7 Diskussion[27]

In dem abschließenden Teil dieser Arbeit wird der theoretische Teil mit den zuvor beschriebenen Ergebnissen bezüglich der individuellen Entwicklung und den Motiven zusammengeführt. Zentral sind dabei die folgenden Fragen: Wann und wie wurde die Selbstbefriedigung als Ressource für sexuelle Lust entdeckt? Welche Motive sind erkennbar bzw. werden benannt? Welche Rolle spielt der Orgasmus? Inwiefern ist ein Zusammenhang der Motive mit der individuellen Masturbationsbiografie erkennbar? Inwiefern zeigen sich hieran typisch spätmoderne Phänomene oder Verhaltens- oder Denkmuster? Welche Rolle spielt das Geschlecht der Befragten?

Insbesondere für junge Heranwachsende werden in den letzten Jahren immer wieder positive Wirkungen der Selbstbefriedigung erwähnt: Durch Masturbation sollen Jugendliche ihren Körper kennenlernen und herausfinden, was ihnen gefällt, um eine selbstbestimmte und erfüllende Sexualität leben zu können. Doch auch für Erwachsene werden vermehrt positive Effekte der Selbstbefriedigung auf die (sexuelle) Gesundheit und das Wohlbefinden betont.[28] Vor diesem Hintergrund

27 Die in diesem Kapitel aufgestellten Thesen können aufgrund der Begrenztheit der Stichprobe nicht verallgemeinert werden und werden daher nicht dem Anspruch von empirischen Daten gerecht. Aus diesem Grund werden die Aussagen entsprechend vorsichtig und überlegt formuliert.

28 Vergleich beispielsweise: »Make Love« von Ann-Marlene Henning (2012). Aude und Matthiesen (vgl. 2012, S. 19) sehen gerade durch die Anleitung und Aufforderung zur Selbstbefriedigung in diesem Aufklärungsbuch die Gefahr,

https://doi.org/10.30820/9783837973006-93, am 13.09.2024, 06:32:56
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

halte ich es für wichtig, dass sich neben dem reinen Masturbationsverhalten auch mit den emotionalen, biografischen und motivationalen Aspekten der Selbstbefriedigung beschäftigt wird.

Die Motive, die zur Masturbation anregen, spiegeln nicht nur die jeweilige Situation wieder, sondern zudem die individuelle Masturbationsbiografie, subjektives Erleben und die Bedeutung im (Sexual-)Leben. Die Beweggründe geben darüber hinaus Aufschluss, ob, wie und in welcher Situation Selbstbefriedigung als Ressource im Leben genutzt wird. Da Untersuchungen zu diesem thematischen Schwerpunkt rar sind, wurden für diese Arbeit qualitative Interviews geführt und hinsichtlich der persönlichen Entwicklung der Selbstbefriedigung im Lebenslauf und Motive untersucht.

Wie in Kapitel 2 dargelegt wurde, hat der Orgasmus laut Lewandowski (2001, 2008) und Matthiesen (2007) in der Spätmoderne eine besondere Funktion erhalten. Legitime und gelungene Sexualität sei nicht mehr an sexueller Erregung und Lust orientiert, sondern richte sich nun am sexuellen Höhepunkt aus. Der Orgasmus fungiert als sinnstiftendes Moment und Qualitätsmerkmal befriedigender Sexualität. Anhand der hohen Konsumzahlen und des wachsenden Angebots von Onlinepornografie wird der Optimierungsgedanke und steigende Leistungsanforderungen unser Gesellschaft in sexueller Hinsicht gespiegelt, so Flaßpöhler (2010). Duttweiler (2015) sieht anhand des immensen Markts an *Sex Toys* gar das Orgasmusparadigma konkret verwirklicht, da sie eine permanente Verfügbarkeit von Lust und Befriedigung suggerieren. Die Beliebtheit und Popularität der Selbstbefriedigung der letzten Jahre kann diesen Thesen folgend als Symptom einer Gesellschaft gewertet werden, die von der Idee eines Leistungs- und Optimierungsgedanken geprägt ist.

Die Ergebnisse des empirischen Teils meiner Arbeit unterstützen die aufgeführten Behauptungen zum Teil. So ist feststellbar, dass der

dass es sie Jugendliche unter einen zu hohen sexuellen Erfolgsdruck setzt. Sie kritisieren, dass Hennings (2012) Darstellung der Idee der Selbstoptimierung unterliegt, die Jugendliche dafür verantwortlich macht sich zu »Sexprofis« (Aude & Matthiesen, 2012. S. 19) zu trainieren. Aber auch viele (Online-)Zeitschriften beschäftigten sich mit den positiven Effekten der Masturbation auf die Gesundheit, wie beispielsweise *Fit for Fun*: »Warum Masturbation gesund ist« (Schmitt, 2015) oder das Online-Gesundheitsportal *lifeline:* »Onanieren – warum Masturbation so wichtig ist« (Preuk, 2015).

https://doi.org/10.30820/9783837973006-93, am 13.09.2024, 06:32:56
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

Orgasmus bei den Befragten tatsächlich eine wichtige Rolle einnimmt. Der sexuelle Höhepunkt ist das Ziel und strukturiert den masturbatorischen Akt, da er seinen Endpunkt markiert. Außerdem wird er als essenzielles Qualitätsmerkmal wahrgenommen: Wird bei der Masturbation aus verschiedenen Gründen kein Orgasmus erreicht, dann wurde sie nicht als befriedigend empfunden.

Weiter deuten die untersuchten Motive darauf hin, dass eine Vielzahl an nicht-sexuellen Beweggründen die Masturbation initiiert und sexuelle Erregung/Lust eines unter vielen Motiven ist. So verweisen einige nicht-sexuelle Motive (Entspannung, Gewohnheit, Ablenkung, Unabhängigkeit) darauf, dass die autoerotische Handlung am Orgasmus orientiert ist. In diesen Settings scheint Erregung und Lust nicht zwingend vorausgesetzt zu sein, sondern wird eher aktiv gesucht bzw. erzeugt.

Außerdem finden sich Hinweise darauf, dass die fehlende Leistungsanforderung bei der Selbstbefriedigung als positiver Faktor wahrgenommen wird. Beispielsweise betont ein Otis, dass er die Masturbation so sehr schätzt, weil man bei ihr nicht »verkacken« kann, da er dabei keinem Druck ausgesetzt ist und er mit großer Wahrscheinlichkeit zum Höhepunkt kommt. Vor dem Hintergrund einer gefühlten Leistungsanforderung in sexueller Hinsicht, genießt der Befragte besonders, dass er sich dem Erwartungsdruck in diesen intimen Moment entziehen und sich nur auf sich konzentrieren kann. Abgesehen davon kann er sich meist darauf verlassen, dass er das Ziel, also den Orgasmus, erreicht.

Ferner wird von Dunja geschildert, dass es ihr nicht nur darum geht einen Orgasmus zu erreichen, sondern darum diesen zu steigern und besonders intensiv zu erleben. Hierfür nutzt sie auch *Sex Toys*, obwohl diese nur nach Lust und Laune gebraucht werden. Interessanterweise masturbiert diese Befragte nach eigener Aussage relativ selten, weil sie sich kaum Zeit für sich alleine nimmt. Diese Schilderungen könnten auf den ersten Blick auf einen Optimierungsgedanken hinweisen. Wahrscheinlicher ist aber eine banalere Erklärung: dadurch, dass die Befragte sich nur selten Zeit für sich nimmt, möchte sie das Erlebnis besonders schön und genussvoll gestalten. Dies wiederum lässt darauf schließen, dass sie ihre Bedürfnisse und ihre körperlichen Reaktionen sehr gut kennt und weiß, was ihr gefällt – möglicherweise, weil sie in ihrer Jugend experimentell masturbiert und ihren Körper erforscht hat.

https://doi.org/10.30820/9783837973006-93, am 13.09.2024, 06:32:56
Open Access – BY-NC-ND – https://www.nomos-elibrary.de/agb

Masturbation wird von ihr heute sozusagen bewusst als *Wellnessprogramm* genutzt. Insgesamt macht es nicht den Eindruck, als wäre sie durch einen Optimierungs- oder Leistungsgedanken getrieben oder als suche sie in der Selbstbefriedigung vor diesen eine Fluchtmöglichkeit. Von anderen Interviewten, abgesehen von Otis, lässt sich keine Aussage finden, die in diese Richtung deutet.

Festzuhalten bleibt, dass sich anhand der Interviewergebnisse durchaus einige Tendenzen zeigen, die die These des Orgasmusparadigmas unterstützen. Nicht erkennbar ist allerdings, ob und inwiefern die Vermarktung von *Sex Toys* dieses konkret verwirklicht. Zwar spielen Objekte, die für diesen Zweck entwickelt wurden, eine Rolle im Sexualleben zweier Befragter, allerdings erscheinen sie als nicht besonders relevant. Insofern repräsentieren sie nicht merklich die permanente Verfügbarkeit von Lust, doch aber die Erweiterung möglicher sexueller Spielarten, auch wenn sie nicht zwingend genutzt werden.

Bemerkenswert ist außerdem, dass alle Befragten begleitend zur Masturbation Pornografie konsumieren. Die meisten geben an, dies schon in irgendeiner Form seit der frühen Jugend zu tun. Dabei spielt das Geschlecht keine Rolle. Diese Ergebnisse stehen im Gegensatz zu den aufgegriffenen Untersuchungen, in denen hinsichtlich Pornografiekonsum große Geschlechterunterschiede festgestellt wurden. An dieser Stelle sollte beachtet werden, dass die Stichprobe meiner Untersuchung sehr klein und entsprechend nicht repräsentativ ist. Darüber hinaus wurden Personen befragt, bei denen generell davon auszugehen ist, dass sie Sexualität und Selbstbefriedigung positiv und aufgeschlossen gegenüber stehen. Daher können sie nicht als Widerspruch zu den in Kapitel 3 aufgegriffenen weitaus umfassenderen Studien gewertet werden und auf dieser Grundlage nicht erschöpfend diskutiert werden.

Nichtsdestotrotz verdeutlichen die Interviewergebnisse, dass die Pornografie unterschiedliche Rollen und Funktionen im Sexualleben der Befragten eingenommen hat und es beeinflusst. Oberflächlich betrachtet wird sie von allen als Begleitung für die gleiche sexuelle Praktik genutzt. Bei genauerer Betrachtung kann jedoch vermutet werden, dass die Pornografie zudem weitere Funktionen einnehmen kann. Beispielsweise für Heidi kann sie als Ressource bezeichnet werden, um sexuelle Fantasien auszutesten und Grenzen auszuloten, die sie real nicht leben möchte. Sie berichtet außerdem, dass die Verfügbarkeit des Internets und

https://doi.org/10.30820/9783837973006-93, am 13.09.2024, 06:32:56
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

damit der Online-Pornografie in ihrer Jugend eine Erhöhung der Masturbationsfrequenz bewirkt hat. Auch bei Magnus gibt es Anhaltspunkte dafür, dass die Pornografie nicht nur die Funktion einer Masturbationsbegleitung eingenommen hat. Da er vor Masturbationsbeginn bereits pornografisches Material konsumiert hat, kann davon ausgegangen werden, dass dies seine sexuelle Sozialisation beeinflusst hat. Beispielsweise schildert er, dass er eine klare Vorstellung davon hatte, wie *männliche Selbstbefriedigung funktioniert*, ihm die geschilderte Technik aber nicht den gewünschten Erfolg brachte. Schmidt (vgl. 2005, S. 117) würde Magnus höchstwahrscheinlich als *overscripted*[29] bezeichnen, wie es seiner Meinung nach für die Jugendlichen der heutigen Zeit charakteristisch ist. Auf diese Weise genoss Magnus auf der einen Seite den Vorteil, sich bewusst und mit dem Wissen, dass sein Tun völlig »natürlich« ist, mit seinem Körper auseinandersetzten zu können. Auf der anderen Seite hat er sein vorgefertigtes Skript zunächst abschütteln müssen, um seine eigenes zu entwickeln. Insofern ist Pornografie nicht nur Begleitung, sondern ebenso Initiator und Quelle seiner Vorstellung gewesen.

An dieser Stelle wird noch ein weiterer essenzieller Aspekt deutlich: die Kommunikation über die Selbstbefriedigung. Magnus und Otis wurden von anderen Peers dazu animiert, sich selbst zu befriedigen. Otis hat zudem in sozialen Settings masturbiert. Auch Dunja hat durch die spielerische Erkundung ihres Körpers mit anderen erfahren, dass ihr die Stimulation und Berührung bestimmter Körperstellen sehr gefällt. Das bedeutet, dass die Hälfte der Befragten sexuelle Erregung und Lust durch Kommunikation oder Interaktion mit anderen Peers kennengelernt hat. Dies ist insofern interessant als dass diese drei Befragten die Selbstbefriedigung scheinbar besonders selbstverständlich sowie schuld- und schamfrei entdeckt, gelebt und in ihr Leben integriert haben. Weder bei Dunja noch bei Magnus lässt sich vermuten, dass sie ihr Handeln infrage stellten, sich unwohl fühlten oder jemals geschämt haben. Lediglich Otis erwähnt einmal kurz ein Schamgefühl als er begründete, warum er und seine Freunde nicht mehr gemeinsam

29 Mit dem Begriff *overscripted* meint Schmidt (vgl. 2005, S. 117), dass Jugendliche heute bereits vor der Pubertät, zumeist heterosexuell geprägte, Drehbücher und Bilder über sexuelles Geschehen entwickeln. Waren Jugendliche früher *underscripted*, sind sie heute seiner Meinung nach *heterosexuell overscripted*, sodass es schwer werden könnte, diese medialen Schablonen abzuschütteln.

https://doi.org/10.30820/9783837973006-93, am 13.09.2024, 06:32:56
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

masturbierten. Dessen ungeachtet hat das Wissen um die *Normalität* der Selbstbefriedigung scheinbar dazu geführt, dass keine negativen Emotionen aufkommen und sich festigen konnten.

Lutz, Heidi und Kira hingegen haben nicht oder erst spät mit anderen über ihr Tun gesprochen. Kira und Heidi berichten beide über Schuld- oder Schamgefühle und darüber, dass sie ihrer Einschätzung nach sehr früh mit der Selbstbefriedigung begonnen haben. Beide erwähnten abgesehen davon, dass auch nachdem sie erfahren haben, dass ihr Tun normal und natürlich ist, sie das Gefühl hatten, im Vergleich zu anderen außergewöhnlich häufig zu masturbieren.

Die Verschwiegenheit über die Masturbation ist aber offenbar von beiden unterschiedlich genutzt worden. Kiras heute selbstbestimmter und aufgeschlossener Umgang mit ihren sexuellen Bedürfnissen scheint das Ergebnis eines langen, emanzipatorischen Prozesses zu sein. Es macht den Eindruck als habe das Schweigen über sexuelle Themen und der Umgang in ihrem Umfeld dazu geführt, dass sich während ihrer sexuellen Sozialisation konservative Rollenbilder in ihr Denken integriert haben, von denen sie sich nur schwer lösen konnte. Ihr Schuldgefühl gegenüber ihren Partnern verdeutlicht dies noch einmal. Dies deutet darauf hin, dass sie das traditionelle Bild des dominanten Mannes, der für die Befriedigung der Frau zuständig ist, verinnerlicht hatte. Ihre Fähigkeit sich selbst zum Orgasmus zu bringen, hat diese männliche Dominanz bedroht, da sie beim Geschlechtsverkehr keinen Höhepunkt erreicht hat – also hat sie schließlich damit aufgehört, sich selbst zu befriedigen, wenn sie in einer Partnerschaft war.

Die Bedeutung und Funktion des Orgasmus wird an dieser Stelle noch einmal deutlich. Der Höhepunkt als solches wird nicht nur für sich selbst als Qualitätsmerkmal genutzt, sondern meldet der_dem Partner_in zurück, ob und wie befriedigend der Verkehr war. Nicht die Erregung oder die Lust entscheidet über eine befriedigende Interaktion, sondern das Erleben des Höhepunkts. Schwierigkeiten stellen sich ein, wenn dieser nicht erreicht wird und zwar besonders dann, wenn eine Person ihn nur mit sich selbst erreicht. Die Angst, sexuell nicht zu genügen und sexuellen Leistungsanforderungen nicht gerecht zu werden, wird hier also am Orgasmus festgemacht.

Heidi ist mit ihrem diffusen Gefühl, von der *Norm abweichend* zu handeln, augenscheinlich anders umgegangen. Dabei ist ihr diese

https://doi.org/10.30820/9783837973006-93, am 13.09.2024, 06:32:56
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

Empfindung bis heute nicht fremd, sondern taucht nach wie vor in unterschiedlichen Situationen auf. An keiner Stelle wird aber deutlich, dass sie ihr masturbatorisches Handeln infrage gestellt oder unterlassen hat. Es macht den Eindruck als nutzte sie das Schweigen über das Thema Selbstbefriedigung, um sich ungestört und schamfrei mit sich und ihren sexuellen Fantasien auseinanderzusetzen, zu erproben und auszutesten – ohne sich rechtfertigen zu müssen. Bemerkenswert ist, dass Heidi angibt, dass sie in keinem sexualfeindlichen Elternhaus groß geworden ist. Das Thema Sexualität war und ist durchaus präsent, nur das Thema Masturbation wurde nicht explizit besprochen. Möglicherweise lag und liegt genau darin der Reiz an der Masturbation für sie: etwas zu haben, das sie nur für sich und mit sich auslebt, ohne es mit jemand anderem teilen zu müssen.

Fahs und Frank (2014) kommen in ihrer Studie zu einer ähnlichen Feststellung:

> »For some, the silences surrounding masturbation have allowed (patriarchal) norms to infiltrate their masturbatory experiences, while for others these silences have generated room for resistance and creativity« (Fahs & Frank, 2014, S. 249).

Für die Einen bedeutet mangelnde Kommunikation über Masturbation eine Chance sich ohne Einfluss anderer Personen ganz sich selbst hinzugeben und auszuprobieren. Die Verschwiegenheit schließt somit das Tor vor dem Eindringen fremder und ungewollter Gedanken ab. Für die Anderen birgt gerade mangelnde Kommunikation die Gefahr, dass restriktive und konservative Wertvorstellungen auf das sexuelle Handeln und emotionale Verarbeitung derselben einwirken. Vor diesem Hintergrund wird klar, dass Selbstbefriedigung für Kira nicht nur ein Freizeitvergnügen, sondern ein Symbol für eine selbstbestimmte Sexualität ist, bei der sie sich ganz auf ihre eigenen Bedürfnisse konzentrieren kann.

Auffallend ist darüber hinaus, dass hinsichtlich der Kommunikation über Selbstbefriedigung Geschlechterunterschiede deutlich werden. Während zwei der drei männlichen Befragten in ihrer Jugend völlig selbstverständlich über Masturbation kommuniziert und sie auch auf diese Weise gelebt haben, haben zwei von drei weiblichen Befrag-

https://doi.org/10.30820/9783837973006-93, am 13.09.2024, 06:32:56
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

ten lange Zeit nicht darüber kommuniziert und ambivalente Gefühle entwickelt. Diese Ergebnisse mögen für sich nicht repräsentativ sein, decken sich aber mit den der in Kapitel 3 aufgeführten Untersuchungen: So stehen tendenziell eher junge Frauen der Selbstbefriedigung ambivalent gegenüber und kämpfen noch lange mit diesen Gefühlen, wohingegen sie für junge Männer eher als Selbstverständlichkeit wahrgenommen wird.

Inwiefern hängen die obigen Ausführungen nun mit den Motiven zusammen, die die interviewten Personen zur Masturbation anregen?

Der Vermutung liegt nahe, dass diejenigen, die in ihrer Jugend ohne negativ konnotierte Gefühle masturbiert haben, diese heute noch als Selbstverständlichkeit in ihrem Leben integriert haben. Dass Otis und Magnus gewohnheitsmäßig und routiniert vor dem Schlafen masturbieren, scheint diese These zu untermauern. Auch Heidi, die sich effektiv von ihren mitunter ambivalenten Emotionen distanziert, hat die Selbstbefriedigung selbstverständlich in ihren Alltag integriert. Alle drei nutzen die Masturbation regelmäßig zur Entspannung in ihrer Freizeit. Demzufolge wird Selbstbefriedigung völlig unaufgeregt, routiniert, neben anderen Beschäftigungen, wie lernen oder einem Nachmittagsschlaf, als Zwischenereignis gelebt.

Dunja, die von keinerlei Schamgefühlen berichtet, masturbiert nach eigenen Angaben zwar seltener, aber wenn dann äußerst genuss- und lustvoll. Bei ihr macht es den Eindruck, als handele es sich bei den seltenen Situationen um eine Art *sexuelles Wellnessprogamm,* das sie sich ab und zu gönnt und deshalb besonders intensiv erleben möchte.

Kira, die davon erzählt, dass sie erst in den letzten paar Jahren, im Einklang mit sich selbst und völlig selbstbestimmt masturbiert, schildert eine Situation, in der sie alles stehen und liegen lässt, um sich ihrer Lust und Erregung hinzugeben und Befriedigung verschafft. Ihre Erregung *überkam* sie förmlich in einem Affektsturm. Keine ihrer Aussagen hingegen deuten beispielsweise auf gewohnheitsmäßiges oder durch den Wunsch nach Ablenkung motiviertes Masturbieren hin. Die Bedeutungszuschreibung der Selbstbefriedigung und die Auswirkung auf ihr sexuelles (Er-)Leben werden besonders an ihren Gründen *nicht* zu masturbieren deutlich. Dies lag nicht etwa an mangelnder Lust, sondern daran, dass sie ihr sexuelles Begehren in einer Beziehung tendenziell an ihren jeweiligen Partner_innen orientierte. Insofern konnte sich lange

https://doi.org/10.30820/9783837973006-93, am 13.09.2024, 06:32:56
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

Zeit kein selbstverständlicher und autonomer Umgang mit der Selbstbefriedigung entwickeln, da sie die Möglichkeit ihre Lust und Erregung alleine auszuleben schlicht ausgeblendet hat. Dies erklärt, warum Kira die Ressource Masturbation beispielsweise nicht gewohnheitsmäßig in den alltäglichen Tagesablauf integriert hat und sie nur gelegentlich nutzt.

Für Lutz spielt Selbstbefriedigung nur phasenweise in seiner Jugend eine Rolle. In dieser Zeit redete er nicht darüber, da es ihm unangenehm gewesen wäre. Im weiteren Verlauf seines Lebens scheint sich das Schamgefühl zu erübrigen, allerdings hat die Selbstbefriedigung in seinem Sexualleben keine besonders große Bedeutung eingenommen, weil es ihm keine außergewöhnlich schönen Gefühle beschert. Möglicherweise hat er aus diesem Grund in seiner Jugend während einer Experimentierphase zusätzliche Stimulation getestet, die aber nicht dazu geführt hat, dass sich der physische Genuss verstärkt. Er stellt damit einen krassen Gegensatz zu den anderen beiden männlichen Befragten dar, die die Masturbation seit ihrer Jugend standardmäßig in ihr Leben integriert haben.

Alle diese Ausführungen legen nahe, dass die interviewten Männer und Frauen sowohl aus nicht primär sexuellen Motiven (Gewohnheit, Ablenkung, Unabhängigkeit) masturbieren als auch aus purer Erregung und Lust. Die Selbstbefriedigung wird demnach nicht nur aufgrund bereits vorherrschender sexueller Erregung ausgeführt, sondern außerdem, um bewusst sexuelle Erregung aufzubauen und auszuleben – wie Schmidt (1983) es ausgeführt hat. Es kann darüber hinaus festgestellt werden, dass die männlichen Befragten in ihrem sozialen Umfeld von Anbeginn an gelernt haben, dass Masturbation eine mögliche Ressource ist, um sexuelle Erregung, Lust oder auch Entspannung zu erleben. Die befragten Frauen hingegen haben selbstbestimmt eine Vorstellung von Selbstbefriedigung entwickelt, da in ihrem Umfeld nicht offen über Masturbation gesprochen wurde. Es stellt sich so dar, dass das Wissen, dass Selbstbefriedigung eine natürliche und gesunde Sexualpraktik ist, tendenziell nur den männlichen Befragten zugänglich war. Auf dieser Basis konnte sich die Vorstellung entwickeln, dass sie ihr Tun normabweichend und unnatürlich ist. Dies bedeutet aber nicht zwingend, dass diese negativen Gefühle auch nachhaltig als Belastung empfunden werden.

https://doi.org/10.30820/9783837973006-93, am 13.09.2024, 06:32:56
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

https://doi.org/10.30820/9783837973006-93, am 13.09.2024, 06:32:56
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb