für die Arbeitsblätter**

# Inhalt

Arbeitsblatt zu »Abschied«  
Arbeitsblatt zu »Abwesenheit«  
Arbeitsblatt zu »Angst (2)«  
Arbeitsblatt zu »Begegnung«  
Arbeitsblatt zu »Chaos«  
Arbeitsblatt zu »Jetzt«  
Arbeitsblatt 1 zu »Mut«  
Arbeitsblatt 2 zu »Mut«  
Arbeitsblatt 1 zu »Nachsterbewunsch«  
Arbeitsblatt 2 zu »Nachsterbewunsch«  
Arbeitsblatt 3 zu »Nachsterbewunsch«  
Arbeitsblatt zu »Nimmermehr«  
Arbeitsblatt zu »Normalität«  
Arbeitsblatt zu »Ohnmacht«  
Arbeitsblatt zu »Plötzlich«  
Arbeitsblatt zu »Ratschläge«  
Arbeitsblatt zu »Schweigen«  
Arbeitsblatt zu »Suchen«  
Arbeitsblatt 1 zu »Trost«  
Arbeitsblatt 2 zu »Trost«  
Arbeitsblatt zu »Untröstbarkeit«  
Arbeitsblatt zu »Verdrängung«  
Arbeitsblatt zu »Verliebt«  
Arbeitsblatt zu »Warum?«  
Arbeitsblatt zu »Weinen/Tränen«  
Arbeitsblatt zu »Weltverlust«  
Arbeitsblatt zu »Wüste«  
Arbeitsblatt zu »Wut«

## Arbeitsblatt zu »Abschied«

Ein Ton

Alle meine Lieblingslieder  
Hab ich heute durchgesungen.  
Doch der Ton kommt immer wieder,  
Der mir jäh ins Ohr geklungen.

Jener Ton aus deinem Munde,  
Als du Abschied hast genommen,  
Und ich weiß in dieser Stunde,  
Du wirst niemals wiederkommen.

(Ludwig Jacobowski, Gedichte. Leuchtende Tage. Neue Gedichte 1896–1898.  
Minden: J.C.C. Bruns' Verlag, 1901)

## Arbeitsblatt zu »Abwesenheit«

»Ist nicht die Abwesenheit für denjenigen, der liebt, die sicherste,  
die wirkungsvollste, lebendigste, unzerstörbarste und treueste Anwesenheit?«

(Marcel Proust)

## Arbeitsblatt zu »Angst (2)«

»Oh, Herr, gib jedem seinen eigenen Tod.  
Das Sterben, das aus jenem Leben geht,  
darin er Liebe hatte, Sinn und Not«.

(Rainer Maria Rilke, Die Gedichte. Frankfurt a. M.: Insel Verlag, 1986, S. 293)

## Arbeitsblatt zu »Begegnung«



(Urheber unbekannt)

## Arbeitsblatt zu »Chaos«

Leben	Atmen	Hören	Lieben	Küssen	Regen	Mond
Erdbeereis	Schlafen	Gehen	Mitte	Balance	Uhu	Meer
Schatten	Sonne	Rosenduft	Neuland	Schlitten	Käsebrod	Abendrot
Gebirge	Heilung	Leichtsinn	Suchen	Heiter	Freude	Schmerzen
Sturm	Herzklopfen	Kutsche	Schnee	Besenrein	Leuchtreklame	Besonders
Einzigartig	Fremd	Unbekannt	Hüpfen	Schweigen	Verstehen	Sehen
Hören	Eiskalt	Sonnenwarm	Vogelhaus	Straßen	Waldweg	Wiese
Lichtung	Stein	Erdrutsch	Tango	Lebenslust	Glück	Angst
Vorsicht	Na und!	Auf jeden Fall!	Immer wieder!	Verliebt	Unsinn	Dauerlos
Zauberer	Prinzessin	Frosch	Spiegel	Freundin	Gott	Halt
Badewanne	Kerzen	Aufgabe	Ja-Sagen	Mut	Entschlossenheit	Entschließen
Ängstlich	Beherzt	Ich	Wir	Niemand	Alle	Bald
Später	Irgendwann	Faulenzen	Pflichten	Abgeben	Neuordnen	Wichtig
Familie	Dorthin	Mindestens	Lebensruf	Glücklich	Beharrlich	Treu
Fahrrad	Bus	Zug	Flugzeug	Auto	Heimlich	Laut
Lila	Rot	Gelb	Grün	Blau	Gold	Schwarz

## Arbeitsblatt zu »Jetzt«

»Nie war mehr Anfang als jetzt,  
Nie mehr Jugend oder mehr Alter als jetzt,  
Nie wird es mehr Vollkommenheit geben als jetzt,  
Oder mehr Himmel und Hölle als jetzt.«

(Walt Whitman, Song of myself, 1819)



## Arbeitsblatt 1 zu »Mut«

»Mut gibt es gar nicht. Sobald man überlegt, wo man ist, ist man schon an einem bestimmten Punkt. Man muss dann nur den nächsten Schritt tun. Mehr als den nächsten Schritt kann man überhaupt nicht tun. Wer behauptet, er wisse den übernächsten Schritt, lügt. So einem ist auf jeden Fall mit Vorsicht zu begegnen. Aber wer den nächsten Schritt nicht tut, obwohl er sieht, dass er ihn tun könnte, tun müsste, der ist feig. Der nächste Schritt ist nämlich immer fällig. Der nächste Schritt ist nämlich nie ein großes Problem. Man weiß ihn genau.

Eine andere Sache ist, dass er gefährlich werden kann. Nicht sehr gefährlich. Aber ein bisschen gefährlich kann auch der fällige nächste Schritt werden. Aber wenn du ihn tust, wirst du dadurch, dass du erlebst, wie du ihn dir zugetraut hast, auch Mut gewinnen.

Während du ihn tust, brichst du nicht zusammen, sondern fühlst dich gestärkt. Gerade das Erlebnis, dass du einen Schritt tust, den du dir nicht zugetraut hast, gibt dir ein Gefühl von Stärke. Es gibt nicht nur die Gefahr, dass du zu viel riskierst, es gibt auch die Gefahr, dass du zu wenig riskierst. Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße«.

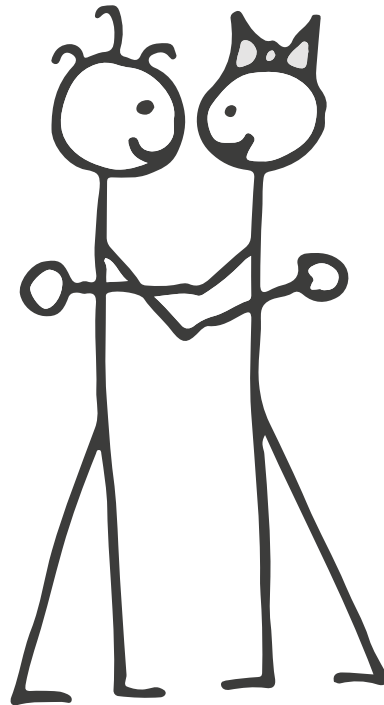
(Martin Walser, Jenseits der Liebe. Roman, S. 136 © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 1976. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin)

## Arbeitsblatt 2 zu »Mut«

Mut gibt es gar nicht. Sobald ich überlege, wo ich bin, bin ich schon an einem bestimmten Punkt.	Stimmt:	
	JA	NEIN
Ich muss nur den nächsten Schritt tun. Mehr als den nächsten Schritt kann ich überhaupt nicht tun.	Stimmt:	
	JA	NEIN
Wer behauptet, er wisse den übernächsten Schritt, lügt. So einem ist auf jeden Fall mit Vorsicht zu begegnen.	Stimmt:	
	JA	NEIN
Aber wenn ich den nächsten Schritt nicht tue, obwohl ich sehe, dass ich ihn tun könnte, tun müsste, bin ich feig.	Stimmt:	
	JA	NEIN
Der nächste Schritt ist nämlich immer fällig. Der nächste Schritt ist nämlich nie ein großes Problem. Ich weiß ihn genau.	Stimmt:	
	JA	NEIN
Eine andere Sache ist, dass er gefährlich werden kann. Nicht sehr gefährlich. Aber ein bisschen gefährlich kann auch der fällige nächste Schritt werden.	Stimmt:	
	JA	NEIN
Aber wenn ich ihn tue, werde ich dadurch, dass ich erlebe, wie ich ihn mir zugetraut habe, auch Mut gewinnen.	Stimmt:	
	JA	NEIN
Während ich ihn tue, breche ich nicht zusammen, sondern fühle mich gestärkt. Gerade das Erlebnis, dass ich einen Schritt getan habe, den ich mir nicht zugetraut habe, gibt mir ein Gefühl von Stärke.	Stimmt:	
	JA	NEIN
Es gibt nicht nur die Gefahr, dass ich zu viel riskiere, es gibt auch die Gefahr, dass ich zu wenig riskiere.	Stimmt:	
	JA	NEIN
Mir als Gehendem schiebt sich der Weg unter die Füße.	Stimmt:	
	JA	NEIN

(Martin Walser: Jenseits der Liebe. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, 1976; modifiziert von Sylvia Brathuhn und Monika Müller)

# Arbeitsblatt 1 zu »Nachsterbewunsch«



Ich

Du

## Arbeitsblatt 2 zu »Nachsterbewunsch«

### Märchen »*Du* bleib(s)t«

Es waren einmal zwei Menschen – *Ich* und *Du* –, deren Lebenswege sich begegneten. Im Laufe der Zeit spürten sie, dass sie füreinander bestimmt waren. Sie gestanden sich ihre gegenseitige Liebe und begannen ein gemeinsames Leben aufzubauen. Immer öfters benutzten sie das Wort »*Wir*«. In diesem *Wir* war ihre ganze gemeinsame Welt enthalten. Die beständig weiter wachsende *Wir*-Welt war mehr als die *Ich*-Welt, war mehr als die *Du*-Welt, denn sie enthielt beide. *Ich* und *Du* waren in dieser Welt in dem *Wir* aufgehoben und zum Teil auch aufgegangen. Es war nicht mehr logisch nachvollziehbar, wer *Ich* oder wer *Du* war. *Ich* war *Du* und *Du* war *Ich*. Gleichzeitig lebten beide auch ihre je eigene *Ich*-Welt, ihre je eigene *Du*-Welt. Sie waren glücklich miteinander, spürten ihre tiefe Verbundenheit, ihre Welt war licht und glücklich. Keine Vorahnungen, keine Befürchtungen, keine Ängste verdunkelten das gemeinsame Glück. Und dann geschah das, was in ihrer Welt keinen Platz hatte. Der Tod brach ein und nahm das geliebte *Du* mit sich. *Wir*, diese dritte Gesamtperson, die sie beide waren, zerbrach. *Ich* blieb verlassen und verletzt, geschunden und zerbrochen zurück. Und nun wurde etwas Merkwürdiges deutlich. Ein Teil von *Ich* war mitgestorben und ein Teil von *Du* war zurückgeblieben, blieb für immer, gehörte unzertrennlich zum zurückbleibenden *Ich*, war für immer mit ihm verbunden. Egal, wohin der Weg gehen würde. *Du* würde bleiben und für immer Teil von *Ich* sein. Als *Ich* das begriff, wusste *Ich*, »mein Leben geht weiter. Es wird ein anderes sein, doch *Du* wird immer bleiben und begleiten.«

## Arbeitsblatt 3 zu »Nachsterbewunsch«

»Vergangen nicht, verwandelt ist, was war.«

(Rainer Maria Rilke)

Arbeitsblatt zu »Nimmermehr«









## Arbeitsblatt zu »Normalität«

Auszug aus der Erzählung »Der kleine Prinz« (1943) von Antoine de Saint-Exupéry:

»Guten Tag«, sagte der Fuchs.

»Guten Tag«, antwortete höflich der kleine Prinz, der sich umdrehte, aber nichts sah.

»Ich bin da«, sagte die Stimme, »unter dem Apfelbaum ...«

»Wer bist du?«, sagte der kleine Prinz. »Du bist sehr hübsch ...«

»Ich bin ein Fuchs«, sagte der Fuchs.

»Komm und spiel mit mir«, schlug ihm der kleine Prinz vor. »Ich bin so traurig ...«

»Ich kann nicht mit dir spielen«, sagte der Fuchs. »Ich bin noch nicht gezähmt!«

[...]

»Was bedeutet das: ›zähmen‹?«

[...]

»Das ist eine in Vergessenheit geratene Sache«, sagte der Fuchs. »Es bedeutet: ›sich vertraut‹ machen.«

»Vertraut machen?«

»Gewiss«, sagte der Fuchs.

[...]

Der Fuchs verstummte und schaute den Prinzen lange an:

»Bitte ... zähme mich!«, sagte er.

[...]

»Was muss ich da tun?«, sagte der kleine Prinz.

»Du musst sehr geduldig sein«, antwortete der Fuchs.

## Arbeitsblatt zu »Ohnmacht«

*Orlando*

Im Dunkel des Tages  
der Mensch sich verrennt;  
weiß Hilfe nicht finden,  
wenn die Seele ihm brennt.

Er sieht sich da selbst  
ganz neben sich stehen;  
will Held sein und kann nicht  
die Kräfte erlehen.

Erdrückt von der Last,  
hoffnungsvoll wund;  
entstellt und verschoben,  
wenn Not er gibt kund.

Das Leiden des Herzens,  
es wird nicht erkannt;  
seine Mühe zur Abkehr  
mit Abwehr gedankt.

Am Grund seines Seins  
das Kind in ihm schreit;  
hier ist er zu Hause  
In Machtlosigkeit.

(© Patrick Bahlo)

*Beispiel für eine Umformulierung des Gedichts:*

[Überschrift geben, zum Beispiel Ort der Trauernden]

Im Lichte des Tages  
Ich gehe umher  
finde Hilfe  
und fühl' mich nicht länger so leer.

Ich sehe mich selbst  
Wie ich so da steh'  
Bin stark und in der Lage  
Zu sagen ich geh'.

Ich trage die Last  
Zuversichts hell  
Ich weiß es ist schwer  
Und alles andere als schnell.

Das Leid meines Herzens  
Es wird anerkannt  
Seine Mühe zur Heilung  
Mit Zuwendung gedankt.

Im Grund meines Herzens  
Dankbarkeit keimt  
Ich habe geliebt  
Das auf jeden Fall bleibt.

(Sylvia Brathuhn)

## Arbeitsblatt zu »Plötzlich«

»Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.«

(Meister Eckhart)

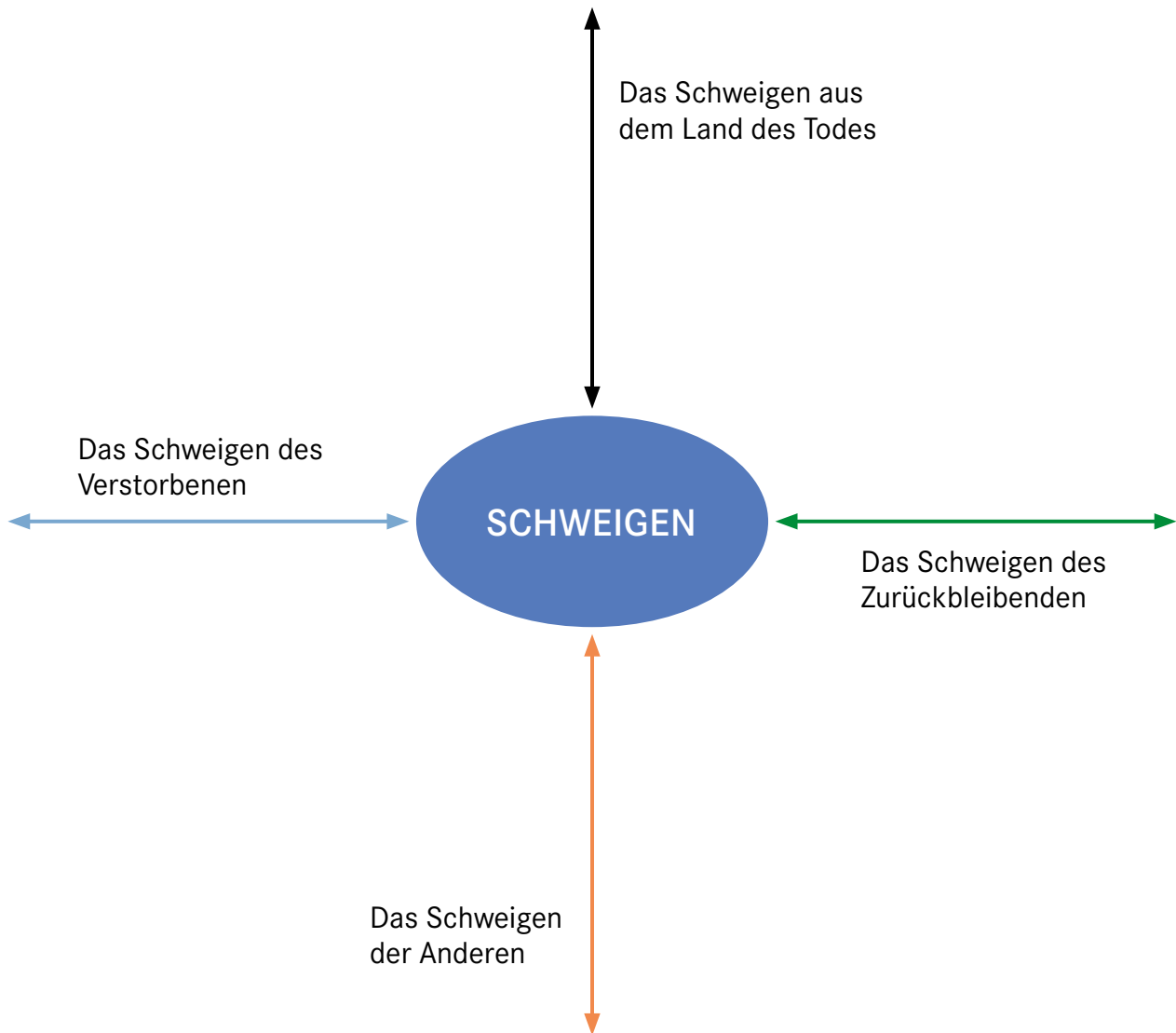
## Arbeitsblatt zu »Ratschläge«

»[...] und ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten [...] Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein«.

(Rainer Maria Rilke, Briefe an einen jungen Dichter. Leipzig: Insel, 1929, S. 21)

# Arbeitsblatt zu »Schweigen«

## Die vier Dimensionen des Schweigens



## Arbeitsblatt zu »Suchen«

### *Die Parallelen*

War'n einst zwei Parallelen, die liebten sich gar sehr,  
sie liefen schon Wochen und Monde treu nebeneinander her.  
Sie liefen durch Wüsten und Länder und über das blaue Meer.  
Vergebens, ach vergebens! Ihr trefft euch nimmermehr.

Sie wollten schier verzweifeln vor Wehmut und vor Schmerz,  
der einen wollte fast brechen das Parallelen-Herz.

Da sprach die andre tröstend: »Lass fahren Schmerz und Leid«,  
noch treffen sich Parallelen in der Unendlichkeit.

(Verfasser unbekannt; das Gedicht weist eine inhaltliche Nähe auf zu dem  
Gedicht von Christian Morgenstern »Die zwei Parallelen«)

## Arbeitsblatt 1 zu »Trost«

### *Trostzitate:*

- Nur wer getröstet wurde, kann wieder trösten. Nur wer durch Leid ging, versteht den Leidenden. (Else Müller-Reinwald)
- Dort wo man Trost findet, ist man zu Hause.
- Es ist schwer, einen Menschen zu verlieren, aber es ist ein Trost zu wissen, dass viele ihn gernhatten.
- Trösten ist eine Kunst des Herzens, sie besteht oft darin, liebevoll zu schweigen und schweigend mit zu leiden. (Otto von Leixner)
- Eine Träne zu trocknen ist ehrenvoller als Ströme von Blut zu vergießen.
- Ohne das Bittere ist das Süße nicht so süß.
- Mit den Flügeln der Zeit fliegt die Traurigkeit davon. (Theodor Fontane)
- Die Zeit heilt alle Wunden.
- Es gibt immer wieder ein Morgen. (Arnold Böcklin)
- Belehrung findet man öfter in der Welt als Trost. (Georg Christoph Lichtenberg)
- Von allen Trostmitteln tut Trostbedürftigen nichts so wohl als die Behauptung, für ihren Fall gebe es keinen Trost. Darin liegt eine solche Auszeichnung, dass sie wieder den Kopf erheben. (Friedrich Nietzsche)
- Würde ein Wassertröpfchen denken, es wäre unnötig, so gäbe es keinen Ozean.



- Betrachte die Dinge von einer anderen Seite, als du sie bisher sahst, denn das heißt ein neues Leben zu beginnen. (Mark Aurel)
- Beim Tode eines geliebten Menschen schöpfen wir eine Art Trost aus dem Glauben, dass der Schmerz über unseren Verlust sich nie vermindern wird. (Marie von Ebner-Eschenbach)
- Trost gibt der Himmel, von dem Menschen erwartet man Beistand. (Ludwig Börne)
- Kein besseres Heilmittel gibt es im Leid als eines edlen Freundes Zuspruch. (Euripides)
- Wer nie gelitten hat, weiß auch nicht, wie man tröstet. (Dag Hammarskjöld)
- Wir denken selten bei dem Licht an Finsternis, beim Glück ans Elend, bei der Zufriedenheit an Schmerz; aber umgekehrt jederzeit. (Immanuel Kant)
- Der Glaube tröstet, wo die Liebe weint. Nichts tut der Seele besser, als jemandem seine Traurigkeit abzunehmen. (Paul Verlaine)

## Arbeitsblatt 2 zu »Trost«

Gib nicht auf  
trocknes Eis und falscher Alarm  
du fingerst deinen Rest zusammen  
nichts hält dich hier warm  
Glockenklang, die Leute gehn vorbei  
wegen dir bleibt keiner stehen

für die bist du einerlei  
schwaches Leuchten, Tunnelglühn am Rand  
wo ist die Antwort, wo dein Platz, an dieser Wand  
doch den Schlüssel zu der Tür  
das liegt ganz bei dir  
den trägst du selber in der Hand  
gib nicht auf  
gib nicht auf  
im freien Fall, es geht hinab  
nimm die Beine in die Hand und lauf  
gib nicht auf  
gib nicht auf  
nichts ist so unendlich  
nichts unüberwindlich  
lass den Vogel fliegen  
mal runter, mal hinauf  
gib nicht auf  
Kolibris vertreiben dir die Nacht  
morgen ist ein neuer Tag  
morgen wird neu aufgemacht  
jeder Schritt ein Stück ins eigne Land  
lass den Mond am Himmel  
nimm dein Herz in deine Hand  
Mitleid ist ein uralter Absinth  
der nur für Kinder die tollsten Filme spinnt  
Hoffnung, sichres Boot  
lieber Leben als den Tod  
komm, steh auf, ein neuer Tag beginnt

(Text und Musik Klaus Hoffmann)

## Arbeitsblatt zu »Untröstbarkeit«

»Den tiefsten Trost aus jener Zeit will ich nennen, es waren Freunde und Freundinnen, die mich oft besuchten und die den Schmerz ehrten. Sie haben keine tröstenden Worte gefunden, sie waren da und haben sich von meinem Unglück nicht vertreiben lassen [...]. Der Trost der Freunde war ihre Anwesenheit, keine klugen Worte und kein Versuch, mich aus meinem Abgrund zu retten [...]. Einen Menschen trösten, heißt ihn bedürftig sein zu lassen.«

(Fulbert Steffensky, Trost – das Mütterlichste aller Wörter. In T. R. Peters, C. Urban [Hrsg.], Über den Trost. Für Johann Baptist Metz. Ostfildern: Matthias-Grünewald-Verlag, 2008, S. 52–56)

## Arbeitsblatt zu »Verdrängung«



## Arbeitsblatt zu »Verliebt«

»Der, der mich geliebt hat und den ich geliebt habe, ist doch der, der mir immer das Beste wünschen würde. Wenn nun eine neue Liebe das Beste für mich sein könnte? ...«

(© Eduard Zwierlein)

# Arbeitsblatt zu »Warum?«

## Warum? – Erlaubtes Klagen

Warum bin ich so fröhlich  
so fröhlich so fröhlich,  
bin ausgesprochen fröhlich,  
so fröhlich war ich nie

Warum bin ich so traurig  
so traurig so traurig,  
bin ausgesprochen traurig,  
so traurig war ich nie

ich war schon öfter fröhlich,  
ganz fröhlich ganz fröhlich,  
doch so verblüffend fröhlich  
war ich bis heut noch nie

ich war schon öfter traurig,  
ganz traurig ganz traurig,  
doch so verblüffend traurig  
war ich bis heut noch nie

(Herman van Veen)

Frage: »Warum bist du so traurig, so traurig, so traurig, warum bist du so traurig,  
so traurig warst du nie ...«

Antwort: »Ich bin so schrecklich traurig, weil ...«

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



## Arbeitsblatt zu »Weinen/Tränen«

### Akrostichon

**T raue** und vertraue deinen Tränen.

**R espektiere** deine Tränen.

**A chte** deine Tränen.

**E rinnere** dich mit Hilfe deiner Tränen an deinen verstorbenen Menschen.

**N egiere** deine Tränen nicht.

**E rlaube** dir deine Tränen.

**N atürlich** sind deine Tränen und ein Ausdruck deiner Liebe.



## Arbeitsblatt zu »Weltverlust«

»Die Welt heißt das, worin wir geborgen sein können, oder das, was uns fremd sein kann. Die Welt, in der wir geborgen sind, ist das Nahe, Vertraute, Zugehörige, unsere Heimat. [...] Die Welt aber, die uns fremd bleibt, ist das, was als das schlechthin Andere uns schaurig kalt, feindselig oder mit erbarmungsloser Gleichgültigkeit anblickt«.

(Karl Jaspers, Philosophische Logik, Bd. 1: Von der Wahrheit. S. 94 © 1958 Piper Verlag GmbH, München)

*Impulsfrage:* Benennen Sie jeweils drei Aspekte, die das »noch Fremde« und das »noch Vertraute« in Ihrer gegenwärtigen Trauersituation kennzeichnen.

Das *noch* Fremde

Das *noch* Vertraute

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Arbeitsblatt zu »Wüste«

### *Die Rose von Jericho*

Das, was Sie hier sehen, ist die Rose von Jericho. Vielleicht fragen Sie sich jetzt, wieso trägt dieses vertrocknete, hässliche Ding den Namen »Rose«? Eine Rose blüht doch und ist stolz und erobert die Herzen der Menschen mit ihrer Schönheit und ihrer Farbenpracht. Sie steht für Liebe und Leidenschaft. Davon ist diese angebliche Rose offensichtlich weit entfernt, denken Sie. Sie ist vertrocknet, leblos, hässlich und dürr. Sie repräsentiert vielleicht gerade all das, was Sie für sich selbst in Anspruch nehmen, wie Sie sich selbst fühlen. Schauen wir uns mal den Lebensraum dieser Rose an. Ihre Heimat ist die Wüste, also ein Ort, an dem es lange und oft trocken ist. Die lebensräumlichen Bedingungen sind auf den ersten Blick katastrophal, unzumutbar, alles andere als lebensdienlich. Die Rose von Jericho hat in diesem Lebensraum keine Möglichkeit, Wurzeln zu schlagen, sondern sie wird willkürlich vom Wind hin und her geworfen. Mal in die eine Richtung, mal in die andere. Sie schützt sich und ihren Samen, indem sie sich bei Trockenheit völlig »einknäuel«. Beginnt es jedoch zu regnen oder findet die Rose eine Höhlung, in der sich Feuchtigkeit bilden und Wasser ansammeln kann, dann kann sie ganz zarte Wurzeln ausbilden, sich mit dem Grund verbinden und ihren Samen freigeben. Dann öffnen sich ihre Zweige und färben sich zu einem saftigen Grün: Sie erwacht zum Leben.

Arbeitsblatt zu »Wut«



© owattia/Shutterstock.com