

Transkription Esther

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36

In meiner Diplomarbeit geht es ja speziell um Copingstrategien, also Bewältigungsstrategien, die Menschen entwickelt haben, die sexuell missbraucht worden sind. Mich würde nun als erstes ganz allgemein von Dir interessieren, was für Dich eine Traumatisierung ist. Wie würdest Du das beschreiben.

Eine schwere Frage. Ja, Traumatisierung würde jetzt für mich bedeuten, dass es ja halt nicht mit dem Missbrauch abgeschlossen ist, so dass man es verarbeitet, sondern das es noch Nachwirkungen hinterlässt bis ins Erwachsenenalter.

Was wären für Dich Copingstrategien bzw. Bewältigungsstrategien? Wie würdest Du diesen Begriff umschreiben?

Das sind so Strategien und Techniken, die jeder irgendwie hat und entwickelt, um mit einen bestimmten Erleben fertig zu werden.

Du bist ja sexuell missbraucht worden. Kannst Du kurz umschreiben, was damals passiert ist. Wie alt das Du warst, wer das war.

Das genaue Alter weiß ich nicht mehr. Ich kann nur sagen, dass muss zwischen meinen 6. und 8 Lebensjahr passiert sein, mehrmals. Ich hab das dann damals als Kind irgendwie abgespalten oder verdrängt und es kam dann später, als ich meinen ersten festen Freund hatte und mit ihm auch eine sexuelle Beziehung eben hatte, da kam das dann hoch, aber nur so bestimmte Bilder, ohne das ich jetzt mit 100%er Sicherheit sagen konnte, das es wirklich passiert ist und dann hatte ich irgendwann später Gesprächstherapie oder Psychotherapie halt gemacht und da kam es dann – ja, zu Tage, dass es tatsächlich so passiert ist. Aber das Alter, also, da kann mich halt nicht festlegen. 6 bis 8 Jahre kann sein.

Und wer war das?

Also, mein Opa. Der Vater von meiner Mutter.

Du hast gesagt, Du hast es abgespalten. Kannst Du Dich noch an irgendwelche Punkte erinnern, die eigentlich nicht normal für ein Kind sind, für eine „normale“ kindliche Entwicklung. Hat Dich der Missbrauch verändert, oder bist Du ein ganz „normales“ Kind geblieben, so wie man sich das vorstellt.

Ich glaub, es hat mich in soweit geprägt, das ich sehr unsicher war, so was meine eigene Wahrnehmung betrifft. Und auch was so meinen Körper betrifft. Ich hatte immer irgendwie Schamgefühl und hab eigentlich meinen Körper auch während der Pubertät dann gar nicht so wirklich ernst genommen. Hab mich nicht weiter groß mit meinen Körper beschäftigt.

Das ging dann so an Dir vorbei.

Tja, ja.

Und im Umgang mit anderen Kindern?

37 Ich war halt sowieso immer still und zurückhaltend. Da weiß ich jetzt nicht, ob das so von
38 meinen Wesen her, also von meinen Wesen her ist, das schon so ein bisschen so, klar, aber
39 ich glaub dadurch war es schon sehr extrem, ich war immer sehr zurückhaltend und hab
40 immer geguckt, was die anderen machen, aber hab mich bei vielen Sachen nicht so getraut.
41 Ja.

42 **Ja, jetzt sind wir ja schon eigentlich Mitten in diesem Thema drinnen. Wie Du Dich als
43 Kind verändert hast. Kannst Du Dich erinnern, wie Du vor den Missbrauch warst?**

44 Also, vor den Missbrauch war ich – ja – eigentlich war ich ziemlich dickköpfig und hatte
45 einen starken Willen und den habe ich eigentlich auch immer durchgesetzt und das hat sich
46 dann halt verändert dadurch. Also, ich hab dann zum Beispiel auch dadurch meine
47 Bedürfnisse gar nicht mehr so ernst genommen. Ich hab halt meine Bedürfnisse immer
48 hinten angestellt. Immer erst waren die anderen wichtig, also nach den Missbrauch, und
49 dann erst ich und vorher war es auch schon anders. Da war ich auch unbefangener.

50 **Du hast ja die Situation abgespalten, verdrängt. War das, das einzige, wie Du mit der
51 Situation umgegangen bist, dass Du es abgespalten hast oder hast Du noch andere
52 „Methoden“ entwickelt, dass Du mit der Situation umgehst.**

53 Nee, ich hab mich total geschämt und hab auch niemanden was davon gesagt, weil ich
54 dachte immer, dass muss halt so sein. So, das ist ja mein Opa und der hat mich lieb und das
55 ist ganz normal und hab es halt dann für mich behalten. Aber ich hatte schon immer das
56 Gefühl, irgendetwas ist nicht richtig. Es fühlt sich irgendwie nicht richtig an und deswegen
57 hab ich es dann verdrängt.

58 **Du hast vorhin den Begriff „Abspaltung“ benutzt. Was meinstest Du da genau?**

59 Nee. Mit Abspalten meinte ich eher, dass ich meine Gefühle abgespalten hab so. Das ich ja,
60 dann die halt nicht mehr so wahrgenommen habe.

61 **Du warst in der Situation und hast die nicht mehr wahrgenommen.**

62 Ja, genau.

63 **Deine Persönlichkeit wurde ja auch irgendwie geprägt. Du hast ja erwähnt, dass Du
64 immer stiller und zurückhaltender wurdest. Kannst Du Dich dann noch an andere
65 Sachen erinnern, inwieweit der Missbrauch Dich geprägt hat, Deine Persönlichkeit vor
66 allem.**

67 Also, ich hab mich halt in der Pubertät dann auch gar nicht, gar nicht so als Frau irgendwie
68 entwickeln können. Ich hab halt immer weite Klamotten getragen, um meine körperliche
69 Entwicklung zu verstecken. Ich hab mich immer sehr sportlich gekleidet. Also, eigentlich
70 immer eher so, dass auch keine Männer so wirklich dann Interesse hatten. Also, eher dann
71 so als Kumpel, aber, und über dieses kumpelhafte hat sich dann Beziehung entwickelt. Aber
72 ich hatte immer eher irgendwie meinen Körper versteckt, so dass diese Entwicklung halt, die
73 Rolle zur Frau, sehr verzögert hat.

74 **Das kam dann erst später?**

75 Das kam dann erst später, so mit Ende Zwanzig.

76 **Wie alt bist Du?**

77 Jetzt bin ich 30. Das kam erst so. Mit Mitte 20 habe ich schon gemerkt, irgendwas stimmt
78 nicht. So, ich komm irgendwie nicht weiter mit meiner Entwicklung. Dann kam halt der
79 Gedanke die Therapie zu machen. Also, der Gedanke ist gereift, so, dass ich halt was
80 verändern möchte, aber nicht wusste wie und die Therapie hat mir halt dabei geholfen und
81 das ist jetzt so ungefähr 2, 3 Jahre her.

82 **Wie lange hast Du Therapie gemacht?**

83 Ein Jahr.

84 **Das hat gereicht?**

85 Das hat gereicht. Da wurde auch festgestellt, dass ich im Grunde den sexuellen Missbrauch
86 auch eigentlich schon verarbeitet hab, aufgrund meiner Beziehung zu meinen festen Freund,
87 aber ich bin in meiner Rolle als Frau nicht gereift und dieser Reifeprozess fand dann
88 aufgrund der Therapie schneller statt.

89 **Würdest Du Dich als traumatisiert bezeichnen? Nach Deiner Definition von vorhin?**

90 Ja, eigentlich schon. Doch, weil es schon mich in meiner Entwicklung behindert hat. Ja.

91 **Ja, dass haben wir ja eigentlich schon, wie der Missbrauch Dein Leben geprägt hat
92 und was sich verändert hat. Gibt es da noch irgendwelche Ergänzungen. Fällt Dir noch
93 etwas ein?**

94 Nee.

95 **Ja, dann kommen wir zu der Bewältigung. Der Missbrauch ist ja ein sehr
96 einprägsames Ereignis in Deinen Leben und jetzt ist interessant zu wissen, wie Du das
97 bewältigt hast. Schon als Kind, Jugendliche und auch später als Erwachsene auch in
98 der Therapie und was Dir außerhalb der Therapie geholfen hat. Also, mache
99 entwickeln zum Beispiel einen extrem starken Glauben oder andere stürzen sich in
100 den Sport. Was war bei Dir maßgebend?**

101 Es ist glaube ich nicht eine Sache, sondern mehrere. Also, so bewusst könnte ich es jetzt
102 nicht sagen, ich kann halt nur Vermutungen anstellen. Also, den sexuellen Missbrauch weiß
103 meine Familie zum Beispiel nicht. Ich hab mich erst sehr, sehr, sehr spät, als ich eben in der
104 festen Beziehung war, meinen Freund anvertraut und zeitgleich, ungefähr, meinen besten
105 Freundinnen, die ich aber auch schon eine gewisse Zeit kannte, wo schon das Vertrauen
106 auch dann da war und so die Gespräche mit denen, die haben mir dann geholfen, weil ich
107 dann wusste, dass es nicht an mir lag oder das meine Wahrnehmung okay ist. Genau die
108 Gespräche. Dann, als Kind hatte ich schon immer Gottvertrauen, das stimmt. Aber in der
109 Zeit, als Jugendliche, hat mich der Glaube gar nicht so begleitet. Das kam dann auch erst, ja
110 komischer Weise auch zeitgleich, mit der Beziehung zu meinen Freund, weil er mich wieder

111 zum Glauben zurückgebracht hat und vielleicht war das sozusagen auch ein bisschen
112 stückweit mit Türöffner, das kann schon sein. Es war ja zeitgleich. Ja und als Jugendliche
113 habe ich schon viel Sport gemacht, das stimmt. Also, da hatte ich dann meinen Ausgleich.
114 Und ich hab mich als Heranwachsende immer über Leistung definiert. Also, ich war halt
115 immer in der Schule gut und ja ich glaube, dass hat mich auch ein Stück weit getragen, dass
116 ich mich darüber wertgeschätzt gefühlt hab, in meiner Person. Weil, als Heranwachsende
117 hatte ich halt auch nicht viele Freunde, das wäre vielleicht auch noch ein Punkt, weil ich mich
118 sehr zurückgezogen hab und stiller war, hatte ich jetzt nicht so die Freundschaften. Das
119 hatte sich auch erst später entwickelt, so mit, als ich dann in der Ausbildung war, so um die
120 20.

121 **Gespräche, Glaube, Sport – was würdest Du sagen, was Dir am meisten geholfen hat?**

122 Alles. Es gibt nichts konkretes, nichts konkretes, wo ich jetzt sage, das ist meine meiste oder
123 größte Kraft.

124 **Und Deine Beziehung zu Deinen Freund inwieweit hat Dir das geholfen, dass Du
125 Deinen Missbrauch verarbeitet hast? Du hast ja vorhin gesagt, das kam da hoch. Wie
126 hast Du das dann bearbeitet?**

127 Also, es war so, das wir ungefähr ein halbes Jahr zusammen waren und dann das erste Mal
128 Sex hatten und ich fand, mir hat halt geholfen, dass er es nicht darauf angelegt hat, sondern
129 mir die Zeit gegeben hat und also, war ich halt nach einen halben Jahr, fühlte ich mich ihn so
130 nahe, das ich mich ihn sexuell öffnen konnte und ich hab mich dann auch nicht geschämt,
131 sondern es war schön und es hat mir Spaß gemacht und ich hatte so ein Lustgefühl und ja
132 alles war gut. Erst später, ich kann jetzt keine Monatszahl oder Jahre angeben, aber erst
133 später in der Beziehung hat sich dann so entwickelt, ich denke mal, als dann so die
134 Neugierde auf den Sex oder so dann sich gelegt hat und so der Alltag war, da kam das bei
135 mir erst hoch. So, dass ich, wo ich dann merke, er möchte gerne mit mir schlafen, aber ich
136 möchte eigentlich nicht und ich mach es halt, um es ihn Recht zu machen, aber das hat sich
137 halt irgendwie nicht richtig angefühlt und zack kamen da gleich die Assoziationen von früher
138 - ich tue den Mann einen Gefallen damit und da kam das dann hoch. Da fingen dann auch
139 die Gespräche an, wo ich auch erst Schiss hatte, ob er mir überhaupt glaubt, aber ich hab
140 dann die Erfahrung gemacht, dass er mir geglaubt hat und da habe ich dann erzählt und da
141 kamen mir auch die Erinnerungen wieder hoch, also gar nicht alles auf einmal, sondern
142 immer so bruchstückhaft. Also, wie wenn sich so ein Mosaikteile so zusammengefügt haben.
143 Es ist dann auch noch kein vollständiges Bild geworden, aber, schon so, dass sich irgendwie
144 ein Bild ergeben hat.

145 **Fehlt das bei Dir immer noch so bruchstückhaft? Kommen da nur einzelne Szenen
146 hoch?**

147 Ja immer noch. Es kommen immer wieder so Bilder hoch, aber es ist nie komplett.

148 **Und wie das bei Dir hochgekommen ist, war das so wie „Schnipp“ und plötzlich war**
149 **da so ein komisches Gefühl bei Dir im Körper und hat sich ausgebreitet oder hattest**
150 **Du schon ein Bild im Kopf gehabt?**

151 Ne, also dieses Gefühl war schon immer zuerst da und dann erst kam ein Bild. Also,
152 eigentlich war das Gefühl „iirg“, das fühlt sich nicht richtig und das fühlt sich nicht gut an. So,
153 ich konnte es nicht zu ordnen, dann erst kam dann die Assoziation, etwas später.

154 **Also, war das dann ein richtiges Bild im Kopf. Das Du zum Beispiel Deinen Opa vor Dir**
155 **gesehen hast.**

156 Ja.

157 **Dein Freund hat Dir dann zugehört und war fürsorglich.**

158 Genau, er war dann halt für mich da, indem er mich in den Arm genommen hat, mich ganz
159 fest gehalten hat, mich auch beruhigt hat, wenn ich weinte. Mir Zärtlichkeiten
160 entgegengebracht hatte, anstatt Sex haben zu wollen.

161 **Konntest Du auch weinen über den Missbrauch?**

162 Ja, es war auch viel Wut dabei, viel Aggression, die ich zum Beispiel als Kind eher gegen
163 mich gerichtet hab, oft.

164 **Wie sah das aus?**

165 Also, wenn ich über Personen wütend war, hab ich mich nicht getraut, dem das zu sagen
166 oder dem das entgegenzubringen, sondern hab die Wut und den Frust gegen mich selbst
167 gerichtet, indem ich, ja, zum Beispiel mit dem Kopf gegen die Wand oder an meinen Haaren
168 gezogen hab oder den Druck abgelassen hab beim Sport oder an den Fingernägeln gekaut
169 hab und an der Haut, an der Nagelhaut genippelt hab, so.

170 **Tust Du das immer noch oder ist das vorbei?**

171 Ich hab's lange Jahre danach noch gemacht bis Ende 20 halt. An den Fingernägel kaue ich
172 nicht mehr, also, ne, das gar nicht mehr, aber halt an der Nagelhaut ertappe ich mich
173 manchmal, dass ich daran rumnippel oder auch gerade in Stresssituationen, wo ich Druck
174 spüre. Da passiert das oft noch unbewusst, aber es ist fast schon fast weg.

175 **Hast Du noch irgendwas zu ergänzen zum Bewältigungsprozess?**

176 Mmh, so spontan fällt mir nichts ein. Also, doch, ja. Ich hab dann später angefangen mit
177 Entspannungstechniken. Mmh, weil ich halt gemerkt habe, dass tut mir gut und zwar hab ich
178 das, das erste Mal entdeckt, während meiner Ergotherapieausbildung im XY. Da hatten wir
179 die Möglichkeit ein Seminar zu belegen über progressive Muskelentspannung und da habe
180 ich das, das erste Mal festgestellt, dass mir so was ganz gut tut und hab, bin auch dabei
181 geblieben und hab dann auch noch autogenes Training ausprobiert und Qi Gong und ja
182 eigentlich hauptsächlich die drei so.

183 **Ja, Du hast schon erzählt vorhin, dass Du viele Gespräche geführt hast und hast**
184 **gesagt, dass das Vertrauenspersonen waren. Was spielt den für die noch eine Rolle,**

185 **dass jemanden dieses „Geheimnis“ anvertrauen kannst? Dass Du mit jemanden**
186 **darüber sprechen kannst?**

187 Ja, also mir ist ganz wichtig, dass die Person, die ich das erzähle, dass die sich wiederum
188 auch mir öffnet, so dass ich so dass Gefühl hab, das ist so ähm, ja so gleich. Also, jemand
189 vertraut mir was an und ich traue mich dann halt auch.

190 **Welche Gefühle hast Du dabei, wenn Du jemanden das anvertraust.**

191 Eigentlich sind es mittlerweile alte Gefühle.

192 **Wenn wir zurückgehen, was war das dann damals?**

193 Damals war das hauptsächlich ganz viel Scham. Ich hab mich total geschämt, für das was
194 da damals passiert ist. Auch Schuld, Wut, Trauer, Aggression.

195 **Und jetzt?**

196 Ja, jetzt hab ich die halt sie nicht mehr.

197 **Im Moment auch nicht?**

198 Nee, es fühlt sich im Moment eher ausgesöhnt an, so, oder vergeben.

199 **Apropos Vergeben. Hast Du Deinen Opa verziehen?**

200 Ja, ich glaube schon.

201 **Lebt er noch?**

202 Nein. Er ist gestorben, als ich 10 Jahre alt war.

203 **Wie war das dann für Dich damals?**

204 Also, ich war sehr traurig und es hat mich total wütend gemacht, weil ich auch während der
205 Beerdigung nicht dabei sein durfte. Ich bin das älteste von seinen Enkelkindern gewesen und
206 hatte die Aufgabe auf die anderen aufzupassen und dadurch konnte ich nicht wirklich
207 Abschied von ihm nehmen und das hat mich wahnsinnig wütend und aggressiv gemacht. Und
208 ich hatte dadurch noch mehr Druck, den ich an mir abgearbeitet hab. Ich hab das auch
209 meiner Mutter damals vorgeworfen und meinen Onkels und Tanten, weil ich ja auf deren
210 Kinder aufgepasst hab.

211 **Aber das waren jetzt die Trauergefühle, die Du da gehabt hast.**

212 Ja, Trauer, aber auch Wut und Schmerz.

213 **Wie ein Mensch so trauert, aber Du hast jetzt nicht Erleichterung verspürt, dass Dein**
214 **Opa tot war?**

215 Ich glaub, ich hab diese Erleichterung nicht gehabt, weil der sexuelle Missbrauch schon eher
216 aufgehört hatte. Ich war ja 10 als mein Opa gestorben ist und meine Erinnerung an den
217 sexuellen Missbrauch ist ja von 6 bis 8. Und da muss schon die Zeit dazwischen gewesen
218 sein, wo ich ja nicht mehr missbraucht wurde. Dadurch war halt nicht mehr diese
219 Erleichterung bei seinem Tod.

220 **Ja, jetzt kommen wir zu dem sozialarbeiterischen Teil. Wenn Du jetzt zu einen**
221 **professionellen Helfer gehst. Sei es Sozialarbeiter, Psychologe usw. Was würdest Du**

222 **von dem erwarten, bzw. Dir wünschen. Was würde Dir helfen, wenn Du mit diesem**
223 **Problem zu ihm hingehst?**

224 Also, wichtig wäre mir. Also, dass er mir zuhört. Dann, dass ich mich angenommen fühle, so
225 in meinen Gefühlen, die ich halt mitbringe und in meinen Bedürfnis und ich würde mir eine
226 Wertschätzung auch wünschen und Respekt so vor meiner Person. Und ich würde mir auch
227 wünschen, dass irgendwas von meinem Gegenüber auch kommt. Eine gewisse Art von
228 Unterstützung, die mich in meiner Entwicklung weiterbringt. Also, ich kann jetzt reflektieren
229 über mein erstes Treffen mit einem professionellen Berater. Da war es halt so, dass ich ihm
230 erst mal erzählt habe, das war mir ganz wichtig, ohne das da gleich ein Kommentar kommt.
231 Und halt am Ende hatte ich das Gefühl, dass ich halt aufgefangen werde. So das es eben
232 gut war, dass ich meine Gefühle rausgelassen habe, meine Trauer, meinen Schmerz, weil
233 ich die ja sonst immer verdrängt habe und ich die nun rauslassen konnte und durfte, fand
234 dann die Bewältigung auch statt und meine Aussöhnung mit den „schlechten Gefühlen“ in
235 Anführungsstrichen. Also, es war für mich halt eine neue Erkenntnis, dass ich die Gefühle
236 überhaupt haben darf.

237 **Dein erster professioneller Helfer war ein Psychologe?**

238 Ein Gesprächstherapeut.

239 **Würdest Du zu einem Sozialarbeiter gehen?**

240 Ich glaub nicht. Nee.

241 **Warum?**

242 Weil, die mir, was Traumatisierung betrifft wenig spezialisiert sind.

243 **Und bei einer speziellen Beratungsstelle, die diesen Schwerpunkt hat?**

244 Ja, da würde ich schon eher hingehen. Wenn die so ne Zusatzausbildung dann haben, dann
245 würde ich mich schon eher anvertrauen. Weil ich weiß, dass die dann genau Wissen, was für
246 Fragen zu stellen sind oder wo ich das Vertrauen habe, wo ich auch dann aufgefangen
247 werde. Wo ich einfach auch das Gefühl hab, dass die mich in meiner Entwicklung
248 weiterbringen würden. Und ich bin halt der Meinung, dass halt ein normaler Sozialarbeiter
249 das nicht kann.

250 **Du würdest dann also nicht in eine normale Beratungsstelle gehen?**

251 Nein.

252 **Ja, Du studierst ja jetzt selbst Sozialarbeit. Kommt das vom sexuellen Missbrauch her,**
253 **dass Du diesen Berufswunsch hast oder aus welchen Gründen studierst Du?**

254 Nee, das war etwas anders gelagert. Das kam dann eher daher, dass ich vor dem Studium
255 als Ergotherapeutin gearbeitet habe. Hauptsächlich mit verhaltensauffälligen Kindern im Alter
256 von 2 bis 12 Jahren und ich halt in meiner Arbeit festgestellt habe, dass die Kinder im
257 Grunde Symptomträger sind und dass man eigentlich bei den Eltern bzw. bei der ganzen

258 Familie ansetzen muss, um die Probleme zu bewegen und das war eben meine Intention
259 Soziale Arbeit zu studieren. Das hat also gar nichts damit zu tun gehabt.

260 **Nehmen wir mal an, Du sitzt in der Beratungsstelle und jetzt kommt eine Jugendliche,**
261 **Mädchen, Kind herein und erzählt, sie ist sexuell missbraucht worden. Würdest Du Dir**
262 **jetzt persönlich zutrauen, nach Deiner Erfahrung, was Du selber gemacht hast, dass**
263 **Du mit ihr arbeiten könntest? Oder müsstest Du den Fall abgeben?**

264 Wenn mir ein Jugendlicher so etwas anvertraut, dann in den Gespräch, dann würde ich
265 natürlich versuchen, so weit ich kann, mit seinen dazugehörigen Gefühlen und Bedürfnissen
266 aufzufangen, so weit ich kann und würde dann besprechen, wie wir dass zusammen
267 handhaben wollen. Also, ich würde ihr oder ihm dann eben sagen, dass ich es für sinnvoller
268 halte, ihm in eine Beratungsstelle, die dafür zuständig sind für so eine Problematik, da würde
269 ich ihn oder sie dahin verweisen, aber ihn nicht alleine lassen auf Weg. Also ich würde jetzt
270 nicht nur „Hier, da ist jetzt die Telefonnummer“ oder „Hier ist die Adresse, geh da mal hin“,
271 da hätte ich, glaube ich, Sorge dass die Person einen Rückzieher macht, sondern ich würde
272 gemeinsam mit der Person dann den Kontakt herstellen und die Person dann halt auf ein
273 kleines Stück dann noch mitbegleiten.

274 **Und wenn die Person jetzt überhaupt nicht will, dass sie weitervermittelt wird und nur**
275 **mit Dir sprechen möchte?**

276 Dann, würde ich mir Unterstützung holen oder auch eventuell eine Fortbildung machen. Also,
277 nur allein jetzt von meiner Erfahrung, die ich persönlich gemacht hab, da kann ich ja nicht auf
278 andere schließen, dass das bei denen genau so ist, das würde ich mir überhaupt nicht
279 anmaßen. Von daher würde ich dann schon zusehen, dass ich dann eine Zusatzqualifikation
280 machen würde oder mir anderweitig Unterstützung hole.

281 **Ja, dass war´s jetzt eigentlich von mir. Hast Du noch irgendwelche Ergänzungen oder**
282 **fällt Dir noch ganz was wichtiges ein?**

283 Mmmh, nee. Eigentlich nicht.

284 **Okay, ja dann sage ich vielen Dank!**

285 Ich danke auch.