

die letzte nacht in den ferien bzw. die nacht vor dem arbeitsbeginn

Beitrag von „frauteacher“ vom 6. Januar 2009 18:55

....schlafe ich meist schlecht....wie aufgewühlt...das hatte ich auch schon während meiner schulzeit...krank, oder? ist der erste arbeitstag wieder vorbei, kann ich wieder gut schlafen. hat noch wer diese sonderbare "schlafstörung"???

ich weiß, dass diese frage etwas "strange" ist 😊 😊

Beitrag von „sturz“ vom 6. Januar 2009 19:09

Deine Frage überrascht mich überhaupt nicht :tongue:Ich arbeite seit 20 Jahren im Schuldienst und erlebe das Phänomen jedesmal am Ferienende 😊

LG Sturz

Beitrag von „row-k“ vom 6. Januar 2009 19:10

Zitat

Original von frauteacher

... hat noch wer diese sonderbare "schlafstörung"???

...

Ja, wegen meiner Vorfreude. Endlich geht's weiter, juhu!

(Ich weiß, dass meine Aussage "strange" klingt, stehe aber dazu, wie zu allem, was ich schreibe.) =)

Beitrag von „Basti zwei“ vom 6. Januar 2009 19:15

Genau darüber wollte ich auch schon schreiben...

Ich habe in der Nacht von Sonntag bis Montag nur vier Stunden geschlafen. Es hätte aber keinen Sinn gehabt, zeitig ins Bett zu gehen, weil sich durch die Ferien der Schlafrhythmus total verändert. Also habe ich bis Mitternacht ferngesehen und dann auch noch im Bett gelesen, bis mir die Augen zufielen. Aber als dann der Wecker klingelte mitten in der Nacht... brrr!

Nach den Sommerferien vor dem ersten Schultag träume ich IMMER hundsmiserabel: Meistens komme ich im Traum zu spät in die Schule und irre dann endlos lange durch ebenso endlos lange Schulkorridore. Und wenn ich dann endlich das richtige Zimmer gefunden habe, ist längst Mittag... 😞

Beitrag von „klöni“ vom 6. Januar 2009 19:20

Hallo frauteacher,

absolutely not strange! Ich hatte schon als Schülerin Schlafstörungen am Ende der Ferien und vor dem ersten Schultag. Auch vorgestern habe ich nicht so gut geschlafen. Nicht dass mich die pure Angst abhalten würde, friedlich einzuschlummern, ich denke, es ist einfach nur Aufregung und Anspannung über das, was die Arbeit mit den vielen Leute, mit denen man ja tagtäglich zu tun hat, bringen wird. Meistens wälze ich mich von einer Seite zur anderen und finde erst so um 3 oder 4 Uhr ein wenig Ruhe.

Es gibt von mir ein Foto von meinem allerersten Schultag: riesige Schultüte und lange Zöpfe, alles stimmt, bloß nicht dieser extrem übernachtigte Blick mit den tiefen Augenringen... die habe ich heute auch noch.

Mir hilft Yoga und Meditation am Abend. Ein heißes Bad und 1 Liter Bier wirken auch Wunder.

Viele Grüße und [Blockierte Grafik: <http://wuerziworld.de/Smilies/mk/mk3.gif>] wünscht klöni

Beitrag von „frauteacher“ vom 6. Januar 2009 19:32

wow hallo zusammen 😊

ich hätte nicht gedacht, dass da bei anderen auch noch so ist...dachte schon ich wäre ein "neverl"...so sagt man halt bei uns in österreich...unsere schüler, können sich das wohl nicht vorstellen..lol.

Beitrag von „Nighthawk“ vom 6. Januar 2009 19:35

Ha, sehr schön - vielen Dank an alle. Auch ich habe schon gedacht, ich hätte ein einsames psychisches Problem.

Bei mir liegt es evtl. aber auch daran, dass ich in den Ferien halt länger aufbleibe - dann auch länger schlafe - so dass meine innere Uhr in dieser letzten Nacht noch auf Ferien steht und nicht einsieht, dass jetzt schon Schlafenszeit ist.

Beitrag von „frauteacher“ vom 6. Januar 2009 19:43

Zitat

Original von Nighthawk

Bei mir liegt es evtl. aber auch daran, dass ich in den Ferien halt länger aufbleibe - dann auch länger schlafe - so dass meine innere Uhr in dieser letzten Nacht noch auf Ferien steht und nicht einsieht, dass jetzt schon Schlafenszeit ist.

Ja, so ist es auch bei mir. 😊

Beitrag von „EffiBriest“ vom 6. Januar 2009 20:23

Ich bin auch eine von den Schlafgestörten 🧐 Eigentlich freu ich mich ja meistens, dass es wieder losgeht, aber diesmal irgendwie nicht.

Nun gut, allen KollegInnen, die auch morgen wieder los müssen, einen guten Start und denkt dran: In drei Tagen ist Wochenende. :wink:

Beitrag von „neleabels“ vom 6. Januar 2009 21:12

Zitat

Original von row-k

Ja, wegen meiner Vorfreude. Endlich geht's weiter, juhu!

Bullshit. Kommentar eines Hilfslehrers?

Nele

Beitrag von „Prusselise“ vom 6. Januar 2009 21:14

Und ich hab schon wieder Bauchschmerzen und denk über Alternativen nach



Beitrag von „EffiBriest“ vom 6. Januar 2009 21:16

Quatsch. Wieso denn? Gibt doch bald wieder Ferien: In genau 87 Tagen. Also in drei Monaten. Geht doch, find ich.

Beitrag von „Hawkeye“ vom 6. Januar 2009 21:36

Zitat

In the afternoon, baby in my room
When the lights are dim way beyond the hill
In the afternoon, baby in my room
When I'm really down get me off the ground
Melancholia, melancholia, melancholia

der gute van morrison...

schlaflosigkeit, auch, ja, aber vor allem, weil ich hier noch sitze und die aufgeschobene arbeit irgendwie noch hindeichseln muss - jedenfalls so, dass es keiner merkt :D....

schlaft gut

h.

Beitrag von „row-k“ vom 6. Januar 2009 21:36

Zitat

Original von neleabels

Bullshit. Kommentar eines Hilfslehrers?

Nele

Da isser ja mal wieder .. 😄

Lass doch diesen Mist, Nelli! Was kann ich dafür, wenn's mir Spaß macht, meinen Beruf auszuüben?

Beitrag von „neleabels“ vom 6. Januar 2009 21:40

Zitat

Original von row-k

Da isser ja mal wieder .. 😄

Lass doch diesen Mist, Nelli! Was kann ich dafür, wenn's mir Spaß macht, meinen Beruf auszuüben?

"Lehramt: keins" Nun, vielleicht liegt's ja einfach daran...

Nele

Beitrag von „Basti zwei“ vom 6. Januar 2009 22:03

Bei uns sind in fünf Wochen wieder Ferien!!! 😊

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 6. Januar 2009 22:03

<offtopic>

Ich weiß, es wird langweilig, wenn ich das sage, aber ... es geht schon wieder los.

Neleabels, row-k: nicht streiten. Bitte. Wenn ihr euch streiten wollt, macht as woanders, aber nicht hier im Thread. Danke. *seufz*

kl. gr. Frosch

P.S.: und ich würde das "Bullshit" editieren. 😊

</offtopic>

P.P.S.: Nervös, schlaflos? Nein. Aber ich freue mich auch, dass es morgen wieder losgeht. *freu*

Beitrag von „Feenstaubflocke“ vom 6. Januar 2009 23:29

Row-K ist vielleicht kein studierter Lehrer, dafür besitzt er aber in meinen Augen mehr Sozialkompetenz als so manch andere Userin hier im Forum.

kopfschüttel

Zum Thema: Mir geht es genau so.

Und selbst meinem Mentor, der bereits fast 40 Dienstjahre hinter sich hat, bereitet "dieser 1. Tag nach den Ferien" eine unruhige Nacht. 😊

Beitrag von „Herzchen“ vom 7. Januar 2009 00:55

Zitat

Original von frauteacher

....schlafe ich meist schlecht....wie aufgewühlt...das hatte ich auch schon während meiner schulzeit...krank, oder? ist der erste arbeitstag wieder vorbei, kann ich wieder gut schlafen. hat noch wer diese sonderbare "schlafstörung"???

ich weiß, dass diese frage etwas "strange" ist 😊 😊

Wie man an der Uhrzeit sieht - mir geht's genauso :). Hab zwar noch gar nicht probiert zu schlafen, aber vorm ersten Tag gehe ich immer äußerst spät ins Bett. Ich fühle mich putzmunter, und außerdem gibt es am letzten Abend immer SOO viel zu tun (die Ferien haben ja wieder mal grad zur Erholung gereicht 😊).

Beitrag von „sunshine_lady“ vom 7. Januar 2009 10:36

Und ich dachte auch schon, ich bin die einzige, die unter diesem Phänomen leidet! Ist ein kleiner Trost, dass es anderen auch so geht. Ich bin mittlerweile im dritten Berufsjahr und es ist schon besser geworden. Am Anfang war's richtig schlimm (kaum geschlafen, alle möglichen und unmöglichen Probleme im Kopf gewälzt...), obwohl ich eine sehr nette Klasse und insgesamt wenig Probleme hatte.

Ich habe also noch Hoffnung, dass es irgendwann verschwindet!

Wir in BaWü haben zum Glück noch die ganze Woche Ferien - ich werde mich jetzt in aller Ruhe meinen Aufsätzen zuwenden...

Gruß, sunshine_lady

Beitrag von „der PRINZ“ vom 7. Januar 2009 11:51

😄 Also ich weiß schon seit ein paar Jahren, dass ich nicht die einzige bin, sondern es meinem halbem Kollegium so geht. Wir fangen ja erst am Montag wieder an, muss mich unbedingt noch für Sonntagabend verabreden und mit jemandem ein Fläschchen Rotwein teilen 😊

Nach den Sommerferien ist es immer am schlimmsten, oder ?!?!?

Dieses Mal hatte ich schon letzten So-Mo so eine Nacht, weil der Urlaub meines Mannes zu Ende war, da hat es sich ein bisschen so angefühlt wie Ferienende und schwupps lag ich um 3 Uhr in der Nacht immer noch wach 😞 Aber am Montag konnte ich ja dann bis Mittags schlafen 😄

Beitrag von „Liselotte“ vom 7. Januar 2009 13:08

Ich kenne das zwar auch, weil man einfach immer wieder auf's neue gespannt ist, was auf einen zukommt und was einen nach den Ferien erwartet, hatte dieses Mal aber keine Probleme beim einschlafen.

Liegt wohl daran, dass die Nächte davor durch's Examensarbeit schreiben etwas kürzer waren... Heute noch Ferien wäre zu schön gewesen! Wobei es ein schöner 1. Schultag war. 😊

Beitrag von „sturz“ vom 7. Januar 2009 13:29

Nachdem sich hier doch mehrere mit denselben Problemen gefunden haben, könnten wir uns doch beim nächsten Ferienende zum Nachtchat verabreden... 😄

Beitrag von „row-k“ vom 7. Januar 2009 13:45

...
...

Habt schöne Schultage!
row-k

Beitrag von „piep“ vom 7. Januar 2009 18:27

Ich konnte auch immer schlecht vor dem 1. Schultag schlafen. Dieses Jahr ging es das 1. Mal gut. Warum? Private haushohe Sorgen (mein Mann sucht sich grad 'ne Midlifecrisis und dabei 'ne jüngere...der Klassiker...wasmachichjetztmitdemRestmeinesLebens??)

Ist aber echt keine gute Alternative zum Schulstress, kann ich euch sagen...

Beitrag von „katta“ vom 7. Januar 2009 18:40

Oh je, das ist ja... nicht so schön. 😊 😊

Bei mir war es auch wenig Schlaf, was aber eher am verschobenen Rhythmus lag...bin halt eher Nachteule und Langschläfer.

Wobei ich ein wenig nervös war, habe heute die erste Stunde in einem neuen Kurs an neuer Schule gehalten... war aber ganz ok.

(Nur der Ausbildungslehrer freute sich richtig... ersten zwei Stunden frei, die nächsten beiden Stunden dann bei der Referendarin zugucken und dann eine Stunde selber unterrichten... das sei ein angenehmer erster Schultag gewesen 😊)

Hoffe, euer erster Tag war dann doch schön!

Beitrag von „Ismo“ vom 7. Januar 2009 18:51

Na das ist ja schön, dass auch noch ein paar andere in dieser Nacht nicht besonders gut geschlafen haben und ich nicht annormal bin. Ich habe zwischendurch immer wieder wachgelegen und blöden Kram geträumt.

Nun bin ich gut müde und habe Kopfschmerzen, aber leider muss ich noch etwas an den Zeugnissen arbeiten.

Heute Nacht werde ich bestimmt wieder besser schlafen. Morgen gehen wir mit den Kindern Schlittenfahren (statt Sportunterricht). Wenn es in NRW schon mal Schnee gibt, sollte man es ausnutzen.

Frohes neues und allen einen besseren Schlaf Ismo

Beitrag von „juna“ vom 7. Januar 2009 19:14

Hatte mal einen Direktor, der hat schön alle Lehrerkonferenzen immer auf den ersten Nachmittag nach den Ferien ("da sind wir noch so schön erholt und hatten ja genügend Zeit, den Unterricht für den zweiten Tag schon mal vorzubereiten"!!!) gelegt. War ich froh (zwar nicht nur deswegen, aber jeden ersten Schultag muss ich wieder dran denken), als ich von der Schule wegkam.

Und (zumindest für alle Bayern): nurnoch 32mal früh aufstehen!!! 😊

Beitrag von „EffiBriest“ vom 7. Januar 2009 19:16

Vermelde: Ich hab bombig geschlafen, nur viel zu kurz. Muss mich erst wieder umstellen.

Beitrag von „milliethorse“ vom 7. Januar 2009 19:49

Uhuh...

heut isses bei uns so weit - letzte Nacht vor der Rückkehr in die Schule. Freu mich zwar drauf, dass es weiter geht (und bin vor allem gespannt auf das WIE), aber ich hab gestern schon nicht gut geschlafen und geh mal davon aus, dass das heut ähnlich wird.

Und der Wecker klingelt morgen sicher wieder viiiiiiiiiiiel zu früh!!!

Beitrag von „Birgit“ vom 7. Januar 2009 22:13

Ich habe auch richtig schlecht geschlafen. Ewig nicht eingeschlafen, der Wecker dann - natürlich- viel zu früh. Ich finde, Schule könnte auch um 11 oder so anfangen;-)

Beitrag von „klöni“ vom 8. Januar 2009 15:02

Zitat

Original von Birgit: Ich finde, Schule könnte auch um 11 oder so anfangen;-)

Meine Rede, wenigstens um 9 Uhr, wie in anderen - zivilisierten - Ländern.

Beitrag von „der PRINZ“ vom 8. Januar 2009 15:23

dumdidumdieldum..... leise hier rausschleich..... bin erst um 10 aufgestanden, Hessen hat noch Ferien.....

Beitrag von „Pet“ vom 8. Januar 2009 15:51

Also ich komme schon die ganze Woche schlecht raus, aber das liegt auch echt an der Jahreszeit. Ich habe nicht diese Probleme nach Sommer oder Osterferien, aber bei Herbst und insbesondere Weihnachtsferien sind schrecklich.

Na ja, es pendelt sich ja ein und es geht ja wieder (wenn auch langsam) aufwärts.

Allen noch "Ferienhaber" eine schöne Restzeit!

Beitrag von „sonja1“ vom 11. Januar 2009 22:42

ist glaub ich nichts ungewöhnliches. Ich bin in der "letzten Feriennacht" auch unruhig. Keine Ahnung warum. Aber ich bin ja auch nervös, wenn ich (bin gerade mobil) in eine neue Schule muß, den Weg noch nicht kenne usw....

Beitrag von „Schmeili“ vom 11. Januar 2009 22:49

Mir gehts heute genauso: Es ist gleich 11 und ich bin hellwach - an Schlaf ist wohl erstmal gar nicht zu denken.

Und heute Nacht wache ich wohl 100x auf und denke, ich hätte verschlafen...

Beitrag von „der PRINZ“ vom 12. Januar 2009 14:58

Mannohmann, habe heute Nacht fast gar nicht geschlafen.... tststs..... es wird immer schlimmer mit dieser letzten Feriennacht, beim nächsten Mal gehe ich fleißig einen trinken!!!!!!!!!!!!!! Dann hat man wenigstens was davon 😄

Beitrag von „CKR“ vom 12. Januar 2009 16:49

Zitat

Original von der PRINZ

Mannohmann, habe heute Nacht fast gar nicht geschlafen.... tststs..... es wird immer schlimmer mit dieser letzten Feriennacht, beim nächsten Mal gehe ich fleißig einen trinken!!!!!!!!!!!!!! Dann hat man wenigstens was davon 😄

Schaff dir Kinder an, dann passiert dir das nicht mit dem Nachts nicht schlafen (außer natürlich es liegt am Kind). Dann bist du eh so dauermüde, dass du auch in der letzten Feriennacht gut schläfst.

Beitrag von „Schmeili“ vom 12. Januar 2009 17:08

Mir gings ähnlich Prinz: Bis um 2 hellwach im Bett dann langsam eingedöst und stündlich aufgewacht. Naja, kann nur besser werden 😊

Immerhin hat man ja als Lehrer (zumindest ohne Kinder) den Luxus eines möglichen Mittagsschlafes 😊

Beitrag von „CKR“ vom 12. Januar 2009 17:51

Zitat

Original von Schmeili

Immerhin hat man ja als Lehrer (zumindest ohne Kinder) den Luxus eines möglichen Mittagsschlafes 😊

Das kommt aber auch auf die Schulform an. Ich habe heute, morgen, Donnerstag, Freitag jeweils bis um drei Unterricht.

Beitrag von „NiciCresso“ vom 12. Januar 2009 23:26

witzig!

habe das auch wieder vor dem ersten schultag gehabt!

bei mir ist es aber eher so, dass ich zwar einschlafe (um mitternacht), aber dann um 5 oder so schon wach bin und mich fühle, wie früher, wenn man auf einen ausflug gefahren ist.
oder ein bisschen auch wie vor einer klausur oder prüfung...

sehr seltsam. liege dann immer nervös und gleichzeitig müde im bett und denke mir "mein gott, es ist doch nichts! nur wieder schule!"

finde es SEHR erbauend, dass es noch mehr Leuten so geht.

Beitrag von „Timm“ vom 13. Januar 2009 09:31

Interessanter Thread. Ich habe eigentlich immer nach dem WE Probleme, wieder sonntagnachts in den "normalen" Rhythmus zu kommen. Je länger ich meinen Freizeitrythmus lebe, umso schwieriger wird es. Montagmorgens um 6 - vor allem jetzt im dunklen Winter - rauszukommen, ist da oft wirklich schwer.

Ich versuche, montags und vor allem nach den Ferien den Unterricht so zu gestalten, dass ich nicht gleich von 0 auf 100 muss. Mehr schülerbezogene Unterrichtsformen haben den Vorteil,

dass diese meine vom WE ermattete Klientel einerseits aktivieren, andererseits mir ein bisschen weniger abverlangt wird, als wenn ich vor der Klasse rumturnen muss.

Hab übrigens vor dem ersten Schultag bis nachts um 1 gelesen, bevor es dann um 6 rausging. Der Akku war aber noch so voll, dass ich gut über den Tag gekommen bin.

Beitrag von „Meike.“ vom 13. Januar 2009 10:31

Zitat

Montagsmorgens um 6 - vor allem jetzt im dunklen Winter - rauszukommen, ist da oft wirklich schwer.

Ich finde das immer schwer. Morgens um 6 soll der Mensch einfach nicht wach sein - wir sind nicht dafür gemacht 😊 ...

Mein Mann, der sich nun lang genug angeguckt hat, wie ich mich morgens quäl, hat mir dieses [wake-up light](#) als Weckeralternative zu Weihnachten geschenkt. Ich bin echt begeistert - es ist ein anderes Aufwachen, man ist wirklich wach und schleppt sich nicht wie ein Zombie zur Kaffeemaschine ... ich kanns nur empfehlen!

Beitrag von „klöni“ vom 13. Januar 2009 13:35

Wir Kurzsichtigen haben einen kleinen Vorteil. Morgens einfach nicht sofort die Brille aufsetzen, sondern sich erst einmal im Halbdunkel der Dioptrienblindheit zur Kaffeemaschine oder den Teebeuteln tasten. Das kann helfen, den Schrecken des frühmorgendlichen Aufstehens und v.a. des ersten Blickes in den Spiegel zu mildern.

Bei mir steht eine Ikea Storm Tischleuchte mit beigefarbenem Pergamentpapier am Bett. Die Energiesparlampe braucht einiges an Zeit, um hell zu leuchten, nachdem sie eingeschaltet wurde...

Aber dieses Wake-up Light muss ich mir merken. Ist da trotzdem ein akustisches Signal zu hören?

Beitrag von „der PRINZ“ vom 13. Januar 2009 14:24

Zitat

eines möglichen Mittagsschlafes

genau, dahin verabschiede ich mich nun.... setzt bei mir die Müdigkeit, die einer schlafarmen Nacht folgt, doch immer erst einen Tag später ein..... :O

Beitrag von „Juli“ vom 13. Januar 2009 16:31

Zitat

Original von klöni

Meine Rede, wenigstens um 9 Uhr, wie in anderen - zivilisierten - Ländern.

Und wohin schicken wir nun die lange Petitionsliste? 😊

Beitrag von „Basti zwei“ vom 13. Januar 2009 16:57

Und vor allem: Wann soll der Unterricht beendet sein? :tongue:

Beitrag von „klöni“ vom 13. Januar 2009 17:07

Wie üblich um 16 Uhr !? 😄

Beitrag von „Mia“ vom 13. Januar 2009 20:51

Zitat

Original von Meike.

Mein Mann, der sich nun lang genug angeguckt hat, wie ich mich morgens quäl, hat mir dieses [wake-up light](#) als Weckeralternative zu Weihnachten geschenkt. Ich bin echt begeistert - es ist ein anderes Aufwachen, man ist wirklich wach und schleppt sich nicht wie ein Zombie zur Kaffeemaschine ... ich kanns nur empfehlen!

Sehr schick!

Bis das Teil aber nun wieder vom Weihnachtsmann geliefert werden kann, kann man sich auch erstmal mit 'ner Zeitschaltuhr an der Schlafzimmerlampe behelfen. Hatten wir auch mal 'ne ganze Zeit lang. 😊

LG
Mia

Beitrag von „Meike.“ vom 13. Januar 2009 20:57

[klöni](#), ja man kann sich Vogelzwitschern (😄 - da ich direkt am Wald wohn, penn ich da gnadenlos drüber weg, weil ich das in real noch lauter hab) oder Radio oder andere Geräusche einstellen - ich hab alles mal durchprobiert und find's ganz nett, aber das Radio ist mir dann doch am liebsten, dann bin ich gleich von der Misere, dass ich unter den warmen Federn vormuss, abgelenkt und kann mich über was-auch-immer-die-Nachrichten-gerade-sagen aufregen.

Das Nette ist aber, dass man bis zum akustischen Signal meist gar nicht kommt, weil das langsam ansteigende Licht einen 'natürlich' aufwachen lässt. Der Unterschied zum Wecker ist, dass es kein plötzliches aus dem Schlaf gerissen werden, sondern ein echtes Aufwachen ist. Bei mir macht's einen mentalen Unterschied: ich hatte immer solche Aggressionen gegen meinen Wecker (und die Welt und die Scheißuhrzeit und jeden, der sich traute mich anzusprechen (eigentlich immer mein armer Mann) und überhaupt) - das hat sich echt geändert...

Öh, ich mach hier grad Werbung, fällt mir auf. :tongue: Nein, ich werd nicht von der Firma bezahlt!!

Aber mir hat's halt echt geholfen. 😊 ... ich kann's ja später wieder löschen, wenn's wem missfällt.

Beitrag von „Panama“ vom 13. Januar 2009 21:25

Soooooooo bin seit Montag auch wieder im Dienst.... nach drei Wochen Winterferien und einer vorangegangenen Angina war ich quasi 4 Wochen auf dem Abstellgleis und.....was soll ich sagen?

Die Nacht von Sonntag auf Montag war besch.....eiden!

Komisch, vielleicht liegt es echt an den Ferienabschnitten, die einfach ziemlich lang sind. Und von meinem Mann (NICHT-Lehrer) weiß ich, dass es ihm nach dem Urlaub genauso geht.

Naja, aber ich muss doch mal für row-k eine Lanze brechen..... ich freu mich auch auf Schule und glaube manchmal , dass ich auch deswegen in der letzten Nacht schlecht schlafe....

Finde ich besser, wie nicht schlafen zu können wegen dem "Sch.... morgen früh raus und Schule*würg*" -Gefühl!

Die letzte Woche hatte ich definitiv Entzugerscheinungen..... oder wer plant sonst freiwillig Einheiten, wenn ihm/ihr nicht Schule fehlt????

Panama