

Immer wieder stoßen wir in unserem Leben auf Herausforderungen, denen wir ratlos gegenüberstehen. Die Corona-Pandemie gehört mit Sicherheit dazu. Gerade wenn räumliche Distanz durch rechtliche und finanzielle Gegebenheiten kaum möglich ist, steigt der Stress.

Wie können wir trotz Anspannung, Ungewissheit und Frust ein gutes Miteinander leben?

Wir wollen Sie mit dieser Geschichte von Klara und Nobert, dem Eichhörnchen, auf eine Entdeckungsreise mitnehmen.

Wir wollen Ihnen Mut machen, Neues kennenzulernen und auszuprobieren.

Klara und das Eichhörnchen Norbert entdecken Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und ihren Gefühlen und entwickeln Ideen, wie sie sich besser fühlen können.

Welche sind das wohl?

Und was haben Gefühle in einem Baum zu suchen?

Dieses Kinderbuch ist durch eine ehrenamtliche Arbeitsgruppe im Rahmen des Hackathons der Bundesregierung „[#wirvsvirus](#)“ entstanden.

#wirvsvirus-Team:
www.baumdergefuehle.de



Klara und
der Baum der Gefühle

Klara und der Baum der Gefühle

© Copyright 2020 – Alle Inhalte, insbesondere Texte und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, Karla Ellermann, Nadja Gass, Nadine Netzer, Annette Gegenwart, Vanessa Arend, Hilke Barenthien.

Impressum

Nach einer Idee von:	Karla Ellermann
Text:	Nadja Gass
Textkorrekturen:	Nadine Netzer, Annette Gegenwart
Illustrationen:	Vanessa Arend
Layout:	Hilke Barenthien, www.hilkebarenthien.de
Kreativität und Fantasie:	Alle
Gutes Miteinander:	Alle
Ehrenamtlicher Zeiteinsatz:	Alle

Die Corona-Krise hat uns alle im Griff und hält uns immer noch quasi gefangen.

Das löst nicht gerade Glücksgefühle in uns aus, im Gegenteil.

Wir gehen davon aus, dass aber auch Sie möglichst positive Gefühle haben möchten. Viele unserer im Laufe der Jahre erworbenen Verhaltensweisen führen nicht zu diesem Ergebnis, andere aber durchaus.

Wenn Ihnen bewusst wird und Sie dann darauf achten, was Sie tun – und was Sie lassen – können, damit es Ihnen und Ihren Kindern gut geht, dann können Sie sich auf dieses Positive konzentrieren. Dann können Sie dazu beitragen, dass Sie und Ihre Lieben sich auch in schwierigen Zeiten miteinander wohlfühlen.

Liebe Eltern, Vorleser/innen und Leser/innen,

Sie halten ein besonderes Buch in Ihren Händen. Wir wollen Sie damit in dieser immer noch emotional herausfordernden Zeit unterstützen. Jeden Tag gilt es aufs Neue, die ungewohnte Situation zu meistern. Sicherlich geben Sie alle Ihr Bestes und stoßen doch manchmal an Ihre Belastungsgrenze. Dieses Buch lädt Sie dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen, wie diese besondere Zeit für uns alle gut gestaltet werden kann:

- Wie geht es mir gerade?
- Weshalb bin ich traurig oder wütend?
- Was macht mir Sorgen?
- Was brauche ich wirklich, damit es mir besser gehen kann?
- Und was ist mit den anderen?

Um diese Fragen geht es in der Geschichte „Klara und der Baum der Gefühle“.

Wir wollen Sie ermutigen, eine Krise auch als Chance für ein neues Miteinander zu sehen.

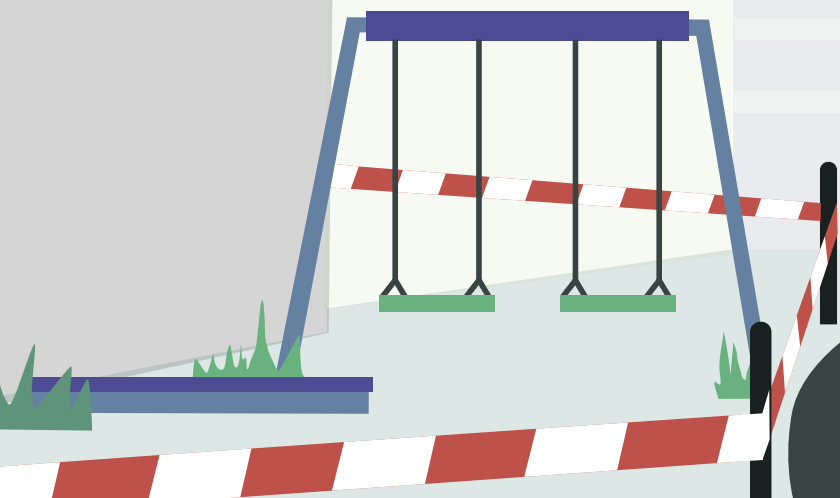
Viel Freude beim gemeinsamen Erleben dieses Buches!

Klara hat Langeweile. Schon seit Tagen darf sie nicht mehr in die Schule gehen. Das findet Klara richtig doof. Schließlich geht sie sehr gerne in die Schule und mag es, neue Dinge kennenzulernen, in den Pausen mit ihren Freunden herumzutoben, draußen zu spielen und auf Bäume zu klettern. Gut, dass zuhause ihre Geschwister sind, mit denen Klara noch spielen kann. Seit sie nicht mehr raus dürfen, streiten sie sich aber immer öfter. Manchmal ist Klara richtig genervt von allen.

Das findet Klara echt doof.

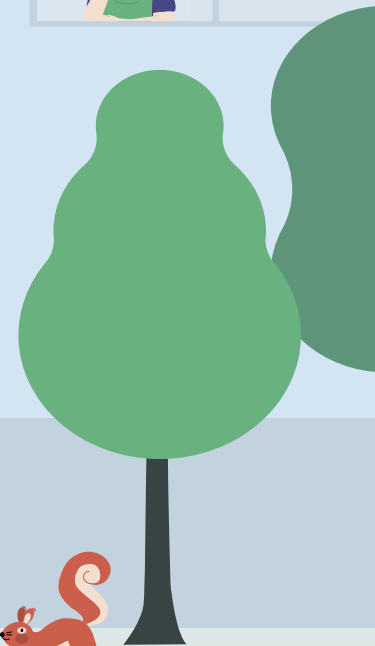
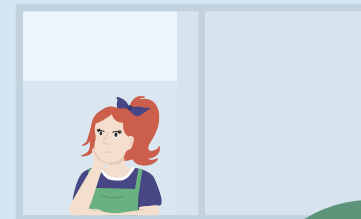
Doof ist auch, dass sie Omi und Opi gerade nicht mehr besuchen darf. Wie gerne würde sie am Nachmittag vorbeigehen und ein großes Stück selbstgemachten Apfelkuchen bei Omi essen und mit Opi und ihrem Lieblingsbuch auf dem Sofa kuscheln. Aber das ist jetzt plötzlich alles verboten, wegen diesem echt doofen Virus, der die Menschen krank macht.

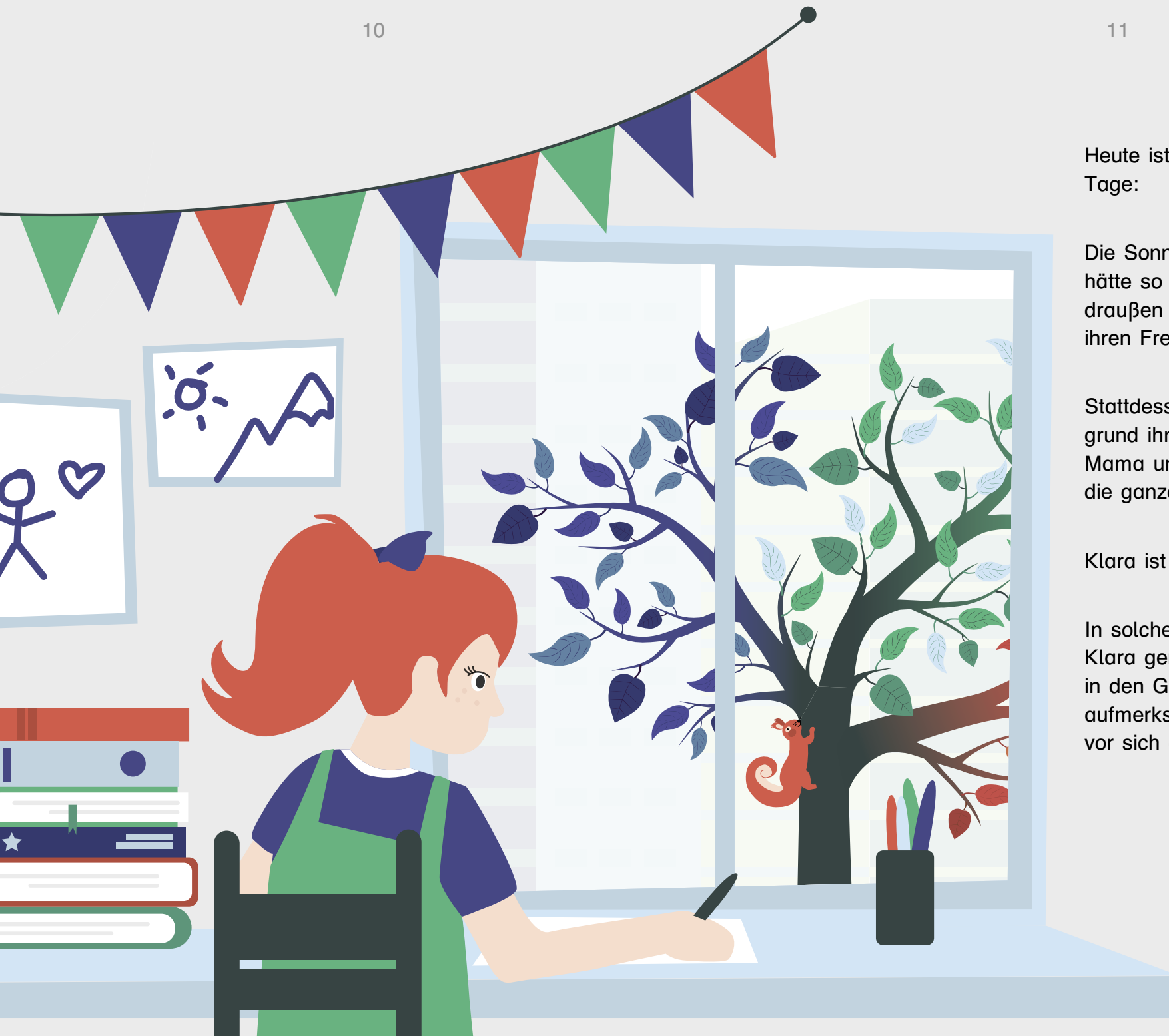
Mama und Papa sind auch viel mehr zu Hause, damit sie bei der Arbeit nicht krank werden.



Dass Mama und Papa zuhause sind, findet Klara überhaupt nicht doof, sondern total super. Aber statt mit ihr und den Geschwistern zu spielen, sitzen die immer vor dem Computer, schauen ständig Nachrichten und regen sich ganz viel auf.

Das findet Klara am allerdoofsten von allem.





Heute ist wieder einer dieser Tage:

Die Sonne scheint und Klara hätte so viel Lust, nach draußen zu gehen und mit ihren Freunden zu spielen.

Stattdessen streiten im Hintergrund ihre Geschwister und Mama und Papa telefonieren die ganze Zeit – und Klara?

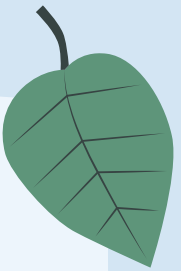
Klara ist es langweilig.

In solchen Momenten schaut Klara gerne aus ihrem Fenster in den Garten und beobachtet aufmerksam, was da so alles vor sich geht.



Vor Klaras Fenster steht ein großer, schöner Baum, mit einem dicken Stamm, ganz vielen Ästen und dichten Blättern.

Wie gerne würde sie jetzt auch auf diesen Baum klett... „rschsersch“ – was war das? Es raschelt, Äste bewegen sich und plötzlich entdeckt Klara – ein Eichhörnchen. „Wie süß!“ ruft Klara laut aus.



Fast etwas neidisch beobachtet sie, wie das Eichhörnchen von Ast zu Ast springt.

Wie es auf den Boden hüpf. Wie es in der Erde buddelt und danach seine kleinen Pfoten leckt. Wie sein langer Schwanz von links nach rechts schwingt und es genüsslich an einer Haselnuss knabbert.

Und schwupps, mit einem Sprung, völlig unerwartet, springt das Eichhörnchen direkt auf den Ast vor Klaras Nase und schaut sie interessiert an.





„Hallo du süßes Eichhörnchen, wer bist du denn?“ fragt Klara vergnügt.

„Hallihallo, ich bin Norbert“ antwortet das Eichhörnchen, „beobachtest du mich etwa?“

„Du kannst sprechen?“ fragte Klara verblüfft. So etwas hat sie noch nie erlebt: Ein sprechendes Eichhörnchen direkt vor ihrer Nase. Könnte der Tag doch noch spannend werden?

„Wie toll du springen kannst, und wie viel du dich bewegst, hoch, runter, links, rechts, das sieht nach jeder Menge Spaß aus. Aber ist das nicht furchtbar anstrengend?“ fragt Klara neugierig.

„Ach, nicht die Bohne! Springen und klettern mach ich am allerliebsten auf der Welt! Und Nüsse essen!“ erwidert Norbert fröhlich.

„Ich springe auch sehr gerne.“ antwortet Klara. „Auf meinem Bett, mit meinem Springseil und auf dem Trampolin im Park. Weißt du, gerade beneide ich dich ein wenig. Ich würde jetzt auch sooo viel lieber draußen sein und auf Bäumen klettern, so wie du.“

„Warum machst du das denn nicht?“ fragt Norbert interessiert. Dabei beißt er genüsslich in seine Haselnuss, die er in seinen kleinen Pfoten hält.

„Weißt du, gerade werden ganz viele Menschen krank und kriegen schlimmen Husten und Fieber. Damit wir uns nicht anstecken, müssen wir solange zu Hause bleiben, bis es den Menschen wieder besser geht. Ich will ja nicht, dass meine Familie, Freunde oder ich krank werden.“ Klara seufzt tief und sagt: „Daher mach ich schon, was Mama und Papa sagen. Aber seit wir die ganze Zeit so eng aufeinander sitzen, streiten wir ganz oft und ich merke auch, dass sich Mama und Papa viel mehr Sorgen machen. Das macht mir ein bisschen Angst.“



„Das ist ja wirklich ganz schön doof!“ sagt Norbert verständnisvoll. „Aber ich kann das gut verstehen: Kranksein ist nämlich echt ganz schön blöd! Und streiten übrigens auch! Das mag ich auch gar nicht gerne.“

„Dann weißt Du ja, was ich meine!“ entgegnet Klara, „Ich finde gerade auch vieles blöd. Wie ist das bei dir?“

„Ach, weißt du, Klara, es gibt auch bei mir echt viele doofe Dinge. Zum Beispiel, wenn ich etwas verboten bekomme.

Oder wenn ich etwas machen will, das aber nicht hinbekomme.

Oder wenn ich mich an blöde Regeln halten muss.

Oder wenn ich was sage und dafür dann geschimpft werde.

Oder wenn ich schlecht drauf bin und das Gefühl habe, niemand versteht mich.“

Klara nickt verständnisvoll: „Ja, das kenne ich gut. Ich bin manchmal auch total sauer, dass ich etwas, was ich gerne erreichen will, nicht schaffe. Zum Beispiel etwas Schönes malen. Ich sehe das Bild dann in mir drin, aber es wird nicht so, wie ich es mir wünsche.“

Und wenn Mama und Papa mir sagen, wie ich mich benehmen soll, mag ich das auch gar nicht.

Manchmal habe ich auch so komische Gedanken und wenn ich die sage, dann schimpfen Mama und Papa. Zum Beispiel, dass ich am liebsten gar keinen Bruder hätte. Das mein ich natürlich nicht wirklich so. Aber manchmal ärgere ich mich so sehr über ihn. Und dann sag ich solche Sachen, ohne darüber nachzudenken.“

„Ja, genau!“ erwidert Norbert „Neulich habe ich mich über meinen Cousin Herbert so geärgert, dass ich ihn angebrüllt habe und ihm gesagt habe, dass ihn der Fuchs fressen soll. Das war mir später dann ganz schön peinlich.“



Klara und Norbert sind froh, dass sie mit diesen Gedanken und Erlebnissen nicht alleine sind. Nachdenklich schauen beide ins Grüne.

⚡ # @ % !



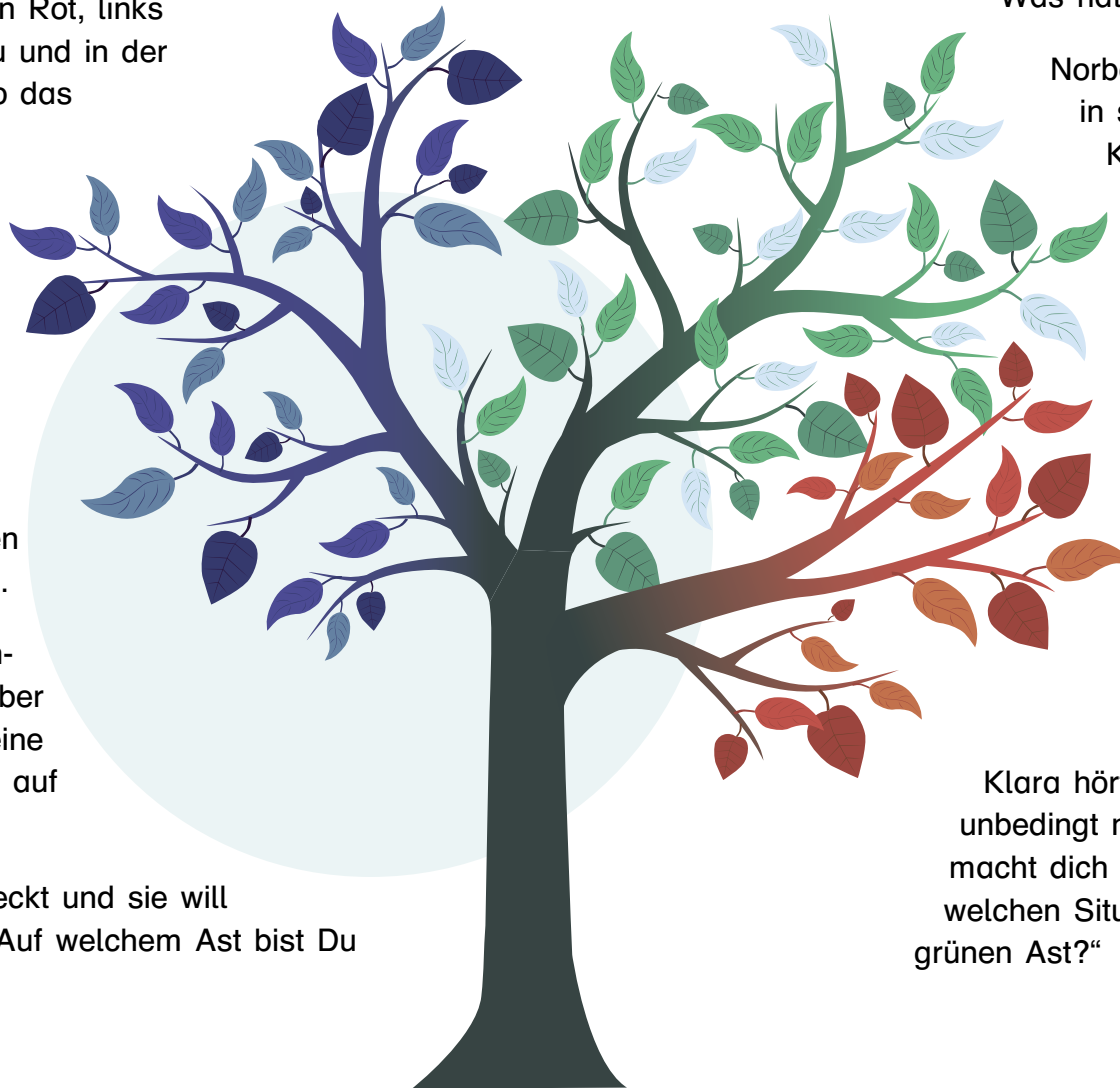
„Sag mal, Norbert,“ unterbricht Klara das Schweigen.
 „Jetzt, wo ich mir diesen Baum genauer anschau, fällt mir auf, dass er irgendwie ganz anders aussieht, als die anderen Bäume im Garten. Er ist so kunterbunt. Auf der rechten unteren Hälfte des Baumes sind die Äste in einem matten Rot, links oben dagegen ist kaltes Blau und in der Mitte lebendiges Grün. Wieso das denn?“

Norbert schaut sich neugierig um: „Du hast Recht, diese drei Äste haben tatsächlich verschiedene Farben, das muss wirklich ein besonderer Baum sein.“

„Glaubst du die Farben haben eine Bedeutung?“ fragt Klara.

„Hm,“ antwortet Norbert nachdenklich, „das könnte sein, aber ich habe gerade noch gar keine Idee, was es mit den Farben auf sich hat.“

Jetzt ist Klaras Neugier geweckt und sie will es unbedingt herausfinden: „Auf welchem Ast bist Du denn am liebsten?“



„Ich glaube, ich fühle mich auf dem grünen Ast wohler, als auf dem roten oder dem blauen“, sagt Norbert.

„Wirklich?“ wundert sich Klara, „Dann sag doch mal, weshalb Du Dich auf dem grünen Ast wohler fühlst. Was hat der denn zu bedeuten?“

Norbert denkt nach und spürt in sich hinein. „Weißt du, Klara, gerade geht es mir so richtig gut und ich bin sehr glücklich über diesen tollen Tag und die große Haselnuss, die ich heute Morgen gefunden habe! Außerdem unterhalte ich mich sehr gerne mit dir und das macht mir richtig Spaß! Ich vermute, dass der grüne Ast was mit Glückseligkeit zu tun hat.“

Klara hört gespannt zu und will unbedingt noch mehr erfahren: „Was macht dich denn glücklich und in welchen Situationen bist du auf dem grünen Ast?“



„Oh, das sind soo viele Sachen!“ entgegnet Norbert.
 „Es macht mich sehr glücklich, Zeit mit meiner Familie und Freunden zu verbringen. Es ist schön, wenn die Sonne scheint, wenn der Herbst kommt und die Haselnüsse endlich wieder von den Bäumen fallen, ... Ich glaube, ich bin immer dann auf dem grünen Ast, wenn ich es mir gut gehen lassen will, wenn ich von tollen Dingen träume, wie von einem riesigen Berg Haselnüsse. Und wenn ich mich an Schönes erinnere, zum Beispiel an unser letztes Familientreffen.“

Mir fällt gerade ein, dass ich auch dann gerne auf meinem grünen Ast bin, wenn ich etwas geschafft habe. Wenn ich zum Beispiel fleißig meinen Wintervorrat gesammelt habe. Dann sitze ich hier und fühle mich wohlig und gut und freue mich über das, was ich geleistet habe.“

Zufrieden lächelt Norbert und fragt: „Und bei dir, Klara, was macht Dich so richtig glücklich?“

Klara muss nicht lange überlegen und sprudelt los:
 „Ich mag es, mit Mama und Papa zu kuscheln. Ich liebe es, zu tanzen und Musik zu hören. Wenn Opi mit mir durch den Wald spaziert und wir alles entdecken. Wenn ich abends mit meinem Lieblingst Teddy müde im Bett liege und Papa mir eine schöne Gutenachtgeschichte erzählt. Der erste Schnee, mit meinen Geschwistern im Garten spielen. Ich liebe Schokoladeneis, Schwimmen gehen, Fahrrad fahren mit Omi. Oh, und noch so viel mehr!“

Klara hat ein breites Grinsen im Gesicht, als sie an die vielen schönen Dinge denkt, die sie glücklich machen, und sagt: „Okay, verstanden! Auf dem grünen Ast bist du also, wenn du glücklich bist oder wenn du dich glücklich fühlen willst. Ach, wenn wir uns doch immer so fühlen könnten“

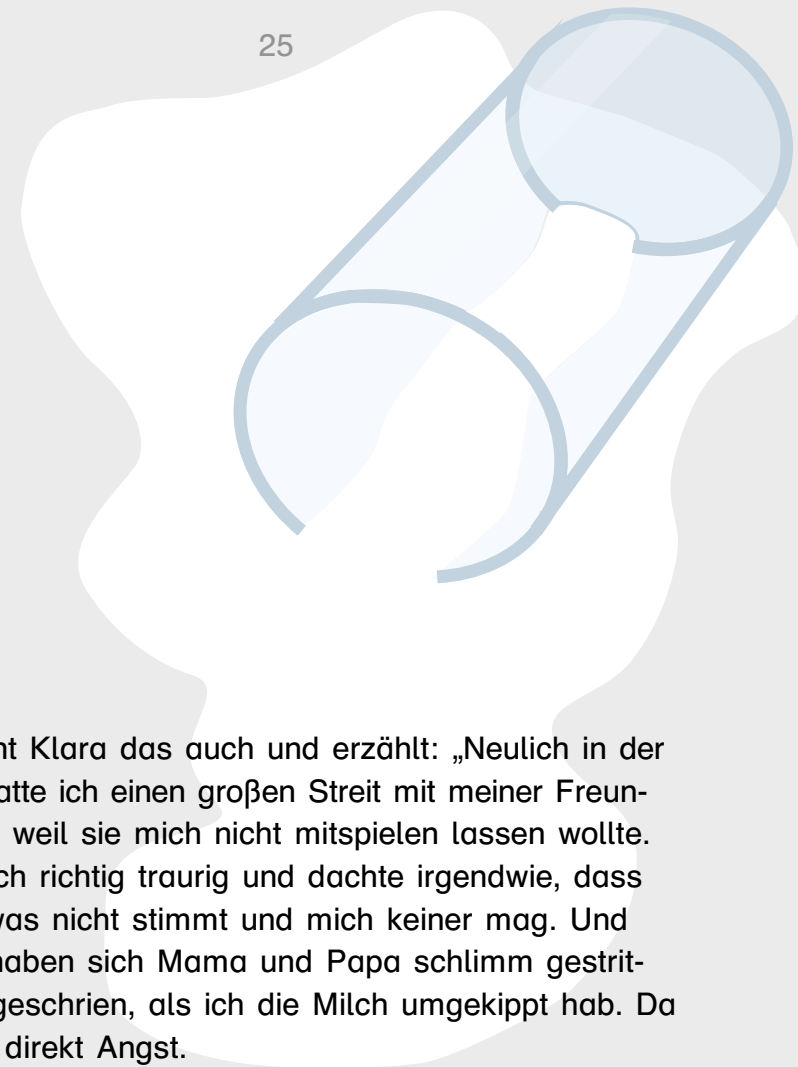
„Ja, das wäre wirklich schön!“ erwidert Norbert mit einem zufriedenen Lächeln.

Klara schaut nach rechts und deutet auf den roten Ast. „Und was bedeutet der rote Ast?“

Norbert kratzt sich an der Schnauze und überlegt.

„Gestern war ich auf dem roten Ast. Da hatte ich eine ganz prachtvolle Haselnuss vor Augen. Und dann ist mein Cousin Herbert um die Ecke gesprungen und hat sie mir vor der Nase weggeschnappt. Stell dir vor! Mann, war ich da enttäuscht und habe mich über mich selbst geärgert. Vor allem, weil ich immer so langsam bin und die anderen alles besser können als ich.“

Manchmal bin ich aber auch auf dem roten Ast, wenn ich Angst habe und ich mir viele Sorgen mache. Das zieht mich total runter. Dann kletterte ich zwar trotzdem noch auf meinen Baum, aber wenn ich mich so schlecht fühle, dann schaffe ich es nur auf den roten Ast. Ich weiß auch nicht warum. Positives und Schönes fällt mir dann gar nicht ein. Auf dem roten Ast geht es mir eigentlich immer schlecht und ich fühle mich kleiner und schwächer, als die anderen. Kennst du das auch?“



Klar kennt Klara das auch und erzählt: „Neulich in der Schule hatte ich einen großen Streit mit meiner Freundin Maxi, weil sie mich nicht mitspielen lassen wollte. Da war ich richtig traurig und dachte irgendwie, dass mit mir was nicht stimmt und mich keiner mag. Und gestern haben sich Mama und Papa schlimm gestritten und geschrien, als ich die Milch umgekippt hab. Da hatte ich direkt Angst.“

Also, wenn ich das richtig verstehe, bist du auf dem roten Ast traurig und kannst dich nicht so gut leiden?“

„Genau!“ sagt Norbert.

„Aber warum gehst du denn dann überhaupt auf den roten Ast, wenn es dir auf diesem Ast doch so schlecht geht?“ fragt Klara nachdenklich.



„Gute Frage!“ sagt Norbert und grübelt. „Ich glaube, es ist ganz normal, dass wir manchmal auf dem roten Ast sitzen. Manchmal passieren Dinge, die wir nicht

mögen, die uns wütend oder traurig machen. Wie der Streit mit deiner Freundin oder diese Krankheit, wegen der du gerade nicht draußen spielen und in die Schule gehen darfst.

Ich glaube, aus Gewohnheit springe ich manchmal einfach auf den roten Ast, ohne mir bewusst zu machen, dass es mir gar nicht gut tut, hier so lange zu sitzen. Irgendwann fällt es mir auf, dann springe ich rüber auf den grünen Ast und schwupps, geht es mir besser.“

Klara denkt nach. Das klingt irgendwie logisch, das will sie beim nächsten Mal unbedingt auch versuchen: Wenn sie das Gefühl hat, traurig zu sein und sich nicht zu mögen!

„Okay,“ sagt Klara, „das habe ich verstanden! Aber da drüben ist ja noch der blaue Ast. In welchen Situationen hüpfst du dorthin?“

„Da muss ich wieder kurz nachdenken.“ sagt Norbert und kratzt sich erneut nachdenklich an seiner Schnauze.

„Ich glaube, dass ich immer dann dort bin, wenn ich wütend bin. Manchmal ärgere ich mich so sehr über

andere und schimpfe über sie und muss meinem Ärger Luft machen. Du glaubst ja gar nicht, wie viele blöde Typen es hier draußen in den Bäumen gibt!“ sagt Norbert ganz aufgeregt.

Als Klara Norbert zuhört, kann sie so richtig sehen, wie sich seine Stimmung verschlechtert.

„Was machen die denn, dass du so sauer wirst?“ fragt Klara vorsichtig nach. Norbert stemmt die kleinen Pfoten in seine Hüften und zischt:

„Ach, zum Beispiel rumprotzen, dass sie die allermeisten Haselnüsse in ihrem Bau haben. Dass sie die besten und die tollsten und die schönsten Eichhörnchen im ganzen Wald sind! Das macht mich manchmal so wütend, dass ich dann vor lauter Ärger mit meinem Schwanz ganz heftig an den Baumstamm schlage oder eine meiner faulen Nüsse gegen jemanden werfe. Wenn ich dann treffe und der bekommt eine dicke Beule, dann freue ich mich insgeheim, weil ich es dem mal so richtig gegeben habe. Dann fühle ich mich echt stark!“



Klara antwortet: „Gestern war ich so wütend auf meinen Bruder, dass ich ihn weggeschubst habe. Deshalb hat er mir dann mein Bild zerrissen. Und ich habe ihn so gehauen, dass er sich heulend in die Ecke verzogen hat.“

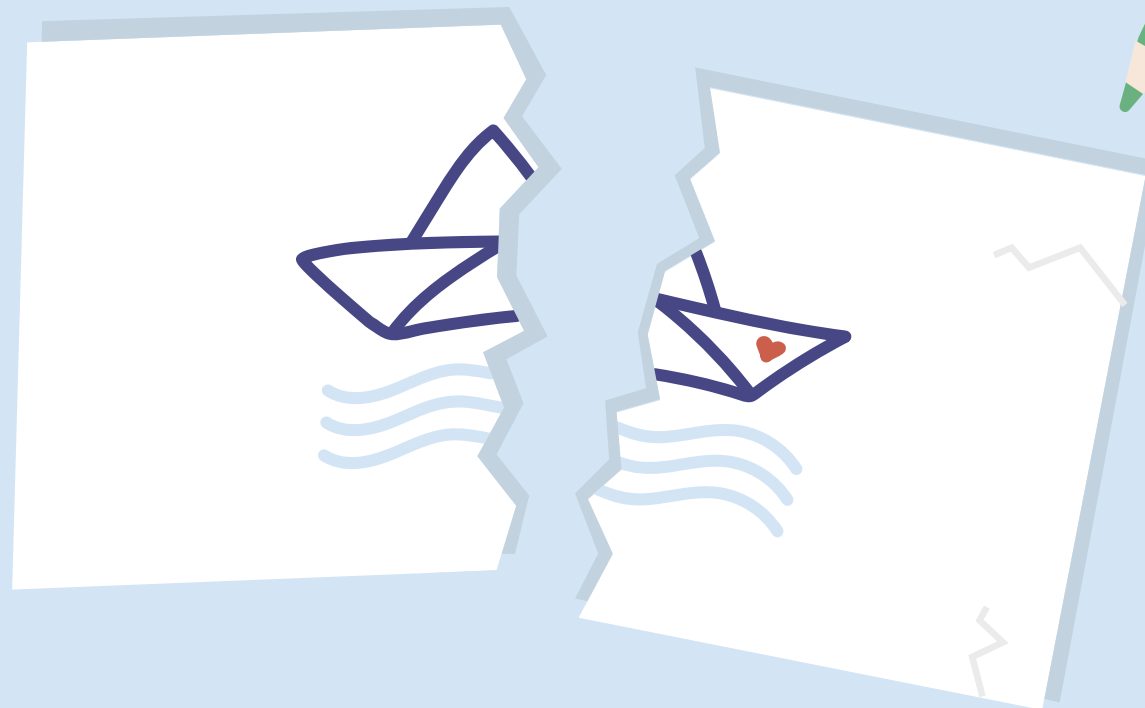
Da habe ich mich zwar kurz als Siegerin gefühlt, aber dann kam ganz schnell mein schlechtes Gewissen und es tat mir wirklich leid. Ich weiß ja, dass Hauen nicht richtig ist.

⚡#@%!



In der Schule fühle ich mich manchmal auch ungerecht behandelt, was mich total wütend macht. Und dann schreien, schubsen und hauen wir Kinder uns. Ab und zu beachten mich die anderen auch gar nicht. Dann fühle ich mich ganz mies und bin total traurig.“

Norbert nickt verständnisvoll: „Ja genau. So geht es mir auch. – Da merke ich gerade: Wenn ich mich so fühle, dann klettere ich vom blauen auf den roten Ast meines Baumes und ich könnte wiedermal heulen.“



„Das heißt, du hüpfst manchmal ziemlich schnell von Ast zu Ast? Vom grünen zum roten, vom blauen zum roten, vom blauen zum grünen und so weiter?“ fragt Klara nach.

„Sieht ganz so aus, jetzt wo du das so sagst“, antwortet Norbert.



Klara bekommt erneut ein kleines Grinsen in ihr Gesicht, als ob ihr etwas klar geworden ist: „Also Norbert, wenn das so ist, wie du sagst, müssen wir ja nicht auf den roten Ast turnen und uns dort klein und unglücklich fühlen. Und wir brauchen auch nicht auf den blauen Ast turnen und die anderen schlecht machen.“

Wir könnten uns einfach entscheiden, auf den grünen Ast zu springen und etwas zu tun, was uns glücklich macht.“

Norbert hört Klaras Worten aufmerksam zu und beginnt ebenfalls zu grinsen. „Oh, das ist ja ein guter Gedanke von dir, Klara! Das ist ja die beste Idee überhaupt!“ Vergnügt beginnt Norbert auf seinem grünen Ast aufgeregt hin und her zu hüpfen.





Er sagt: „Also immer dann, wenn mir was Blödes begegnet, hüpfte ich ganz bewusst auf meinen grünen Ast und tue etwas, was mir Spaß macht und mich aufmuntert. So meinst Du das, oder?“

Und weißt du, was das Beste dabei ist?“ fragt Norbert.

„Dass ich mich dann auch mit den anderen besser verstehe und die dann gerne meine Freunde sind. Bestimmt habe ich dann gaaanz viele solcher schönen Treffen, wie das mit Dir gerade.“

Genau! Das mache ich ab sofort. Ich werde das glücklichste Eichhörnchen der Welt sein und geradezu paradiesisch in meinem schönen Baum der Gefühle leben.

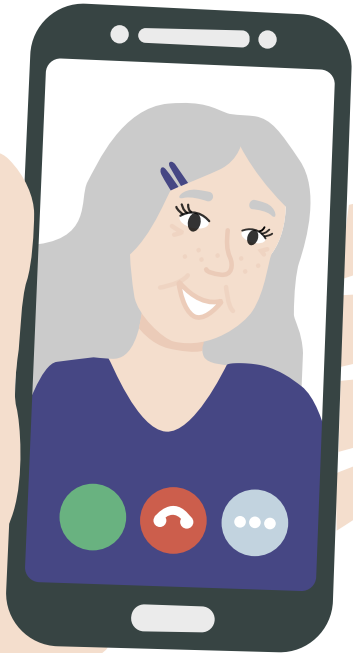
Ach, ist das Leben schön!“

Norbert ist ganz aus dem Häuschen von dieser Erkenntnis und so geht es auch Klara.

HALLO
MEIN
SCHATZ!

36

„Weißt du, Norbert“, überlegt Klara, „ich habe zwar keinen Baum der Gefühle hier in meinem Kinderzimmer, aber in mir drin sehe ich auch den Baum.“



So wie du, mache ich es ab jetzt auch!“ sagt Klara mit überzeugter Stimme und einem Lächeln im Gesicht. „Immer wenn mir etwas Blödes in meinem Leben begegnet, dann erinnere ich mich an unser Gespräch und an den grünen Ast. Und dann schaue ich, was ich tun kann, damit es mir besser geht und ich wieder glücklich bin.“

Vielleicht tue ich dann etwas, auf das ich stolz sein kann.

Ich könnte meiner Mama beim Kochen helfen, mein Zimmer aufräumen oder etwas Hübsches malen oder basteln.

HALLO
OMI!

Oder ich tue etwas, mit dem ich mich wohl fühle. Da kann ich vielleicht Mama bitten, dass sie mit mir kuschelt, oder Papa, dass er mit mir ein Spiel spielt.

37

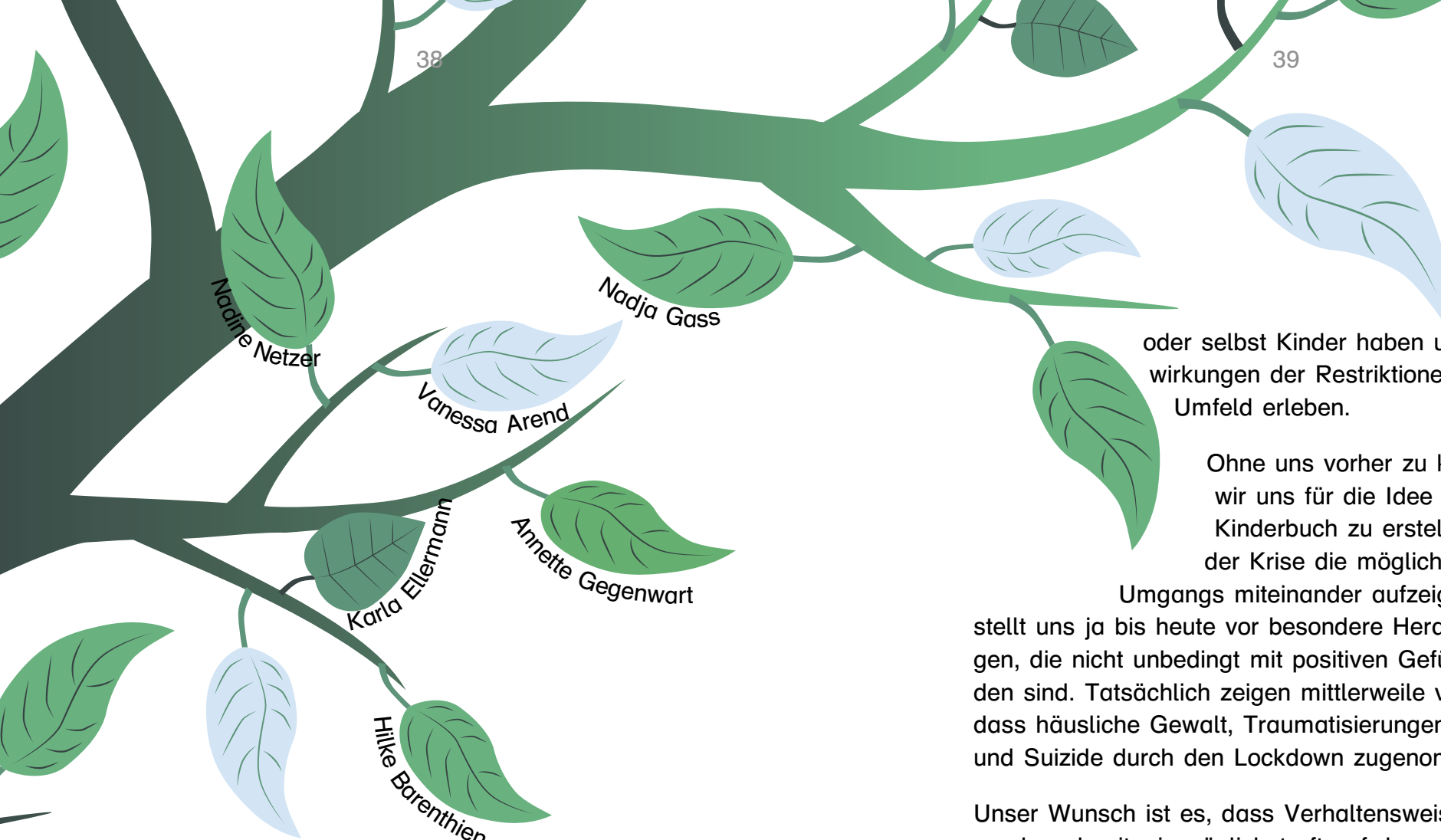


Oder ich komme zu dir, Norbert, und wir reden wieder so schön miteinander.

Ich ruf jetzt gleich mal Omi und Opi an und erzähle ihnen von dem Baum der Gefühle!“

Zufrieden lächelnd nickt Norbert Klara zu und knabbert vergnügt auf dem grünen Ast an seiner Haselnuss.





Nachwort

Dieses Buch entstand durch die Teilnahme vieler engagierter Menschen am Hackathon der Bundesregierung „wirutsvirushackathon“ vom März 2020.

Unsere Arbeitsgruppe besteht aus Frauen, die überwiegend im sozialen Bereich tätig sind und/

oder selbst Kinder haben und die Auswirkungen der Restriktionen im eigenen Umfeld erleben.

Ohne uns vorher zu kennen, haben wir uns für die Idee begeistert, ein Kinderbuch zu erstellen, das in der Krise die möglichen Wege des Umgangs miteinander aufzeigt. Corona stellt uns ja bis heute vor besondere Herausforderungen, die nicht unbedingt mit positiven Gefühlen verbunden sind. Tatsächlich zeigen mittlerweile viele Berichte, dass häusliche Gewalt, Traumatisierungen in Familien und Suizide durch den Lockdown zugenommen haben.

Unser Wunsch ist es, dass Verhaltensweisen bewusst werden, damit wir möglichst oft auf dem grünen Ast unseres Baumes turnen können.

Wenn Ihnen das Buch und seine Botschaft gefällt, helfen Sie bitte mit, es zu verbreiten. Anregungen, wie Sie das machen können, finden Sie auf der Webseite www.baumdergefuehle.de

Bastel Dir Dein Lesezeichen:

Male das Bild rechts bunt an und schneide es an der gestrichelten Linie aus. Dann falte es in der Mitte zusammen. Mache Kleber auf die unbedruckte Seite. Nun hast Du Norbert auf der Vorderseite und Klara auf der Rückseite deines Lesezeichens.

