

# Methoden und Filme für ältere Kinder und Jugendliche zu geschlechtlicher und sexueller Vielfalt

Ants Kiel (Diplom-Pädagoge)

BBZ „lebensart“ e.V., Fachzentrum für geschlechtlich-sexuelle Identität  
Landeskoordinator Sachsen-Anhalt Süd für LSBTI-Belange

In dieser Zusammenstellung finden sich Methoden und Filme, die sich in der Praxis der Sexual- und Vielfaltpädagogik des BBZ „lebensart“ e.V. bewährt haben.

## Grabbelsack

Ziele:

- Sexualität und Beziehungen in all ihren verschiedenen Facetten beschreiben
- handlungsleitende Informationen zu Sexualität und Beziehungen vermitteln
- die eigene Einstellung wahrnehmen/reflektieren sowie miteinander ins Gespräch kommen

Diese beliebte sexualpädagogische Methode ist gut als Einstieg geeignet, da sie einen anschaulichen Überblick zu verschiedenen Aspekten von Sexualität und Beziehungen ermöglicht. An bestimmten Stellen können Themen vertieft werden (z. B. Verhütungsmittel und Kondomnutzung) und eine Beschäftigung mit Fragen zu geschlechtlicher und sexueller Identität erfolgen.

Ein Stoffbeutel wird je nach Alter der Teilnehmenden mit verschiedenen Gegenständen gefüllt: Kondom, Pillen-Packung, Tampon, Gleitgel, Rote Schleife, Bild Rosa Winkel, Regenbogen-Aufkleber, Waschlappen, Alkoholfäschchen, Packer, Binder, Viagra-Packung, Taschentuchpackung, Karte Kinder- und Jugendtelefon, Nylon-Strumpf, Liebesherz, Bild Sam Smith, Bild Thomas Hitzlsperger, Karte „Schwuchtel“, Karte „pädophil“, Dildo (ab 14 J.), Bondage-Seil (ab 15 J.)

Der Beutel wird herum gereicht, in ihm blind „gegrabbelt“ und ohne hineinzuschauen ein Gegenstand gezogen. Wer dran ist, sagt was es ist und was er\*sie damit in Bezug auf Sexualität und Beziehungen assoziiert. Ziel ist, ein Gespräch über die verschiedenen Aspekte von Sexualität und Beziehungen in Gang zu bringen, das immer wieder auf Konkretes zurückgreifen kann.

## Gleiche Liebe

Ziele:

- Entwicklung der Fähigkeit, sich in die Situation von anderen Menschen hinein zu versetzen
- Selbstständiges Erkennen von Gemeinsamkeiten in hetero- und homosexuellen Beziehungen

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis zusammen, während in der Mitte des Kreises sechs Zettel, auf denen je drei Mal „Junge“ bzw. „Mädchen“ geschrieben steht, willkürlich verteilt liegen. Die Übung beginnt mit der Aufforderung an die Kinder, durch Verschieben der Karten drei verschiedene (Liebes-) Pärchen zu bilden. Das Ziel dabei ist das Bilden von je einem Mädchen-Junge-, Mädchen-Mädchen- und Junge-Junge-Pärchen. Ist dieses erfolgt, nehmen die Kinder wieder Platz und die Karten werden gewendet, so dass statt der Bezeichnung „Junge“ und „Mädchen“ nun verschiedene Namen zu sehen sind. Im Folgenden kann so über die fiktiven Personen namentlich gesprochen werden, was die Identifikation mit jenen erleichtern soll.

Die Kinder sollen nun angeregt werden, sich das Zusammentreffen und -leben der Pärchen vorzustellen, indem sie die Möglichkeit bekommen, sich mithilfe von verschiedenen Fragen eine kurze Geschichte für jedes der drei Pärchen vorzustellen und diese zu artikulieren. Die Fragen, die für jedes Pärchen separat nach der Gruppenbildung beantwortet werden sollen, lauten:

1. Wie und wo lernen sich die beiden kennen?
2. Wie zeigen sie sich, dass sie ineinander verliebt sind?
3. Was machen sie beim ersten Date?
4. Wie sieht später ihr gemeinsamer Alltag aus?

Innerhalb der Klasse entstehen nun drei verschiedene (Liebes-) Geschichten, die zusammengetragen werden und letztendlich aufzeigen sollen, dass das Zusammenleben der Pärchen eine Vielfalt, jedoch (fast) unabhängig von der sexuellen Orientierung, aufweist.

## **Eine WhatsApp-Nachricht beantworten**

Ziel:

- die Schüler\*innen setzen sich mit der sexuellen Orientierung und dem Coming-out einer ihnen nahe stehenden Person auseinander und nehmen Stellung

Einzelarbeit: Die Mädchen schreiben einen Antwortbrief auf den Hilferuf einer guten Freundin, der klar geworden ist, dass sie lesbisch ist. Entsprechend beantworten die Jungen die Nachricht eines Freundes.

Gruppenarbeit oder im Plenum: Die Schüler\*innen tauschen sich über ihre Antworten aus.

### WhatsApp-Nachricht für Mädchen

Hi, ich muss dir was verraten.....omg... ich weiß gar nicht wie ich es sagen soll, aber dir kann ich hoffentlich anvertrauen: Ich habe mich in Mariam aus der Para verknallt! Oh man, jetzt is es raus... Aber was soll ich machen? Jungs interessieren mich null.

Wenn andere von irgendwelchen Typen schwärmen, kann ich nicht mitreden. Dafür könnte ich stundenlang über Mariam reden. Ich bin total verknallt und werd total kribbelig, wenn ich sie sehe... aber das kann ich ihr doch nicht sagen oder??? Das kann ich niemandem sagen! Außer dir natürlich, aber du bist ja auch meine BFF! Aber die anderen lachen mich doch bestimmt aus oder labern sonst was.... Das würd ich nicht aushalten. :( Ich hab echt keinen Plan, was ich jetzt tun soll... Es sagen geht nicht, aber es verheimlichen geht irgendwie auch nicht mehr. Was mach ich denn jetzt nur? Hilf mir bitte!!

### WhatsApp-Nachricht für Jungen

Hi, ich muss dir was verraten.....omg... ich weiß gar nicht wie ich es sagen soll, aber dir kann ich hoffentlich anvertrauen: Ich habe mich in Tom aus der Para verknallt! Oh man, jetzt is es raus... Aber was soll ich machen? Mädchen interessieren mich null.

Wenn andere von irgendwelchen Typen schwärmen, kann ich nicht mitreden. Dafür könnte ich stundenlang über Tom reden. Ich bin total verknallt und werd sofort kribbelig, wenn ich ihn sehe... aber das kann ich ihm doch nicht sagen oder??? Das kann ich niemandem sagen! Außer dir natürlich, aber du bist ja auch mein Kumpel! Aber die anderen lachen mich doch bestimmt aus oder labern sonst was.... Das würd ich nicht aushalten :( Ich hab echt keinen Plan, was ich jetzt tun soll... Es sagen geht nicht, aber es verheimlichen geht irgendwie auch nicht mehr. Was mach ich denn jetzt nur? Hilf mir bitte!!

## **Zum ersten Mal verliebt**

Ziele:

- Sensibilisierung für die familiäre und gesellschaftliche Unterstützung von heterosexuellen Partnerschaften sowie Reflexion über die mangelnde Unterstützung und die aus ihr resultierende Unsichtbarkeit von gleichgeschlechtlichen Partnerschaften

Die Teilnehmenden sollen sich vorstellen, dass sie 16 Jahre alt und zum ersten Mal verliebt sind: in Alex. Die Teilnehmenden werden in zwei gleichgroße Gruppen geteilt. Die eine Gruppe wird gebeten sich vorzustellen, Alex hätte dasselbe Geschlecht wie sie (d. h. sie wären in einer homosexuellen Partnerschaft) und die zweite Gruppe, Alex hätte ein anderes Geschlecht (d. h. sie wären in einer heterosexuellen Partnerschaft).

Die Teilnehmenden werden gebeten, einen leeren Zettel zu nehmen. Es werden nun 16 Fragen gestellt, wobei die Teilnehmenden nur einen Strich machen, wenn sie eine Frage mit Ja antworten.

1. Kannst du mit deinen Eltern über deine Beziehung zu Alex sprechen?
2. Kannst du Alex als deine Beziehung mit zu dir nach Hause mitnehmen?
3. Kannst du Alex als deine Beziehung zu Familienfesten wie Geburtstagen, Hochzeiten oder Silvester-Partys mitbringen?
4. Werden dich Bekannte in Kenntnis deiner Beziehung zu Alex zum Babysitten engagieren?
5. Denkst du, dass deine Freund\*innen und Kumpels deine Beziehung zu Alex akzeptieren?
6. Würdest du mit Alex zu deiner Schulabschlussfeier gehen?
7. Kannst du deinen Freund\*innen erzählen, was du am Wochenende mit Alex gemacht hast?
8. Kannst du Händchen haltend mit Alex über den Schulhof gehen?
9. Wird über deine Form der Liebe im Unterricht gesprochen?
10. Kannst du mit deinem besten Freund bzw. deiner besten Freundin im Bus oder Zug offen über deine Liebesbeziehung mit Alex sprechen?
11. Wenn ihr mit einer Gruppe von Freund\*innen ausgeht: Hast du das Gefühl, du kannst Alex küssen und umarmen?
12. Kannst du leicht andere Pärchen wie euch beide finden, wenn ihr Lust habt in einer größeren Gruppe auszugehen?
13. Kannst du darauf vertrauen, wegen deiner Beziehung von anderen nicht dumm angemacht oder körperlich attackiert zu werden?
14. Wie sieht es mit Liedtexten deiner Lieblingsmusik aus: Geht es in ihnen auch um deine Form der Liebe?
15. Weißt du von Lehrer\*innen, Trainer\*innen, Jugendleiter\*innen oder Freund\*innen deiner Eltern, die die gleiche sexuelle Orientierung haben wie du?
16. Kennst du 10 Prominente, die die gleiche sexuelle Orientierung haben wie du? Denke an die Musikwelt, Popstars, an Sport, Politik, und Persönlichkeiten aus dem Fernsehen.

Am Ende zählen alle Teilnehmenden wie oft sie mit Ja geantwortet haben.

Alle Teilnehmenden werden gebeten aufzustehen: Wer hat alle 16 Fragen mit Ja beantwortet? Diejenigen dürfen sich setzen. Es wird weiter der Reihe nach in absteigender Folge nach den Ja-Stimmen gefragt. Wer die Anzahl der auf dem Zettel notierten Ja-Stimmen hört, darf sich setzen.

Danach findet ein Austausch über die Erfahrungen während der Übung statt. Die Teilnehmenden werden gebeten, ihre Gedanken/Gefühle während der Beantwortung der Fragen zu beschreiben.

## **Übung: Und wann ist es Liebe?**

Ziele:

- Schüler\*innen setzen sich mit der Frage auseinander, wie sie bestimmte Verhaltensweisen von Pärchen wahrnehmen und bewerten
- Vergleich der Verhaltensweisen von gleichgeschlechtlichen/gemischtgeschlechtlichen Paaren

Eine Möglichkeit ist, die Arbeit in gleichgeschlechtlichen Kleingruppen durchzuführen. Jungen und Mädchen interpretieren bestimmte Verhaltensweisen häufig unterschiedlich.

Material: Arbeitsbogen, mind. DIN A3-Bögen, rote Stifte, Kleber

1. Bildung von Kleingruppen ggf. gleichgeschlechtlich (je 4 bis 5 Teilnehmende)

2. Die Gruppen bekommen einen leeren Papierbogen, Kleber, einen roten Stift und Kärtchen:  
 Miteinander reden - Nebeneinander sitzen - Sich seine/ihre Sorgen erzählen - Sich nachmittags treffen - Sich anlächeln - Auf den Mund küssen - Petting - Sich gegenseitig helfen - Sich umarmen -

Hand in Hand gehen - Sich streicheln - Auf die Wange küssen - Zusammen ins Kino gehen - Geschlechtsverkehr - Miteinander tanzen - Zusammen in einem Zimmer schlafen - Arm in Arm gehen - Sich gemeinsam selbst befriedigen

3. Aufgabe ist es, die verschiedenen Verhaltensweisen in eine Rangfolge zu bringen, so dass eine Steigerung der Intimität der Verhaltensweisen deutlich wird: Von freundschaftlichem bzw. unverbindlichem Verhalten bis hin zu eindeutig sehr intimen Verhalten.

4. Anschließend soll mit einem roten Herz gekennzeichnet werden, an welcher Stelle eindeutig eine erotische Beziehung bzw. eine Liebesbeziehung anfängt.

- Zwischen Mädchen und Junge
- Zwischen Mädchen und Mädchen
- Zwischen Junge und Junge

5. Für die Auswertung im Plenum sucht sich jede Kleingruppe ein Liebespaar aus und erklärt die „Rangfolge“ anhand einer Liebesgeschichte.

6. Die Ergebnisse der Kleingruppen werden im Plenum vorgestellt und miteinander verglichen.

## **Spiel: Lust und Liebe**

Ziele:

- einen offenen Umgang mit Begriffen und damit verbundenen Lebensweisen ermöglichen
- Gleichwertigkeit verschiedener sexueller Orientierungen spielerisch erlebbar machen

Die moderierende Person steht im Stuhlkreis und zählt hintereinander alle Teilnehmenden mit den Begriffen „hetero“, „bi“, lesbisch“, „schwul“ ab und gibt sich selbst einen der vier Begriffe.

Die moderierende Person nennt nun einen der Begriffe - worauf hin alle Aufgerufenen untereinander ihre Stühle wechseln müssen. Der in der Mitte Stehende versucht dabei, einen der kurz freiwerdenden Stühle zu besetzen. Es bleibt immer eine Person in der Mitte übrig, die dann erneut nach dem Ausrufen eines der Begriffe, versucht wieder Platz zu nehmen. Ruft die in der Mitte stehende Person „Lust und Liebe“ müssen alle Teilnehmende die Plätze wechseln.

---

## **Filme**

**XXY** (Argentinien/Frankreich/Spanien 2007, 91 Minuten, FSK 12)

Alex ist fünfzehn und aufgrund einer Laune der Natur ist sie beides: Junge und Mädchen. Die Eltern sind mit ihr an eine einsame Küste gezogen, weg vom Geschwätz der Leute. Die Mutter bedrückt aber zunehmend die geschlechtliche Ambivalenz ihres Kindes und die gesellschaftliche Isolation, die daraus folgt. Bei einem befreundeten Chirurgen, den sie mit Frau und Sohn in ihr Haus einlädt, sucht sie Rat. Dabei möchte Alex doch nur den Dingen ihren Lauf lassen. Alex und Alvaro, der sechzehnjährige Sohn der Gäste, sammeln erste erotische Erfahrungen miteinander. Ein jähes Ende findet die Annäherung der beiden, als einige Dorfjungen Alex am Strand überwältigen, um sich Klarheit über ihre geschlechtliche Identität zu verschaffen. Wie es weiter geht, erfahren die Zuschauenden in diesem preisgekrönten Spielfilm, welcher Intersexualität facettenreich aufgreift.

**Billy Elliot – I will dance** (Großbritannien 2000, 106 Minuten, FSK 6)

Nordengland 1984: Der 11jährige Billy Elliot wächst als Sohn eines Bergarbeiters auf, der sich aktiv an den Streiks gegen die Schließung der Kohlenminen beteiligt. Billy schickt er zum Boxen, damit er ein „richtiger Mann“ wird. Während einer Trainingsrunde trifft er auf eine Ballettgruppe und entdeckt sein Interesse am Tanz. Als sein Vater davon erfährt, dass er am Ballettunterricht teilnimmt, tobt er und verbietet Billy die Teilnahme, denn in seinen Augen ist Ballett alles andere als ein Jungensport. Er trainiert heimlich weiter und muss sich mit Männlichkeitsvorstellungen seines

Umfelds und seinen eigenen Vorurteilen („Tänzer sind schwul.“) auseinandersetzen. Als er vom Vater beim nächtlichen Üben in der Turnhalle erwischt wird, kann er ihn von seinen außerordentlichen Fähigkeiten überzeugen, so dass Herr Elliot bereit ist, alles zu tun, um Billy die Reise nach London zum Vortanzen zu ermöglichen. Der lange Bergarbeiterstreik endet für die Arbeiter und ihre Gewerkschaft mit einer Niederlage. Für Billy Elliot eröffnet sich dagegen ein neues aufregendes Leben. Ob er die Aufnahmeprüfung an der Royal Ballett School besteht? Auch das erfahren die Zuschauenden in diesem eindrucksvollen und vielfach preisgekrönten Spielfilm.

### **Tomboy** (Frankreich 2010, 82 Minuten, FSK 12)

Laure trägt ihre Hosen am liebsten weit und die Haare kurz. Wie ein Mädchen sieht sie nicht aus und möchte am liebsten keins sein. Laure ist ein Tomboy. Als sie mit ihren Eltern umzieht, nutzt sie ihre Chance und stellt sich ihren neuen Freunden als Michael vor. Geschickt hält sie ihr intimes Abenteuer vor den Eltern geheim. Für ihre Familie bleibt sie Laure, doch für die anderen Kinder ist sie Michael, der raucht, Fußball spielt und in den sich die hübsche Lisa verliebt. Laure kostet ihre neue Identität aus, als ob der Sommer ewig so weitergehen könnte. Am Ende eines fröhlichen Sommers kommt die Lüge ans Licht und das Spiel mit der doppelten Identität endet abrupt.

### **ROMEOS ... anders als du denkst!** (Deutschland 2011, 94 Minuten, FSK 12)

Der Film erzählt die außergewöhnliche Liebesgeschichte des 20-jährigen Trans-Mannes Lukas, der als Mädchen geboren wurde und der zielstrebig und gewitzt darum kämpft, so zu leben, wie es ihm entspricht. In der Großstadt Köln möchte er ein neues Leben anfangen. Doch gleich bei Ankunft im Wohnheim landet er im Schwestertrakt. Immerhin wohnt da seine beste Freundin Ine, die Kontakt zur schwul-lesbischen Szene hat. Unerwartet befindet er sich inmitten eines neuen Freundeskreises und auch seines ersten Flirts: mit dem äußerst attraktiven Macho Fabio. Aus der anfänglichen Faszination der ungleichen Jungs für einander entwickelt sich mehr und mehr - bis Fabio hinter das Geheimnis von Lukas kommt, und nun alle gezwungen sind, etwas für ihre Gefühle zu riskieren...

### **Die Mitte der Welt** (Deutschland 2017, 110 min, FSK 12)

Der siebzehnjährige Phil ist auf der Suche. So wenig er über seine Vergangenheit und vor allem seinen Vater weiß, so chaotisch ist seine Gegenwart: Mit seiner Mutter Glass, die mal wieder einen neuen Liebhaber hat, der allerdings nicht so schnell aufzugeben scheint wie seine Vorgänger. Mit seiner Zwillingsschwester Dianne, die sich immer mehr in ihre eigene Welt zurückzieht, die sie mit niemandem teilt. Zwischen beiden herrscht eine rätselhafte Eiszeit. Gut, dass wenigstens auf seine beste Freundin Kat Verlass ist, mit der er geillt abhängen und rumalbern kann. Und dann passiert es: Ein neuer Schüler betritt nach den Sommerferien die Klasse und Phil verliebt sich in der Sekunde unsterblich. Nicholas scheint seine Gefühle zwar zu erwidern, doch er gibt Phil auch viele Rätsel auf. Das Chaos ist perfekt. Die erste große Liebe, aber auch Neid, Eifersucht und Geheimniskrämerei, die nicht zuletzt die Freundschaft mit Kat auf eine harte Probe stellt. Phils Suche nach seiner Mitte der Welt wird immer drängender.

### **Die wilden Hühner und die Liebe** (Deutschland 2007, 108 min, FSK 6)

Die Mädchenbande „Wilde Hühner“ bestehen Abenteuer und erleben die Irrungen und Wirrungen der ersten Liebe. Es geht um Romantik, Eifersucht und Trennung. Wilma ist in ein anderes Mädchen verliebt, in Leonie, was in der Bande und in der Schule für Konflikte sorgt. Die Schulaufführung von Shakespeares „Ein Sommernachtstraum“ sowie die bevorstehende Party bei der Jungenbande halten alle noch zusätzlich auf Trab. Auch Trennung der Eltern und der Umgang der Kinder mit deren neuen Lebenspartnern werden zum Thema gemacht.

### **Heute gehe ich allein nach Hause** (Brasilien, 2014, 96 min., FSK 6)

Leonardo ist schon blind zur Welt gekommen, findet sich aber trotzdem einigermaßen gut in der Welt zurecht. Er plant sogar, an einem Austausch-Programm teilzunehmen. Seiner Mutter fällt es allerdings schwer, ihren Beschützer-Instinkt abzulegen. Dabei will ihr Sohn doch nur als ganz normaler Teenager leben. Nur geküsst zu werden ist ein Ziel, das er noch erreichen muss.

Zum Glück kann er mit seiner besten Freundin Giovana über alles reden. Dann kommt ein Neuzugang in Leos Klasse: Gabriel bringt dem blinden Jungen bei, die Welt auf eine völlig neue Weise zu erleben. Er lehrt Leo das Tanzen und das Radfahren und schleicht sich mit ihm heimlich nachts nach draußen, um ihm eine Mondfinsternis zu beschreiben. Auf einmal ist das Leben für Leo viel aufregender als vorher...

### **Love, Simon** (USA 2018, 110 min, FSK 0)

Der 17-jährige Simon Spier steht kurz davor, sein Leben auf den Kopf zu stellen. Er ist homosexuell, doch noch weiß niemand davon. Simon hat eine Online-Beziehung mit einem Jungen aus seiner Schule, der unter dem Pseudonym Blue schreibt. Als Simon eine E-Mail an Blue schickt, erhält sie versehentlich auch Simons Klassenkamerad Martin. Als Martin erfährt, dass Simon schwul ist, droht er damit, Simon vor der ganzen Schule zu outen - es sei denn, dass Simon ihn mit seiner besten Freundin Leah verkuppelt. Soll Simon sich auf diese Erpressung einlassen? Und wer steckt hinter dem Pseudonym Blue?

### **Sommersturm** (Deutschland 2004, 98 min, FSK 12)

Tobi und Achim sind seit langem die besten Freunde und zugleich die Hoffnungsträger ihres Ruderclubs. Voller Freude reisen sie in ein Sommercamp, doch während sich zwischen Achim und seiner Freundin Sandra eine immer engere Beziehung entwickelt, fühlt sich Tobi in den Hintergrund gedrängt. Er stellt fest, dass er in seinen besten Freund Achim verliebt ist und nicht in ein Mädchen. Plötzlich taucht anstelle der heiß erwarteten Berliner Mädchengruppe das schwule Ruderteam "Die QueerSchläger" auf. Diese können nicht nur unerwartet gut rudern, sondern sind schnell dabei, mit gängigen Klischees aufzuräumen. Tobi ist überfordert und kann sich nicht auf das Training konzentrieren. So mündet der Abend nicht nur wettertechnisch in einem wahren Sturm... Sommersturm ist eine einfühlsame und authentische Coming-out-Geschichte.

### **Aimée & Jaguar** (Deutschland 1999, 121 min, FSK 12)

Der Film beruht auf einer wahren Geschichte zweier Frauen zur Zeit des Nationalsozialismus. Felice ist eine jüdische Frau, die einen falschen Namen annimmt und einer Untergrundorganisation angehört. Lilly ist eine verheiratete Mutter von vier Kindern, die in ihrer Ehe mit einem zur Wehrmacht eingezogenen Bankangestellten unglücklich ist. Felice übernimmt die Initiative in der Liebesbeziehung zu Lilly. Lilly ist fasziniert von der Stärke und Weltoffenheit Felices und verliebt sich in sie. Ein berührender Film über eine tragische Liebesgeschichte.

### **Planet Schule**

Die Sendungen können für den Einsatz in Schule sowie Kinder- und Jugendhilfe heruntergeladen oder direkt von [planet-schule.de](https://www.planet-schule.de) gestreamt werden. Die Videos dürfen so lange lizenzfrei verwendet werden, wie sie auf [planet-schule.de](https://www.planet-schule.de) verfügbar ist.

- **Lesbisch. Schwul. Jung** (30 Minuten):  
<https://www.planet-schule.de/sf/filme-online.php?film=10163&reihe=1460>
- **Sie, er oder wer? – Transgender** (30 Minuten)  
<https://www.planet-schule.de/sf/php/sendungen.php?sendung=10954>

---

## **Begegnungs- und Beratungs-Zentrum „lebensart“ e.V.**

Fachzentrum für geschlechtlich-sexuelle Identität

Beesener Straße 6, 06110 Halle

Tel.: 0345 2023385 E-Mail: [ants.kiel@bbz-lebensart.de](mailto:ants.kiel@bbz-lebensart.de)

Internet: [www.bbz-lebensart.de](http://www.bbz-lebensart.de)

Stand: 31.03.2020