

# **STUDIENSEMINAR ESSEN**

## **für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen**

### **Schriftliche Planung der unterrichtspraktischen Prüfung im Fach Sport gem. § 34 (4) OVP**

Studienreferendarin:  
Ausbildungsschule:  
Lerngruppe: 7a  
Datum:  
Zeit: 08.50 - 09.50 Uhr (2. Stunde)  
Raum: Turnhalle  
Fachlehrer:

#### **Prüfungskommission**

Vorsitzende:  
Unbekannte Seminarausbilderin:  
Bekannter Seminarausbilder:  
Schulvertreter:

#### **I. Thema der Stunde**

*Vom einem zum anderen* - Schulung der Kooperations- und Reflexionsfähigkeit mittels der Erarbeitung von Gestaltungsmöglichkeiten der Übergänge von Kleingruppenpyramiden in eine bestehende Pyramidenchoreographie

#### **II Thema des Unterrichtsvorhabens**

*Wir stützen uns gegenseitig und bauen aufeinander* – Gestalterische Erarbeitung akrobatischer Grundlagen und Elemente unter besonderer Berücksichtigung eines kooperativen Miteinanders im Hinblick auf die kriteriengeleitete Präsentation einer Choreographie aus selbstgestalteten Kleingruppenpyramiden

#### **III. Anbindung an den Lehrplan Sport**

Inhaltsbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste  
Leitende Pädagogische Perspektive E: Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen  
Begleitende Pädagogische Perspektive B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

#### **IV. Einbettung der Unterrichtsstunde in das Unterrichtsvorhaben**

*Wir sind ein Team* - Spielerische Kooperations- und Vertrauensspiele zur Anbahnung von Vertrauen zu sich selbst und dem Partner

*Vertrauen ist wichtig, Körperspannung aber auch* - Einführung in die Akrobatik mithilfe von Vertrauens- und Körperspannungsübungen im Stationsbetrieb

**Ohne Gegengewicht kein Gleichgewicht** - Erarbeitung akrobatischer Grundlagen durch vorbereitende Spiel- und Übungsformen im Hinblick auf das gemeinsame Meistern einer instabilen Position und zur Anbahnung eines verantwortungsbewussten Umgangs mit dem Körper des Partners

**Kann ich auf dich bauen?** - Erarbeitung sicherheitsrelevanter und gesundheitsorientierter Grundregeln der Akrobatik anhand der akrobatischen Grundposition „Bank“ und „Stand auf dem Becken“ sowie selbstständige Entwicklung der Präsentation möglicher Variationen

**Hoch hinaus** - Anwendung der sicherheitsrelevanten und gesundheitsorientierten Grundregeln beim Bau von 3er-Pyramiden sowie selbstständige Entwicklung der Präsentation möglicher Variationen unter besonderer Berücksichtigung der Einübung einer kriterienorientierten Rückmeldung

**Höher hinaus** - Selbstständige Erarbeitung von Bewertungskriterien anhand der Erprobung von 4er- und 5er-Pyramiden unter besonderer Berücksichtigung der erarbeiteten Regeln

**Unsere eigene Pyramide** - Selbstständige Erarbeitung von Pyramiden in festen Kleingruppen sowie Vorbereitungen für die Gestaltung einer kriteriengeleiteten Pyramidenchoreographie

**Unsere eigenen Pyramiden** - Selbstständiges Arbeiten an einer kriteriengeleiteten Pyramidenchoreographie in festen Kleingruppen

**Vom einem zum anderen** - Schulung der Kooperations- und Reflexionsfähigkeit mittels der Erarbeitung von Gestaltungsmöglichkeiten der Übergänge von Kleingruppenpyramiden in eine bestehende Pyramidenchoreographie

**Winken oder Verbeugen** - Erarbeitung von Gestaltungsmöglichkeiten unter besonderer Berücksichtigung unterschiedlicher Raum- und Laufwege für Anfang und Ende der Pyramidenchoreographie

**Jetzt wird's ernst** - Optimierung der selbsterarbeiteten Pyramidenchoreographie im Hinblick auf eine selbstständige und kriteriengeleitete Anwendung des Gelernten

**Eine zirkusreife Vorstellung** - Präsentation und Bewertung der Pyramidenchoreographien unter besonderer Berücksichtigung der selbstständig erarbeiteten Bewertungskriterien

## **V. Ziele**

### **a) Stundenziel**

Die SuS<sup>1</sup> schulen ihre Kooperationsfähigkeit, indem sie Gestaltungsmöglichkeiten der Übergänge von Kleingruppenpyramiden erarbeiten und diese selbstständig in ihre Pyramidenchoreographie integrieren.

### **b) Teillernziele**

#### **Motorische Lernziele:**

Die SuS verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten wie Orientierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit und konditionellen Fähigkeiten wie Kraft und Beweglichkeit unter Anwendung ihrer Pyramidenchoreographie.

---

<sup>1</sup> SuS = Schülerinnen und Schüler

Die SuS erweitern ihre Gestaltungscompetenz, indem sie die Übergänge zwischen zwei Pyramiden unter Zuhilfenahme der erarbeiteten Bewegungs- und Gestaltungsformen selbstständig ausgestalten (motorisch-kognitiv).

Die SuS wenden ihre turnerischen Fertigkeiten an und festigen sie, indem sie einzelne turnerische Elemente für die Gestaltung der Übergänge üben.

#### Kognitive Lernziele:

Die SuS erweitern ihre Analysekompetenz, indem sie erkennen, dass die im Einstieg erprobten Bewegungsformen sich für die Gestaltung der Übergänge eignen.

Die SuS verbessern ihre Beobachtungs- und Reflexionskompetenz, indem sie die Darbietungen der anderen Gruppen im Hinblick auf die erarbeiteten Gestaltungsmöglichkeiten kriterienorientiert auswerten.

#### Sozial-affektive Lernziele:

Die SuS verbessern ihre Team-, Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit im Rahmen der Erarbeitung einer kriteriengeleiteten Pyramidenchoreographie.

Die SuS verbessern ihre Team-, Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, indem sie in ihren Kleingruppen Sicherheits- und Hilfestellung anbieten und anwenden.

Die SuS schulen ihre Team-, Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, indem sie sich auf gestalterische Bewegungsformen für die Übergänge einigen.

Die SuS verbessern ihre Präsentationsfähigkeit, indem sie Teile ihre Pyramidenchoreographie vor Publikum präsentieren.

Die SuS verbessern ihre Kritikfähigkeit, indem sie nach den Präsentationen der Kleingruppenchoreographien sowohl kriteriengeleitete Kritik üben als auch diese annehmen.

### VI. Lernvoraussetzungen/Ausgangsbedingungen

**Der Lehrplan Sport des Landes Nordrhein-Westfalens** für die Sekundarstufe I an Gymnasien schreibt für die Doppeljahrgangsstufe 7/8 zwei Unterrichtsvorhaben im *Inhaltsbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste* vor, wobei mindestens ein Unterrichtsvorhaben dem Bereich der Bewegungskünste zuzuordnen ist<sup>2</sup>.

Besonders geeignet erscheint die Erarbeitung von Menschenpyramiden für die Klasse 7a, da in dieser Klasse stark **heterogene körperliche Voraussetzungen** vorhanden sind. Ob stark adipös, pubertär akzeleriert oder retardiert, alle SuS werden gebraucht und finden einen geeigneten Platz innerhalb der menschlichen Bauwerke.

Der über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens gemeinsam erstellte **Sicherheits- und Organisationsrahmen** wird weitestgehend von den SuS eingehalten, Unstimmigkeiten und das Austesten von Grenzen ist der **pubertären Entwicklung der SuS** zuzuschreiben und verläuft in einem für die Lehrkraft akzeptablen Rahmen.

Insgesamt präsentiert sich diese Klasse als **lernwillig, interessiert und aufgeschlossen** nicht nur den Themen und Methodiken gegenüber, sondern auch der Lehrperson gegenüber.

### VII. Methodisch-didaktischer Begründungszusammenhang

Die Erarbeitung akrobatischer Grundlagen und Elemente schließt an die **Lebenswirklichkeit der SuS** an, denn Akrobatik ist Zirkuskunst, die viele Kinder schon in Aufführungen, z.B. vom Zirkus Roncalli, Krone, Flic Flac oder Cirque du Soleil bewundert haben. **Gemeinsames Handeln** ist das Grundprinzip der Akrobatik (*Leitende Perspektive E: Kooperieren, wettkämpfen, sich*

---

<sup>2</sup> MSWWF (2000). Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I - Gymnasium in Nordrhein-Westfalen Sport (S. 68). Frechen: Ritterbach

verständigen). Durch das **körperliche Miteinandergehen** werden auf eine unverfängliche Art **Körpererfahrungen** ermöglicht, das **Vermögen sich etwas zuzutrauen und anderen zu vertrauen** wird aktiviert und wichtige Eigenschaften wie **Kraft, Beweglichkeit, Körperspannung und die Orientierung im Raum** werden auf spielerische Weise ausgebildet.

Da das Ziel der heutigen Stunde die Erarbeitung von Gestaltungsmöglichkeiten der Übergänge von Kleingruppenpyramiden ist (*Begleitende Perspektive B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten*), wird durch das **Erzählen einer Bewegungsgeschichte** die **Voraussetzungen** für die Erarbeitung von Gestaltungsmöglichkeiten in der kognitiven Phase geschaffen. Mit dem Minimalziel (Erarbeitung der Verbindung zwischen Pyramide 1 und 2) und dem Maximalziel (Erarbeitung der Verbindung zwischen Pyramide 1 und 2 und Pyramide 2 und 3) werden **unterschiedliche Anforderungsgrade** geschaffen, die sowohl leistungsschwachen als auch leistungsstarken Gruppen gerecht werden. Die verschiedenen **Gestaltungsmöglichkeiten werden schriftlich fixiert**, sodass sowohl die Lehrende als auch die Lernenden in der Erarbeitungsphase und in den darauffolgenden Stunden (z.B. bei der Erarbeitung von Gestaltungsmöglichkeiten des Anfangs und Endes) jederzeit darauf zurückgreifen können.

Durch den Arbeitsprozess in **Gruppen** werden die SuS zum selbstständigen Denken und Handeln ermutigt, was aber nur gelingt, wenn die **Rolle als Lehrkraft** folgendermaßen definiert wird: Die Rolle als Wissens- und Kompetenzvermittlerin tritt in den Hintergrund, die Rolle der Moderatorin des gemeinsamen Lernprozesses rückt in den Vordergrund. Während der Erarbeitungsphase liegt der Schwerpunkt in der **Beobachtung, Beratung, Unterstützung und Motivation** einzelner SuS bzw. -gruppen. Erst in der Auswertungsphase tritt die Lehrerin wieder in den Vordergrund, achtet auf die Einhaltung der Rückmeldungsregeln, organisiert SuS-Aussagen und lenkt ggf. im Unterrichtsgespräch, um Arbeitsergebnisse zusammenzufassen und ein Fazit zu ziehen. Im Sinne der **didaktischen Reduktion** beschränkt sich die Lehrkraft auf die Präsentation dreier Pyramidenchoreographien, da an diesen exemplarisch weitere Gestaltungs- und Verbesserungsmöglichkeiten aufgezeigt werden können.

Wenn die Zeitstruktur es zulässt und weitere Gestaltungsmöglichkeiten von den SuS genannt worden sind, werden diese gemeinsam aufgegriffen und besprochen werden. Dies führt zu einem Ausblick auf die darauffolgende Stunde, gleichzeitig zu einer **Transparenz des Arbeitsprozesses** und **seiner weiteren Lernschritte**. Damit die Gestaltungsmöglichkeiten der Verbindungen nicht verlorengehen, werden die SuS als Hausaufgabe ihre Arbeitsergebnisse in das storyboard integrieren.

### **XIII. Möglicher Plakatanscrieb**

#### **Bewegungsformen\***

- Laufen/Gehen: lockeres Laufen, Hopperlauf, schlurfen, majestätisch gehen
- Springen: Pferdchensprung, Strecksprung
- Rollen: Rolle vorwärts
- Drehen: Strecksprung mit halber Drehung, einbeinige Drehung
- Weitere Elemente: Standwaage, Abklatschen, [Spagat, Räder, Kopfstand, Kerze]

*\*Die Strukturierung erfolgt auf dem Plakat, indem die einzelnen genannten Formen umkreist werden.*

### **IX. Literatur**

**Blume, M. (2006).** Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen. Meyer & Meyer Verlag. Aachen.

**Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (2001)**

**(Hrsg.).** Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I - Gymnasium in Nordrhein-Westfalen.

Sport. Frechen: Ritterbach

<http://www.sportunterricht.de/akro> Zugriff am 15.02.2008

## X. Stundenverlaufsplan

PHASEN	INHALTLICHE SCHWERPUNKTE	SOZIAL-/AKTIONSFORM	MEDIEN/GERÄTE	INTENTIONEN U. BEGRÜNDUNGEN
<b>EINSTIEG</b>  <i>Schaffung von Leistungsbereitschaft</i>  <i>Physische und psychische Hinführung</i>	<u><b>Begrüßung und Organisation für Bewegungsgeschichte</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organisatorische Erläuterungen für Bewegungsgeschichte</li> </ul> <u><b>Umsetzung einer Fantasiegeschichte in Bewegung</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>SuS bewegen sich nach vorgegebenen Bewegungsformen durch die Halle (wie z.B. gehen/laufen, rollen, drehen, springen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrer-Aktivität</li> <li>frei in Halle</li> <li>Lehrer- u. SuS-Aktivität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Matteninseln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schaffen eines Organisationsrahmen, da für die SuS das Umsetzen einer Bewegungsgeschichte unbekannt ist</li> <li>Ansprechen von Sicherheitsvorkehrungen</li> <li>Bewegungsgeschichte dient der psychischen und physischen Hinführung auf folgende Anforderungsstrukturen</li> <li>Spielerische Einführung vielfältiger Fortbewegungsformen und statischer Elemente schafft die Voraussetzung für die Erarbeitung von Gestaltungsmöglichkeiten in der kognitiven Phase</li> </ul>
<b>KOGNITIVE PHASE</b>	<u><b>Erarbeitung der Beziehung zwischen Bewegungsgeschichte und Kriterien der Pyramidenpräsentation</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gemeinsame Erarbeitung von Zusammenhängen</li> </ul> <u><b>Mögliche SuS-Äußerungen</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltung von Anfang und Ende</li> <li>Integration in die Pyramiden</li> <li>Verbindungen und Übergänge zwischen Pyramiden</li> <li>Kreativität/Ideenreichtum</li> </ul> <u><b>Transparenz des heutigen Stundenziels</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Festlegung des Stundenziels und unterschiedlicher Anforderungsgrade</li> </ul> <u><b>Sammlung und schriftliche Fixierung der Bewegungsmöglichkeiten und Ergänzung weiterer Ideen der SuS</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sammlung an Plakat und Strukturierung der Bewegungsformen durch Einkreisen und Legende schreiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterrichtsgespräch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plakate</li> <li>Eddings</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erarbeitung der Problemstellung für die heutige Stunde</li> <li>Kognitive Verknüpfung von Bekanntem mit Unbekanntem</li> <li>Schaffung von Zieltransparenz</li> <li>Schaffung von unterschiedlichen Anforderungsgraden durch Ankündigung von Minimal- und Maximalziel, um sowohl leistungsschwachen als auch leistungsstarken Gruppen gerecht zu werden</li> <li>Kognitive Erarbeitung der möglichen Verbindungselemente</li> <li>Die Gestaltungsmöglichkeiten werden auf einem Plakat festgehalten, damit die SuS in der Erarbeitungsphase und bei der Gestaltung von Anfang und Ende in den weiteren Stunden jederzeit darauf zurückgreifen können</li> <li>SuS greifen auf ihre eigenen Bewegungserfahrungen und ihr -repertoire zurück und ergänzen weitere mögliche Bewegungsformen u. -elemente</li> </ul>
<b>ERARBEITUNG</b>  <i>Kognitive und motorische Umsetzung der Gestaltungsmöglichkeiten</i>	<u><b>Erarbeitung der Verbindungselemente zwischen den einzelnen Pyramiden und gestalterische Integration in die Pyramidenchoreographie</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>SuS üben ihre erarbeiteten Pyramidenchoreographien, erarbeiten individuelle Verbindungselemente (wie z.B. Rolle vorwärts, Standwaage, Handstand) und integrieren sie in ihre Pyramidenchoreographien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SuS-Aktivität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Matteninseln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrerin steht den Gruppen im Erarbeitungsprozess beratend und unterstützend zur Seite</li> <li>In jeder Gruppe gibt es einen „Sicherheitsexperten“, der für die Einhaltung der Sicherheitsregeln verantwortlich ist</li> <li>Dieser gibt je nach Schwierigkeitsgrad der Pyramide Hilfestellung und integriert sich erst dann in die Pyramide</li> <li>Zudem gibt es einen „Zeitwächter“, einen „Organisator“ und einen „Storyboarder“</li> </ul>

<b>PRÄSENTATION UND AUSWERTUNG</b>	<p><b><u>Präsentation der Arbeitsergebnisse und Rückmeldung</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS-Gruppen präsentieren exemplarisch ihre Arbeitsergebnisse</li> <li>• SuS geben SuS gegenseitig Rückmeldung, indem sie die erarbeiteten Rückmeldungsregeln anwenden</li> </ul> <p><b><u>Aufgreifen weiterer Gestaltungsmöglichkeiten</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS nennen ggf. weitere Gestaltungsmöglichkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation von drei Gruppen</li> <li>• Gegenseitige Rückmeldung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Matteninsel</li> <li>• SuS seitlich an Matteninsel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Sinne eines erziehenden Sportunterrichts haben die SuS gemeinsam mit der Lehrkraft Regeln für die gegenseitige Rückmeldung erarbeitet und diese eingeübt</li> <li>• Im Sinne der didaktischen Reduktion werden ca. drei Gruppen präsentieren; ihre Arbeitsergebnisse werden exemplarisch ausgewertet</li> <li>• Ggf. sprechen SuS unterschiedliche Raumwege (wie z.B. aufeinander zu, voneinander weg, kreuz u. quer) und weitere Gestaltungsmöglichkeiten (wie z. B. bewusst gleichzeitig, asynchron,...) an</li> <li>• Falls SuS weitere Gestaltungsmöglichkeiten nennen, werden diese von der Lehrerin aufgegriffen</li> </ul>
<b>SCHLUSS</b>  <i>Spannungsbogen zur nächsten Stunde</i>	<p><b><u>Ausblick auf nächste Stunde</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion des Arbeitsstandes und weiterer Arbeitsschritte</li> </ul> <p><b><u>Hausaufgaben</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schriftliche Fixierung der Übergänge in das storyboard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterrichtsgespräch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS seitlich an Matteninsel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrerin reflektiert mit SuS gemeinsam, wo sie sich im Arbeitsprozess befinden und welche Arbeitsschritte noch folgen werden</li> <li>• Transparenz des Arbeitsprozesses und weiterer Lernschritte</li> <li>• Die SuS sollen die erarbeiteten Übergänge als Sicherung schriftlich fixieren</li> </ul>

## XI. Anhang

### Bewegungsgeschichte

Stellt euch vor, es ist ganz früh, ihr liegt in eurem Bett und schlaft tief und fest. Ihr seid völlig entspannt und träumt von schönen Dingen. Auf einmal klingelt der Wecker und ihr schreckt hoch. „Mist Wecker!“, denkt ihr euch, aber ihr werdet langsam wach. Ihr reckt und streckt euch in eurem Bett und auf einmal fällt euch ein: „Mensch!“ Ich habe doch heute in der ersten Stunde bei der Wagner Sport und auch noch Akrobatik!“ Ihr steht auf und macht erst einmal neben eurem Bett eine schöne **Standwaage**. Um eure Stimmung zu verbessern, macht ihr das Radio an und dann **schlurft** ihr langsam, ganz langsam mit großen Schritten ins Bad und macht euch fertig.

Gerade als ihr das Haus verlassen wollt, stürmt eure kleine Schwester auf euch zu: „Die alte Nervensäge!“, und reitet mit ihrem Steckenpferd die ganze Zeit um euch herum. Das nervt total und damit sie endlich aufhört, öffnet ihr sie nach und macht lauter Pferdchensprünge. „Hat geklappt!“ Eure Schwester rennt beleidigt weg.

Leider habt ihr dadurch völlig die Zeit vergessen, also beeilt ihr euch und fangt an locker zu laufen, damit ihr nicht zu spät zur Schule kommt. Der Schulweg ist ziemlich lang, ihr lauft weiter, seid ganz in Gedanken, als ihr auf einmal ein Auto aus den Augenwinkeln auf euch zukommen seht! Im letzten Moment rettet ihr euch mit einer gekonnten **Rolle vorwärts** und das Auto verfehlt euch um ein Haar. Ihr habt echt Glück gehabt, dass euch nichts passiert ist. Im **Hopserlauf** lauft ihr weiter bis zur Schule. Kurz vor der Schule angekommen, seht ihr auf einmal den Schwarm der ganzen Schule: „Gutaussehend, nett, einfach cool!“ Ihr hört sofort auf mit dem Hopserlauf und **geht majestätisch** an ihm vorüber: „Schultern zurück, Kinn erhoben, Brust raus, Bauch rein!“ Hoffentlich werdet ihr jetzt endlich mal beachtet. „Hey, das würdige Vorbeigehen hat echt was gebracht: Er schaut euch hinterher!“ Vor Freude macht ihr eine **Rolle vorwärts** und einen **Strecksprung hinterher** auf der nebenliegenden Frühlingswiese.

An der Turnhalle angekommen, stehen schon all eure Freunde, **ihr klatscht euch ab**: „Cool, es sind alle da!“ Ihr begrüßt euch alle. Eure beste Freundin/euer bester Freund ist total begeistert von eurer neuen Jacke, die ihr gestern erst bekommen habt: „Hey, zeig mal! Dreh dich mal!“, sagt euer Freund/Freundin zu euch und ihr macht einen **Strecksprung mit halber Drehung** und dahinter noch eine **einbeinige Drehung**, damit ihr auch von allen Seiten bewundert werdet.

Ach, da gongt es aber schon und Frau Wagner holt mit ihrer Pfeife alle zusammen...

## XII. Erklärung

„Hiermit versichere ich, dass ich den vorliegenden Entwurf gem. § 34 (4) OVP selbstständig verfasst habe und keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt habe.“

Essen, den