

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 12

Artikel: Versöhnung - Geschenk an sich
Autor: Vollenwyder, Usch / Ley, Katharina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725963>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Versöhnung – Geschenk an sich

Streit mit Eltern und Geschwistern, Entfremdung zwischen Partnern, Nachbarschaftskonflikte: Unversöhnlichkeit bindet Kraft und Energie, quält die Seele und schadet der Gesundheit. Wer versöhnlich lebt, kann die letzten Lebensjahre besser geniessen. Von Usch Vollenwyder, mit Bildern von Bernard van Dierendonck

Nichts vergällt die späten Jahre mehr als verbittertes Hadern. Es schadet der Seele, in Unversöhnlichkeit zu verharren gegenüber Menschen, die uns enttäuscht oder – vielleicht nicht einmal absichtlich – verletzt haben; zu hadern mit dem Schicksal, das es nicht immer gut gemeint hat; nicht hinwegzukommen über die eigenen Unzulänglichkeiten, Fehler und das eigene Versagen.» In ihrem Buch «Alte Bäume wachsen noch» beschreibt die 77-jährige Zürcher Psychologin Marlis Pörtner Versöhnlichkeit als eine unverzichtbare Eigenschaft, um sich die Lebensfreude zu erhalten und die späten Jahre trotz und mit ihren Einschränkungen als eine zufriedene und erfüllte Zeit zu erleben.

Trotzdem kreisen die Gedanken vieler älterer Menschen um Kränkungen und Verletzungen, um verpasste Chancen und geschehenes Unrecht. Bei manchen können solche Gefühle bis weit in die Kindheit zurückreichen. Wirkliche oder vermeintliche Lieblosigkeiten und Zurückweisung durch die Eltern oder das Gefühl, gegenüber seinen Geschwistern ständig zu kurz gekommen zu sein, belasten familiäre Beziehungen manchmal ein Leben lang. Sich mit seiner Vergangenheit auszusöhnen, befreit die Seele von altem Ballast und lässt Raum für neue Begegnungen. Ursula B. hat diese Erfahrung gemacht.

Ursula B. (66) ist es leid, dass sie immer die Strassenseite wechseln muss, wenn sie ihrem jüngsten Bruder begegnet. Dass er

häufig durch ihre Träume geistert und sie nicht schlafen lässt. Dass sich jedes Telefongespräch mit ihren beiden Schwestern um den ungeliebten Bruder dreht – was er wieder gesagt und gemacht hat. Seit sie pensioniert ist, hat sie Zeit zum Nachdenken und realisiert: Wie einen unnützen Rucksack schleppt sie die Beziehung zum Bruder mit sich. Als ihr der Neffe ungeschimmt sagte: «Einmal stehst du vielleicht am Grab meines Vaters, dann kannst du dich mit ihm nicht mehr aussöhnen», trifft sie eine Entscheidung: Sie will sich nicht länger mit diesem unseligen Verhältnis belasten – egal, ob ihr Bruder zur Versöhnung bereit ist oder nicht.

Ursula B. nimmt sich Zeit. Auf ihren Spaziergängen überlegt sie, wie sie vorgehen will. Sie spricht mit ihrer Freundin darüber. Sie spürt, wie sie offener wird. Unter ihre Erinnerungen an früher mischen sich immer häufiger auch schöne Gedanken: Wie der Kleine jeweils seine Ärmchen um sie geschlungen hat. Wie oft sie ihm ein Gute-Nacht-Lied gesungen hat. Sie spürt, wie sich verhärtete Fronten aufweichen. Sie möchte ihrem Bruder nicht weiterhin vorwerfen, dass er der Liebling der Mutter war und sie immer hinter ihm zurückstehen musste. Sie will auch nicht mehr grübeln, warum es schliesslich definitiv zum Bruch zwischen ihnen gekommen ist. Sie will mit ihm einen Neuanfang wagen: «Er ist ja immerhin mein Bruder.» Sie weiss: Das wird sie schaffen.

«Versöhnung beginnt mit der eigenen Person, geht weiter zur Versöhnung mit den Eltern und Geschwistern und setzt sich fort zur Versöhnung im Alltag», sagt die Berner Psychotherapeutin Katharina Ley (siehe Interview Seite 16). In ihrer

langjährigen Praxis hat die Fachfrau immer wieder erlebt, wie sehr sich die Beziehungen in der Herkunftsfamilie als Nadelöhr für alle späteren Beziehungen erweisen. «Anderen Menschen kann man ausweichen, die eigene Familie nimmt man sein Leben lang mit.» Ungelöste Konflikte aus dieser Zeit können die letzten Lebensjahre vergiften. Um sie zu lösen, braucht es eine bewusste Entscheidung.

Je näher man sich ist, je besser man sich kennt, desto schmerzhafter die Verletzungen und Kränkungen, die man sich gegenseitig zufügen kann. Da braucht es Zeit, bis der Versöhnungsprozess überhaupt einsetzen kann. Das weiss auch die Theologin Barbara Kückelmann. Sie ist Mitorganisatorin der jährlich in Bern angebotenen Segensfeier für Menschen in Trennungssituationen. Mit dieser Feier möchte das Seelsorgeteam Betroffenen einen Moment der Ruhe schenken im schwierigen Prozess vom Scheitern ihrer Beziehung bis hin zu einer möglichen Versöhnung mit dem Geschehenen. Alle Gefühle haben in dieser Feier Platz, ohne dass sie gewertet oder verurteilt werden.

«Gute Erinnerungen» steht an der Wand. Darunter liegt auf einem kleinen Tisch ein Fotorahmen, daneben die Aufforderung, ihn in die Hand zu nehmen: «Welche Bilder aus der gemeinsamen Zeit kommen Ihnen in den Sinn? Welche guten Erinnerungen möchten Sie im Rahmen festhalten?» Rings um die Bankreihen sind im Kirchenraum weitere Stationen zu Themen wie Wut und Trauer, Schuld und Loslassen, Verzweiflung oder Vorwärtsschauen aufgebaut. Bei



allen kann man verweilen, Gedankenanstösse zu den Themen auf sich wirken lassen und Kraft schöpfen für die nächsten Schritte. Musik – zwei Celli – füllt die Kirche und drückt aus, was die Besucherinnen und Besucher bewegt: Angst, Hoffnung und Sehnsucht nach Frieden. Mit Segenswünschen entlassen die Seelsorgenden die Kirchenbesucherinnen und -besucher zurück in ihren Alltag.

Beim anschliessenden Glas Rotwein mit Züpfen im Pfarreisaal werden Gedanken ausgetauscht. Die Anwesenden fühlen sich gestärkt und sind dankbar für diese Stunde des Innehaltens auf ihrem schwierigen Weg. Auch wenn dem einen oder der anderen die Tränen kamen und für viele das Ziel – Versöhnung mit dem Partner und dem Geschehenen – noch in weiter Ferne liegt. Einer der anwesenden Männer sagt: «Heute konnte ich zum ersten Mal mit Liebe an meine Frau denken und ihr alles Gute wünschen.»

Für die Pfarreileiterin Barbara Kückelmann ist Versöhnung eine konkrete Haltung im Alltag – und nicht eine Idee, die sich aufs Jenseits und eine Gottesmacht beruft: Sich versöhnen mit sich, mit anderen, mit dem Leben, mit seinem persönlichen Weg, mit der eigenen Schuld lasse uns immer mehr zu dem Menschen werden, «als der wir gedacht sind». Als Theologin betrachtet sie Versöhnung aus ihrer christlichen Werthaltung: «In allem, was geschah und geschehen wird, weiss ich mich von Gott angenommen.»

Katharina Ley, die oft von Kirchenkreisen für Vorträge zum Thema eingeladen wird, verlegt Versöhnung von der kirchlich-religiösen auf die gesellschaftspolitische Ebene. Nach dem Ende der Apartheid war sie mehrere Jahre als Therapeutin in einem Gesundheitszentrum in Südafrika tätig. Aus nächster Nähe erlebte sie den Prozess der «Reconcilia-



tion» – Versöhnung – mit. Prägend waren für sie die dazugehörigen Gerichtsverhandlungen und der charismatische Nelson Mandela, der nur zwei Möglichkeiten sah: Versöhnung oder Bürgerkrieg. Das Volk wählte Versöhnung.

Versöhnen ist nicht gutheissen; Versöhnung heisst nicht, über begangene Taten den Schleier des Vergessens zu legen; Versöhnlichkeit bedeutet nicht, geschehenes Unrecht ungeschehen zu machen. Und doch kann es gelingen, auch schlimmste Geschehnisse und grosses Unrecht als Realität in seine Lebensgeschichte zu integrieren und sie aus einem versöhnlichen Blickwinkel anzusehen. Katharina Ley hat oft ältere Klientinnen und Klienten, die nur für einige wenige Sitzungen zu ihr kommen. Sie möchten noch vorhandene quälende Ereignisse und Verstrickungen in ihrem Leben lösen – um die letzten Jahre frei von belastenden Beziehungen zu leben. Ihr Ziel ist es, sagen zu können: «Es war zwar nicht gut, so wie es war, aber jetzt kann ich es ruhen lassen.» Das kann –

nach einer langen Leidenszeit – mittlerweile auch Frieda F.:

Frieda F. (78) ist seit Langem Witwe. Umso enger fühlt sie sich mit ihren Zwillingssöhnen verbunden. Sie bedeuten ihr alles. Als der eine Sohn mit 28 Jahren nach Kanada auswandert, bricht für sie eine Welt zusammen. Sie tröstet sich damit, dass der andere Sohn eine Freundin hat und hoffentlich bald eine Familie gründen wird. Dann würde sie ihrem Enkelkind alles sein. Noch so gern würde sie ihrer Schwiegertochter Hilfe und Unterstützung anbieten. Doch alles kommt anders. Bis heute kann sich Frieda F. nicht erklären, was eigentlich geschehen ist. Sie hat es so gut gemeint, hätte für die junge Familie alles getan. War die Schwiegertochter eifersüchtig? Missgönnte sie ihrem Mann die enge Bindung zu seiner Mutter? Von Anfang an geht die Schwiegertochter auf Distanz. Als schliesslich das lang ersehnte Enkelkind da ist, zieht sie sich ganz zurück. Die junge Familie zieht weg in einen anderen Kanton. Die Schwiegertochter bricht den Kontakt zu den Schwieger-

Inserat

SICHER UND RUHIG DAS LEBEN GENIESSEN

Das Wohnzentrum Fuhr vermietet an ruhiger Lage, mit Blick auf See und Berge

attraktive 2- und 3-Zimmer-Wohnungen
für Ehepaare und Einzelpersonen im Rentenalter.

- Selbstständiges Wohnen
- Verschiedene Dienstleistungsangebote
- 24-Stunden-Bereitschaftsdienst
- Therapiebad (4x9 m)
- Aufenthaltsraum mit Cheminée
- Grosszügige Gartenanlage
- Wenige Gehminuten vom Zentrum



WOHNZENTRUM FUHR

Wohnzentrum Fuhr, Fuhrstrasse 42
8820 Wädenswil ZH
Telefon 044 783 39 39
E-Mail: info@wohncentrum-fuhr.ch
www.wohncentrum-fuhr.ch



eltern ab – trotz Bitten und Briefen, Geschenken und Angeboten. Der Sohn ist zwischen Mutter und Ehefrau hin- und hergerissen; schliesslich stellt er sich ganz auf die Seite seiner Frau.

Frieda F. leidet. Ihre Gedanken kreisen nur noch um die Schwiegertochter. Sie hat Schlafstörungen. Der Arzt verschreibt ihr Medikamente. Dann gibt sich Frieda F. einen Ruck. Sie sucht sich psychologische Hilfe – und fängt sich auf: «Ich konnte und wollte mein eigenes Leben, meine Kräfte und Gedanken nicht weiterhin auf meine Schwiegertochter konzentrieren.» Frieda F. öffnet ihr Haus für Nachbarskinder. Aus dem Tierheim holt sie eine alte Katze zu sich. Sie intensiviert den Kontakt zu ihren Freundinnen. Endlich drehen sich auch dort die Gespräche nicht mehr nur um die Schwiegertochter.

Erst ein Schicksalsschlag acht Jahre später führt die Familie wieder zusammen: Der Zwillingbruder stirbt bei einem Autounfall in Kanada. Die Urne mit seiner Asche wird in die Schweiz überführt. An der Abданungsfeier legt die Schwiegertochter den Arm um ihre weinende Schwiegermutter. Ein Anfang ist gemacht. Frieda F. ist froh, dass sie sich – auch dank professioneller Hilfe – längst vorher mit der schwierigen Familiensituation ausgesöhnt hat. Diese tut ihr nicht mehr weh: «Die Jahre, die ich mit meinem Enkel verpasst habe, lassen sich nicht mehr nachholen.» Doch sie quäle sich nicht mehr mit dem Gedanken, was hätte sein können, wenn ...: «Es ist in Ordnung so, wie es ist.»

Auch Nachbarschaftsstreitigkeiten können das Leben der Betroffenen vergiften und ihren Alltag zur Hölle machen. Oft steht am Anfang nur ein Missverständnis, ein falsch verstandener Ratschlag, dann ergibt ein Wort das andere, und plötzlich entsteht aus der Bitte, während der mittäglichen Siesta doch auf das Klavierspiel bei offenem Fenster zu verzichten, ein handfester Streit um Wegrechte, Grenzabstände und die Waschküchennutzung. Gerichte auf sämtlichen Ebenen sind mit Nachbarschaftsstreitigkeiten beschäftigt, Anwälte verdienen damit satte Honorare.

Die Zeitschrift Beobachter kennt aus ihrer Beratungspraxis unzählige solcher Fälle. Allerdings sei die Hoffnung auf rechtliche Klärung häufig vergebens, hilfreicher als das Gesetz in der Regel der gesunde Menschenverstand. Der Beobachter zeigt Wege, die am Richter vorbeiführen: den Ursprung des Konflikts analysieren, sich in die Situation des



Nachbarn hineinversetzen, sich selber auch kritisch hinterfragen. Er rät, wenn nötig eine schlichtende Drittperson oder eine professionelle Mediation beizuziehen – und zum ersten Schritt, auch wenn man sich im Recht fühlt. Den ersten Schritt machte auch Eva Z.:

Eva Z. (59) stellt das Katzenkörbchen auf den Tisch. Wieder ist sie beim Tierarzt gewesen, bereits zum dritten Mal innerhalb weniger Wochen. Nur weil die dicke, ihrer Nachbarin vor Kurzem zugelaufene Katze schon wieder ihren viel kleineren Kater malträtiert hat. Und das erst noch auf ihrem eigenen Balkon. Sorgfältig hebt Eva Z. den getigerten Micheli hoch und flüstert ihm beruhigende Worte ins Ohr. Schnurrend reibt er seinen Kopf in ihrer Halsbeuge. Als Eva Z. sein zeretztes Ohr betrachtet, spürt sie erneut die Wut auf ihre Nachbarin in sich aufsteigen. Diese hat bisher nur gelacht und gesagt, Katzen seien ohnehin nicht erziehbar. Als Eva Z. in dieser Nacht vor lauter Ärger nicht schlafen kann, beschliesst sie zu handeln.

In einer Buchhandlung findet sie eine Karte, auf der sich zwei Katzen auf einem Mäuerchen gegenüberstehen, fauchend, mit buschigem Schwanz und drohendem Katzenbuckel. Auf die Rückseite schreibt sie:

«Nachbarliche Grüsse. Können wir darüber in Ruhe reden?» Die beiden Frauen treffen sich zum Kaffee. Beide sind sich einig, dass sie den nachbarschaftlichen Frieden nicht wegen Katerkämpfen aufs Spiel setzen wollen, und suchen nach einer Lösung, die für beide stimmt. Sie beschliessen, ab sofort die Tierarztrechnungen je zur Hälfte zu übernehmen. Noch einmal wird es nötig – dann haben sich die beiden Kater mit ihren neuen Revieren arrangiert.

Unversöhnlichkeit dem Leben, sich selbst und anderen gegenüber vergiftet den Alltag, verhärtet die Herzen und bindet die Lebenskraft. Versöhnlich lässt es sich leichter leben und sterben – davon zeugen die vielen Beispiele von Sterbenden, die nicht loslassen können, weil zuvor noch etwas erledigt werden muss.

Versöhnung ist ein Geschenk, eine versöhnliche Lebenshaltung lässt sich einüben. Für Katharina Ley beinhaltet sie den mitfühlenden und achtsamen Umgang mit allem, was das Leben bringt. In Anlehnung an die buddhistische Philosophie sagt sie: «Versöhnung lässt sich jeden Tag ein bisschen leben.»

Interview mit der Psychologin und «Versöhnungsspezialistin» Katharina Ley Seite 16.

Buchtipps

➔ Versöhnung ist lernbar und beginnt bei uns selbst. Katharina Ley gibt Anleitungen zum Versöhnen mit Fallbeispielen und Übungen. Schritt für Schritt begleitet sie durch den Versöhnungsprozess. Katharina Ley: «Versöhnung lernen – Versöhnung leben. Wege zur inneren Freiheit», Patmos Verlag (6. Auflage), Zürich 2009, 220 Seiten, ca. CHF 29.–.

➔ Beobachtungen und Gedanken zum Älterwerden und Altsein enthält das neue Buch von Marlis Pörtner. Ein realistischer Blick auf die Schatten und auf die bereichernden Aspekte des Alters. Marlis Pörtner: «Alte Bäume wachsen noch. Neue Erfahrungen in späten Lebensjahren», Klett-Cotta, Stuttgart 2010, 168 Seiten, ca. CHF 30.–.

«Versöhnlichkeit hilft allen»

Verzeihen und versöhnen – gehören die Begriffe zusammen? Vergeben und verzeihen sind für mich eher religiös geprägte Begriffe: Sie entbinden jemanden von seiner Schuld. Versöhnen ist für mich ein neutraleres Wort. Und es enthält eine zusätzliche Dimension: Nur wenn man mit sich selber versöhnt ist, kann man sich mit anderen versöhnen. Die Versöhnung mit sich selber ist die Voraussetzung für Versöhnung überhaupt.

Braucht Versöhnung gar nicht unbedingt ein Gegenüber? Nein. Das Gegenüber kann ja bereits tot sein, sich uneinsichtig zeigen oder sich gar keiner Konflikte bewusst sein. Auch in solchen Beziehungen kann ich noch verhängt sein – indem ich mich auf eine destruktive Weise ständig mit ihnen beschäftige. Versöhnung bedeutet sich aus unglückseligen Verstrickungen und destruktiven Beziehungen lösen.

Wo beginnt der Versöhnungsprozess? Bei der Einsicht, dass eine leidvolle Verstrickung viel Energie braucht, dass sie einem nicht gut tut, dass sie krank macht. Dann muss man sich entscheiden: Will ich in dieser Verstrickung weiterleben – oder sie lösen? Versöhnung ist eine persönliche Wahl, eine bewusste Entscheidung. Erst dann kann der Versöhnungsprozess einsetzen.

Was hilft in diesem Prozess? Ich rate zu bestimmten Techniken. Zum Beispiel kann man sich das Gegenüber vorstellen, mit ihm reden, Briefe schreiben, ein Bündchen besprechen. Oft hilft es auch, sich mit einer Freundin oder einer unbeteiligten Drittperson auszutauschen. Manchmal braucht man dazu die Hilfe einer Fachperson. Es gibt auch Bücher zum



Katharina Ley ist Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Bern und Autorin diverser Bücher. Ihre Schwerpunkte sind familiäre Bindungen und Versöhnung. Sie ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

Thema, die hilfreich sind. In einem ersten Schritt ist es wichtig, dass Wut und Enttäuschung, Kränkungen und Verletzungen ausgedrückt werden können. Meist gewinnt in einem nächsten Schritt die Einsicht die Oberhand: «Was geschehen ist, war nicht gut. Aber offenbar konnten mein Gegenüber und ich damals nicht anders.»

Raten Sie davon ab, den Telefonhörer in die Hand zu nehmen und ein Friedensangebot zu machen? Unver-

söhnte Beziehungen, die seit Jahren oder gar Jahrzehnten bestehen, brauchen für ihre Auflösung meist eine gute Vorbereitung. Da muss man in der Regel einen längeren inneren Weg zurücklegen, bevor man zum Telefonhörer greifen kann. Wo noch geballte Aggression herrscht, kann keine Versöhnung entstehen.

Gibt es nicht auch Menschen, die gar keine Versöhnung wollen? Ja, sie fühlen sich so wohl in ihrer Opferrolle, dass diese Teil ihrer Identität wird. Die Schuld wird abgegeben: Mein Mann hat, meine Mutter sollte, mein Vater muss... Sie urteilen, vergleichen, haben die Erwartung an alle anderen, dass diese sich verändern, es besser machen und sich entschuldigen.

Sie weigern sich so, die Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen.

Welches sind die Voraussetzungen, damit Versöhnung gelingen kann? Versöhnung kann nicht erzwungen und nicht verordnet werden. Sie geschieht immer freiwillig. Voraussetzungen sind die Bereitschaft und der Wille dazu. Am Rand einer deutschen Studie zeigte sich, dass Frauen und Ältere eher versöhnungsbereit sind, ebenso Menschen, die über eine ausgebildete soziale Kompetenz verfügen und sich gut ausdrücken können.

Wohin kann Versöhnung im Idealfall führen? Für mich geht Versöhnung über die einzelnen Menschen hinaus. Ziel ist eine versöhnliche Lebenshaltung. Das heisst: Ich lasse mich nicht in jeden Konflikt hineinziehen. Ich achte darauf, was mir gut tut. Wenn es zu Konflikten kommt, analysiere ich die Situation, bevor ich handle und urteile. Versöhnliche Menschen können böse Konflikte vermeiden, weil sie fähig sind, diese präventiv anzugehen.

Können versöhnliche Menschen überhaupt noch streiten? Natürlich. Auch sie müssen sagen können: «So geht es nicht mehr weiter.» Bei einer Auseinandersetzung geht es dann allerdings nicht darum, sein Gegenüber zu erniedrigen, zu demütigen und selber als Gewinner aus dem Streit hervorzugehen. Ziel ist vielmehr, dass man es wieder gut hat miteinander. Dann geht es auch allen Betroffenen wieder besser. Unversöhnlichkeit braucht unglaublich viel Energie. Deshalb plädiere ich für Versöhnlichkeit als eine Lebenshaltung, die Achtsamkeit, Dankbarkeit und Mitgefühl einschliesst.

Inserat

Genussvoll durch Mallorcas Frühling

26.02.–28.05.2011

www.gustizollinger.ch
Mehr als Veloferien.

Radwandern auf ruhigen Radwegen im lockeren Tempo in Colonia Sant Jordi mit viel Natur, Kultur und Genuss.

Das Hotel Don Leon**** ist ein Erstklasshotel, ruhig und direkt am Meer, mit ausgezeichnete Küche und deutsch sprechendem Personal.

Singles finden in der Gruppe schnell Kontakt und sind herzlich willkommen. Velos stehen zur Verfügung.

Neu: Elektro-Velo!

Gratis Katalog, Infos und Buchung

GustiZollinger.ch · Radsportreisen

Tel. 056 268 62 64 · Fax 056 268 62 61 · buchung@gustizollinger.ch



GustiZollinger.ch
Radsportreisen