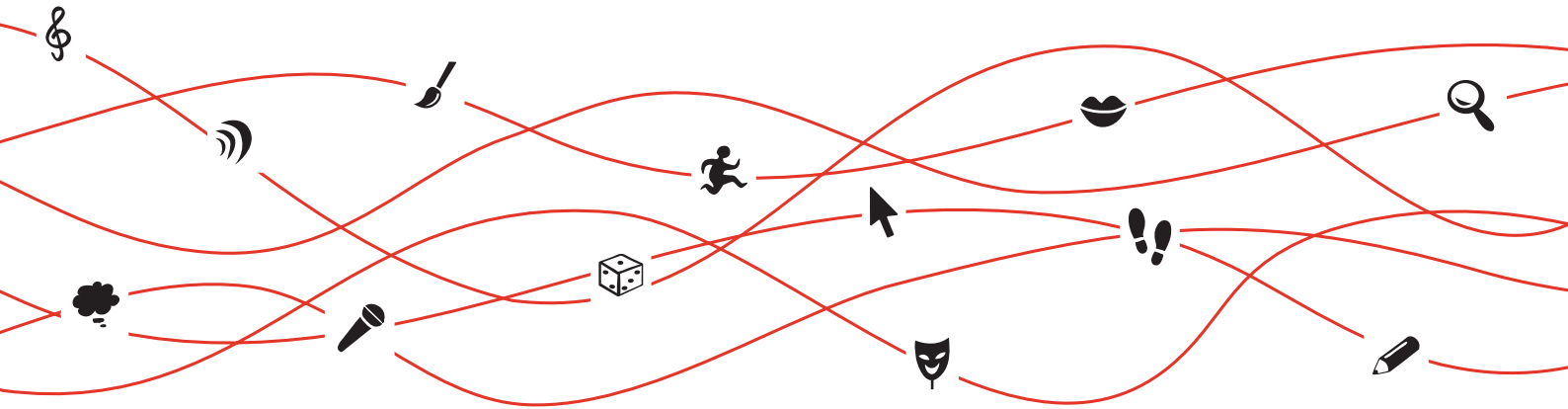


Willkommen zurück

Gemeinsam lauschen, zuhören, wieder ankommen!

Praxistipps für Kitas und Grundschulen
in der Zeit nach der Isolation



Liebe Erzieher*innen, Grundschullehrer*innen, Pädagog*innen,

nach dem mehrwöchigen Lockdown geht nun für Sie und die Kinder in den Schulen und Einrichtungen der Alltag in absehbarer Zeit wieder los, wenn auch langsam und unter veränderten Vorzeichen. Gemeinsam mit den Kindern kommen Sie an - in einer Zeit „danach“, in einer Zeit, in der Sie und die Kinder vor besondere Herausforderungen gestellt werden:

Die Kinder kehren zurück aus der „häuslichen Isolation“ voll ungewohnter Erlebnisse und Eindrücke, über die sie nun viel reden wollen und müssen, um das Erlebte verarbeiten zu können: Wie war das, als plötzlich alle Spielplätze geschlossen waren? Haben sie ihre Freund*innen vermisst? War es blöd, dass sie Oma und Opa nicht mehr besuchen durften? Vielleicht gab und gibt es viele Sorgen zu Hause, weil ein Familienmitglied erkrankt ist oder ein Elternteil um seine Arbeit bangen muss? Hatten Mama und Papa mehr Zeit als vorher? Oder waren sie zwar da, aber ständig im Stress, weil sie im „Homeoffice“ so viel zu erledigen hatten? Wie war das mit den Eltern im Homeschooling? Welche Rolle hat der Umgang mit den neuen Medien gespielt? Durften sie häufiger als sonst ans Handy, Tablet oder die Spielkonsole?

Sicherlich war der Lockdown eine Zeit, in der wir alle uns noch stärker mit den digitalen Medien beschäftigt haben. Das Internet wurde für uns zu dem Medium schlechthin, zu dem Mittel der Kommunikation. Jetzt aber heißt es: Sich wieder einlassen auf das Miteinander, auf das menschliche Gegenüber, und im direkten Gespräch von Angesicht zu Angesicht miteinander kommunizieren. Dabei kommt es – trotz oder gerade wegen der neuen Abstandsregeln - darauf an, dass wir einander besonders Zuwendung und Achtsamkeit schenken - und vor allem ein offenes Ohr!

Damit das Ankommen in der Gemeinschaft in der Zeit „danach“ leichter fällt - und somit auch das Zuhören unter neuen Voraussetzungen - hat die Stiftung Zuhören Ideen, Tipps und Anregungen für Sie zusammengestellt. Das „Willkommens-Kit“ für den Wiedereinstieg an Kitas und Grundschulen ist unterteilt in vier Module:

- 1. Gemeinsam ankommen: Ankommens-Spiele, Zuhör-Rituale, Meditationen**
- 2. Miteinander reden & erzählen: Anregungen für Gesprächs- und Erzählkreise**
- 3. Ohren auf und losgespielt: Hör-Spiele mit Bewegung und Aktion (garantiert medienfrei)**
- 4. Ohren auf und ausprobiert: Experimente mit Klang und Schall**

In jedem Modul finden Sie zunächst zwei Übungen und Spiele, die wir in der aktuellen Situation für empfehlenswert halten. Im Laufe der nächsten Wochen werden wir diese Sammlung modifizieren und erweitern werden. Mit diesen Materialien wünschen wir Ihnen und den Kindern viel Freude und einen gelingenden Wiedereinstieg in den gemeinsamen Alltag.

Das Team der Stiftung Zuhören
München/Frankfurt im April 2020

Modul 1:

Gemeinsam ankommen: Ankommens-Spiele, Zuhör-Rituale, Meditationen

Modul 2:

Miteinander reden & erzählen: Anregungen für Gesprächs- und Erzählkreise

Modul 3:

Ohren auf und losgespielt: Hör-Spiele mit Bewegung und Aktion (garantiert medienfrei)

Modul 4:

Ohren auf und ausprobiert: Experimente mit Klang und Schall

Meditations- und Atemübung: Sonne tanken

Warum gerade jetzt?

Diese Meditations- und Atemübung hilft, den eigenen Körper zu erspüren und dabei den Atemfluss wahrzunehmen. Sie ist deshalb gerade in einer Zeit zu empfehlen, in der das soziale Miteinander noch von körperlicher Distanz geprägt sein muss und noch keine Umarmungen oder andere Berührungen untereinander wünschenswert sind. Sie hilft den Kindern, sich stark, offen und aufnahmebereit zu fühlen und zur Ruhe zu kommen.

Wann genau?

Die Übung „Sonnen tanken“ ist ein gutes Einstiegsritual in den gemeinsamen Tag, z.B. am Anfang der 1. Schulstunde oder am Anfang eines Morgenkreises.

Wie?

Alle stehen in einem großen Kreis, mit genügend großem Abstand zu einander, so dass sie sich nicht berühren können, wenn während der Übung die Arme lang gestreckt werden. Reizvoll ist es auch, diese Übung im Freien durchzuführen: alle Kinder stehen dann möglichst in einer oder mehreren Reihen und blicken dabei in Richtung Sonne. Nur Sie stehen mit dem Rücken zur Sonne, so, dass alle Kinder Sie sehen, wenn Sie die Übung vorführen:

Zunächst stehen alle mit beiden Beinen fest auf dem Boden, breiten die Arme aus und atmen tief ein und aus. Mit der Einatmung führen sie die Arme zur Brust und verschränken sie, mit der Ausatmung werden die Arme nach unten geführt, bis sie wieder gestreckt sind. Mit dem nächsten tiefen Einatmen gehen die Arme im Bogen weit auseinander gestreckt nach oben. Dabei zeichnen sie eine Sonne. Und mit dem nächsten Ausatmen werden die Arme wieder in einem weiten Bogen rechts und links zurück an den Körper zurückgeführt. Dieser Bewegungsablauf wird mehrere Male wiederholt.

Sie können den Bewegungsablauf mit folgenden Worten begleiten:

Ich tanke warme, goldene Sonnenstrahlen, die sich bis zu unseren Fußspitzen im ganzen Körper verteilen, und werde selbst zur strahlenden Sonne.

Für wen?

Für Kinder in Kindergarten und Grundschule

Zuhör-Ritual: Ohren-Massage

Warum jetzt?

Die Ohren-Massage ist eine schöne, sinnlich-haptische Übung aus der Kinesiologie. Gerade in einer Zeit, in der es noch gilt, im Umgang miteinander auf körperliche Distanz zu achten, ermöglicht sie den Kindern, den eigenen Körper zu erspüren und das Ohr als wichtiges Sinnesorgan buchstäblich zu erfassen. Diese Berührungen tun gut. Und sie setzen ein deutlich spürbares Zeichen. Die Ohren werden warm - manche haben sogar die Empfindung, die Ohren würden „größer“ - und allen wird klar: Jetzt geht's um die Ohren, gleich gibt es für die Ohren etwas zu tun und diese stehen nun auf „Empfang“.

Wann genau?

Die Ohren-Massage funktioniert als Übung besonders gut, wenn sie mit einer Kindergruppe regelmäßig durchgeführt wird. Sie eignet sich als Einstiegsritual in eine Ruhephase, z.B. am Anfang eines Morgenkreises, zu Beginn einer Unterrichtsstunde, als Einstieg in einen Gesprächs- oder Erzählkreis, aber auch als Startritual fürs Vorlesen oder das gemeinsame Anhören eines Hörspiels.

Wie?

Machen Sie die Ohrenmassage vor und erklären Sie dabei der Gruppe, wie sie am besten durchzuführen ist. Z.B. so: Die Zeigefinger und Daumen werden zunächst an die beiden Ohrfläppchen geführt und diese werden sanft durchgeknetet, dann geht es das ganze Ohrfläppchen nach oben und wieder hinunter. Das wird ein paar Mal wiederholt. Wer mag, darf seine Finger auch wie Ameisen über die Ohren tanzen lassen. Anschließend werden die Hände über die Ohrmuscheln gelegt, als wolle man sich die Ohren zuhalten. Man konzentriert sich kurz auf die Stille und öffnet schließlich die Ohren wieder. Wer dabei die Augen schließt, kann sich noch besser auf seine Ohren fokussieren. Später kann auch ein Kind die Ohrenmassage anleiten.

Für wen?

- * als Sinnes-Stimulation schon im frühkindlichen Bereich geeignet
- * als Zuhör-Ritual für Kinder im Kindergarten und in der Grundschule

Mein Kuscheltier erzählt

Warum gerade jetzt?

Während des Lockdowns haben wir alle viel mehr Zeit zu Hause und in der Familie verbracht. Hat sich das anders angefühlt als sonst? Wie haben wir die Zeit als Familie und mit der Familie erlebt? Kuscheltiere sind stille Beobachter. Wie haben sie diese besondere Familienzeit wahrgenommen? Was war schön? Was war aber auch blöd? Mithilfe ihrer Kuscheltiere fällt es Kindern leichter, ihren Gedanken und Gefühlen eine Stimme zu geben.

Wann genau?

Statt des Erzählkreises am Morgen, nach einem gemeinsamen Ankommens-Ritual (siehe Modul 1)

Wie?

Fordern Sie die Kinder auf, am nächsten Tag ihr Kuscheltier von Zuhause mitzubringen und bringen Sie auch selber eines mit.

Alle sitzen im Kreis – mit genügend Abstand zueinander. Jedes Kind hat sein Kuscheltier dabei. Nun möchte jedes Kuscheltier den anderen Kuscheltieren erzählen, was es während des Lockdowns erlebt hat. War die Stimmung zuhause eher gut oder gestresst? Haben Kinder und Erwachsene mehr miteinander gespielt? Haben sie sich vertragen, oder haben sie sich mehr gestritten? Haben Eltern und Kinder mehr am Bildschirm gegessen als sonst? Gut wäre es, wenn Ihr Kuscheltier anfängt zu erzählen und dabei die anderen zum Erzählen/Austausch einlädt, zum Beispiel so:

„Also ich fand es ja toll, dass die Rita (das sind Sie) nicht zur Arbeit gehen musste. Aber am Anfang hat sie dann nur noch Nachrichten geguckt und ständig in ihrem Handy Nachrichten gelesen, das war echt doof. War das bei euch auch so? ... (Kuscheltiere der Kinder erzählen) ... Und sie hat immer mit ihren Freundinnen telefoniert und die ganze Zeit über Corona geredet. ... (Kuscheltiere der Kinder erzählen) ... Aber als das Wetter so schön war, da hat sie mit mir auch ganz lange Spaziergänge durch die Felder gemacht. Das war schön. Haben das Eure Familien auch gemacht? ... (Kuscheltiere der Kinder erzählen) ... Und wisst ihr, was mir aufgefallen ist? Es waren kaum Flugzeuge am Himmel, es war viel leiser. Ist euch das auch aufgefallen?“

Für wen?

Für Kinder in Kindergarten, Vorschule und Grundschule

Ein Kiesel erzählt

Warum gerade jetzt?

Viele Orte waren aufgrund der Coronakrise geschlossen oder sind es noch immer, darunter Spielplätze, Kindertageseinrichtungen wie Kitas und Schulen, Schwimmbäder, Zoos, Freizeitparks etc. Was könnten Kieselsteine, die die ganze Zeit an diesen Orten waren, erzählen? Was haben sie vielleicht vermisst? Was haben sie erlebt? Worüber haben sie sich gefreut?

Wann genau?

Statt des Erzählkreises am Morgen, nach einem gemeinsamen Ankommens-Ritual (siehe Modul 1)

Wie?

Die Kinder sitzen im Kreis – mit genügend Abstand zueinander. Jedes Kind hat vor sich einen kleinen Kieselstein liegen. Sie erzählen den Kindern, wo Sie diese Kiesel gefunden haben: Im Park, im Garten, auf dem Spielplatz, im Kita-Hof, im Zoo Fordern Sie die Kinder auf, sich zu überlegen, von welchem Ort ihr Kiesel stammt und was er, als alles geschlossen hatte, wohl erlebt hat. Hat er die Kinder vermisst? Warum? Oder hat er sich vielleicht über die ungewohnte Stille gefreut? Zum Beispiel, weil weniger Autos und Flugzeuge unterwegs waren? Vielleicht haben die Kiesel ja auch heimlich Feste gefeiert, jetzt, wo sie ganz unbeobachtet waren? Wer mag, darf erzählen, was sein Stein erlebt hat.

Statt eines Kiesels kann an jedem Platz auch eine Blume liegen, eine Feder etc.

Kinder ab der zweiten Klasse können ihre Geschichte auch aufschreiben.

Für wen?

Für Kinder in Vorschule und Grundschule

Aktionsspiel: Rassel- Glocken-Pfeif-Kommando

Warum jetzt?

Das Rassel-Glocken-Pfeif-Kommando ist ein sehr geräuschvolles, aktionsreiches Spiel, das die Konzentrationsfähigkeit und das Zuhörvermögen der Kinder trainiert, während sie alle zusammen in Bewegung sind und sich austoben.

Wann und wo genau?

Es lässt sich mit größeren Gruppen am besten in einem Turn- oder Tobe-Raum spielen, in Varianten ist es aber auch im Klassenzimmer spielbar und dort gut als Auflockerung nach einer längeren, stillen Lernphase geeignet.

Wie?

Ein/e Spielleiter*in bekommt verschiedene Instrumente, z.B. eine Rassel, eine Glocke und eine Pfeife. Zuvor werden die Spielregeln festgelegt. Wenn zum Beispiel die/der Spielleiter*in pfeift, müssen alle Kinder hüpfen, wenn sie/er rasselt, müssen sich alle im Kreis drehen, und wenn sie/er läutet, müssen alle still stehen. Solche Bewegungen kann gerade jetzt in Corona-Zeiten jedes Kind am eignen Platz machen, ohne dabei herumlaufen zu müssen. Natürlich können den Geräuschen auch andere Bewegungen zugeordnet werden, z.B. Läuten - Vorwärtslaufen, Rasseln - Rückwärtslaufen, Pfeifen - Stillstehen usw. Die Kinder können hier gut selbst die Rolle der Spielleiter*in übernehmen und sich immer neue Instrumente und Aufgaben dazu überlegen. So wird das Spiel noch aktionsreicher und bleibt dynamisch.

Für wen?

Für Kinder in Kindergarten und Grundschule

Aktionsspiel: Indianer auf dem Schleichpfad

Warum jetzt?

Das Spiel „Indianer auf dem Schleichpfad“ ist ein aktionsreiches und zugleich ruhiges Spiel, bei dem alle Kinder sich darauf konzentrieren müssen, möglichst kein Geräusch zu machen, obwohl sie alle in Bewegung sind. Die Kombination aus Sich-bewegen-Dürfen und trotzdem Still-sein-Müssen, stellt für sie spielerisch eine besondere Herausforderung dar.

Wann und wo genau?

Es lässt sich gut in größeren Gruppen in Turn- und Tobe-Räumen spielen, aber auch einfach im Klassenzimmer. Je nach Spielvariante lässt es sich ganz spontan einsetzen oder braucht etwas Vorbereitungszeit.

Wie?

Alle Kinder sind die Indianer und gehen geräuschlos und mit ausgebreiteten Armen durch den Raum, ohne sich dabei zu nahe zu kommen. Wer ein Geräusch macht oder ein anderes Kind berührt, scheidet aus und setzt sich still hin. Wer kann sich am längsten leise bewegen? Einer spielt dabei den/die Schiedsrichter/in. Das kann ein Erwachsener sein oder auch eines der Kinder. Das Spiel lässt sich je nach Spielort variieren, indem für die Indianer eine Art Parcours errichtet wird: im Klassenzimmer aus Stühlen und Tischen, in der Halle z.B. mit Turngeräten und Matten.

Für wen?

Für Kinder in Krippe, Kindergarten und Grundschule

Rassel-Konzert

Warum jetzt?

Wir alle suchen in Zeiten des „Social Distancing“ nach gemeinsamen, verbindenden Aktionen. Zusammen zu musizieren, macht gerade auch kleinen Kindern viel Freude. Wenn sie neben dem Laut- und Ausgelassen-Sein dabei auch noch zum genauen Hinhören angeregt werden, werden Aktion und Achtsamkeit wunderbar miteinander verbunden.

Wann und wo genau?

Das Rassel-Konzert eignet sich für den Morgenkreis, kann aber immer wieder zwischendurch aktiviert werden. Es sensibilisiert für das genaue Hinhören, hilft aber auch, sich abzureagieren.

Wie?

Jedes Kind bekommt ein kleines Döschen (z.B. Filmdöschen, Streichholzschachtel, Überraschungs-Ei-Döschen), das man öffnen und wieder verschließen kann. Die Kinder werden aufgefordert, etwas hinein zu tun: Bügelperlen, kleine Steine, Sand, Büroklammern, Cornflakes, Reis, etc.. Beim Befüllen können sie in der Kita von der pädagogischen Fachkraft unterstützt werden oder auch zu Hause von den Eltern. Durch die Einbindung der Eltern wird die Nachhaltigkeit dieser Übung verstärkt, indem sich Eltern und Kinder gemeinsam auf die Suche nach geeigneten Klangmaterialien machen. Dabei sollen sie darauf achten, ihr Döschen maximal halb zu befüllen. Verschließen sie ihr Döschen und schütteln es nun, so ergibt das einen Klang: mal leiser, mal lauter, mal härter, mal weicher. Nun kommen die Kinder wieder zusammen. Der Reihe nach darf jedes Kind sein Döschen schütteln, die anderen Kinder dürfen jeweils erraten, womit das Döschen befüllt sein könnte. Welche „Rasseln“ klingen ähnlich? Sind sie vielleicht mit gleichen Materialien befüllt? Welche klingen besonders unterschiedlich? Am Ende gibt es mit allen zusammen ein Rassel-Konzert.

Erweiterung: Die Kinder teilen sich in zwei oder mehrere Gruppen auf (in einer Gruppe können zum Beispiel nur die leisen Döschen sein, in einer anderen die lauten usw.). Ein Kind ist Dirigent. Es stellt sich vor die Gruppen und zeigt abwechselnd auf die Gruppen, die rasseln dürfen.



Für wen?

Für Kinder in Kindergarten und Grundschule

Glockengeläut

Warum jetzt?

Gerade jetzt ist es sinnvoll, dass Kinder sinnlich-haptische Erfahrungen machen, dass sie Gegenstände ergreifen und mit ihnen experimentieren können. Allerdings gilt es natürlich auch hier zu beachten, dass jedes Kind nur sein eigenes Material nutzt und alle Kinder das Experiment möglichst ohne fremde Hilfe durchführen können. Bei dem folgenden Klangexperiment ist das gut möglich, indem es von der pädagogischen Fach- oder Lehrkraft vorgemacht wird und die Kinder es nachmachen. Es ist zudem ein sehr spannendes Experiment, weil es zu einem überraschenden Klangerlebnis führt.

Wann und wo genau?

Es eignet sich gut als Klangexperiment im Sach- oder Musikunterricht an der Grundschule, lässt sich aber auch gut in einer Bastel- und Experimentierwerkstatt im Kindergarten oder Hort durchführen.

Wie und womit?

Für dieses Experiment werden mehrere Löffel an eine längere Schnur geknüpft, möglichst Löffel in verschiedenen Größen, darunter mindestens ein Suppenlöffel und zwei bis drei Kaffeelöffel. Aneinander geknüpft werden sie in einer Reihe, möglichst mittig der Schnur, so dass sie wie bei einer Art Löffelkette in der Mitte herunterbaumeln. Die Enden der Schnur werden zu Schlaufen geknüpft – und schon ist das Glockengeläut fertig. Es sieht völlig unspektakulär aus, hat es aber in sich – vorausgesetzt, man weiß es richtig einzusetzen.

Nun heißt es nämlich, die Zeigefinger zunächst durch die Schlaufen zu schieben, und, ganz wichtig, sich die Ziegefinger in die Ohren zu stecken. Anschließend beugt man sich leicht nach vorne, so dass die Löffelkette am Oberkörper herunterbaumelt, ohne den Körper zu berühren. Schwingt man nun hin und her, schlagen die Löffel aneinander. Was jetzt im Ohr zu hören ist, überrascht und klingt ganz anders als das, was die Umstehenden hören: nicht wie schepperndes Metall, sondern ...? Einfach mal ausprobieren!

Für wen?

Für Kinder in Kindergarten und Grundschule

Hinter der gemeinnützigen, operativ tätigen Stiftung stehen ARD- und Landesmedienanstalten sowie Sennheiser. Sie fördert in allen Bereichen der Gesellschaft aktiv die Freude am Zuhören, den respektvollen Umgang miteinander sowie den selbstbestimmten und kompetenten Umgang mit Medien und Kommunikationstechnologien. Ihre Projekte befähigen Kinder, Jugendliche und Erwachsene zur Dialogfähigkeit und gesellschaftspolitischen Einflussnahme und Teilhabe.

Neben dem Material zur Zuhör- und Medienbildung, das auf den Erkenntnissen der Zuhörforschung und den Bildungsplänen der Länder aufbaut sowie dem Fortbildungsangebot setzt die Stiftung Zuhören Impulse für die wissenschaftliche Zuhörforschung, informiert regelmäßig über qualitativ hochwertige Hörspiele und öffentliche Hörspielangebote und bietet eine Plattform für Diskussion und Austausch.

Die Angebote der Stiftung zur Zuhör- und Medienbildung in Kita und Schule:

Das Konzept der **Hörclubs** (Grundschule und Klassenstufe 5/6) enthält CDs mit Hörspielen und Lesungen, die mit pädagogischen Anregungen aufbereitet sind. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Anhören von Hörspielen und die anschließende Reflexion des Gehörten durch Gespräche, Rollenspiel, bildnerisches Gestalten, musikalische Inszenierungen und Bewegungsspiele. Die Elemente der Zuhörbildung können im pädagogischen Alltag unmittelbar und jederzeit - im Schulunterricht auch fächerübergreifend - integriert werden.

www.hoerclubs.de

Ohren spitzen – Hör- und Sprachschatzkiste fördert die partnerschaftliche Gesprächs-, Erzähl- und Streitkultur und macht Vorschläge, wie für Kinder vielfältige Zuhörsituationen geschaffen werden können. Ohren spitzen hat zum Ziel, die gesamte Kita zur zuhörfreundlichen Einrichtung weiterzuentwickeln. Das Material enthält neben Hintergrundinformationen zum Zuhören eine 6 Module umfassende Karteikartenbox mit Anregungen für die praktische Umsetzung sowie eine DVD mit einem Praxisfilm.

<https://www.stiftung-zuhoeren.de/projekt-und-material/ohren-spitzen/>

Mit **Lilo Lausch** werden gezielt die sprachlichen Kompetenzen, das interkulturelle Lernen, die Zusammenarbeit mit Eltern sowie der Übergang in die Schule gestärkt. Das „Lilo Lausch“-Materialpaket beinhaltet neben praxisnahen Methoden und Anregungen für die alltagsintegrierte Zuhör- und Sprachbildung u.a. Hörbücher und CDs mit Geschichten, Liedern, Reimen und Versen in mehr als 50 Sprachen, den Akustischen Elternbrief in 17 Sprachen. „Lilo Lausch“ ist geeignet für die Begleitung von Kindern bis zum 7. Lebensjahr. Im Rahmen des Hessischen Bildungs- und Erziehungsplans (BEP) ist „Lilo Lausch“ als Qualifizierungsangebot anerkannt.

www.lilolausch.de



Herausgegeben von der gemeinnützigen Stiftung Zuhören

© Stiftung Zuhören 2020

Nachdruck verboten. Auszüge dürfen unter Angabe von Quelle und Urheber verwendet werden.

Stiftung Zuhören

c/o Bayerischer Rundfunk

Rundfunkplatz 1

80335 München

Autorinnen: Maria Bonifer, Juliane Spatz

Layout, Satz, Illustrationen: Julia Eberlein

Die Stiftung Zuhören wird getragen von der Arbeitsgemeinschaft der mitteldeutschen Landesmedienanstalten, der Bayerischen Landeszentrale für neue Medien, dem Bayerischen Rundfunk, der Hessischen Landesanstalt für privaten Rundfunk und neue Medien, dem Hessischen Rundfunk, der Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest, dem Mitteldeutschen Rundfunk, dem Norddeutschen Rundfunk, dem Saarländischen Rundfunk und Sennheiser electronic.

Sie haben Fragen, Wünsche, Anregungen oder Kritik?

Sie haben eigene Spiele-Ideen zur Zuhörbildung entwickelt?

Dann schreiben Sie uns. Wir freuen uns auf Ihren Beitrag!

KONTAKT

Stiftung Zuhören

c/o Bayerischer Rundfunk

Rundfunkplatz 1

80335 München

Tel.: +49 (0) 89 59 00 4 12 52

info@stiftung-zuhoeren.de

www.stiftung-zuhoeren.de

