

Newsletter 2/2019

SOS-Längsschnittstudie Handlungsbefähigung

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

zunächst wünschen wir Ihnen alles Gute für das Jahr 2020!

In diesem Newsletter stellen wir Ihnen die Dimension „Sinnhaftigkeit“ der Handlungsbefähigung vor und veranschaulichen diese wie gewohnt mit Zitaten von jungen Menschen. Zudem werfen wir einen genaueren Blick auf drei Bereiche, nach denen wir in der SOS-Längsschnittstudie gefragt haben: die Einstellung von Mädchen und Jungen zu Bildung bzw. zu ihrem Schulbesuch, das Erleben des Übergangs in die Selbstständigkeit und das rückblickende Einordnen der eigenen Kinderdorfzeit. Die Antworten und Interviewaussagen der SOS-Betreuten sowie der SOS-Care-Leaver wurden in der Auswertung jeweils zu voneinander unterscheidbaren Typen bzw. Gruppen zusammengefasst. So lässt sich die Vielfalt und Unterschiedlichkeit der Aussagen in reduzierter Form beschreiben.

Wir bedanken uns für Ihr Interesse an unserer Studie und dafür, dass Sie diese mit Ihrem tatkräftigen Engagement unterstützen.

Ihr Team der SOS-Längsschnittstudie

Handlungsbefähigung – praxisnah erklärt (Teil 6)

Im Folgenden möchten wir Ihnen ein weiteres Element der Handlungsbefähigung näher erläutern: die Dimension „Sinnhaftigkeit“. Was verstehen wir darunter und woran lässt sich erkennen, wie diese Dimension bei einzelnen Jugendlichen ausgeprägt ist?

Dimension „Sinnhaftigkeit“

„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“

Václav Havel, Dramatiker, Menschenrechtler und ehemaliger tschechischer Präsident, berührt mit diesem Satz den Kern dieser Dimension: Es geht um die

Themen des Newsletters

- **Handlungsbefähigung – praxisnah erklärt (Teil 6)**
- **Bildungseinstellungen von SOS-Betreuten**
- **Handlungsbefähigung und Übergangserleben**
- **Die Kinderdorfzeit biografisch einordnen**

Zuversicht, dass es im Leben immer wieder Herausforderungen gibt, die sinnvoll sind und für die es sich lohnt, sich anzustrengen. Wenn Menschen Ziele haben, von denen sie überzeugt sind, werden sie sich auch gerne dafür engagieren. Fehlt hingegen diese Motivation, drohen Sinnkrisen und der Verlust von Orientierung. Wer wiederholt wenig Sinn in seinem Leben sieht, neigt zu Gleichgültigkeit und lässt sich leichter demoralisieren. Doch solche Krisen lassen sich auch überwinden, etwa durch positive Erfahrungen oder neue Perspektiven.

Woran kann man die Dimension „Sinnhaftigkeit“ erkennen?

- Typische Hinweise für eine positive Ausprägung: Jugendliche setzen sich klare Ziele und tun die Dinge, die sie täglich tun, aus eigenem Antrieb. Aus ihrer Sicht ist es lohnend, sich zu engagieren und anzustrengen. Sie haben das Gefühl, dass das, was sie tun, sinnvoll ist.



- Typische Hinweise für eine eher negative Ausprägung: Jugendliche haben seltener konkrete Ziele und wirken eher orientierungslos. Sie sind häufiger gleichgültig in Bezug auf das, was um sie herum passiert, und haben oft das Gefühl, nur sinnlose Dinge zu tun.

In den folgenden *Beispielen aus Interviews mit Betreuten* (alle Namen geändert) lassen sich verschiedene Facetten der Sinn-Dimension erkennen:

„Ja, also [ich möchte die] Ausbildung schaffen, selbstständig werden [...], von niemandem und nichts abhängig sein. [...] Am Anfang dieses [...] Schulhalbjahres stand die 10 b auf Kippe, also ich hätte in die 10 a wechseln können. Das wollt ich auch. Aber im letzten Moment hab ich mir dann gedacht: ‚Das bringt jetzt überhaupt gar nichts. Du musst da jetzt durch, und das schaffst du.‘ [...] Ich hätte die auch abbrechen können, aber nee. Das wär mir zu schade gewesen.“ (Jimmy, 17 Jahre)

Jimmy verbindet mit einer abgeschlossenen Ausbildung vor allem Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. Er hat dieses Ziel klar vor Augen und ist daher auch motiviert, sich in der Schule anzustrengen. Demgegenüber wirkt Kai eher antriebslos. Er hätte zwar die Möglichkeit, eine zweite Ausbildung zu absolvieren, kann sich aber nicht dazu aufraffen:

„Ich könnte theoretisch auch 'ne zweite Ausbildung machen. Aber das will ich auch wieder nicht, weil dann wieder Schule [ist]. Das fand ich auch anstrengend, immer acht Stunden in der Schule zu sitzen. Das ist für mich nichts.“ (Kai, 23 Jahre)

Die Frage nach einer passenden Ausbildung und einem sinnvollen Beruf gehört zu den klassischen Entwicklungsthemen von Jugendlichen in dieser Lebensphase. Aber auch in anderen Bereichen können junge Menschen sinnstiftende Erfahrungen machen. Bei der 18-jährigen Paula sind das beispielsweise viele schöne Momente, die ihren Alltag bereichern:

„Ich freu mich wirklich jeden Tag, wenn mir auffällt, dass wir alles haben, was wir brauchen. [...] Ganz besonders freue [ich mich], wenn alles super klappt [...]. Zum Beispiel an Tagen, wo man viele Aktionen hat oder so. Oder jetzt war ich am Wochenende Kanu fahren, das war richtig toll. Danach waren wir auch noch essen und, ja, wenn ich meine Geschwister sehe, das freut mich immer richtig. [...] Jetzt zum Beispiel am Samstag, da war ich auch noch mit einer Freundin hier aus dem Dorf [...] den ganzen Tag draußen [...]. Und das liebe ich einfach, einfach draußen zu sein. Ja. So was macht mich alles glücklich.“ (Paula, 18 Jahre)

Paula empfindet es als beglückend und erfüllend, ihre Freizeit vielfältig zu gestalten und mit Freunden Zeit zu verbringen. All dies trägt zu ihrem Wohlbefinden und zu einem positiven Lebensgefühl bei.

Abbildung 1: Dimensionen der Handlungsbefähigung



Bildungseinstellungen von SOS-Betreuten

Bildung ist und bleibt ein wichtiges Thema: Für die berufliche und soziale Integration wie für eine eigenständige Lebensführung spielt sie eine entscheidende Rolle. Im Rahmen der SOS-Längsschnittstudie haben wir bei der letzten Erhebung im Jahr 2018 Schülerinnen und Schülern in SOS-Einrichtungen unter anderem bildungsbezogene Fragen gestellt. Besonders interessiert hat uns dabei die Einstellung der Betreuten gegenüber Schule und formaler Bildung – denn Einstellungen sind ausschlaggebend für Denk- und Handlungsmuster und somit auch relevant für Bildungsprozesse und -entscheidungen jeglicher Art. Unsere Ergebnisse zeigen, dass die Jugendlichen dem Thema Bildung und Schule sehr unterschiedlich gegenüberstehen. Es lassen sich vier Typen von Bildungseinstellungen erkennen (siehe Abbildung 2):

- **Typ 1: Die Gleichgültigen/Abgehängten**
Dieser Typ hat in Bezug auf Bildung eine recht negative emotionale Grundhaltung. Anders als die übrigen befragten Jugendlichen messen Vertreter dieses Typs der Schule nur eine geringe Bedeutung bei. Unterricht und Lernen machen ihnen wenig Freude und sie haben selten Angst vor schlechten Leistungen. Ein hoher Bildungsabschluss ist für sie kein vorrangiges Ziel.

- **Typ 2: Die extrinsisch Motivierten/Erwartungserfüller:** Charakteristisch für diesen Typus ist, dass die betreffenden Jugendlichen vergleichsweise wenig Freude an Schule und Unterricht zeigen. Dennoch empfinden sie Schule im Allgemeinen als bedeutsam. Sie haben häufig Angst vor schlechten Noten und sind mit ihren Leistungen unzufrieden. Ein hoher Bildungsabschluss ist ihnen jedoch nicht besonders wichtig.
- **Typ 3: Die Pragmatischen/Optimisten:** Diese Jugendlichen haben eine recht positive emotionale Grundhaltung; Schule und gute Schulabschlüsse besitzen in ihren Augen grundsätzlich einen hohen Stellenwert. Obwohl sie gerne zur Schule gehen, bereitet ihnen das Lernen keine Freude. Auch mit ihren Leistungen sind sie nicht wirklich zufrieden. Um Schulnoten machen sie sich jedoch keine großen Sorgen.
- **Typ 4: Die intrinsisch Motivierten/Erfolgreichen:** Ebenso wie die Pragmatischen/Optimisten schreiben Jugendliche dieses Typs Schule und Schulabschlüssen eine hohe Bedeutung zu. Allerdings haben sie im Vergleich zu jenen eine deutlich positivere emotionale Grundhaltung, die sich vor allem in Freude an Schule, Lernen und Unterricht sowie in einer hohen Zufriedenheit mit den eigenen schulischen Leistungen zeigt.

Wir gehen davon aus, dass es für die Entwicklung von Bildungseinstellungen entscheidend ist, wie sich Heranwachsende in ihrem sozialen Kontext wahrnehmen. Dabei kommt es darauf an, dass sich die Jugendlichen in der Bewältigung ihrer alltäglichen schulischen Anforderungen als wirkungsvoll und kompetent erleben und dass sie eigenverantwortlich und autonom agieren können. Wichtig ist zudem, dass sie sich integriert und sozial zugehörig fühlen, und zwar sowohl am Lebensort Schule als auch in den

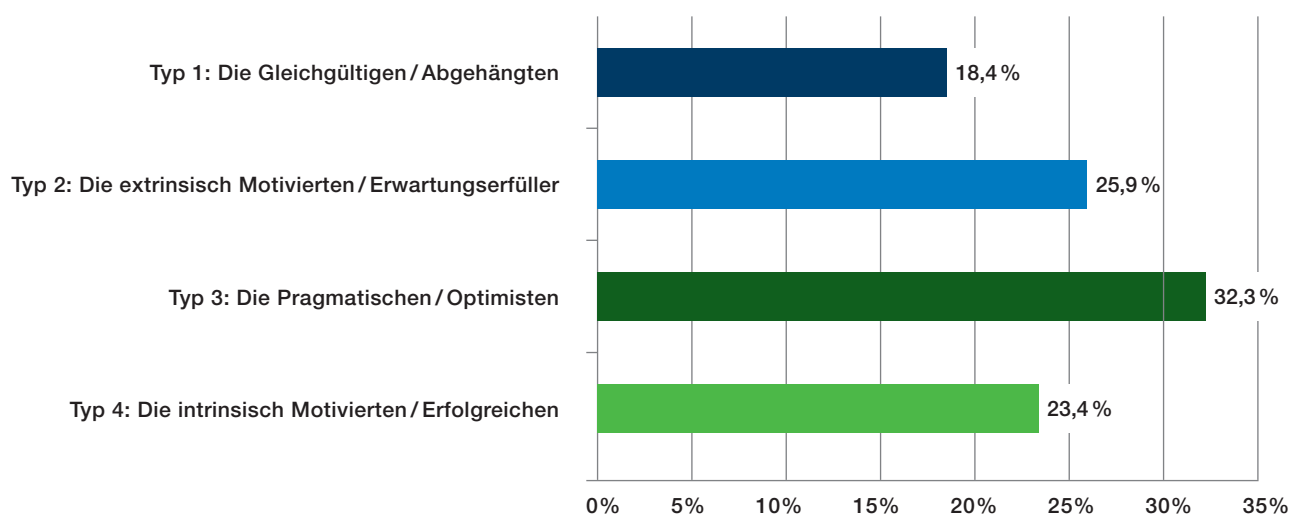
Jugendhilfeeinrichtungen. Und schließlich spielt das Vertrauensverhältnis zu den Bezugspersonen eine große Rolle: Letzteren kommt nicht nur die Aufgabe zu, für die Betreuten ein bildungsfreundliches Umfeld zu schaffen, sondern sie haben auch durch ihre eigene Bildungseinstellung eine wichtige Vorbildfunktion.

Handlungsbefähigung und Übergangserleben von Care-Leavern

Im Verlauf der SOS-Längsschnittstudie führen wir regelmäßig Fragebogenerhebungen mit jungen Menschen während und nach ihrer Betreuung in SOS-Einrichtungen durch. Bis zur Erhebung 2018 sind von den Jugendlichen, die wir während ihres stationären Aufenthalts befragt haben, 607 Personen ausgezogen und damit zu Care-Leavern geworden. 234 davon haben bisher mindestens einmal als Ehemalige an einer Erhebung teilgenommen. Diese Datenbasis ermöglicht uns schon jetzt gute Einblicke in die Entwicklung der jungen Menschen über den Auszug hinweg. In einem Fachartikel (Klug & Sierwald 2019) haben wir untersucht, wie sich die Handlungsbefähigung mit dem Auszug aus der Heimeinrichtung verändert und welche Rolle dabei das Übergangserleben spielt.

Zunächst könnte man erwarten, dass der Übergang als kritisches Lebensereignis die Handlungsbefähigung insgesamt stärkt oder schwächt. Diese Grundhypothese bestätigt sich vorläufig nicht: Der Mittelwert der Handlungsbefähigung bleibt in der Gesamtgruppe

Abbildung 2: Bildungseinstellungen von SOS-Betreuten



SOS-Längsschnittstudie Handlungsbefähigung

2/2019

stabil. Weitere Analysen zeigen jedoch, dass sich die Werte nach dem Übergang nur zu einem gewissen Teil durch die Werte vor dem Übergang erklären lassen – sie entwickeln sich also individuell unterschiedlich. Um dies genauer zu beleuchten, haben wir vier annähernd gleich große Gruppen gebildet, die sich im Hinblick auf die Veränderung der Handlungsbefähigung voneinander abgrenzen lassen (siehe Abbildung 3):

- **Gruppe *Stabil hoch*:**
In dieser Gruppe bleibt der Handlungsbefähigungswert der betreffenden Care-Leaver auf einem konstant hohen Niveau.
- **Gruppe *Stabil gering*:**
Diese Care-Leaver weisen sowohl vor als auch nach dem Auszug eher niedrige Handlungsbefähigungswerte auf.
- **Gruppe *Verbesserung*:**
In dieser Gruppe zeigt sich eine deutliche Verbesserung des Handlungsbefähigungswertes.
- **Gruppe *Verminderung*:**
Bei den Care-Leavern aus dieser Gruppe sinken die Handlungsbefähigungswerte im Verlauf des Übergangs.

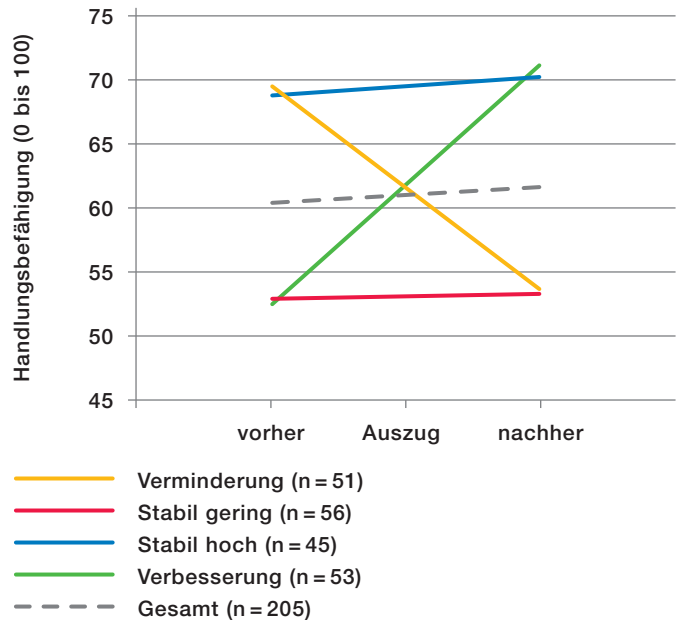
Die vier Gruppen unterscheiden sich nicht nur hinsichtlich der Entwicklung der Handlungsbefähigung, sondern auch in der Art, wie die Care-Leaver den Übergang erlebt haben. Dieses Übergangserleben haben wir anhand von vier Dimensionen gemessen:

- fachliche Begleitung des Übergangs
- Beteiligung an der Auszugsentscheidung
- Bewertung des Übergangs als positives Ereignis
- Bewertung des Übergangs als Belastung

Die deutlichsten Unterschiede zeigen sich bei den beiden Gruppen, die mit ähnlich geringen Handlungsbefähigungswerten gestartet sind:

- Diejenigen Care-Leaver, deren Werte *stabil gering* bleiben, haben im Übergang wenig Unterstützung und Beteiligung erlebt. Der Schritt in die Eigenständigkeit kam für sie zu einem unpassenden Zeitpunkt und sie haben sich noch nicht dazu bereit gefühlt. Dementsprechend schildern sie den Übergang als harten Einschnitt, der mit Angst und Sorgen verbunden war. Ihr geringes Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten bestätigt sich also.
- Ganz anders stellt sich die Gruppe *Verbesserung* dar. Diese jungen Menschen haben sich gut vorbereitet und begleitet gefühlt. Der Auszug kam für sie zum richtigen Zeitpunkt, über den sie auch mitentscheiden konnten. Sie verbinden den Übergang seltener mit Angst oder Sorgen und haben ihn offensichtlich gut bewältigt. Sie verfügen nun über deutlich mehr Zuversicht, auch anderen Herausforderungen gut begegnen zu können.

Abbildung 3: Mittelwerte der Handlungsbefähigung vor und nach dem Auszug in der Gesamtgruppe sowie getrennt nach Veränderungsgruppen



Die beiden Gruppen, die vor dem Übergang eine hohe Handlungsbefähigung hatten, unterscheiden sich vor allem hinsichtlich der erlebten fachlichen Begleitung:

- Die Gruppe *Stabil hoch* bewertet diese von allen Gruppen am besten. Für die betreffenden Care-Leaver kam der Auszug zum passenden Zeitpunkt und sie haben sich dazu bereit gefühlt.
- Demgegenüber beurteilt die Gruppe *Verminderung* die fachliche Begleitung am schlechtesten.

Die Ergebnisse bestätigen die besondere Bedeutung der fachlichen Begleitung vor, während und nach dem Auszug: Wenn die Jugendlichen im Übergang Menschen an ihrer Seite wissen, von denen sie sich ernst genommen, wertgeschätzt und unterstützt fühlen, fällt es ihnen leichter, den Weg in die Eigenständigkeit zuversichtlich zu gehen. Bei einem guten Teil der Care-Leaver bestätigt sich ihre hohe oder geringe Zuversicht, schwierige Situationen zu bewältigen. Dass es gelingen kann, negative Erwartungen zu überwinden, zeigen diejenigen, die den Übergang als stärkendes Lebensereignis wahrnehmen. Einige verlieren aber auch ihre Zuversicht, die sie während der Heimerziehung entwickelt haben, und fühlen sich mit den Herausforderungen alleingelassen. Um die Erfolge der pädagogischen Arbeit nachhaltig zu sichern, braucht es also viel fachliche Aufmerksamkeit – während der stationären Betreuung und weit darüber hinaus.

Quelle: Klug, Christina & Sierwald, Wolfgang (2019). Von der Heimerziehung in die Eigenständigkeit: Handlungsbefähigung und Auszugserleben von Care-LeaverInnen. In: Unsere Jugend 11+12, S. 488–496.

Wie Care-Leaver ihre Kinderdorfzeit biografisch einordnen

Im Kinderdorf aufgewachsen zu sein, ist eine Erfahrung, die das weitere Leben und die Identitätsentwicklung von Care-Leavern in vielerlei Hinsicht beeinflusst: Auch nach dem Auszug aus der Kinderdorffamilie oder Wohngruppe müssen sie sich mit den Gründen für die Fremdunterbringung, mit Zugehörigkeits- wie auch mit Loyalitätsthemen auseinandersetzen. Dabei stehen die jungen Menschen vor der Herausforderung, die Zeit in der Jugendhilfeeinrichtung als Teil der eigenen Lebensgeschichte zu begreifen und in diese einzuordnen.

Im Rahmen der SOS-Längsschnittstudie haben wir in den Jahren 2017 und 2019 Interviews mit 20 ehemaligen SOS-Betreuten geführt. Dabei hat uns unter anderem interessiert, wie die Care-Leaver rückblickend von ihrer Kinderdorfzeit erzählen: Welche Rolle weisen sie der Heimeinrichtung im Nachhinein zu? Berichten sie eher ausführlich oder knapp, emotional oder distanziert, chaotisch oder strukturiert von der Fremdunterbringung? Welche Geschehnisse stehen im Vordergrund der Erzählung, welche werden nur kurz oder gar nicht erwähnt? Und können die jungen Menschen ihre Erlebnisse und Erfahrungen schließlich in einen Sinnzusammenhang bringen?

Anhand der Aussagen in den Interviews lassen sich vier Formen der biografischen Integration der Kinderdorfzeit unterscheiden:

- Als „*Rettung in der Not*“ beschreiben die Care-Leaver die Fremdunterbringung vor allem dann, wenn ihr sehr belastende Erfahrungen wie sexueller Missbrauch, Gewalt oder Vernachlässigung vorausgegangen sind. Die ehemaligen Betreuten bewerten ihr Aufwachsen im Kinderdorf als förderlich für ihre Persönlichkeitsentwicklung und zeigen sich gerade der Kinderdorfmutter gegenüber oft dankbar. Auch Laura (21 Jahre) stellt die SOS-Einrichtung als Zufluchtsort dar, mit dem sie sehr positive Erfahrungen verbindet: „*Deswegen schätz ich auch das Kinderdorf wirklich sehr, weil die Betreuer die ersten waren in meiner ganzen Lebensgeschichte, die mich wertgeschätzt haben und meine Stärken eingeschätzt haben, meine Eigenschaften, meinen Charakter.*“



Neu erschienen: SOS kompakt zum Thema Leaving Care

Soeben ist die vierte Ausgabe aus der Reihe „SOS kompakt“ erschienen. Sie widmet sich der Frage, unter welchen Bedingungen junge Menschen den Schritt von der stationären

Betreuung in die Selbstständigkeit gehen und was sie brauchen, um ihn gut bewältigen zu können.

Das Heft ist verfügbar unter www.sos-kinderdorf.de/publikationen.

- Andere Care-Leaver betrachten die Zeit im Kinderdorf als *Selbstverständlichkeit* und erwähnen sie eher nebenbei. Stattdessen dominieren andere Erlebnisse (z.B. Tod der Eltern, Traumata) die biografische Erzählung. Das Lebensumfeld Jugendhilfe ist für diese jungen Menschen so zur Normalität geworden, dass es kaum Bedeutung für die eigene biografische Identität hat und nicht weiter hinterfragt wird.
- Im Gegensatz dazu stellen manche Ehemalige vor allem *Konflikte* während der Kinderdorfzeit in den Mittelpunkt ihrer biografischen Narration. Die Care-Leaver berichten von belastenden Erfahrungen während der Fremdunterbringung oder schreiben diesem Lebensabschnitt eine ambivalente Bedeutung zu. Dabei geben sie dem Kinderdorf oder einzelnen Personen eine Mitschuld an aktuellen Problemen, zum Beispiel weil sie bestimmte Kompetenzen, die für das Leben in der Eigenständigkeit vonnöten sind, nicht erlernt haben.
- Einige Ehemalige betonen aber auch, wie die Kinderdorfzeit sie langfristig geprägt hat. Sie stellen die *Übernahme von Werten* in den Mittelpunkt ihrer Geschichte und verknüpfen bestimmte Aspekte ihrer Identität mit dem Aufwachsen im Kinderdorf. So beschreiben sie zum Beispiel, welche Kompetenzen sie während der Fremdunterbringung erworben haben oder welchen Einfluss die Erfahrungen im Kinderdorf auf die Herausbildung ihres eigenen Erziehungsstils hatten: „*Und man sagt ja immer so schön als Kind: Ich werde niemals so wie meine Mutter. Aber ich sage ganz klar: Das ändert sich. Ich bin selber Mutter jetzt, und ich habe sehr vieles schon übernommen.*“ (Carla, 28 Jahre)

SOS-Längsschnittstudie Handlungsbefähigung

2/2019

In den Interviews wird deutlich, dass stationär betreute junge Menschen vor allem verlässliche, empathische Bezugspersonen brauchen, um biografische Kompetenz entwickeln zu können. Sie brauchen aufmerksame Zuhörer, die ihnen dabei helfen, belastende Erfahrungen zu verstehen und anzunehmen, und die ihnen gegebenenfalls auch alternative Interpretationen des Erlebten aufzeigen.

Darüber hinaus ist es wichtig, die Betreuten bei der Beschaffung von Informationen über die Vergangenheit zu unterstützen und die Möglichkeiten der Biografiearbeit zu nutzen, um kritische Ereignisse emotional aufzuarbeiten. Denn je mehr eine Person von den Geschehnissen in ihrem bisherigen Leben weiß und je besser sie diese in einen Sinnzusammenhang bringen kann, desto eher wird es ihr gelingen, zuversichtlich in die Zukunft zu blicken.

Ausblick

- Im Jahr 2020 finden wieder die quantitativen Erhebungen der SOS-Längsschnittstudie statt. Im zweiten Quartal erhalten in den stationären Angeboten alle Betreuten, die zwölf Jahre und älter sind, sowie Sie als zuständige Bezugsbetreuer/-innen einen Fragebogen. Unsere Zeitplanung sieht vor, das Beantworten der Bögen vor den Sommerferien abzuschließen. Im Herbst dieses Jahres folgt der vierte Durchgang der Ehemaligenbefragung und wir hoffen, dass wir wieder so viele SOS-Care-Leaver erreichen können wie beim letzten Mal.
- Die Fallgruppe zur SOS-Längsschnittstudie trifft sich am 25. und 26. März 2020. An diesen Termin schließt sich dann der sechste Workshop zur SOS-Längsschnittstudie am 26. und 27. März 2020 an. Beide Veranstaltungen finden in der SOS-Geschäftsstelle in München statt.

Für den Inhalt verantwortlich:

Dr. Kristin Teuber (SPI), Renatastr. 77, 80639 München
kristin.teuber@sos-kinderdorf.de

Dr. Florian Straus (IPP), Ringseisstr. 8, 80337 München
straus@ipp-muenchen.de

„Aufwachsen woanders“ – SOS-Fachtagung zur stationären Erziehungshilfe

Im September fand die diesjährige SOS-Fachtagung statt. Zentrale Frage war, was junge Menschen für ein möglichst gutes Aufwachsen brauchen und wie sich dies in den stationären Hilfen einlösen lässt. Claudia Frank und Dr. Wolfgang Sierwald (SPI) stellten dazu Ergebnisse aus der SOS-Längsschnittstudie (Ehemaligenbefragung) dar:

- Heranwachsende brauchen Freiräume und Rückzugsmöglichkeiten, um sich selbst ausprobieren zu können. Sie möchten in ihrer Individualität anerkannt werden.
- Indem Fachkräfte Jugendlichen Zugänge zur Welt eröffnen, unterstützen sie sie dabei, eigene Interessen zu entdecken und Zugehörigkeit(en) in einem neuen Umfeld aufzubauen.
- Wenn jungen Menschen Verantwortung für sich und andere zugetraut wird und wenn sie darüber eine Anerkennung ihrer Person erfahren, bestärkt sie das auch darin, ihre Entwicklungsaufgaben anzugehen.
- Die gewachsene Beziehung zwischen Jugendlichen und Fachkräften sollte im Übergang so weiterentwickelt werden, dass eine Begegnung auf Augenhöhe ebenso möglich ist wie eine emotionale Unterstützung in der sensiblen Zeit des jungen Erwachsenenalters.
- Sozialkompetenz ist eine Schlüsselressource, die Care-Leaver in der Selbstständigkeit dabei hilft, Rückhalt in Beziehungen zu finden und aus dieser Sicherheit heraus neue Schritte zu gehen bzw. Krisen zu meistern.

