

Homo foetalis et sapiens

Symposium zum 80. Geburtstag von Ludwig Janus

„...und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“

Bettina Duesmann & Nadine Rein

Was muss man und die männlichen Kollegen dürfen sich mit eingeschlossen fühlen, was muss **frau** eigentlich tun, um als Hebamme an Ludwig Janus vorbeizukommen?

Vor allem wenn frau den Blick hin zur Prä- und Perinatale Psychologie wendet, wenn sie die Folgen der Prägungen durch Schwangerschaft, Geburt und früher Zeit ergründen will, wenn sie feststellt, dass sie selbst mit diesen Folgen lebt, und herausfinden will, wie sie das persönlich und auch professionell tun kann, dann kommt frau an Ludwig Janus nicht vorbei.

Angefangen bei der Fachliteratur zu sämtlichen Themen der PPP, über die Förderung vorgeburtlicher Bindung zwischen Mutter und Kind und hin zur körperpsychotherapeutischen Trauma- Ausbildung in Nürtingen bei Helga Fink und Klaus Evertz und die Babytherapie bei Rien Verdult in Trier, alle Kontakte liefen über Ludwig Janus. Danke Ludwig dafür.

Als ich zu Lutz kam 2009 zur Bindungsanalyse damals noch mit Jenő Raffai zusammen, dachte ich: „Ich bin Frederick Leboyer begegnet, ich bin Michel Odent begegnet und jetzt sitzen da schon wieder zwei Männer, die uns bekehren in der Geburtshilfe umzudenken...“

Das Interessante war, dass ich von dem, was diese Männer mir hier erzählten, selbst schon Erfahrungen gesammelt hatte, aber ich konnte sie bis zu diesem Moment nicht benennen. Die Sprache und das Handwerkzeug für einen Umgang damit standen mir damals noch nicht zur Verfügung. Und meiner Kollegin Bettina ging es so ähnlich.

„ und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ Zum 80. Geburtstag von Ludwig Janus

Mein Bezug zur Prä- und Perinatalen Psychologie und Heidelberg lief zunächst über Terence Dowling. Und es war in einem Gespräch im William Emerson, als dieser mir die Bindungsanalyse mit Jenő Raffai und Lutz empfohlen hat. So hab ich ihn, der mir bis dahin als renommierter Autor der Szene bekannt war, in Persona kennen- und schätzen gelernt.

Sprache und Worte finden, sie eloquent einzusetzen ist eine der Stärken von Lutz. Immer hat er sehr wertschätzend, zielsicher und auch humorvoll charakterisieren können, was die Besonderheiten dieser oder jener Dozent*in, dieser oder jener Therapeut*in sind und wie sich ihr Ansatz im Gesamt-Spektrum der Prä- und Perinatal Psychologie positioniert. Immer wieder den Bezug herzustellen zum Großen und Ganzen, während wir das Kleine vor Ort tun, das hat er uns oft vorgelebt und das wollen wir heute dir zu Ehren selbst tun: Worte und Sprache finden, Fragen stellen und dabei erkennen, wie weit wir in die Antworten bis jetzt hinein gewachsen sind...

Am Anfang war ...

Wie ist das nun also mit der Hebammenkunst und der Prä- und Perinatalen Psychologie?

Wie ist das für uns ganz persönlich?

Wie hat sich unser Fokus in Ausübung unserer Arbeit verändert?

Wir starten mit nichts Unwesentlicherem -wie könnte es anders sein- als mit der Eizelle und dem Spermium.

Die Eizelle, ist die größte, saftigste Zelle, prall und erlebnisbereit. Diese große Zelle hat bereits Geschichte hinter sich. Sie ist entstanden im Leib ihrer Trägerin, als diese noch ganz von ihrer Mutter umgeben war, in deren Gebärmutter.

Die Gebärmutter: wie Lutz so schön sagt:

die Kinderstube beginnt in der Gebärmutter der Großmutter.

Die Gebärmutter, ein Mehr-Generationenraum wie wir in der Bindungsanalyse gelernt haben.

Diese kleine Eizell-Anlage erlebt also die Schwangerschaft und Geburt ihrer Trägerin, sie wird mitgeprägt von der frühen Zeit, erlebt ihre Kindheit, ihre	
---	--

„ und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ Zum 80. Geburtstag von Ludwig Janus

Freuden und Tränen	
Trennungen, Verluste und mögliche Schicksalsschläge,	
sie erlebt und ist Teil ihrer körperlichen Entfaltung in der Pubertät, sie erlebt ihr Frau-Werden und wie die Reaktionen der Umwelt darauf von ihrer Trägerin erlebt werden	
sie wird bewegt mit ihrem Zyklus, ist dabei, und Oxytocin geflutet, wenn diese sich zum ersten Mal verliebt, ist dabei, wenn diese Liebe zerbricht, ist dabei beim „ersten Mal“, bei allen Variationen gelebter Sexualität, bei achtsamen Spielarten wie grenzüberschreitenden Übergriffen,	
bis es soweit ist und sie selbst an der Reihe ist: ihre große Zeit! Die Hormone spielen ihr zu, sie gehört zu den wenigen, die in ihrem Follikel wachsen werden und sie ist diejenige, die erwählt ist, die als vermutlich einzige in diesem Zyklus das Stadium erreicht, in dem es kein zurück mehr gibt, kein zurück mehr zu den Schwester-Eizellen aus dem Eierstock,	
denn der Follikel wächst, wird prall, springt und sie springt mit - in den Raum, der noch unbestimmt und undefiniert ist,	
Verliert sie sich nicht im weiten Raum, wird sie vom Fimbrientrichter aufgefangen und bewegt sich in den oberen Teil des Eileiters	
Hier nun trifft sie – nehmen wir an: glücklicherweise - auf ein Spermium, das seinerseits bereits einen langen Weg hinter	

„ und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ Zum 80. Geburtstag von Ludwig Janus

sich hat.	
Das Spermium: Ganz Yang, ganz Motor, ganz Reduktion auf konzentrierte Information, um bestmöglich mit leichtem Gepäck voran zu kommen.	
Es hatte drei Monate intensive Reifungszeit bevor es mit dem Ejakulat über die Samenkanälchen und die Harnröhre den Weg in die Vagina macht, die nun zur Zyklusmitte mit einem Willkommensteppich ausgelegt ist. Je nach Situation ist noch etwas Zeit, um im Zervixschleim zu chillen und aufzutanken, bevor es im Verbund weitergeht Richtung Eileiter, in dem die Eizelle wartet.	
In Erwartung der Top 100, die die Eizelle noch erreichen werden, gerät die große Zelle in Erregung, in Bewegung, beginnt sich zu drehen oder gedreht zu werden – wer weiß das schon so genau...	
Eizelle und Spermium begegnen sich endlich. Die beiden haben eine Anziehung für einander, beschnuppern sich, kommen sich näher, finden gefallen aneinander, lassen sich auf einander ein und verschmelzen.	
Die nun befruchtete Eizelle, auch Zygote genannt, setzt den Tanz fort den Eileiter herunter, währenddessen ernährt sie sich aus Vorräten und unterteilt sich fortwährend,	
bis am ca. 5. Tag die Nahrung knapp wird. Die Reise durch den Eileiter nähert sich ihrem Ende. Der große Sprung in die Gebärmutterhöhle steht bevor - ebenfalls	

„ und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ Zum 80. Geburtstag von Ludwig Janus

<p>ein Weg ohne Wiederkehr. Jetzt heißt es, Aufnahme finden, eine Herberge, ein Zuhause, ein Heim, ein Nest, um weiter zu leben, sind nun Kontakt und Verbindung nötig. Die Alternative ist verhungern und resorbiert werden.</p>	
<p>Wie ist die körperliche Aufnahme in der Gebärmutterschleimhaut? Ist sie ausreichend aufgebaut? Das Paradies und Schlaraffenland? Oder wirkt sie wie eine Mondlandschaft? Abweisend? Karg? Kalt?</p>	
<p>Und dann dauert es nicht mehr lang und die Entdeckung wird auch schon gemacht: Schwangerschaftstest positiv.</p>	
<p>Nun geht es um die erste Erkenntnis: Ist Verbindung möglich? Bin ich willkommen? Erwünscht? Ersehnt? Wenn's sein muss? Erduldet? Gefürchtet? Gehasst? Weiß auch nicht?</p>	
	<p>Uns begegnen in der Praxis Frauen, die nicht nur glücklich schwanger sind. Uns begegnet die Frau, die ungern schwanger ist, die mit dem erwarteten Geschlecht des Kindes nicht umzugehen weiß, die noch über ein zuvor intrauterin verstorbenes Kind trauert, eine schwere Geburt noch nicht überwunden hat, die noch mit ihrer eigenen schweren Erkrankung befasst und dem Kind nicht wirklich Raum geben kann oder zuvor ein behindertes Kind geboren hat um nur einige Beispiele zu nennen...</p>

„ und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ Zum 80. Geburtstag von Ludwig Janus

	<p>Da ist die schwangere Frau, die zugleich einen erkrankten Elternteil pflegt oder den Todesfall einer nahestehenden Person erlebt.</p> <p>War die Familienplanung schon abgeschlossen? Ist das Kind nach einer Sterilisation entstanden?</p> <p>Uns begegnet die Familie, die nicht einverstanden ist mit dem Schwiegersohn, der Schwiegertochter. Ist womöglich Unehelichkeit ein Tabu und wird mit Ächtung bestraft? Es gibt dramatische und traumatische Familien- (auch Kriegs-) geschichten, die vermitteln: Kinder zu haben ist lebensgefährlich, erspar dir das lieber!</p>
<p>Erleidet die Mutter Schicksalsschläge?</p> <p>Haben sich bereits Glaubenssätze aus der Vorgeneration tief in das Unbewusste gegraben und beginnen mit dem Wachstum des Kindes, mit einem bestimmten Trigger zu wirken?</p> <p>Aus welchem transgenerationalen Fundus wird welche Information geschöpft, die dann zur Anschaltung welcher Gene und Glaubenssätze führt?</p>	
<p>Wie fühlt sich der weitere Verlauf der Schwangerschaft an?</p> <p>Stabilisiert sich die Situation? Erlaubt die Hormonlage der Mutter, das Baby</p>	

„ und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ Zum 80. Geburtstag von Ludwig Janus

<p>körperlich und emotional zu versorgen? Hat sie etwas übrig fürs Kind? Oder drohen Vergiftung, Hungersnot, Dauerstress?</p>	
<p>Gibt es Spiele, Rituale? Erlebt das Kind Vertrauen stiftende Zuwendung?</p>	
<p>Hat es womöglich den Verlust eines Zwillings zu betrauern? Wie dramatisch ist die Situation? Wie lebensbedrohlich ist die Situation für das werdende Kind selbst? Mit Schuldgefühlen einhergehend? Mit Verlustgefühlen. Mit Todesangst. Mit Traurigkeit. Mit großer Sehnsucht und Suche?</p>	<p>Zwillingeverlust nach Blutungen in der Frühschwangerschaft, dann ein kleines Lehmkind auf der Plazenta, oder die Mehrlingsreduktion eines oder mehrerer Geschwisterkinder durch Fetozid ¹</p>
<p>Die Umgebung, die erst noch viel Raum gelassen hat, wird enger, hin und wieder kommt es zu Kontraktionen bis diese sich zusammenfinden, bis alle Instrumente hormonell eingestimmt sind und aus dem Vorspiel ein Konzert wird. Die Geburt beginnt. Das Drehen und Tiefer-Rutschen, das Um-Das-Überleben-Kämpfen, das alles hat das Kind nun schon ein paar Mal geübt, wenn also jetzt dieser große Übergang bevorsteht.</p>	
<p>Wird alles wie am Schnürchen laufen? Wird es zu Stillstand und Stockungen kommen? Wird das Baby anecken?</p>	<p>Rascher Verlauf, Sturzgeburt, Fehleinstellungen, protrahierter Verlauf, Geburtsstillstand</p>
<p>Ersehnt das Kind, den viel zu engen Raum zu verlassen? Die Eltern (anders) kennenzulernen? Wird es sich fürchten vor dem</p>	<p>Was erzählen die Blicke und die Augen der Neugeborenen über diese Reise, wie begrüßen sie diese Welt, energisch, entrüstet, verzagt,</p>

¹ (destatis.de, Schwangerschaftsabbrüche 2018: 54 mal Mehrlingsreduktion. Zugriff 07.10.2019)
„und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ Zum 80. Geburtstag von Ludwig Janus

Unbekanntes? Erlebt es eine Odyssee oder einen sanften Übergang? Oder gibt es das gar nicht: „eine sanfte Geburt“?	neugierig...?
Ist die Geburt geprägt von einem Mutter- (Vater-) Kind Gefühl von „Wir schaffen das zusammen! Wir helfen dir, dass du aktiv deinen Weg auf die Welt vollbringen kannst“	Sind die werdenden Eltern in ihrem Raum gehalten und unterstützt, um gleiches für ihr Kind bereitzustellen zu können?
Wie ist die Hebammen-Begleitung?	Ist sie empathisch? Erlaubt die Situation Präsenz oder muss die Hebamme sich aufteilen zwischen mehreren Gebärenden? Fast jede zweite Hebamme betreut drei Frauen gleichzeitig. Deutscher Hebammenverband (2015). Oder sind es vor allem forensische Gründe, die die Geburtsleitung bestimmen?
Welche Geschichte der Hebamme geht in Resonanz mit der Geburtssituation?	Wieso hat frau ausgerechnet immer mit der gleichen Ärztin im Raum eine Schulterdystokie? Wieso ziehen bestimmte Hebammen immer wieder die gleichen/ ähnlichen Geburtsabläufe oder Komplikationen an? Den ruhigen oder den überlaufenden Kreißsaal?
Gibt es (medizinische) Interventionen? Notfälle?	venöser Zugang, Einleitung, Oxytocintropf, Vaginale Untersuchungen, Fruchtblaseneröffnungen, Dammschnitt, die Trennung von Mutter und Kind,
Wo fangen Grenzüberschreitungen an?	Weniger als das Geschehene traumatisiert das Erlebte. Halten wir es aus, hören wir den Frauen zu, die Schreckliches erlebt haben? Wie ist unsere (Fehler-)Kultur?

„ und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ Zum 80. Geburtstag von Ludwig Janus

	<p>Daraus entstanden sind Initiativen wie „Roses Revolution“ mit Unterstützung von Motherhood. Die Broschüre „Kindsrechtsverletzungen“ von Iris Eichholz herausgegeben von Greenbirth.e.V.</p> <p>Oder die filmische Dokumentation: „Die sichere Geburt“ von Carola Noelle Hauck</p>
<p>Und dann die Zeit nach der Geburt: Wie wird das Kind empfangen? Wer berührt es? Und wie wird es berührt? Wen sieht das Kind zuerst? Welche Stimme hört es zuerst? Gibt es Verbindung? Ist die Mutter anwesend oder gar unter Narkose und in einem anderen Raum?</p>	<p>Wie oft sind wir Hebammen stolz darauf die erste zu sein? Sagt das etwas aus über unser eigenes Empfangen-Worden-Sein, selbst gesehen werden zu wollen? Es endlich besser machen zu können? Oder endlich die Kontrolle haben und gut gemeint Macht ausüben? Wie gut können wir uns zurücknehmen? Wie gern unterstützen wir das Bonding und geben das Kind noch während des Kaiserschnitts zur Mutter?</p>
<p>Erlebt das Kind Isolation oder kann es anschließen an wohligen, vertrautes aus der Schwangerschaft wie das Hören des Herzschlags der Mutter, ihre Atmung, ihre Stimme, das Wiegen auf der Brust und die Stimme des Vaters, die der Geschwister? Darf es den Hautkontakt zur Mutter spüren, zur Brust robben, wenn es dafür bereit ist?</p>	
<p>Haben die Eltern den Raum und die Unterstützung, die Bedürfnisse des Kindes zu lesen und zu beantworten?</p>	
<p>Wie lange geht die frühe Zeit? Wann ist es Zeit für den nächsten Sprung? Den übernächsten und übernächsten und dann den in die KiTa?</p>	

„ und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ Zum 80. Geburtstag von Ludwig Janus

Nachdem wir versucht haben, den Weg der Eizelle, ihr Imprinting, die Prägung des Zellgedächtnisses nach zu empfinden, wollen wir mit schließen mit

Fünf Fragen aus Hebammensicht

1. Was wünschen wir uns für „das werdende Leben“?
2. Was wünschen wir uns für die werdenden Familien?
3. Was wünschen wir uns für die bereits praktizierenden und für die werdenden Hebammen?
4. Was wünschen wir uns für unser Berufsbild?
5. Was wünschen wir uns für das Werden in unserer Gesellschaft?

1. Was wünschen wir uns für „das werdende Leben“?

Kurz gesagt, geht es um die Umsetzung der Charta für die Rechte des Kindes vor, während und nach der Geburt. (ISPPM, 2005)

Wir wünschen uns, dass das Bewusstsein dafür wächst,

- dass auch die gerade befruchtete Eizelle bereits Erfahrungen macht, die sich fortpflanzen.
- dass es weder egal ist wie wir geboren werden, noch wie wir gezeugt werden.
- dass wir unseren Kindern –auch den noch nicht geborenen - mit dem Respekt begegnen, den wir selbstverständlich auch für uns einfordern.
- dass wir mit ihrer Verletzlichkeit und ihrer Liebe rechnen.

2. Was wünschen wir uns für die werdenden Familien?

Hebammenhilfe hat bereits im Vorfeld des Schwanger-Werdens einen hilfreichen Platz. Es stärkt die Gesundheit der Gesellschaft, die der Familien, der Väter und Kinder, wenn Frauen gestärkt werden.

Es stärkt Frauen, wenn sie altersgerechte Informationen zu ihrem eigenen Körper, zu ihrer Anatomie und ihren zyklischen Veränderungen erhalten. Wenn sie erfahren, dass Sexualität „und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ Zum 80. Geburtstag von Ludwig Janus

Ausdruck der eigenen Lebens-Freude ist und sie selbst es sind, die die Spielregeln und Grenzen dafür setzen.

Es stärkt Frauen, wenn sie die Möglichkeit haben, den mit Schwangerschaft einhergehenden Ambivalenzen offen und ehrlich zu begegnen.

Es stärkt Frauen, unterstützt zu werden auf dem oft so wenig selbstverständlichen Weg in ihr Muttersein, wenn der Mühe, die für manche Frauen darin liegt, empathisch begegnet wird.

Es stärkt Frauen, in der Hebamme eine Zeugin zu finden, wenn alte Verletzungen gespürt werden, wenn die Trauer, die Wut und die Ohnmacht, die darin gehalten sind, Ausdruck finden dürfen und der Raum frei wird für neue selbstbestimmtere Erfahrungen in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Es stärkt Frauen wie auch Väter, bereits vor der Geburt in Kontakt mit ihrem Kind zu gehen, Rituale des Miteinanders zu finden, wie sie die Geschwisterkinder oft ohne Anleitung spontan kreieren.

Babyfreundliche Geburtshilfe heißt, sich nicht nur dem Bonding und der Stillfreundlichkeit zu widmen, sondern der Frau die Sicherheit zu geben durch Anwesenheit der Hebamme im Sinne einer 1:1 Betreuung bei der Geburt ihres Kindes.

Fühlt sie sich sicher und kann sie aus ihrem Kopf heraus,
kann sie sich auf ihren Körper einlassen?

Darf die Großhirnrinde ruhen und das regulative Nervensystem, das Stammhirn übernehmen?

Kann sie – wie es so schön heißt – loslassen?

Kann sie *ihren eigenen Weg, ihren eigenen Tanz*, und wenn es sein so soll, auch *ihren eigenen Kampf* mit dem Geburtsgeschehen finden, spürt dies auch das Kind und geht in Resonanz.

Dafür müssen wir uns weiter einsetzen.

Unser Blick auf die Väter: ebenso stärkt es die Frauen und die Familien, wenn die Väter unterstützt werden, in ihre Rolle als Vater zu finden, einen Sinn für die eigenen

„ und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ Zum 80. Geburtstag von Ludwig Janus

Ressourcen zu haben und Basics zu kennen, ihre Frau liebevoll zu begleiten und dabei selbst in ihrer Kraft zu bleiben.

3. Was wünschen wir uns für die bereits praktizierenden und für die werdenden Hebammen?

Damit Hebammen lernen, mit den sensiblen Phasen der werdenden Familien fachgerecht umzugehen, ist es unerlässlich, dass für künftige Kolleg*innen curricular verankert wird, Grundkenntnisse in Prä- und Perinatal-Psychologie zu erlangen. Eine Reflexion des eigenen Geworden-Seins und der eigenen Prägung kann theoretisch erfolgen. Sie wird sinnvollerweise ergänzt mit Selbsterfahrungs-Anteilen. Die Arbeit an und mit den eigenen Ressourcen, im Sinn von Selbstfürsorge und Seelenhygiene sollte genauso dazugehören wie ein Notfallmanagement bei Re-Traumatisierung am Arbeitsplatz.

4. Was wünschen wir uns für unser Berufsbild und unseren Berufsstand?

Wir wünschen uns Settings, die uns ermöglichen, das neu gewonnene und auch lang erarbeitete Maß an Professionalität und Empathiefähigkeit sinnbringend und heilsam für die Frauen, die Kinder, die Familien einsetzen zu können. Settings, in denen *auch wir* gesund bleiben können. Settings, die nicht voraussetzen, dass wir durch endloses Einmalmaterial den Raubbau an der Erde fortschreiben.

Wir wünschen uns Vernetzung innerhalb der Hebammengemeinschaft und darüberhinaus im interprofessionellen Rahmen, um breit aufgestellte Lösungen für die werdenden Familien zu finden.

Wir wünschen uns, dass der nun eingeläutete Weg der Akademisierung zugleich ein Weg der Aufklärung ist. Linkshirnaktivität ist willkommen, zusammen mit dem Rechtshirn fühlen wir uns wohler. Die eigene Stimme bei der Festlegung von Leitlinien in unserem Berufsfeld einzubringen, ist bereits eine Errungenschaft dieser Bewegung.

5. Was wünschen wir uns für das Werden in unserer Gesellschaft?

Wir wünschen uns, dass das Werden in unserer Gesellschaft geprägt ist von Menschlichkeit. Wenn frühe Verletzungen heilen, schwingen wir im Einklang mit uns, sind in Kontakt, können Nähe wählen und aushalten, genauso wie Anders-Sein und Diversität, können uns abgrenzen ohne gleich ausgrenzen zu müssen. Erleben wir uns gewünscht und gefördert, können wir über uns hinauswachsen. Zum Übergang ermutigt, wagen wir, die Komfortzone zu verlassen, trennen wir uns, wenn es dem Leben dient und wissen, dass das Sterben zum Leben dazu gehört, - das Werden ... und Gesunden, wie Hermann Hesse es so schön sagt.

Und jedem Ende wohnt ein neuer Zauber inne,
Veränderungen sind am Anfang hart, in der Mitte chaotisch und am Ende wunderbar!

Danke fürs Zuhören!

Destatis.de (2018) <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Schwangerschaftsabbrueche/Publikationen/Downloads-Schwangerschaftsabbrueche/schwangerschaftsabbrueche-2120300187005.html>

Aufgerufen 07.10.2019

Deutscher Hebammenverband, Arbeitssituation der angestellten Hebammen in Kliniken. Hebammenbefragung 2015.

www.hebammen-nrw.de/cms/fileadmin/redaktion/Aktuelles/pdf/2016/DHV_Hebammenbefragung_Nov_2015_final.pdf aufgerufen 07.10.2019

Eichholz, Iris: Kinderrechtsverletzungen während Schwangerschaft, Geburt und in den ersten Lebenstagen. Greenbirth e.V. (Hrsg.), Moor Verlag 2019

https://www.greenbirth.de/images/Final_Kinderrechtsverletzungen-E8-22-05-19.pdf

aufgerufen 07.10.2019

ISPPM (2005) Die Charta der Rechte des Kindes vor, während und nach der Geburt.

http://www.geburtsallianz.at/wp-content/uploads/2018/05/Dok_Charta_Frankfurt_Rechte_des_ungeborenen_Kindes.pdf

aufgerufen 07.10.2019

<http://www.gerechte-geburt.de/home/roses-revolution/>

aufgerufen 07.10.2019

„ und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ Zum 80. Geburtstag von Ludwig Janus