„Ich will dem Durstigen geben von der Quelle des lebendigen Wassers umsonst.“ (Offb 21,6)

Was ist Gesundheit?

Sprengeltag

der haupt- und nebenamtlichen
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
im Sprengel Schleswig und Holstein

Mittwoch,
27. Juni 2018,
Rendsburg

Der Bischof
im Sprengel Schleswig und Holstein
**Evangelisch-Lutherische
Kirche in Norddeutschland**

Grußwort

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

ich freue mich, Sie auch in diesem Jahr wieder zu einem Sprengeltag für haupt- und nebenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Berufsgruppen unseres Sprengels am Mittwoch, den 27. Juni 2018, nach Rendsburg einladen zu können!

Eine Gruppe von Kolleginnen und Kollegen aus unseren Kirchenkreisen hat diesen Tag gemeinsam mit uns vorbereitet und sich gewünscht, in diesem Jahr das Thema „Gesundheit" aus ganz unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. So lautet die Überschrift für den Tag:

„Ich will dem Durstigen geben von der Quelle des lebendigen Wassers umsonst (Offb 21,6)
– Was ist Gesundheit?"

Der Hauptvortrag am Vormittag wird von der Autorin und „Ministerin für Glück und Wohlbefinden" Gina Schöler zum Thema „Frohes Schaffen – Warum man Arbeit nicht vom Glück trennen sollte" gehalten, und ich freue mich mit diesem interaktiven Vortrag auf einen gleichermaßen nachdenklichen wie humorvollen Blick auf unseren Alltag.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen können wir uns in ganz unterschiedlichen Workshops eigenen Schwerpunkten zum Thema widmen – praktisch und alltagstauglich, nachdenklich, weiterführend und nachhaltig. Ich bin dankbar dafür, dass so viele Menschen verschiedenster Professionen aus dem ganzen Norden bereit sind, diesen Tag mit uns gemeinsam zu gestalten!

Und nicht zuletzt soll der Sprengeltag eine gute Gelegenheit sein, andere Kolleginnen und Kollegen zu treffen, miteinander ins Gespräch zu kommen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und miteinander Gottesdienst zu feiern.
Ich freue mich darauf, Sie in Rendsburg zu sehen!

Mit herzlichen Segenswünschen,
Ihr

Ablauf

9.30 – 10.00 Uhr	Ankommen (Christkirche Rendsburg, Paradeplatz/Prinzenstraße, 24768 Rendsburg)
10.00 – 10.45 Uhr	Gottesdienst (Christkirche), Bischof Gothart Magaard
10.50 – 12.00 Uhr	Impuls mit anschließender Diskussion (Christkirche), Gina Schöler (Vortrag) und Frank Zabel (Moderation)
12.15 – 13.15 Uhr	Mittagessen (Arsenal im Kulturzentrum Rendsburg, Arsenalstraße 2 – 10)
13.30 – 15.00 Uhr	Workshops (Arsenal, Christkirche)
15.00 – 15.30 Uhr	Kaffeepause (Christkirche)
15.30 – 16.00 Uhr	Abschluss (Christkirche), Bischof Gothart Magaard

„Frohes Schaffen – Warum man Arbeit nicht vom Glück trennen sollte“

Auf kreative und lockere Weise animiert Gina Schöler als Glücksministerin zum Nachdenken und Mitmachen: Was zählt wirklich? Was macht uns glücklich? Was können wir tun und verändern, um das gute Leben aktiv zu gestalten?
Die Beschäftigung mit dem wichtigen Thema Glück hat positive Auswirkungen auf das persönliche und gesellschaftliche Wohlbefinden. Auf spielerische Art werden Erkenntnisse, Zahlen und Fakten aus der Glücksforschung und Positiven Psychologie nahe gebracht, und es wird gemeinsam erarbeitet, welche Rahmenbedingungen und Werte wichtig sind, damit es uns sowohl im Privatleben als auch am Arbeitsplatz gut geht.
Durch Interaktion mit dem Publikum wird das Glück unmittelbar erlebbar gemacht: Die alltagsnahen und spielerischen Impulse helfen dabei, die kleinen Momente wahrzunehmen und wertzuschätzen. Mit einer guten Portion Spaß erfährt man, was es bedeuten kann, diese dann auch weiterzugeben, um einen Dominoeffekt der guten Gefühle auszulösen. So wird einem schnell bewusst, dass das wahre Glück darin besteht, wieder mit sich, seinen Mitmenschen und der Umwelt in Verbindung zu treten. Lasst uns das Glück aktiv in den (Arbeits-) Alltag integrieren und somit selbst zu Glücksbotschaftern werden!
Aber Vorsicht, Glück kann Nebenwirkungen haben: Herzhafte Lacher, nachdenkliche Gedankenanstöße und Motivationsschübe sind regelmäßige Begleiterscheinungen.

Gina Schöler, Glücksministerin
www.ginaschoeler.de

Ministerium
für Glück
und Wohlbefinden

1. Bibel erzählen

… und er stand auf und aß und trank und ging durch die Kraft der Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis an den Berg Gottes ….
(1.Könige 19,8)

Die Bibel erzählt in Geschichten. Es sind selten die Lehrsätze und Erörterungen, sondern meistens sind es Geschichten, die von Gott erzählen.
In unserer Gemeindepraxis und besonders in unseren Gottesdiensten ist es anders. Dort dominieren die Erörterungen, die Auslegung, die Predigt. Schade. Nur den Kindern gönnt man noch Gottesdienste einfach so mit Geschichten.
In unserem Workshop schauen wir auf Geschichten, auf ihre Spannung und emotionale Kraft. Wir überlegen Einsatzmöglichkeiten für den Gemeindealltag und den Gottesdienst. Wir machen kleine Übungen zum Erzählen.

Leitung: Jochem Westhoff, Geschichtenerzähler, besonders für die Geschichten aus der Bibel, ehemals Referent für Kindergottesdienst in der Nordkirche, Seminare zu Kindergottesdienst und und zur Religionspädagogik.
www.jochemwesthoff.de.

2. Die Kraft des lebendigen Wassers – mit dem Bibliolog biblische Texte neu erleben und für sich entdecken

Die Geschichte von der Samariterin am Brunnen und einen Ausschnitt aus der Elia-Geschichte werden wir im Bibliolog erleben und so der Kraft des lebendigen Wassers nachspüren.

Diese Form der Bibelauslegung lädt dazu ein, sich mit bestimmten Rollen zu identifizieren und so das biblische Geschehen mit unserem heutigen Erleben zu verweben. So lassen sich die biblischen Bilder mit unseren eigenen Gedanken und Gefühlen verbinden, auf dass wir lebendiges Wasser kosten.

Leitung: Pastor Stephan Pohl-Patalong, Bibliologtrainer und Organisations- und Personalentwickler des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein

3. Kirchliche Orte brauchen gesunde Vielfalt

Ob gesund oder krank – jede*r ist willkommen!

- Was bedeutet gesund oder krank für mich?
- Was nehmen wir wahr, wenn wir Krankheit wahrnehmen?
- Wie offen sind wir als Kirche für Gesunde und Kranke?
- Wie können kirchliche Orte zu inklusiven Orten der gesunden Vielfalt werden?

Diesen und anderen Fragen wollen wir in dem Workshop nachgehen. Wir wollen Methoden kennenlernen, unsere Orte anders wahrzunehmen. Der Workshop gibt Impulse, kirchliche Orte inklusiv für alle zu gestalten.

Leitung: Diakon Jörg Stoffregen, Referent für das Netzwerk Kirche inklusiv der Nordkirche und Inklusion und kirchliche Praxis, www.lebensraeume-gestalten.com.

4. Sich gehen lassen – das Glück der Achtsamkeit beim Pilgern

Workshop mit Gehzeiten.

Ins Gehen kommen, sich gehen lassen – beim Pilgern erleben heute viele Menschen, wie gut das Gehen tut. Wenn zur Bewegung geistliche Impulse treten, dann kann es zum „Beten mit den Füßen“ werden. Pastor Lohse wird Übungen zur Achtsamkeit mit inhaltlichen, geistlichen Impulsen und einer Gehzeit verbinden.

Bitte mitbringen: festes Schuhzeug, Sitzunterlage, Wasserflasche und wetterfeste Bekleidung sind nötig, vor allem aber Lust am Gehen.

Leitung: Pilgerpastor Bernd Lohse, Hamburg
www.jacobus.de.

5. Spiritualität im Alltag

Alles, was wir in unserem Leben wie selbstverständlich tun – sprechen, gehen, lesen usw. –, haben wir gelernt und eingeübt. Auch Spiritualität fällt nicht einfach vom Himmel: sie ist Übungsweg und geschenkte Lebensweise zugleich.
Der Workshop will für diesen Weg neugierig machen, Fragen klären und vor allem Neues ganz praktisch einüben – mit Leib und Seele – und das möglichst alltagstauglich.
So können wir einüben, Gott mehr Raum in unserem Leben, unserem Alltag zu geben.

Leitung: Frank Puckelwald, Pastor, Referent für Spiritualität im Gemeindedienst der Nordkirche.

6. Spirituelle Vitamine
Raum für Glaube und Spiritualität im Alltag

Glaube ist für kirchliche Mitarbeitende – wie immer – Privatsache und zugleich irgendwie Arbeitsmittel. Wie kann Spiritualität mit Leichtigkeit im Arbeitsleben vorkommen? Wie gepflegt und mit Vitaminen versorgt werden? Was täte gut an „Wellness für die Seele“?
Der Workshop bietet frische Anregungen und spirituelle Vitamine für den Alltag – sowohl für Sie selbst als auch zum Teilen mit KollegInnen.

Leitung: Maike Lauther-Pohl, Pastorin im Verband Evangelischer Kindertageseinrichtungen in Schleswig-Holstein e.V. VEK, www.vek-sh.de.

7. Burnout-Prophylaxe aus der lebendigen Quelle – umsonst!

„It´s better to burn out, than it is to rust," sang Neil Young vor langer Zeit. Sicher, sicher, zumal für gute Christenmenschen. Doch halt! Für gute Christenmenschen? Für diese schrieb doch vor noch viel längerer Zeit Bernhard von Clairvaux: „Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale, nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist... Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss..."

Was für ein Programm! Dieses Programm möchte ich mit Ihnen studieren, zart und beginnend... „Zuerst anfüllen und dann ausgießen..."

Leitung: Fritz Pudimat-Rahlf, Pastor i. R., systemischer Therapeut und Berater, Hypnotherapeut, Flensburg. www.familienaufstellungfl.de.

Workshops:
Entspannung und Stressbewältigung

8. Feldenkrais

Wir atmen, wir schauen, wir gehen, wir greifen, wir interagieren und suchen und finden unser Gleichgewicht. Das sind die sechs grundlegenden Bewegungen des Lebens. Wir ordnen sie mit der Feldenkrais-methode immer wieder neu. Unser Hand-werkszeug ist unsere Körperwahrnehmung, die Achtsamkeit und die Neugier.
So können wir erfahren, dass mehr in uns schlummert an Beweglichkeit und Kreativität, als wir ahnen.

Leitung: Monika Vogelmann, Feldenkraispädagogin und Ärztin, arbeitet seit 1997 mit der Feldenkraismethode, lebt seit 2012 in der ökumenischen Hausgemeinschaft des Ökumenischen Forums in der HafenCity in Hamburg.
www.monika.dervogelmann.de

9. Lachen ist die beste Medizin

In diesem Workshop lernen Sie ein ganz besonderes Wellness Programm kennen: Lachen Sie! Lachen Sie, bis Ihnen die Trä-nen kommen, Ihr ganzer Körper bebt und Sie nach Luft schnappen. Tauchen Sie ein in eine Welt ohne Zwang, ohne: „Das tut man nicht“, ohne:

„Was sollen die anderen denken.“ Sie brauchen keinen Anlass – lachen Sie und Sie entdecken die gesundheitsfördernden, stressabbauenden Wirkungen des Lachens.
Im Lachyoga kombinieren wir verschiedene Atem- und Entspannungstechniken aus dem Yoga mit speziellen Übungen, die das Lachen auch in Ihnen wachkitzeln. Die dabei entstehende Gruppendynamik macht es jedem leicht, sich zu trauen und sich auf das Lachen einzulassen.

Bitte mitbringen: warme Socken und bequeme Kleidung.

Leitung: Pastorin Dr. Claudia Richter war Schulpastorin an der Beruflichen Schule in Niebüll, Studienleiterin in der LehrerInnenfortbildung der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland. Ausgebildete Lachyogalehrerin nach Dr. Madan Kataria.

10. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Durch das Anspannen und Entspannen jeder Körperpartie kann eine andere Körperwahrnehmung entstehen. Ich führe Sie durch Ihren Körper im Sitzen.
Nachweislich senken sich Blutdruck, Herz-Kreislaufsystem und der Muskeltonus bei regelmäßiger Anwendung.

Leitung: Simone Jodkuhn,
Entspannungstherapeutin, Reinfeld.
www.simonejodkuhn.de.

11. Resilienzförderung im Alltag oder Was können wir von Pippi Langstrumpf lernen?

Pippi Langstrumpf ist ein Kind, das mit erheblichen Risikofaktoren zu leben hat: die Mutter ist vor ihrem ersten Geburtstag gestorben, der Vater ist viel unterwegs und kann sie nur gelegentlich versorgen. Sie lebt unter bedenklichen hygienischen Bedingungen in einer heruntergekommenen Villa und ist weitgehend sich selbst überlassen.
Dennoch ist sie ein Kind, um das wir uns offensichtlich keine Sorgen machen müssen, weil sie offenbar über viel von dem verfügt, was wir Resilienz nennen.
Resilienz, verstanden als psychische Widerstandsfähigkeit, hilft uns auch im Erwachsenenalter, Stress, Druck, Frust und Rückschläge besser zu bewältigen.
In diesem Workshop wollen wir dem Geheimnis von Pippi Langstrumpf etwas auf die Spur kommen und folgenden Fragen nachgehen:
- Was verstehen wir unter Resilienz?
- Welche Faktoren wirken sich stärkend auf die Förderung von Resilienz aus?
- Was hat der christliche Glaube mit Resilienz zu tun?

Dazu werden wir einige praktische Übungen zur Förderung unserer Resilienz kennenlernen.

Leitung: Klaus Machlitt, Diplom-Sozialarbeiter, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut. Leiter der Beratungsstelle für Erziehungs-, Familien- und Lebensfragen in Schleswig und Süderbrarup.

12. Sehen und Sein

„Aus dem Auge leuchtet das Innere des Menschen." (Matthäus 6, 22)

Sehen geschieht nicht nur mit den Augen, sondern wesentlich mit dem Gehirn. Sehen ist ein Spiegel unseres Bewusstseins.

Ziel dieses Workshops ist es, durch Augenübungen, Körpererfahrung und Betrachtungen des Seins die eigene innere Ausrichtung zu erleben und Sehveränderung zu bewirken. Neue Sichtweisen entstehen lassen im Wechselspiel von Stille und lebendiger Aktivität. Sie erarbeiten sich eine eigene Augenübungsabfolge, welche sich gut in den Alltag integrieren lässt und Ihrem Sehen aktive Kraft verleiht.

Leitung: Kathrin Noruschat, Sehtrainerin, Therapeutin für integrative Verfahren.
www.kathrin-noruschat-sehtraining.de.

13. Stress bewältigen – leistungsfähig und gesund bleiben

Stress im Arbeitsleben ist eine der am häufigsten genannten Belastungen von Beschäftigten. Langfristig wirkt sich dauerhafter Stress negativ auf die Gesundheit aus.
Im Vortrag erfahren Sie die Grundlagen der Stressreaktion und welche Möglichkeiten Sie selbst haben, um stressigen Situationen besser begegnen zu können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der veränderten Bewertung von Situationen und auf Entspannung und Erholung als Ausgleich für Belastungen.

Workshops:
Entspannung und Stressbewältigung

Ziel ist es, den eigenen Umgang mit Stress zu überdenken und Anstöße für die Umsetzung im Alltag zu erhalten.

Leitung: Carolin Amtsfeld, Diplom-Psychologin. Kern ihrer Tätigkeit ist die Beschäftigung mit der Frage, wie gesunde Arbeitsbedingungen aussehen und wie psychische Belastungen gestaltet werden müssen, damit die Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten erhalten werden kann.

14. Stressbewältigung – durch Bewegung (Fokus: Rücken) und audio-visuelle Anwendungen

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit zwei möglichen Wegen aus dem Alltags- und Arbeitsstress. In einer kurzen theoretischen Einführung beleuchten wir die Ursachen und die Auswirkungen von Stress. Darauf aufbauend liefern wir erste theoretische Ansätze für Stressreduktion und Stressmanagement.
Im anschließenden praktischen Teil zeigen wir einfache Bewegungsübungen, die den Arbeitsablauf zur Stressbewältigung sinnvoll unterbrechen und gleichzeitig Rückenproblemen vorbeugen.

Außerdem kann jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer eine audio-visuelle Entspannung genießen.

Leitung: Andreas Jessen, Personaltrainer, Ausbildung im Bereich Gesundheitssport, Ausdauersport und Krafttraining. www.fit-personaltraining.de.

15. Von der „Atemblume“ bis zum „Mond in den Schoß“ holen – Qigong und Achtsamkeit in der Natur erleben

Bei trockenem Wetter wollen wir mit allen Sinnen in die Natur eintauchen und ihre beruhigende Kraft spüren, schmecken, genießen: durch kleine Übungen aus dem Qigong und der Achtsamkeitspraxis. Die Aktivitäten sollen der Stressbewältigung dienen und den „Kopf wieder frei machen“. Qigong kann man als „Energie-Management“ bezeichnen. Die Übungen sind einfach zu erlernen. Es sind somit keine Vorkenntnisse erforderlich, der Workshop ist für jede/jeden geeignet. Bei Regen findet der Workshop mit leicht verändertem Inhalt im Seminarraum statt.

Bitte mitbringen: bequeme, der Witterung angepasste Kleidung, ggf. Socken für den Seminarraum.

Leitung: Dr. Barbara Wildeboer, promovierte Biologin, Qigong-Übungsleiterin, Rückentrainerin, Wanderführerin (Zertifikat), Natur und Landschaftsführerin (BANU), Spiel- und Theaterpädagogin (Zertifikat), Clown-Ausbildung (Zertifikat) Über 25-jährige Seminarerfahrung bei verschiedenen Bildungsträgern, eigene Pilgerwanderungen durch Norwegen, Schweiz, Italien und Deutschland

16. Einfach Zeichnen: Zwischen Kunst und Meditation

Man fängt ganz einfach an zu kritzeln, entwickelt daraus ein paar Muster, stibitzt Elemente aus Jugendstil und Graffiti, von Paul Klee oder Hundertwasser.
Linien auf dem Papier zu ziehen entspannt, macht Spaß, schult Konzentration und Motorik und wer sich ins Zeichnen vertiefen will, kann Zeit und Stunde vergessen und sehr ästhetische und komplexe Bilder entstehen lassen.

Leitung: Heide Klencke, Künstlerin, Malleiterin und Maltherapeutin, Füsing bei Schleswig, www.malerei-klencke.de.

17. Genuss für`s Büro

Kennen Sie das auch? Schnell was beim Bäcker geholt und bei laufender Arbeit verdrückt? Soweit ich es mir überhaupt bewusst gemacht habe, hat es nicht gut geschmeckt. Und nach kurzer Zeit schon war der Hunger wieder da.
In diesem Workshop bereiten wir das perfekte Essen für die Pause zu: mit wenig Aufwand, frisch und lecker, eine gesunde und nachhaltige Quelle frischer Energie, die wir gemeinsam genießen.

Leitung: Dagmar Schilling, Gesundheitstrainerin UGB, Bargfeld-Stegen.

18. Der Mensch lebt nicht vom Brot allein: Ausgelassenes Spiel als Lebensquelle

Gesundheit speist sich aus verschiedenen Lebensquellen: Außer gutem Wasser und täglichem Brot gehören in jedem Fall auch geistige und seelische Nahrung dazu.
In dem Spontantheater-Workshop wollen wir unsere Seele nähren: Die TeilnehmerInnen gehen mit Übungen aus dem Theatersport auf eine Entdeckungsreise. Ausgelassenes Spiel, Spaß und Lachen laden dazu ein, Schräges auszuprobieren, sich selbst und vielleicht auch neue Rollen zu finden, die nicht immer alltagskonform sein müssen – in jedem Fall sozialhygienisch und damit gesundheitsförderlich!
Vorkenntnisse im Spontantheater sind nicht notwendig. Je nach Tätigkeitsfeld der TeilnehmerInnen sind die Übungen nicht nur ein schöner Erfahrungsschatz für sich selbst, sondern auch im Alltag einsetzbar.

Leitung: Christian Sell, Theaterpädagoge, Impro-Trainer und -Spieler und Anja Pfaff, Öffentlichkeitsreferentin im Kirchenkreis Schleswig-Flensburg und Impro-Spielerin, Flensburg. http://impro-kontor.de

19. Singen macht gesund .....und auch richtig Spaß!!

Offenes Singen von ein- bis vielstimmig, von Pop bis Klassik

Leitung: Gunnar Sundebo, Kreiskantor des Kirchenkreises Dithmarschen, Kantor in Büsum und Wesselburen, leitet dort die Kinder-, Jugend- und Gospelchöre sowie die Kantoreien.

Praktische Hinweise

Barrierefreiheit

Die Christkirche und das Hohe Arsenal sind barrierefrei zu erreichen. Leider gilt dies nicht für alle Workshops. Bitte setzen Sie sich daher bei Bedarf mit uns in Verbindung, damit wir Ihnen die Teilnahme an Ihrem „Wunschworkshop“ ermöglichen können.

Anfahrt

Bitte bilden Sie Fahrgemeinschaften und fragen Sie in Ihrem Kirchenkreis nach, ob von dort Gemeinschafts-Busse fahren.

Auch mit der Bahn ist Rendsburg gut erreichbar, Fußweg vom Bahnhof zur Christkirche ca. 10 min.

Parkplatzhinweise

Wenn Sie mit dem Auto anreisen, parken Sie bitte am Paradeplatz, dort liegt auch direkt die Christkirche, in der die Veranstaltung beginnt und endet.

Veranstaltungsorte

Die unterschiedlichen Veranstaltungsorte liegen alle so dicht beieinander, dass sie gut zu Fuß erreichbar sind.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Sprengeltag für haupt- und nebenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sprengel Schleswig und Holstein am Mittwoch, 27. Juni 2018 in Rendsburg an.

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

(Wir bitten dringend um die die Angabe der E-Mail-Adresse, damit wir Ihnen vorab mitteilen können, an welchem Workshop Sie teilnehmen).

Kirchengemeinde/Einrichtung: _____

Ich möchte an diesem Workshop teilnehmen
(Bitte mindestens zwei Workshops nennen!)

1. _____

2. _____

3. _____

Ich nehme am Mittagessen teil: ja ☐ nein ☐

Ich möchte vegetarisch essen: ja ☐ nein ☐

Beim Mittagessen muss ich auf folgende Besonderheiten achten (z.B. vegane Kost, Allergien u.a.):_____

Anmeldung bitte bis spätestens 6. Juni 2018
(es zählt die Reihenfolge der Anmeldungen) an:

Bischofskanzlei Schleswig
Plessenstraße 5a
24837 Schleswig
Fax 04621 30700-30
Tel. 04621 30700-0
E-Mail: anmeldung@bksl.nordkirche.de

Impressum:
Bischofskanzlei Schleswig
Plessenstraße 5a
24837 Schleswig

Fotos: Most-Werbeck/Kiel, Wendt/
Schleswig, Frauböse/Rendsburg,
Pittkowski/Schleswig, Pfaff/Flensburg,
Brandenburg/Heiligenhafen, Riediger/Sörup,
Ministerium für Glück