

2. Tag: Weitergehen, auch wenn so manches schwer fällt und mich belastet



Grundausrüstung: Rosenkranz, Pilgerbüchlein, evtl. Handy

Der Freitag vor Pfingsten ist auf unserem Pilgerweg der anstrengendste Tag. 50 km, von der Nacht in den Tag und wieder zum Abend hin, sind wir unterwegs. Höhen und Tiefen und das „Jammertal“ am Nachmittag... Mancher fragt sich: Warum tu ich mir das jedes Jahr wieder neu an? Aber an diesem zweiten Tag werden wir wirklich zu Pilgern: Wir sind weit weg vom Anfang und sehen das Ziel noch lang nicht. Wir gehen Schritt für Schritt, ohne aufzugeben, weil wir wissen, dass wir geführt werden, geführt auf dem Weg, der irgendwann zum Ziel führt. Wir spüren: Jetzt dürfen wir nicht aufgeben, müssen weitergehen, müssen einfach da sein. Es zählt nur der nächste Schritt. Dabei trägt uns das Gebet. Es gibt die notwendige Kraft und den Halt. Die Lieder ziehen uns nach vorn. Weitergehen, Schritt für Schritt von Gott getragen und geführt.

Der Freitag nachmittag ist immer auch die Zeit für unseren gemeinsamen Kreuzweg. Vielleicht gehst du ja deinen Pilgerweg an Kreuzwegstationen entlang, dann nimm dein Pilgerbüchlein und bete: Kreuzweg, S. 65

Lied: Mit dir geh ich alle meine Wege... S. 112

Gott, du gehst mit.

Gott, du gehst mit. Gehen aber, mein Gott, müssen wir selbst. Wenn wir unseren Weg suchen aus der unendlichen Zahl der Wege, uns umhertasten im Labyrinth des Lebens, gibst du uns Orientierung. Du bist uns Wegweiser und Plan, Richtschnur und Ziel.

Gott, du gehst mit. Gehen aber, mein Gott, müssen wir selbst. Wenn die Kräfte schwinden, wenn Müdigkeit uns befällt, wenn Hunger und Durst uns quälen, gibst du uns Kraft und neuen Schwung, Stärkung und Erfrischung.

Gott, du gehst mit. Gehen aber, mein Gott, müssen wir selbst. Wenn Mutlosigkeit und plagt, wenn die Zweifel kommen, wenn sich Enttäuschung breit macht, gibst du uns Vertrauen und Zuversicht.

Gott, du gehst mit. Gehen aber, mein Gott, müssen wir selbst.
Wenn der Weg schmal wird, wenn er ins Dunkel führt,
wenn er uns an Abgründe bringt, gibst du uns Halt und Schutz.

Gott, du gehst mit. Gehen aber, mein Gott, müssen wir selbst.
Wenn wir stolpern und fallen, wenn wir uns verletzen und uns Schmerz erfüllt,
gibst du uns Trost und Heilung.
Dann hilfst du uns auf, damit wir weitergehen können.

Gott, du gehst mit. Gehen aber, mein Gott, müssen wir selbst.
Wenn wir am Ende unserer Kräfte sind, nicht mehr weiter können und nichts
mehr hilft, dann mein Gott, gehst du nicht nur mit, sondern du nimmst uns in
die Arme, hebst uns auf, trägst uns ein Stück des Weges,
wenn nötig, bis zum Ziel.

Lichtreicher Rosenkranz

Beten wir nun den lichtreichen Rosenkranz. Mit seiner Botschaft hat Jesus den Menschen auf dem Weg durchs Leben ein Licht der Hoffnung und der Zuversicht geschenkt. Um dieses Licht bitten auch wir für unseren Lebensweg und für das Leben der Menschen, in deren Anliegen wir beten.

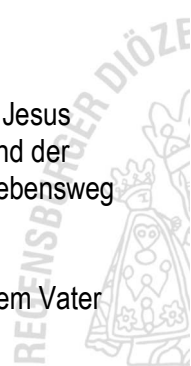
Glaubensbekenntnis, Vater unser, 3 Gegrüßet seist du Maria, Ehre sei dem Vater

Wir betrachten das erste lichtreiche Geheimnis:

Jesus, der von Johannes getauft worden ist

Gott weist Jesus vor allen Menschen, die zu Johannes kamen, als seinen „geliebten Sohn“ aus. Seit unserer Taufe gilt das auch für uns: Wir sind Gottes geliebte Töchter und Söhne! Und diese Zusage gilt uns ein Leben lang. Welche Herausforderungen auch immer vor uns liegen, wie oft wir uns auch allein und verlassen fühlen mögen, ja selbst in den Momenten, in denen alle gegen uns zu sein scheinen – steht Gott auf unserer Seite. Die Sohnschaft Jesu zeigt ihre Tragweite ja gerade beim flehentlichen Gebet im Ölgarten und in der letzten Bitte am Kreuz. Wie groß darf unser Vertrauen sein auf unseren Vater im Himmel, der uns bedingungslos liebt? Ganz egal wie dunkel es in unserem Leben auch ist – Gott schenkt uns sein Licht, Hoffnung und Zuversicht. Weil wir Gottes Kinder sind, haben wir allen Grund, das Leben zu wagen.

Rosenkranzgesätz



Lied: Herr, du bist mein Leben... S. 97

Wir betrachten das zweite lichtreiche Geheimnis:

Jesus, der sich bei der Hochzeit in Kana offenbart hat

Nicht nur bei einer Hochzeit und anderen Feiern ist es ein Problem „wenn der Wein ausgeht“. Der Wein von Kana ist ein Zeichen für die Freude. Dass uns die Freude im Leben ausgeht, erleben wir oft: Wenn uns Pläne und Hoffnungen zerbrechen, wenn uns das Glück verlässt und unser Leben sich verdunkelt, wenn wir nicht mehr weiterwissen und zweifeln. Die vergangenen Wochen haben uns spüren lassen, wie schwer es ist, ohne die Gemeinschaft bei Festen und Feiern, ohne gemeinsam erlebte Freude auskommen zu müssen. Das Brautpaar von Kana hatte vorgesorgt: sie hatten Jesus und seine Mutter Maria eingeladen, mit ihnen zu feiern! Das wurde ihnen zum Segen, denn Jesus schenkt ihnen auf die Bitte Mariens soviel Wein, dass auch wir noch davon trinken können. Laden auch wir den Herrn immer wieder in den Alltag unseres Lebens ein, hören wir nicht auf, Maria um ihre Fürsprache zu bitten. Vertrauen wir darauf, dass er unsere Freude will, in überfließendem Maß!

Rosenkranzgesätz

Lied: Ja freuet euch im Herrn.... S. 102

Wir betrachten das dritte lichtreiche Geheimnis:

Jesus, der uns das Reich Gottes verkündet hat

Mit vielen Gleichnissen und Bildern hat Jesus das Reich Gottes verkündet: ein Reich der Gerechtigkeit und des Friedens, in dem das kleine und unscheinbare zählt, eine Welt in der es „anders“ zugeht – so wie wir es uns auch für unsere Welt wünschen würden. Auch wenn wir aus eigener Kraft Gewalt, Hass, Ungerechtigkeit und Not scheinbar nicht zum Guten verändern können, brauchen wir an dieser Welt und ihren bitteren Erfahrungen nicht verzweifeln. Das Reich Gottes hat durch Jesus schon begonnen, klein wie ein Senfkorn. Aber mit einer unbändigen Kraft. Es wird wachsen und groß werden, wenn wir das unsere dazu tun. Es liegt an uns, die kleinen Anfänge zu erkennen und mit unseren Worten und unserem Handeln unermüdlich mitzuarbeiten, auch wenn wir uns mit unserer Kraft klein und unscheinbar vorkommen.

Rosenkranzgesätz

Lied: Herr, wir bitten, komm und segne uns.... S. 98

Wir betrachten das vierte lichtreiche Geheimnis:
Jesus, der auf dem Berg verklärt worden ist

Nach einem anstrengenden Weg auf den Berg, geschieht das Wunderbare: Jesus wird vor den Augen der Jünger in strahlendes Licht gehüllt. Österliches Licht bricht schon auf, mitten im Alltag. Nur festhalten können die Jünger dieses Licht nicht. Es gilt für sie weiterzugehen, nicht stehen zu bleiben, den schweren Weg nach Jerusalem zu wagen, aber in der Gewissheit, dass sie dem Licht entgegen gehen, ganz egal wie anstrengend der Weg noch wird. Manch „lichter Moment“ in unserem Leben hat uns die Nähe Gottes schon spüren lassen. Diese Erfahrung will uns Hoffnung machen für alle anstrengenden Wegabschnitte. Denn Gott geht mit uns. Wir gehen in seinem Licht. Mit ihm an unserer Seite führt kein Weg ins Leere.

Rosenkranzgesätz

Lied: Und Freude wird weit... S. 125

Wir betrachten das fünfte lichtreiche Geheimnis:
Jesus, der uns die Eucharistie geschenkt hat

Wie oft erleben wir, dass uns die Kraft ausgeht. Wie oft spüren wir, dass der Hunger unseres Herzens uns quält: der Hunger nach Sinn, nach Halt, nach gelingendem Leben. Wir suchen nach Quellen, die uns „auftanken“ lassen, und suchen oft nur bei uns selbst. Jesus hat uns in der Feier der Eucharistie eine Quelle geöffnet, in der er uns seine Kraft schenkt. In den Zeichen von Brot und Wein will er unseren Hunger stillen! In den vergangenen Monaten mussten wir so lange Eucharistie-Fasten. Nun steht uns diese Quelle wieder offen. Der Herr lädt uns ein. ER schenkt uns ein ums andere Mal an seinem Tisch die Kraft, die wir brauchen.

Rosenkranzgesätz

Lied: Alle meine Quellen... S. 73

Gewissenserforschung

Am Morgen des zweiten Pilgertages, zwischen Dingolfing und Frontenhäusern, hat die Gewissenserforschung seit langem ihren festen Platz. Gerade deswegen, weil die „Osterbeichte“ in diesem Jahr für die allermeisten wohl ausfallen musste, macht es Sinn, sich immer wieder neu zu besinnen und



Gott um Vergebung zu bitten. Dabei lassen wir uns leiten vom „Magnificat“, dem Lobgesang der Gottesmutter.

Maria besinnt sich zuerst auf Gottes Größe, Gottes Treue, auf seine Zuneigung und Barmherzigkeit. Sie besingt ihre Betroffenheit, ihr Berührtsein von Gott. Das unbändige Vertrauen auf Gott lässt sie auch inmitten aller Dunkelheiten und Undurchsichtigkeiten daran glauben, dass er das Schicksal der Menschen wenden kann. Wer das Lied Mariens mitsingt, der kann nicht untätig sitzen bleiben. Er muss die Richtung einschlagen, die Gott selbst geht: Er nimmt sich der Niedrigen und Schwachen an. Herabsteigen – das ist sein Weg. Und das heißt für uns: Herabsteigen vom hohen Ross, von der Rechthaberei, von der Gefühllosigkeit und vom Machtdünkel. Hinabsteigen zu den Schwachen dieser Welt und unserer nächsten Umgebung, um mit ihnen zu fühlen und mit ihnen zu tragen.

Gott ist den Weg nach unten gegangen – in Jesus Christus. Maria besingt diesen Weg. Sie traut ihm zu, dass es ein Weg der Heilung für diese Welt wird, ein Weg der Umkehr zur Gerechtigkeit.

Herr, erbarme dich, erbarme dich....

„Meine Seele preist die Größe des Herrn...“

Was für Maria ganz klar ist, ist für mich oft so schwer: Gott an die erste Stelle zu setzen, ihm die Richtung meines Lebens anzuvertrauen. Da gibt es manchmal andere „Götter“, die wichtiger sind: Besitz und Geld, Beruf und Freizeitangebote?

- An welcher Stelle in meinem Leben steht Gott? War mir das Lob Gottes ein Herzensanliegen: am Sonntag im Gottesdienst, im Gebet?
- Habe ich Gott in meinem Leben groß sein lassen, auch in der Achtung und Ehrfurcht, die ich anderen entgegenbrachte?

Herr, erbarme dich, erbarme dich....

„Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht über alle, die ihn fürchten.“

Es geht so schnell im Alltag meines Lebens: Da ist zu wenig Zeit, da muss ich an so vieles denken und so vielen Ansprüchen genügen; meine Kraft ist dann schnell zu Ende und ein Wort gibt das andere. Ich sehe es ja ein und die anderen müssen das schon verstehen.

- Ist aber auch mein Reden, Handeln und Urteilen geprägt von Erbarmen und Nachsicht?
- Kann ich meine Grenzen annehmen – oder bin ich mir selber gegenüber zu unbarmherzig?

- Habe ich in der Familie gegenüber dem Ehepartner, den Kindern, den Eltern genügend Nachsicht und Geduld aufgebracht?
- Wo habe ich die Chance zur Versöhnung durch eigene Härte zunichte gemacht?

Herr, erbarme dich, erbarme dich....

„Er zerstreut die im Herzen voll Hochmut sind...“

Hochmut kommt vor dem Fall, sagt ein Sprichwort. Und doch stehe ich immer wieder in der Versuchung, mein Leben nach dem Motto zu gestalten: Ich, meiner, mir, mich! Es fällt oft schwer, andere in den Blick zu nehmen und ihre Situation zu bedenken.

- Wie sieht es in mir selber aus? Komme ich mir besser vor als andere? Lasse ich mir das auch anmerken?
- Horche ich manchmal in mich hinein, um mein eigenes Verhalten zu überdenken?
- Bin ich mir bewusst, dass mich meine abwertenden Gedanken und Gefühle gegenüber anderen manchmal zu Ungerechtigkeiten verleiten?

Herr, erbarme dich, erbarme dich....

„Er stürzt die Mächtigen vom Thron und erhöht die Niedrigen...“

Macht haben ist reizvoll, immer ganz oben zu stehen eine Versuchung, die uns immer wieder begegnet. Doch ganz oben zu sein bedeutet, Verantwortung haben für alle, die darunter sind.

- Wo habe ich meine Freunde? Nur auf der Seite der Starken und der Einflussreichen?
- Sehe ich auch die Schwachen – am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft, für die ich Verantwortung trage?
- Wo stehe ich jemandem im Weg? Wo raube ich jemandem durch Nachlässigkeit oder Überbesorgtheit die Chance, sich zu entfalten?

Herr, erbarme dich, erbarme dich....

„Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben...“

Das ist ein Satz, den wir nur noch wenig verstehen. Wir gehören zu den Satten, die immer alles haben können, was sie möchten. Hunger? Hunger spüren wir allerhöchstens nach anderen Dingen: nach Liebe und Zuwendung.

- Habe ich gespürt, wenn jemand Lebenshunger hatte und Durst nach Zuwendung und Gespräch?



- Habe ich Armut und Not in der Welt an mich heran gelassen und mich davon bewegen lassen?
- War ich bereit zum Teilen mit denen, die meine Hilfe brauchen?

Herr, erbarme dich, erbarme dich....

„Er nimmt sich seines Knechtes Israel an und denkt an sein Erbarmen...“

Gott ist da für mich – so sagt es die Heilige Schrift. Er nimmt sich meiner an. Oft ist das unvorstellbar: Gott, der mir so weit weg scheint, beugt sich zu mir. Mein Glaube hat damit seine Schwierigkeiten. Eher ängstlich bin ich, ob mein Leben am Ende vor Gott wirklich ok. ist.

- Ist mein Glaube mehr als bloß eine Sammlung von frommen Gedanken und Grundsätzen? Ist er nur Traditionen verpflichtet oder ist er lebendig und offen für neue Erfahrungen und Begegnungen?
- Lebe ich so, dass meine Hoffnung und mein Glaube andere ermutigt und aufgerichtet haben?

Herr, erbarme dich, erbarme dich....

Tragen wir all unsere Fehler und Schwächen, unsere Schuld und Sünde vor Gott! Er will sich mit uns versöhnen! Er will unsere Umkehr mit seiner Vergebung möglich machen!

Gott will uns einen neuen Anfang schenken, bekennen wir vor ihm, dass wir sündige Menschen sind: Ich bekenne...

Der allmächtige Gott erbarmt sich unser, er lässt uns die Sünden nach und schenkt uns sein Erbarmen.

Lied: Vergiss nicht zu danken.... S. 127

Litanei der Arbeit (alternativ: Litanei für die Kranken, S. 9)

Kaum ein Bereich unseres Lebens ist durch die Corona-Krise so sehr betroffen worden, wie unser Berufsleben. Home-Office mit Kinderbetreuung, Kurzarbeit und Arbeitslosigkeit, Existenzangst und Betriebsaufgabe – all das wird uns noch lange begleiten. Beten wir für alle, die davon betroffen sind.

Herr, erbarme dich. Christus, erbarme dich. Herr, erbarme dich.

V: Christus höre uns.

A: Christus, erhöre uns.

V: Gott Vater, du Ursprung allen Lebens. **A: Erbarme dich unser.**

V: Jesus, du Bruder aller Menschen.

V: Heiliger Geist, du Quelle der Kraft für unser Leben.

V: Heiliger dreifaltiger Gott, bei dir finden wir Gemeinschaft und Liebe.

V: Heiliger Josef, du Arbeiter und Pflegevater Jesu. **A: Bitte für uns.**

V: Du hast auf Gottes Botschaft gehört und ihr vertraut.

V: Du warst bereit, die schweren Wege mit zu gehen.

V: Du hast im Stillen treu gesorgt.

V: Du schenktest Heimat und Halt.

V: Du weißt um die Sorgen in der Familie.

V: Du weißt, was es heißt, Verantwortung zu tragen.

V: Du kennst die Mühe um den Lebensunterhalt.

V: Du kennst die Probleme der Arbeiter.

V: Du verstehst, was es heißt, keine Arbeit zu haben.

V: Du verstehst, was es bedeutet, vor einer ungewissen Zukunft zu stehen.

V: Wenn uns die Arbeit schwer fällt. **A: Bitte für uns.**

V: Wenn wir spüren, dass wir unsere Arbeit nicht mehr schaffen.

V: Wenn uns der Druck im Beruf krank macht.

V: Wenn wir keinen Sinn mehr sehen in unserer Arbeit.

V: Wenn wir am Arbeitsplatz keine Wertschätzung erfahren.

V: Wenn nicht mehr der Mensch, sondern nur noch die Leistung zählt.

V: Wenn der Lohn nicht reicht, um davon leben zu können.

V: Wenn wir Angst um unseren Arbeitsplatz haben müssen.

V: Wenn unser Arbeitsplatz weg rationalisiert wird.

V: Wenn wir beim Arbeitsamt nicht verstanden werden.

V: Wenn wir uns mit Jobs über Wasser halten müssen.

V: Wenn Arbeitslosigkeit unsere Familie belastet.

V: Wenn wir trotz großer Anstrengung keine Arbeit mehr finden.

V: Wenn uns niemand mehr braucht.

V: Gott, in unseren Anliegen rufen wir voll Vertrauen zu dir.

A: Wir bitten dich, erhöhe uns.

V: Dass wir durch gerechte Löhne den Lebensunterhalt unserer Familien sichern können.

V: Dass wir als Menschen und nicht nur aufgrund unserer Leistung geschätzt werden.

V: Dass ein gutes Miteinander an unseren Arbeitsplätzen möglich wird.

V: Dass wir in unserem Beruf Erfüllung erfahren dürfen.



- V: Dass wir in Krisenzeiten die Perspektiven nicht verlieren.
- V: Dass Arbeitszeiten und Strukturen unsere Lebensräume nicht zerstören.
- V: Dass Politiker und Arbeitgeber ihrer Verantwortung gerecht werden.
- V: Dass Arbeitssuchende wieder eine gute Anstellung finden.
- V: Dass unsere Kinder eine gute Ausbildung erhalten.
- V: Dass unsere Arbeit auch unseren Lebensabend absichern kann.

V: Gott, du hast dem Zimmermann Josef die Sorge für deinen Sohn anvertraut. Wir ehren ihn als Arbeiter, der unsere Mühe und unsere Sorgen teilte. Auf seine Fürsprache bitten wir dich: Schenke uns durch unserer Hände Arbeit Sinn und Erfüllung, damit wir voll Zuversicht und Hoffnung die Zukunft gestalten können. Vollende du, was wir in unserem Leben tun und arbeiten, damit es uns zum Segen wird. Darum bitten wir dich durch Christus, unseren Herrn.

Alternativ: Litanei für die Kranken

Herr, erbarme dich. Christus, erbarme dich. Herr, erbarme dich.

V: Jesus, der du den Kranken deine Zuwendung schenkst:

A: Gib ihnen Kraft.

- V: Wenn sie von einer schlimmen Diagnose überrascht werden.
- V: Wenn sie nicht wissen, wie sie ihre Krankheit der Familie sagen sollen.
- V: Wenn sie sich hilflos ausgeliefert fühlen.
- V: Wenn die Lebensträume plötzlich zerplatzen.
- V: Wenn sie Rückschläge aushalten müssen.
- V: Wenn die Nebenwirkungen der Medikamente sie fertig machen.
- V: Wenn sie in ihrer Krankheit alleingelassen werden.

V: Jesus, der du die Kranken geheilt hast:

A: Schenke ihnen Hoffnung.

- V: Wenn es Heilungschancen gering sind.
- V: Wenn sie wieder eine neue Therapie vor sich haben.
- V: Wenn die nächste Kontrolluntersuchung bevorsteht.
- V: Wenn das gewohnte Leben eingeschränkt ist.
- V: Wenn es nur in winzigen Schritten vorwärts geht.
- V: Wenn die Krankenhauswände sie erdrücken.
- V: Wenn die Ärzte nichts finden können.

V: Jesus, der du durch dein Leiden und Sterben den Kranken ein Bruder geworden bist:

A: Stärke ihren Glauben.

V: Wenn kein Medikament hilft

V: Wenn die Kräfte schwinden

V: Wenn die Schmerzen unerträglich werden

V: Wenn sie Angst vor dem Sterben haben.

V: Wenn die Ärzte sie aufgegeben haben.

V: Wenn sie sich von ihren Angehörigen verabschieden müssen

V: Wenn der Tod bevorsteht.

V: Wenn sie an Gott und ihrem Glauben verzweifeln möchten.

V: Herr Jesus Christus, wir empfehlen dir alle Kranken, deren Schicksal wir auf unserem Weg mittragen. Gib ihnen die Kraft, ihr Leiden anzunehmen. Schenke ihnen Hoffnung inmitten ihrer Schwäche. Stärke ihren Glauben, dass Gott sie nie allein lässt. Und dann, wenn es nicht mehr um Heilung geht, schenke ihnen die Gewissheit, von dir aufgefangen und umarmt zu werden. Darum bitten wir dich, die wir mit unseren Kranken leiden, weinen und glauben möchten. Amen.

Lied: Wer glaubt, ist nie allein... S. 130

Die Kunst der kleinen Schritte

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte

Herr, bewahre mich vor dem naiven Glauben,

es müsste im Leben alles glatt gehen.

Schenke mir die nüchterne Erkenntnis,

dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge

eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind,

durch die wir wachsen und reifen.

Erinnere mich daran,

dass das Herz oft gegen den Verstand streikt.

Schick mir im rechten Augenblick jemand,

der den Mut hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen.

Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen.

Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten,

riskantesten und zartesten Geschenk des Lebens gewachsen bin.

Verleihe mir die nötige Phantasie,



im rechten Augenblick ein Päckchen Güte,
mit oder ohne Worte,
an der richtigen Stelle abzugeben.
Mach aus mir einen Menschen,
der einem Schiff mit Tiefgang gleicht,
um auch die zu erreichen, die „unten“ sind.
Bewahre mich vor der Angst,
ich könnte das Leben versäumen.
Gib mir nicht, was ich mir wünsche,
sondern, was ich brauche.
Herr, lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

Antoine de Saint-Exupéry

Lied: Schwarze Madonna.... S. 122

Idee für eine Aktion:

Auf dem Pilgerweg sind Stimmungen und Reaktionen selbst im langen Pilgerzug „greifbar“ und spürbar! In diesem Jahr bekommen wir „nichts“ voneinander mit.... Schade eigentlich.

Wir haben da eine Idee... 😊

Mach doch ein Selfie von dir, wenn du auf deinem Pilgerweg unterwegs bist!
Oder lass dich fotografieren!

Schick es unter dem Motto „Ich bin auf dem Weg und bet für dich“ an andere Pilger und Freunde!

Poste es auf unserer Facebookseite **@regensburger.fusswallfahrt** oder auf instagram mit **#wallfahrtdahoam** oder schick es uns per e-mail an **pfarrer@pilgerpfarrer.de** oder per whatsapp an 0152 04323994.

