

IB Südwest gGmbH

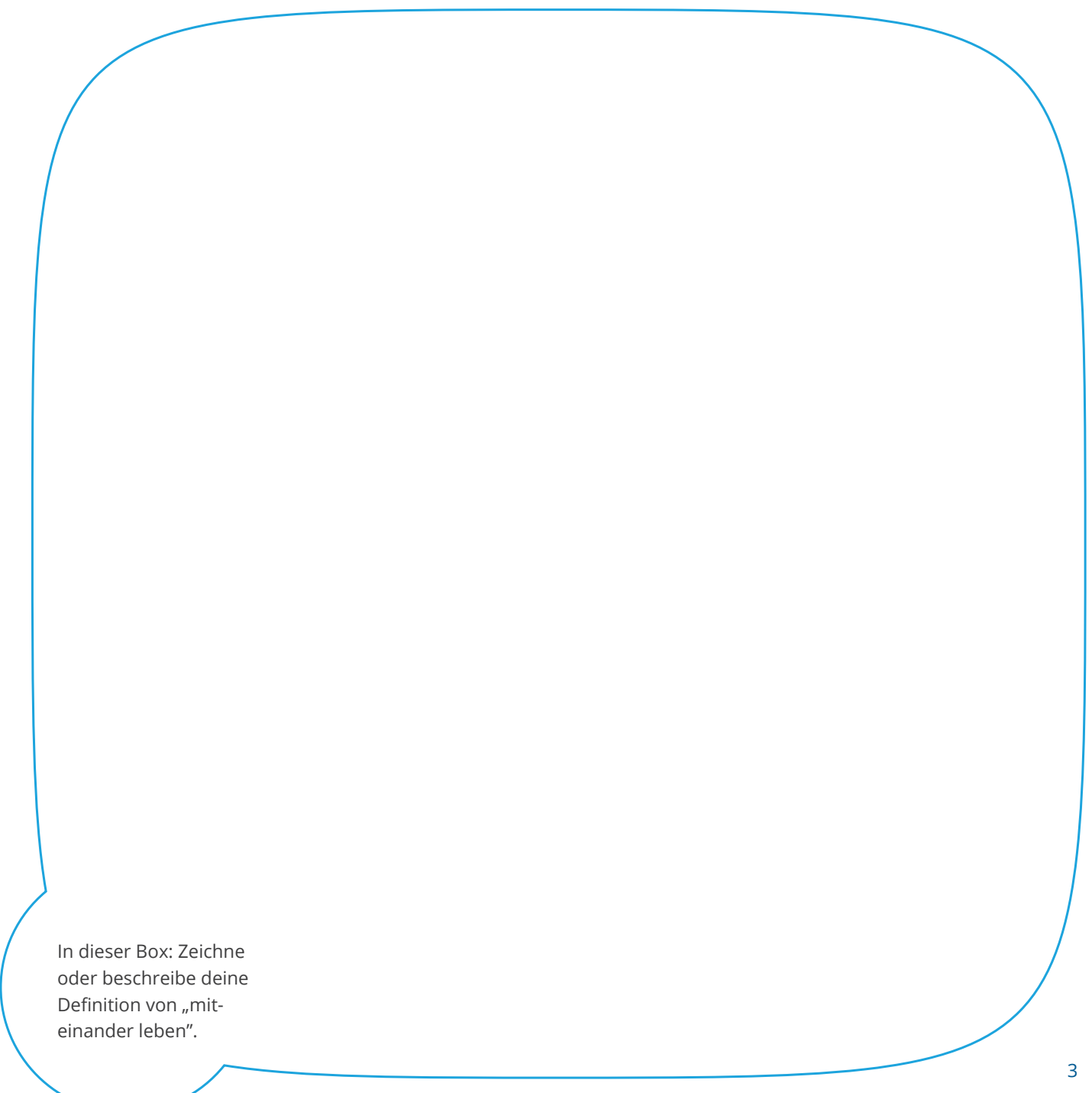
# Wie wollen wir leben?



Menschsein  
stärken **IB**

The background of the entire page is a vibrant blue. Scattered across this background are numerous puzzle pieces of various shapes and sizes. Some pieces are solid white, while others are filled with patterns: a grid of small white dots, diagonal white lines, or a white outline. The pieces are arranged in a way that suggests they are part of a larger, incomplete picture.

**Was bedeutet  
„miteinander leben“  
für dich?**

A large, empty, rounded rectangular box with a thin blue border occupies the right side of the page. It is intended for a drawing or written response to the question on the previous page.

In dieser Box: Zeichne  
oder beschreibe deine  
Definition von „mit-  
einander leben“.

# Inhaltsverzeichnis

1.

**Die IB Südwest gGmbH  
und der Bildungsstandort  
Mainz.**

Seite 7

2.

**Unsere Perspektive  
auf Demokratie und  
Gesellschaft**

Seite 11

3.

**Gesellschaftliche  
Herausforderungen und  
Schief lagen**

Seite 19

4.

**Unsere  
bisherige Arbeit**

Seite 23

5.

**Ideen, Vorhaben und  
Visionen für die Zukunft**

Seite 33

6.

**Übungen aus den  
Workshops**

Seite 39

**1.  
Die IB Südwest  
gGmbH und der  
Bildungsstandort  
Mainz**

## Der Internationale Bund (IB)

ist mit seinem Verein, seinen Gesellschaften, Beteiligungen und mehr als 14.000 Mitarbeitenden einer der großen Dienstleister der Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit in Deutschland. Er unterstützt Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senior\*innen dabei, ein selbstverantwortetes Leben zu führen – unabhängig von ihrer Herkunft, Religion oder Weltanschauung.

Der Internationale Bund (IB) wurde 1949 gegründet. In seinen Jugendgemeinschaftswerken brachte er Zehntausende eltern-, heimat- und arbeitslose Jugendliche unter, bildete sie aus und zeigte ihnen neue Perspektiven auf. Heute ist der IB eine große und leistungsfähige Organisation, die jahrzehntelange Erfahrung mit Menschen in schwierigen Lebenslagen, gesamtgesellschaftlichem Engagement und der Übernahme sozialer Verantwortung hat. Er unterhält fast 900 Einrichtungen an 300 Standorten bundesweit, darunter eigene Schulen, Akademien und Hochschulen. Hauptsitz der Unternehmensgruppe ist Frankfurt am Main.

## Die IB Südwest gGmbH für Bildung und Soziale Arbeit

Menschsein stärken – in der IB Südwest gGmbH arbeiten wir voller Engagement für eine bunte, tolerante und von Teilhabe geprägte Gesellschaft. Denn – wir sind uns sicher: Vielfalt ist unsere Stärke! Als die größte gemeinnützige Gesellschaft unter dem Dach des Internationalen Bundes e. V. (IB) bieten wir in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland ein weitverzweigtes Netz von gemeindenahen Bildungsangeboten, Wohn-, Beratungs- und Betreuungsformen an. 2.700 Mitarbeitende gestalten in knapp 170 Städten und Gemeinden voller Leidenschaft unsere Angebote in der Sozialen Arbeit wie der Beruflichen und Politischen Bildung.



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie  
leben!

**2.  
Unsere  
Perspektive auf  
Demokratie und  
Gesellschaft**





## Unsere Haltung

### Das Bildungsverständnis des IB

Der IB sieht seine Aufgabe darin, Menschen in ihrem individuellen Entwicklungsprozess zu begleiten und zu unterstützen. Das Ziel des IB ist es, „Menschen dabei zu helfen, sich in Freiheit zu entfalten, ihr Leben selbst zu gestalten, sich in die Gesellschaft einzugliedern, persönliche Verantwortung zu übernehmen und die gesellschaftliche Entwicklung mitzugestalten“ – kurz: Menschsein zu stärken.

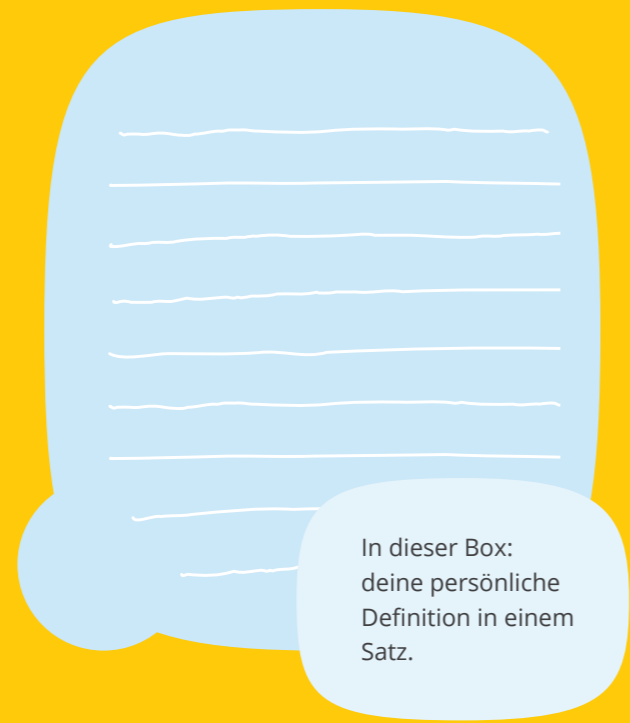
Dabei sind Selbstwirksamkeitserfahrungen ein wichtiges Moment eines jeden Lern- bzw. Entwicklungsprozesses. Der IB orientiert sich in seinem Bildungsverständnis am Leitprinzip des lebensbegleitenden und lebensweltbezogenen Lernens und bezieht alle Lebensphasen des Menschen ein. Die Achtung des menschlichen Grundbedürfnisses nach gesellschaftlicher und sozialer, beruflicher sowie kultureller Teilhabe bildet den Kern des Menschsein-Stärkens.

Die Herangehensweise des IB setzt auf ganzheitliche Bildung (formal, non-formal, informell). Dabei spielen alle Kompetenzbereiche, Lebensumstände und kulturellen Identitäten des Einzelnen eine wichtige Rolle. Diese Aspekte des Einzelnen werden berücksichtigt, einbezogen und bei der Entwicklung persönlicher, sozialer und wirtschaftlicher Lebensperspektiven begleitet und unterstützt.

Der Bildungsarbeit im IB liegt ein kompetenzorientiertes Bildungskonzept zugrunde, das in allen Lebensphasen die Erfahrung von Anerkennung und Selbstwirksamkeit als Ausgangspunkt und die individuelle Selbstbestimmung zum Ziel hat.



**Was bedeutet  
„Demokratie“ für  
dich?**



In dieser Box:  
deine persönliche  
Definition in einem  
Satz.

Zeichne drei Sym-  
bole, die dir zum  
Begriff „Demokratie“  
einfallen.



# Was bedeutet „Demokratie“ für uns?

## Demokratie, Konflikt und Gesellschaft

Wir verstehen Demokratie als Lebensform. Eine demokratische Gesellschaft lebt davon, dass sie Zugänge ermöglicht und von möglichst vielen Menschen nach ihren Bedürfnissen, Interessen und Anliegen für ein gelingendes Leben mitgestaltet wird. Demokratie befindet sich in einem permanenten Prozess der Veränderung und Erneuerung.

Demokratie ist und wird von Konflikten und politischen Auseinandersetzungen belebt und geprägt.

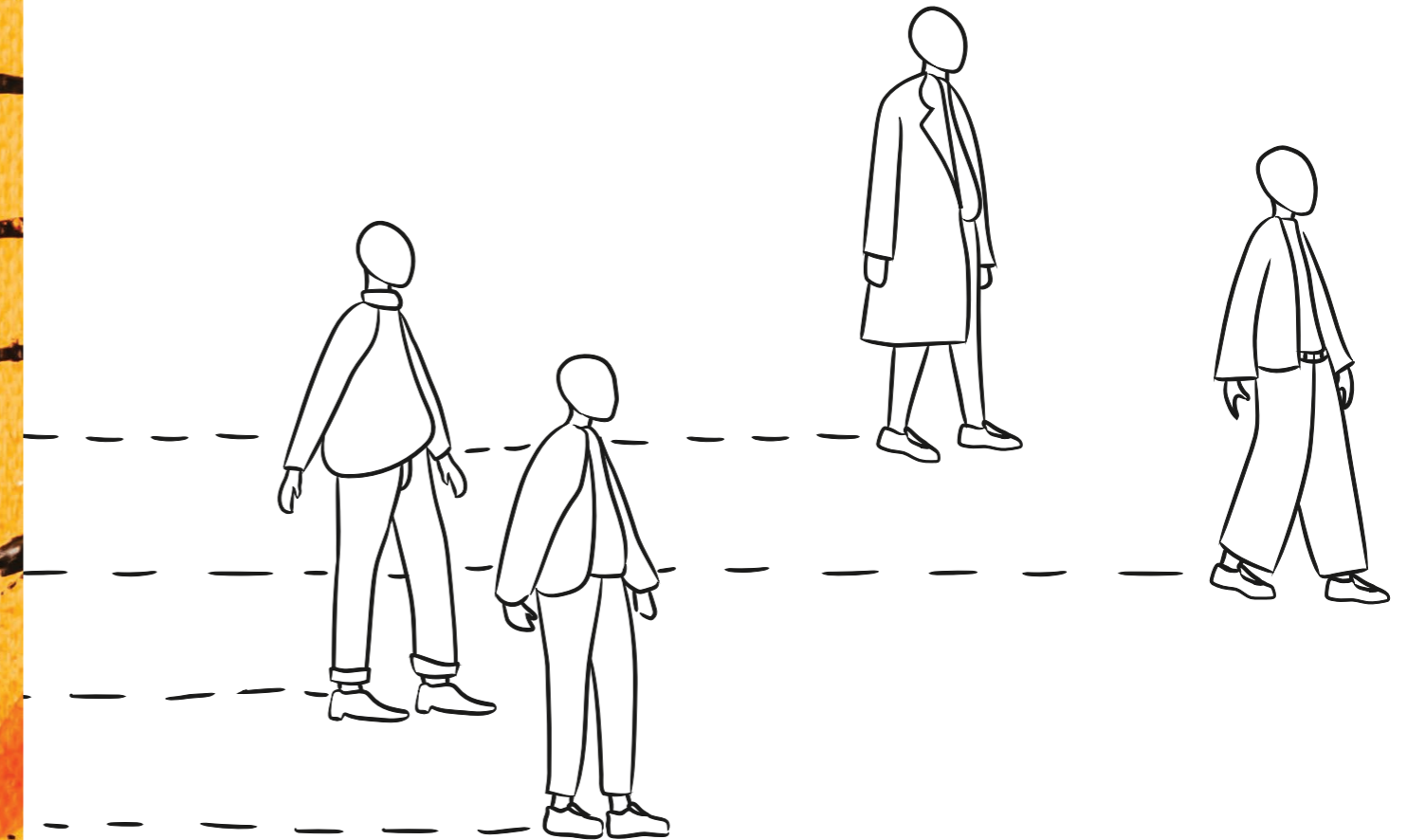
Hierbei stellt sich die Frage: Wie gehen wir demokratisch miteinander um und tragen auch Konflikte gemeinsam aus?

Uns geht es darum, den Menschen mehr Zugänge zu unserer Gesellschaft zu ermöglichen. Über unsere Workshopformate versuchen wir, für junge Menschen Räume zu eröffnen, damit sie

sich mit ihren Bedürfnissen, ihren Herausforderungen, aber auch mit denen anderer Menschen befassen. Die Leitfragen dabei sind:

- Wie können wir Gleichwertigkeit schaffen?
- Was hat Demokratie mit mir zu tun?
- Wie gehe ich mit Diskriminierung um?
- Wie gehe ich mit Macht um?
- Wann und wie trage ich Verantwortung für mein Handeln und für die Gesellschaft?
- Warum und wann bin ich Teil der Gesellschaft?
- Was ist Identität und wie gehe ich mit anderen Identitäten um?
- Wie wollen wir miteinander leben?

Wir möchten Demokratie als Lebensform für junge Menschen erlebbar machen. Gemeinsam mit Schüler\*innen und auf Grundlage einer offenen, toleranten sowie demokratischen Gesellschaft eröffnen wir dabei diskutierend neue Perspektiven.



### **3. Gesellschaftliche Herausforderungen und Schieflagen**

# Gesellschaftliche Herausforderungen und Schieflagen

## Zunehmende Schieflagen ...

Unsere hiesige Gesellschaft ist bunter und heterogener denn je. Aus unserer Sicht stellt diese zunehmende Vielfalt der Kulturen, Religionen und Weltanschauungen eine Bereicherung für das demokratische Miteinander dar.

Dieser Auffassung sind jedoch nicht alle Teile unserer Gesellschaft. Mit zunehmender Sichtbarkeit von Diversität erleben wir parallel zunehmende Ablehnung: Antisemitismus, (antimuslimischer) Rassismus, Sexismus, Queerfeindlichkeit und Ableismus sind nur einige Beispiele für Phänomene der gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit. Diese Diskriminierungsformen eint ihre Ablehnung gegenüber allem, das nicht einer vermeintlichen „Norm“ entspricht, darunter Menschen mit Migrationsgeschichte, Frauen, queere Menschen und Menschen mit Behinderung.

Sie drückt sich einerseits aus in verwehrten Zugängen zu materiellen und immateriellen

Ressourcen der Gesellschaft, etwa Chancen auf dem Arbeits- und Wohnungsmarkt und im sozialen Leben. Andererseits drückt sich diese Ablehnung in offenkundiger Gewalt aus, etwa in den rassistischen und antisemitischen Anschlägen in Halle und Hanau oder das In-Brand-Setzen von Geflüchtetenunterkünften. Diese Entwicklungen beobachten wir mit großer Besorgnis, da diese das demokratische Miteinander in Deutschland gefährden.

Angesichts dieser Entwicklungen erheben immer mehr gesellschaftliche Minderheiten ihre Stimmen nach Anerkennung und gleichberechtigter Teilhabe. Die Forderungen dieser neuen sozialen Bewegungen prangern sowohl sichtbare Gewalterfahrungen als auch unsichtbare, strukturelle Machtverhältnisse an, die bestimmten Gruppen einen privilegierten Zugang zu gesellschaftlichen Ressourcen ermöglichen, während er anderen Gruppen verwehrt bleibt.

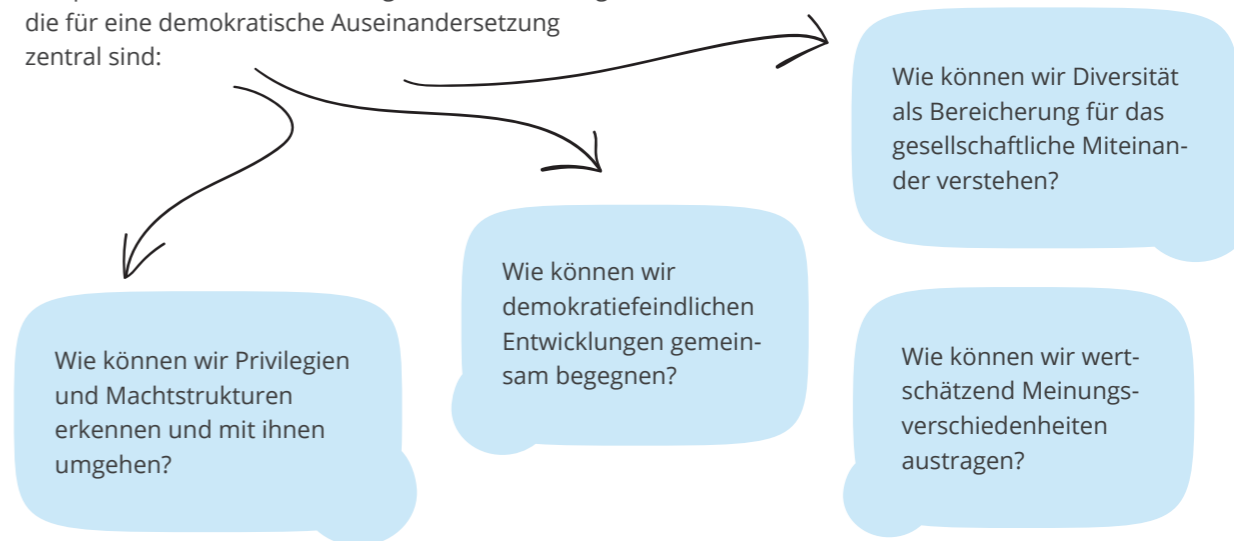
## ... und schwindender Zusammenhalt?

Die steigende Sichtbarkeit der Stimmen von Minderheiten ist ebenfalls Gegenstand gesellschaftlicher Debatten. Dabei wird das Verlangen nach Teilhabe und Anerkennung der diversen Gruppen als das Einfordern besonderer Statusrechte kritisiert (beispielsweise bei Diskussionen um Quotenregelungen). Bei genauer Betrachtung lässt sich jedoch feststellen, dass die Kämpfe von unter anderem nicht weißen Menschen, Frauen\*/FLINTA\*, Menschen mit Beeinträchtigung und queeren Menschen aus kollektiven Erfahrungen der Ungleichheit und Unterdrückung stammen. Mit ihren Forderungen zielen sie daher nicht auf eine Besserstellung gegenüber anderen Gruppen ab, sondern auf eine als bislang nicht existierend wahrgenommene Gleichstellung.

Ein wertschätzender Umgang ist für eine demokratische Kultur unerlässlich. Mit dem Verständnis von Demokratie als Lebensform betonen wir schließlich auch, unter der Berücksichtigung aller Stimmen und Perspektiven, gemeinsam über die Formen des gesellschaftlichen Zusammenlebens nachzudenken.

Dieses Verständnis zeichnet schließlich den empowernden Charakter unseres Projektes aus. „Wie wollen wir leben?“ ist die Leitfrage des gleichlautenden Projektes, das alle zur aktiven Teilhabe an gesellschaftlichen Fragestellungen anregt und zum gemeinsamen Nachdenken über und Handeln für ein demokratisches Miteinander einlädt.

Entsprechend dieser Entwicklungen stellen sich Fragen, die für eine demokratische Auseinandersetzung zentral sind:





## **4. Unsere bisherige Arbeit**

# Das Projekt „Wie wollen wir leben?“

## Motivation und Ziele

Das Projekt „Wie wollen wir leben?“ entwickelt sich als Antwort auf die gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit, die zuvor beschrieben wurden. Es wird seit Juli 2018 durchgeführt.

Das Ziel des Projektes ist es, Vorurteilen, Diskriminierung und Phänomenen gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit entgegenzuwirken. Das Herzstück unserer Arbeit und unserer Workshops bildet dabei unser Ansatz der Demokratie als Lebensform. Um unseren Zielen näherzukommen und das demokratische Zusammenleben zu stärken, bedarf es der aktiven Beteiligung aller. Gemeinsam möchten wir stets neu verhandeln, was Demokratie bedeutet und wie wir demokratisch leben möchten.

Unsere Workshops stoßen Bildungsprozesse an und eröffnen Räume, in denen ein lebensweltorientierter Austausch über die Vielfalt unserer Gesellschaft stattfindet und in dem auch kritische Perspektiven eingenommen werden können. Dadurch sollen Schüler\*innen dazu ermutigt werden, sich selbstbewusst in der Gesellschaft zu positionieren.

Förderung der individuellen Handlungsfähigkeit und eines positiven Selbstbildes

Bewusstsein für Ebenen der Diskriminierung:

Individuell

Institutionell  
(z. B. Schulen)

Strukturell  
(z. B. Wohnungs- und Arbeitsmarkt)

Eigenständige, kritisch-reflexive Auseinandersetzung mit ethischen Fragen

Aufklärung über Diskriminierungsformen, wie beispielsweise:

Queerfeindlichkeit

Sexismus

Ableismus

Islamfeindlichkeit

Antisemitismus

Rassismus



# Förder- und Kooperationspartnerschaften

Das Projekt wird über das Bundesprogramm „Demokratie leben!“ gefördert und wurde vom Demokratiezentrum Rheinland-Pfalz in Auftrag gegeben.

**Demokratiezentrum Rheinland-Pfalz**  
Mainz

**Beratungsstelle Salam gegen islamistische Radikalisierung**  
Mainz

**Werkzeug e. V.**  
Mainz

**Haus des Erinnerns – für Demokratie und Akzeptanz**  
Mainz

**Büro für Migration und Integration – Landeshauptstadt Mainz**  
Mainz

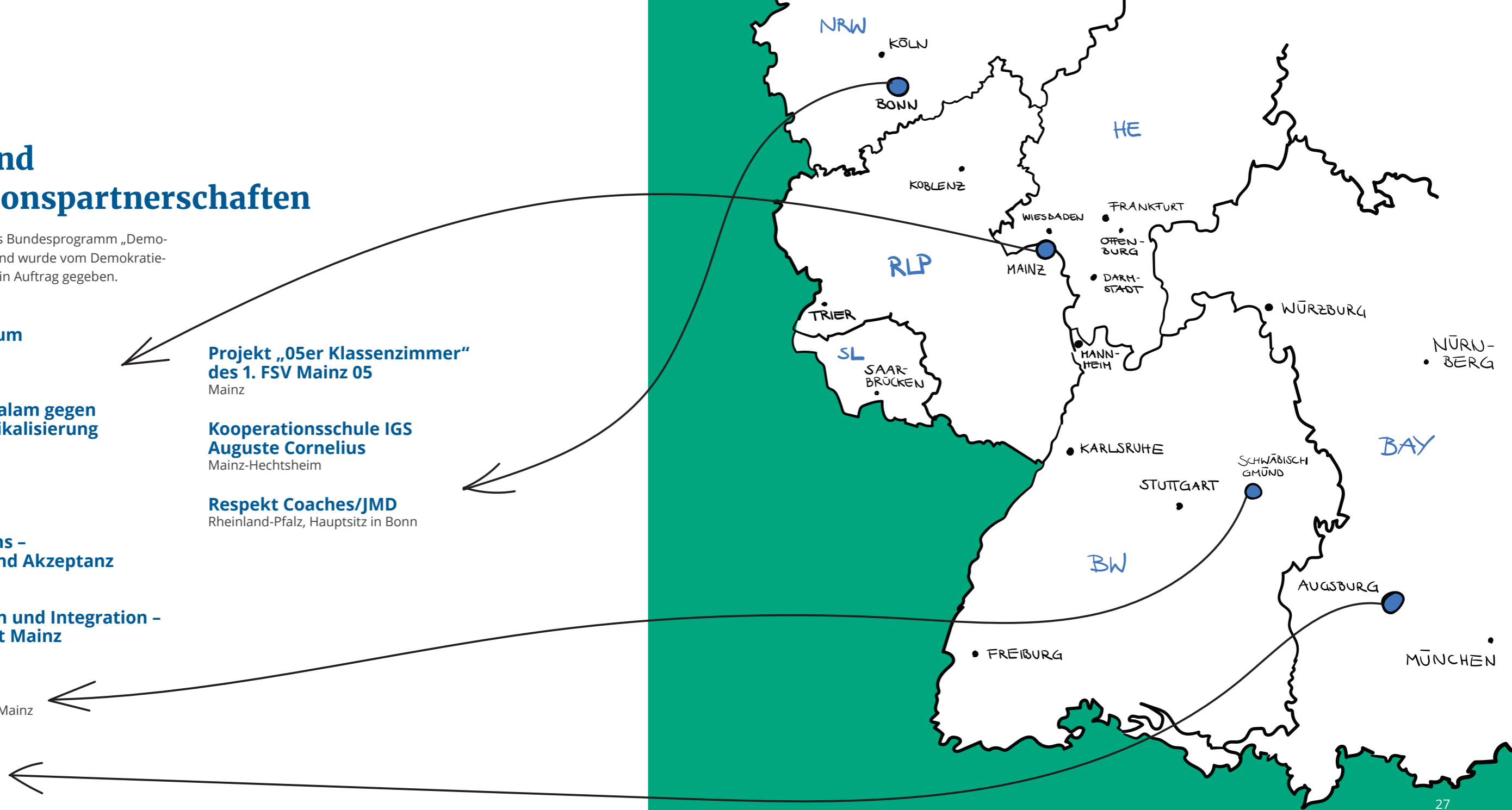
**WERTansich(t)**  
Schwäbisch Gmünd und Mainz

**ufuq.de**  
Berlin und Augsburg

**Projekt „05er Klassenzimmer“ des 1. FSV Mainz 05**  
Mainz

**Kooperationsschule IGS Auguste Cornelius**  
Mainz-Hechtsheim

**Respekt Coaches/JMD**  
Rheinland-Pfalz, Hauptsitz in Bonn





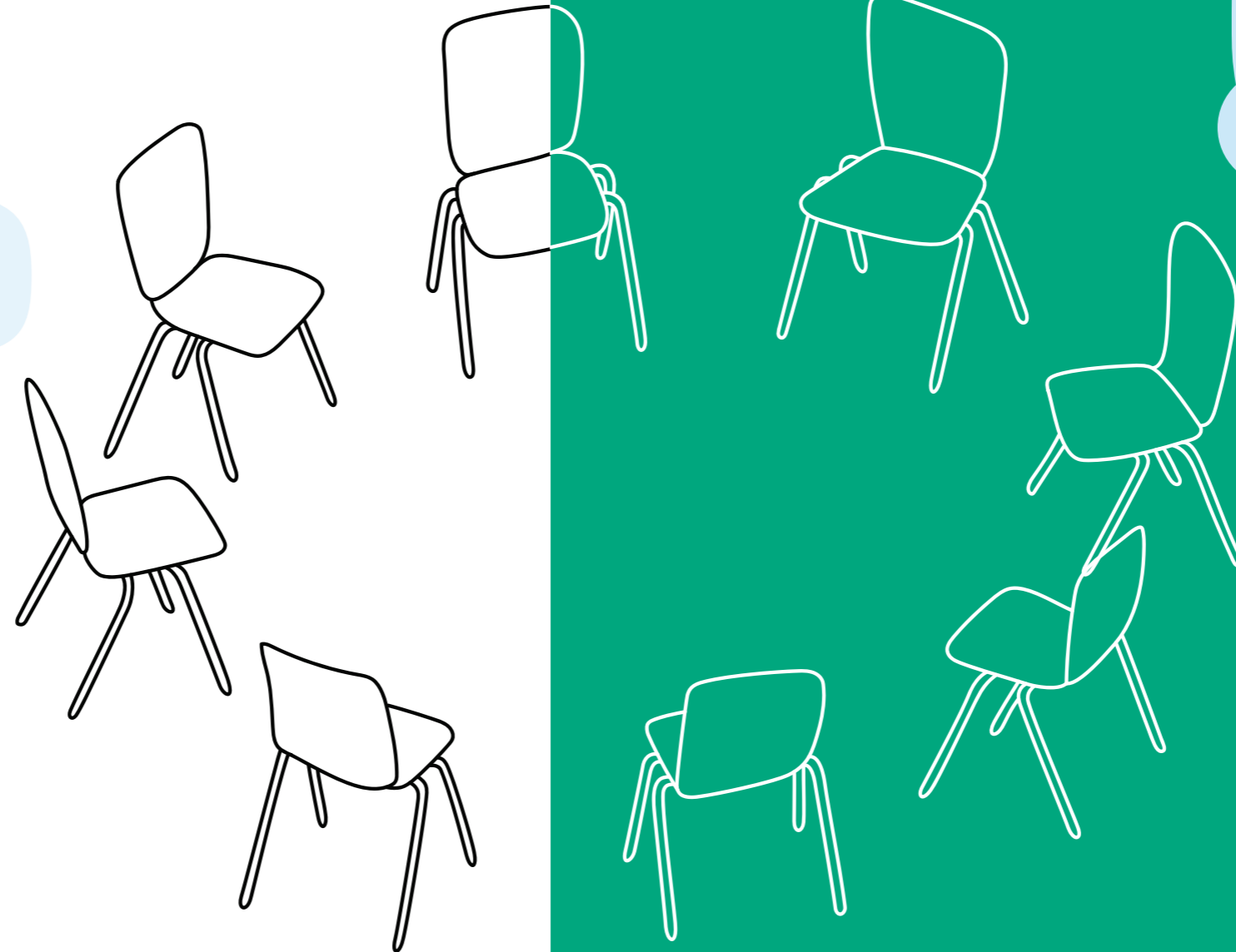
## Stimmen der Teilnehmenden

„Man hat vieles gelernt und wurde auch zum Nachdenken gebracht.“

Schüler\*in,  
Gymnasium  
9. Klasse

„Schön, dass Themen intensiver besprochen wurden, im Unterricht ist dazu keine Zeit.“

Schüler\*in,  
Berufsreife

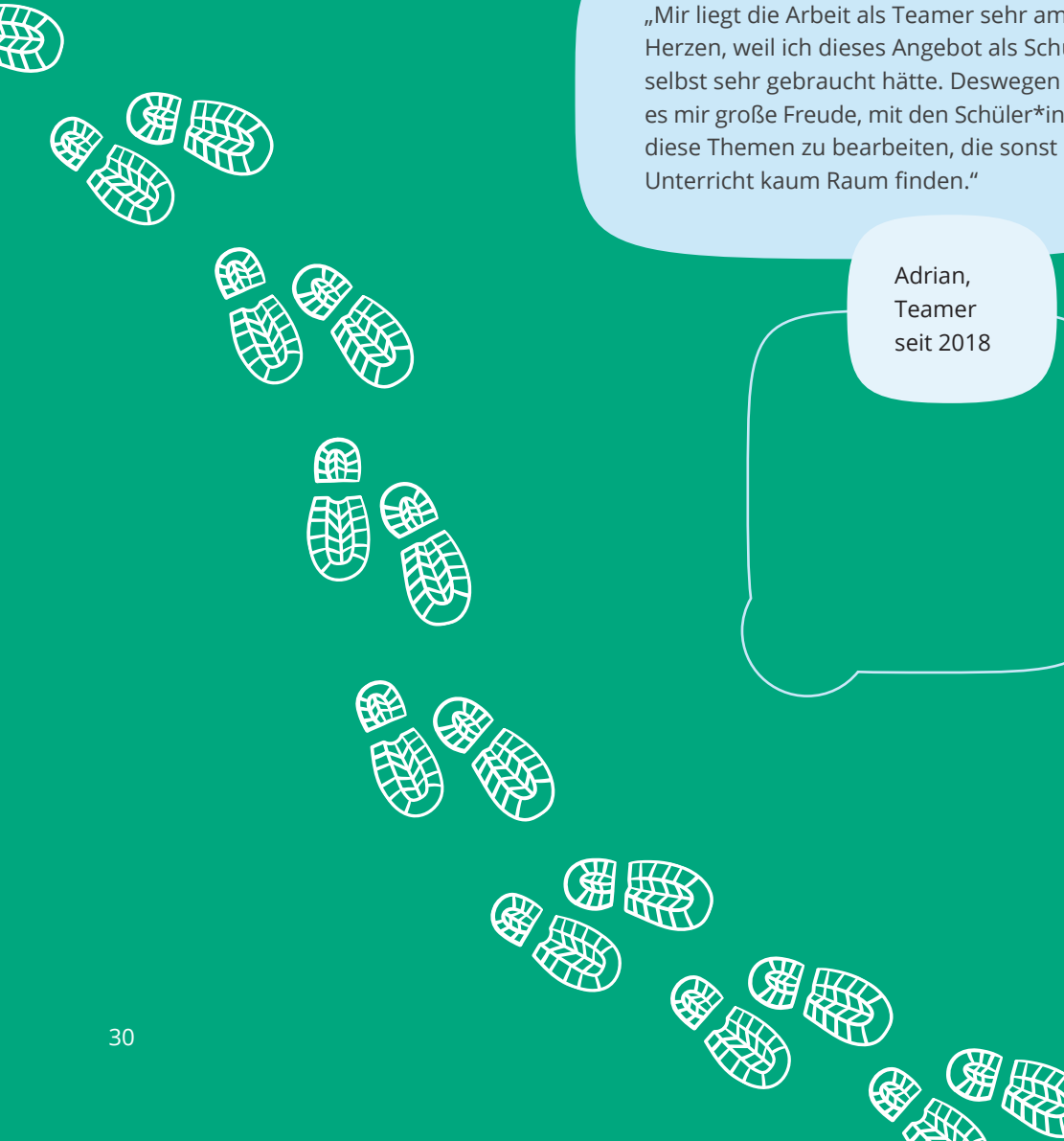


„Ich danke Euch für den ‚Wirbelstaub‘ an unserer Schule. Ihr habt die Workshops souverän, interessant und lebendig durchgeführt und dadurch habe ich (und auch einige Klassenlehrer) die SuS besser kennengelernt. Gern würde ich Euch bei uns wieder begrüßen können.“

Respekt Coach,  
Realschule plus

„Die Klasse hat viel zusammengearbeitet, das hat mehr Spaß gemacht und wir haben uns alle besser kennengelernt.“

Schüler\*in,  
IGS 6. Klasse



„Mir liegt die Arbeit als Teamer sehr am Herzen, weil ich dieses Angebot als Schüler selbst sehr gebraucht hätte. Deswegen macht es mir große Freude, mit den Schüler\*innen diese Themen zu bearbeiten, die sonst im Unterricht kaum Raum finden.“

Adrian,  
Teamer  
seit 2018

„Ich bin bei diesem Projekt dabei, weil ich als trans Person in meiner Jugend keine Vorbilder hatte. Ich hätte mir damals sehr gewünscht, dass ich jemanden kenne, der oder die mir zeigt, dass auch trans Menschen ein schönes Leben haben können! Mir ist wichtig als trans Mann präsent zu sein und diese Arbeit zu leisten, damit Jugendliche nicht das Gleiche durchmachen müssen wie ich.“

Roman,  
Teamer  
seit 2022

„Ich mach diesen Job, um ein Teil der Aufklärung zu sein, die ich nicht haben konnte. Keine\*r lebt ohne Vorurteile, sich dieser aber bewusst zu werden, ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.“

Tina,  
Teamerin  
seit 2022

**5.  
Ideen, Vorhaben  
und Visionen für  
die Zukunft**



## Unsere Zielgruppe

Als IB Südwest gGmbH sprechen wir mit unserer Arbeit zahlreiche Zielgruppen an. Unsere Projekte reichen dabei von der Kinder-, Jugend-, Erwachsenen- und Senior\*innenarbeit bis hin zur Migrations- und Geflüchtetenarbeit.

Im Projekt „Wie wollen wir leben?“ richten wir unsere Inhalte an diverse Gruppen, die im Bildungs- und Schulkontext zu verorten sind:

- Schüler\*innen aller Klassenstufen an weiterführenden Schulen
- Multiplikator\*innen (insbesondere im Schulkontext Tätige sowie FSJler\*innen)
- Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 10 bis 27 Jahren
- Koordination mit Lehrkräften sowie pädagogischen Fachkräften an Schulen (bspw. Respekt Coach, Schulsozialarbeit)

Darüber hinaus richtet sich unser Angebot an junge Menschen, die sich als ehrenamtliche Teamer\*innen engagieren und im Projekt mitwirken möchten.

**2018**  
Start des Projektes

**2019**  
330 Teilnehmende

### Veranstaltungen 2020

- Kooperationsveranstaltung zum Thema „Demokratiebildung als Mittel der Extremismusprävention“
- Jugendveranstaltung „War ja nicht böse gemeint – Alltagsrassismus unter Jugendlichen“

**2020**  
(Covid-19-Pandemie)  
269 Teilnehmende

### Veranstaltungen 2021

- Jugendveranstaltung „Demokratie gestalten! Gemeinsam für Vielfalt“
- Fotoaktion „Mainz zeigt Gesicht für Vielfalt und Demokratie“
- Teilnahme am Demokratietag Rheinland-Pfalz

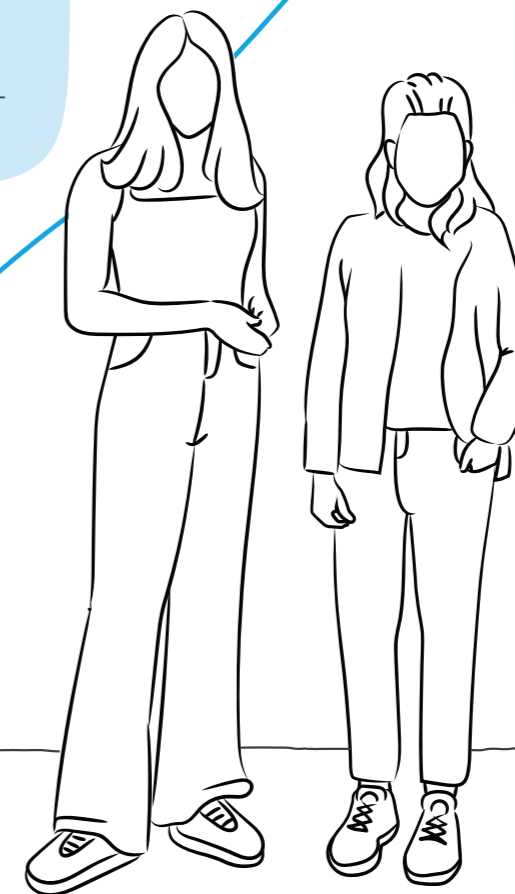
**2021**  
576 Teilnehmende

**2022**  
1.376 Teilnehmende

### Veranstaltungen 2022

- „Home Stage“ – offenes Bühnenprogramm für junge Menschen
- Kooperation bei Jugenddemokratiekonferenz

**2023**  
Viele geplante Workshops und feste Kooperationsstage an Schulen



## Thematische Schwerpunkte

Unter Berücksichtigung aktueller Themen und Herausforderungen zeichnet sich unser Projekt durch fünf thematische Schwerpunkte aus.

- 1) Glauben, Gemeinschaft und Ich: Über die vielfältige Gesellschaft in Deutschland
- 2) Geschlechterrollen in der Gesellschaft: Über Rollenbilder, Zuschreibungen und geschlechtliche Identität
- 3) Diskriminierung und Empowerment: Über Erfahrungen von Diskriminierung und was man dagegen tun kann
- 4) „Alle ... sind ...“: Über Stereotype, Diskriminierung und die Rolle von Medien
- 5) Identität(en): Zugehörigkeit und Ausgrenzung im postmigrantischen Deutschland

In den Workshops werden Herausforderungen junger Menschen durch lebensweltnahe Beispiele aufgegriffen und ein methodischer Zugang geschaffen. Dadurch entwickeln sich Diskussionen, die die Grundlagen einer offenen, toleranten

sowie demokratischen Gesellschaft thematisieren. Die Workshops werden jeweils an individuelle Bedarfe angepasst.

Die Formate wurden auf Basis der Workshopkonzepte von ufuq e. V. individuell, regional-spezifisch und bedarfsorientiert weiterentwickelt.

Zur Vermittlung von methodischen Skills und diversitätssensiblen Umgang führten ufuq e. V. und WERTansicht(t) im Vorfeld der Workshops Qualifizierungen für Teamer\*innen durch.

## Unser Vorgehen

- **Peer-to-Peer-Ansatz:** Um einen Austausch auf Augenhöhe zu schaffen sowie ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, sind Alter und Erfahrungen der Teamenden ähnlich jenen der Zielgruppe.
- **Lebensweltnähe:** Die Inhalte der Workshops orientieren sich an den Lebenswirklichkeiten der Teilnehmer\*innen.
- **Sichere Räume:** Es wird ein offener Austausch ermöglicht, in dem kein Bewertungsdruck wie etwa im Unterricht herrscht.
- **(Selbst-)Reflexion:** Im gemeinsamen Austausch wird ein Perspektivwechsel zu alltagsweltlichen Fragen vorgenommen.
- **Sensibilisierung der Sprache:** Die Macht der Sprache wird verdeutlicht und eine Sensibilisierung des Sprachgebrauchs zur Prävention von Diskriminierung wird angeregt.
- **Begriffe an die Hand geben:** Es werden Begriffe und Konzepte für bereits existierende Erfahrungen von Schüler\*innen bereitgestellt (Rassismus, Sexismus, Antisemitismus, Homofeindlichkeit), damit sie diese besser einordnen können.

## Ablauf der Workshops

Die Workshops bestehen aus drei Modulen, die jeweils 1,5 Stunden dauern und von zwei Teamer\*innen moderiert werden. Sie können separat oder direkt hintereinander auf einen Tag gelegt werden.

1. Modul mit  
1,5 Stunden

2. Modul mit  
1,5 Stunden

3. Modul mit  
1,5 Stunden



## **6. Übungen aus den Workshops**

# Und jetzt du! Übungen aus den Workshops

## Übung 01: Wie wollen wir leben?

Stell dir vor, du bist Minister\*in für Glück und Gerechtigkeit. Deine Aufgabe ist es, dich für Gerechtigkeit und Glück sowie gegen Diskriminierung einzusetzen. Als Erstes sollst du dich um deinen Stadtteil kümmern.



Was ist dir in deinem Stadtteil wichtig?

Handwriting area for the question 'Was ist dir in deinem Stadtteil wichtig?' with horizontal lines.

Was stört dich und andere in deinem Stadtteil?

Handwriting area for the question 'Was stört dich und andere in deinem Stadtteil?' with horizontal lines.

## Wie wollen wir leben?

Welche Maßnahmen könntest du einführen, damit es weniger Diskriminierung gibt?

Handwriting area for the question 'Welche Maßnahmen könntest du einführen, damit es weniger Diskriminierung gibt?' with horizontal lines.



## Übung 02: Identitätsbilder

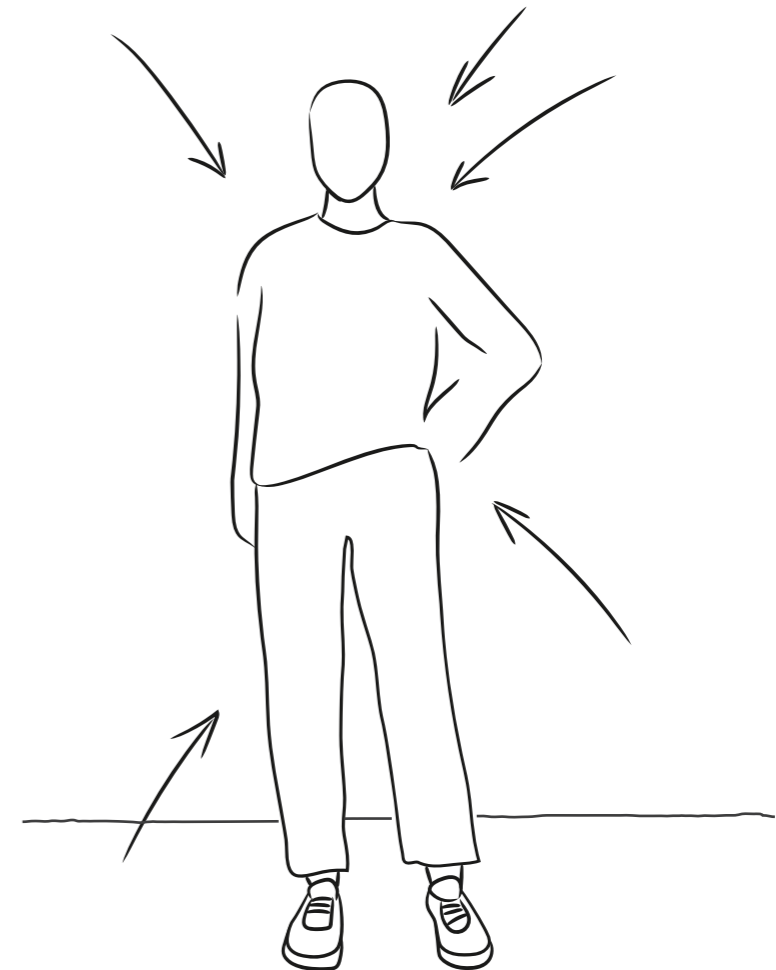
Was verstehst du unter Identität?  
Was ist Identität?  
Welche Assoziationen fallen dir zum  
Begriff „Identität“ ein?

### Innenwelt meines Ichs

Was kann ich besonders gut mit meinem Kopf/Händen/  
Füßen/Herzen ...? Womit beschäftige ich mich am liebs-  
ten oder am meisten? Was sind meine Hobbys? Was  
sind meine Fähigkeiten und Stärken?

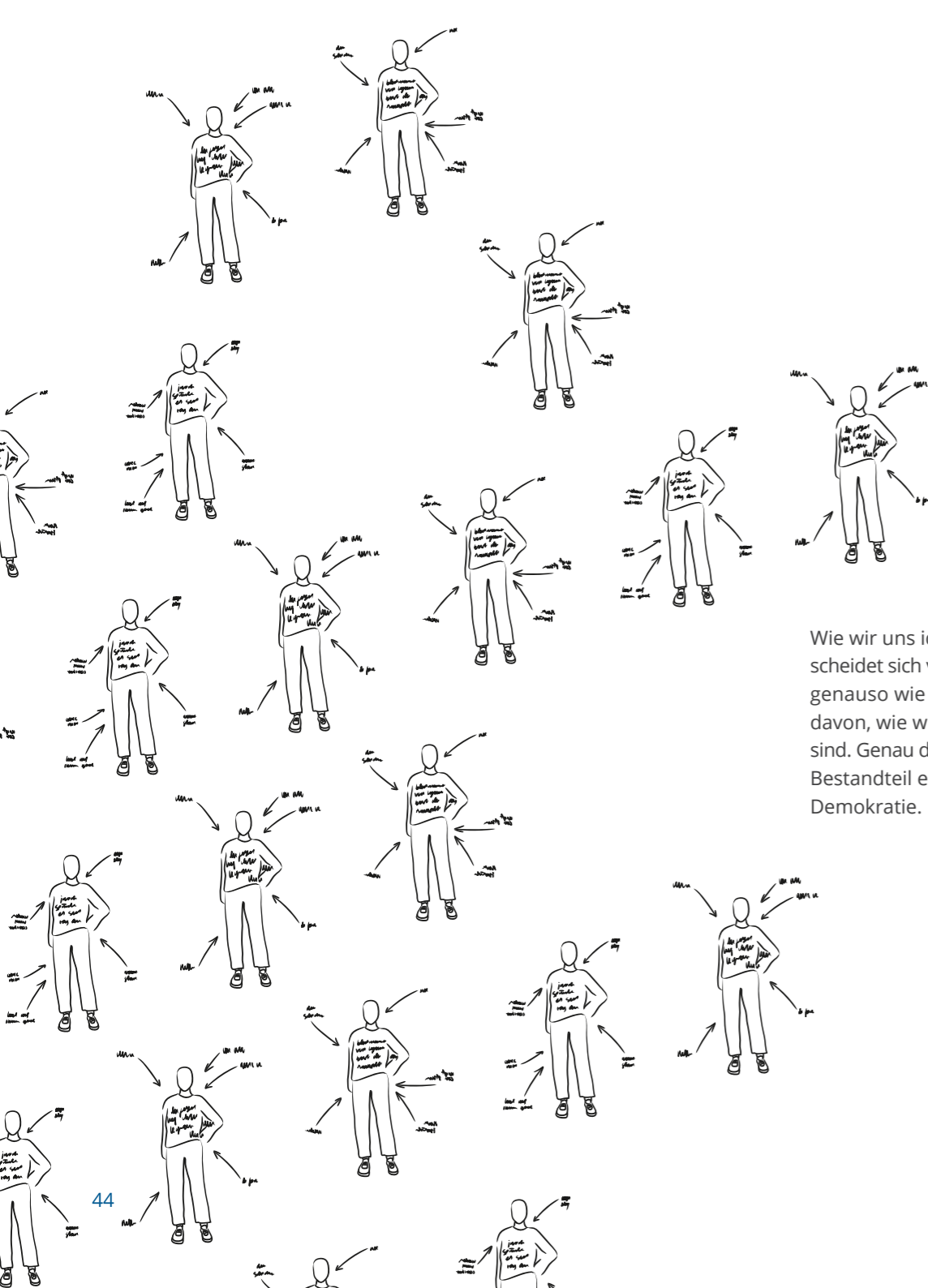
### Außenwelt – Erwartungen

Welche Erwartungen/Anforderungen haben meine Fa-  
milie und Freund\*innen an mich? Welche Erwartungen/  
Anforderungen hat meine Schule an mich?



Nutze diese Illustration,  
um deine Gedanken  
festzuhalten.





Wie wir uns identifizieren, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch, genauso wie die Vorstellungen davon, wie wir leben wollen, divers sind. Genau das ist ein essenzieller Bestandteil einer funktionierenden Demokratie.

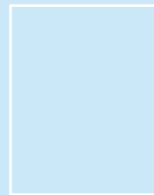


# Wie wollen wir leben?

Durch diese Broschüre hast du nun einen Eindruck vom Projekt „Wie wollen wir leben?“ erhalten und weißt, dass eine gemeinsame Reflexion und Weiterentwicklung der Inhalte von besonderer Bedeutung sind. Daher laden wir dich dazu ein, uns deine Gedanken zum Projekt mitzuteilen. Nutze hierfür die Postkarte auf der nächsten Seite. Wir freuen uns auf dein Feedback und deine Impulse!

# Deine Gedanken zu „Wie wollen wir leben?“

Welche Aspekte des Projektes findest du  
besonders gut und wo siehst du noch Lücken?  
Warum würdest du das Projekt fördern?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

IB Bildungszentrum Mainz  
Neubrunnenstraße 8  
55116 Mainz

## Kontakt

### IB Bildungszentrum Mainz

Neubrunnenstraße 8

55116 Mainz

 [ib-suedwest.de](http://ib-suedwest.de)

 06131 67 27 92

 [ursula.schade@ib.de](mailto:ursula.schade@ib.de)

### Projektkoordination

Anna Konrad

 06131 60 38 251

 0160 90 55 93 48 (mobil)

 [anna.konrad@ib.de](mailto:anna.konrad@ib.de)

### IB Südwest gGmbH für Bildung und soziale Dienste

Geschäftsführung:

Andreas Auth, Jürgen Feucht

Bad Nauheimer Straße 6

64289 Darmstadt

 [ib-suedwest.de](http://ib-suedwest.de)

 [internationaler-bund.de](http://internationaler-bund.de)

 [facebook.com/ib.suedwest](https://facebook.com/ib.suedwest)

 [instagram.com/ib.suedwest](https://instagram.com/ib.suedwest)

Stand: Januar 2023