

Ruediger Schache
Das Wunder der Hingabe



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

In jedem von uns gibt es eine Stelle, die darüber entscheidet, ob wir uns glücklich fühlen oder nicht, ob wir Liebe in uns spüren oder Ablehnung. Diese unsichtbare Entscheidungsstelle arbeitet wie ein innerer Schalter, der zu jeder Situation und gegenüber jedem Menschen ständig zwischen Ja und Nein entscheidet. Jedes innere Nein erzeugt Abwehr und unglückliche Gefühle. Jedes Ja erzeugt Glück und wird zu einem Moment von Liebe. Im Licht der eigenen Bewusstheit kann der innere Schalter nicht mehr ungesehen und automatisch auf Nein springen. Er kann die alten Muster nicht weiter am Leben halten und keine versteckte Ablehnung mehr erzeugen. Und wo keine innere Ablehnung mehr abläuft, gibt es kein Unglücklichsein. Es muss den Raum freigeben für Hingabe. Das bewusste Ja zu Menschen, Situationen, Orten und zu sich selbst ist der Weg in einen neuen inneren Zustand, auf den auch das Leben reagieren wird. Das Glück wartet nur auf ein einziges Wort im richtigen Moment: ja!

Autor

Ruediger Schache ist Coach, Bewusstseinsforscher und Buchautor. Nach langjähriger Tätigkeit in Marketing und Werbung machte er sich als Journalist und Autor selbstständig. Auf zahlreichen Reisen durch Asien, Mexiko und Brasilien durchlief er eine Reihe von Ausbildungen und Initiationen. Heute vermittelt er in Seminaren, Vorträgen und Beratungen sein Wissen um innere und äußere Zusammenhänge. Er entwickelte einen ganzheitlichen Weg, um Geist, Seele und Körper ins Gleichgewicht und das Leben in einen Fluss aus Annahme, Freude und Selbstgestaltung zu bringen. Viele seiner Bücher wurden Bestseller.

Weitere Informationen unter www.ruedigerschache.com

*Von Ruediger Schache sind bei Goldmann und Arkana
außerdem erschienen:*

- Ein Kurs in Gegenwärtigkeit (34154)
- Herz über Kopf (22239)
- Das Geheimnis des Herzmagneten (17135)
- Die 7 Schleier vor der Wahrheit (17238)
- Das Gottgeheimnis (21965)
- Der geheime Plan Ihres Lebens (21941)

Ruediger Schache

*Das Wunder
der Hingabe*

Wie uns das innere JA
glücklich macht



GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel
»Ja! Und der innere Schalter zum höchsten Glück« im Nymphenburger
Verlag in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

4. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2014
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© 2012 Nymphenburger Verlag in der F.A. Herbig
Verlagsbuchhandlung GmbH, München
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur
Umschlagmotiv: FinePic c/o Zero Werbeagentur
WL · Herstellung: cb
Satz: Uhl+ Massopust, Aalen
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-22060-1
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz



Inhalt

Die Entdeckung des inneren Schalters	7
Die tiefe Ursache von Freude und Glück	17
Der Weg vom Nein zum Ja!	31
Ja! und die drei Fragen für den inneren Schalter	41
zum Ort	44
zur Situation	53
zum Selbst	57
Ja! und die Bereiche Ihres Lebens	61
Ja in der Partnerschaft	64
Ja in der Kommunikation	91
Ja und der Beruf	102
Ja und das Geld	114
Ja und die Selbstliebe	129
Ja in Kindheit und Erziehung	152
Ja in der Gesundheit	160
Ja zum eigenen Leben	171
Vier Erkenntnisse für mehr Lebensqualität	183
Das Ja! in den spirituellen Lehren	199
Der innere Schalter für die Welt	220

»Das Glück reagiert auf ein einziges Wort.«

KAPITEL 1

Ja!

*Die Entdeckung
des inneren Schalters*



Glück

In jedem Menschen gibt es eine Ursache für Leid, und es gibt eine Ursache für Glück. Diese beiden Ursachen liegen ganz dicht beieinander. Sie sind wie ein kleiner innerer Schalter. Bei vielen schaltet er automatisch und unerkannt zwischen Leid und Glück hin und her.

Die eine Wahl, die der innere Schalter treffen kann, ist die Ablehnung. Ein anderer Mensch, ein Verhalten, ein Ereignis, ein Ort oder sogar man selbst – alles kann innerlich abgelehnt werden. Jede einzelne dieser kleinen Ablehnungen erzeugt inneres Leid. Das Wort, mit dem der innere Schalter diese Ablehnung erzeugt, ist »Nein«. Das Nein ist das Werkzeug des Unterbewusstseins für Leid.

Die andere Position des inneren Schalters ist das »Ja«. Das Ja zu dem, was gerade geschieht. Das Ja zu dem, was ohnehin in diesem Moment nicht verändert werden kann. Das Ja zum eigenen Leben, wie es in diesem Augenblick ist, zu Situationen, zu anderen Menschen und zu sich selbst. Dieses Ja ist die Annahme.

Derselbe Schalter, der die leidvollen Zustände erzeugt, kann in derselben Situation Glück produzieren, wenn er nicht mehr automatisch und sinnlos auf Nein schaltet. Wenn das Schalterprogramm verändert wird. Der Weg zu dieser Veränderung liegt darin, die inneren und äußeren Vorgänge

zu erkennen, durch welche die Ablehnung aktiviert wird, und dann zu sehen, wo man ein unbewusstes Nein in ein bewusstes Ja transformieren kann.

Dieses innere Ja ist das Wort, hinter dem das höchste Glück verborgen liegt.

Ablehnung erzeugt Anziehung

Die Ablehnung ist eine der stärksten Kräfte im eigenen Bewusstsein. Immer ist da irgendwo ein Kampf oder eine versteckte Angst. Immer muss besonders aufgepasst, etwas beurteilt, abgewehrt oder verändert werden. Oft, obwohl die Dinge in diesem Augenblick einfach nur so sind, wie sie sind.

Abwehr und Druck gegen die Welt, die einen umgibt, erzeugen Abwehr und Druck der Welt gegen einen selbst. Nichts bleibt einfach neutral, wenn man sich dagegen stemmt. Wenn man etwas nicht will, was aber auf jeden Fall gerade geschieht, baut man eine Ablehnungskraft in sich selbst auf. Das kann bewusst stattfinden, meist geschieht es jedoch unbewusst und unerkannt. Diese Ablehnung zieht weitere Ereignisse an, die man dann wieder ablehnen kann. Als hätte man beschlossen, dass man es so sehen will. Am Ende entsteht dann an einer Stelle, an der man es nie wollte, ein Problem. Und dann wundert man sich, warum einem das Leben gerade wieder einmal so antwortet.

Ablehnung ist wie eine Aufforderung, mit dem Abgelehnten seine Kräfte messen zu wollen. Das zentrale Wort, das hier unbewusst wirkt, ist das Nein. »Nein, diese Situation

will ich nicht. Nein, solches Verhalten lehne ich ab. Nein, diese Menschen mag ich nicht. Nein, dieses Risiko wage ich nicht. Nein, das finde ich an mir selbst nicht gut...«

Jedes Nein zu etwas, was sowieso so ist, wie es ist, verstärkt den Kampf des Unterbewusstseins gegen die Welt. Oder sogar gegen sich selbst. Jedes Nein erzeugt einen Gegendruck von der Welt gegen einen selbst. So kann aus einem kleinen inneren Nein, aus einer scheinbar unbedeutenden Ablehnung, am Ende eine persönliche Realität mit großen Konflikten werden.

Wenn man ein Nein in sich findet, weiß man, dass an dieser Stelle gerade ein Kampf abläuft. Wenn man richtig damit umgeht, wird jedes gefundene Nein zu einem Schatz für die eigene Transformation in einen glücklicheren, weniger leidvollen Zustand. Das bedeutet nicht, dass man zu allem Ja und Amen sagen wird. Es bedeutet, dass eine innere Ablehnung verschwinden wird und sich die eigene Wirkung auf die Welt verändert.



Das Ja zum Regen

- Stellen Sie sich vor, es regnet und ein Mensch sagt: »Nein, das darf nicht sein. Dieser Regen hier und heute, das ist gar nicht gut. Ich hatte so schöne Pläne.« Interessiert das den Regen? Verändert es den Regen? Was bewirkt das Nein zum Regen in Wahrheit?

Ein Nein zu einem natürlichen Zustand der Umgebung bewirkt nicht nur, dass man den Zustand verurteilt und in

sich selbst damit einen Konflikt aufbaut. Es bedeutet, dass man das eigene Leben, so wie es in diesem Moment ist, ablehnt.

»Wenn es regnet, kann ich meine schöne neue Kleidung nicht anziehen. Dann muss ich die alte Kleidung anziehen. Das mag ich nicht. Ich wollte mich doch gut fühlen...« Der unbewusste Verstand macht die Situation im Außen verantwortlich für die Gefühle im Innen. Dabei liegt der Schalter für die Gefühle nicht in der Welt da draußen. Er liegt in einem selbst.




Ist der unbewusste Verstand dasselbe wie mein Unterbewusstsein?

Es gibt das Unterbewusstsein, und es gibt die Unbewusstheit oder den unbewussten Verstand.

Das Unterbewusstsein arbeitet versteckt und automatisch. Es ist das Ergebnis aller Lebenserfahrungen und Prägungen. Vom Unterbewusstsein bekommt man meistens nur das Ergebnis in Form von Reaktionen und Emotionen mit.

Der unbewusste Verstand hingegen denkt aktiv über etwas nach, und man kann das auch mitverfolgen. Nur ist er sich über die Situation selbst nicht vollkommen bewusst. Er agiert sozusagen innerhalb eines Irrtums. So lange, bis er aus dem Irrtum erwacht und sich darüber bewusst wird. Das hat fast jeder schon einmal erlebt. Man fragt sich später: »Wie konnte ich mich in dieser Sache oder über diesen Menschen nur so lange täuschen?« Das ist Unbewusstheit.

 Wenn es um kleine, feststehende Dinge wie das Wetter geht, fällt es mir leichter, ein Ja zu geben.

Man kann nichts verändern und muss es akzeptieren und das Beste daraus machen. Aber es gibt viele Dinge, die ich jeden Tag verändern kann. Denen kann ich doch nicht einfach zustimmen und alles so lassen.

Etwas nicht mehr abzulehnen ist nicht dasselbe, wie zuzustimmen und alles so zu lassen. Das innere Ja bedeutet nicht, dass man nichts verändern wird. Es bedeutet, dass man einen Kampf in sich selbst beendet, damit mehr Kraft für die Situation im Außen zur Verfügung steht. Es bedeutet, dass man Ablehnungskräfte in sich selbst erkennt und eine Transformation einleitet, damit diese Kräfte nicht mehr das Leben bestimmen können.

Vielleicht beginnt es nur mit dem Regen. Und dann kommt eine unschöne Meldung aus der Bekanntschaft. Eine Absage oder eine Problemgeschichte. Und dabei entsteht das nächste Nein. »Natürlich. Das musste ja so kommen, der Tag fing ja schon so an. Erst der Regen und nun auch noch das.«

Da war einfach nur eine weitere Situation, die man nicht verändern kann, dennoch ist in einem ein Gefühl von Ärger. Dieses Gefühl beginnt langsam damit, die Sicht zu dem ganzen Tag zu bestimmen. Und wie man den Tag sehen wird, bestimmt, wie der Tag am Ende ablaufen wird. Und das sorgt vielleicht dafür, wie der nächste Tag beginnt.

Manche Ablehnungen wirken lange und bewusst, und manche sind nur einen Moment lang und unbemerkt aktiv. Man könnte sie auch Mikro-Ablehnungen nennen. Die Summe vieler kleiner und großer Momente macht den Tag

aus. Und jede kleine oder große Ablehnung verstärkt die innere Grundkraft gegenüber diesem Tag.

Ja!

»Was man nie wieder erleben will, erzeugt starke Bilder, Geschichten und Gefühle und wird genau deshalb weiter angezogen. Das wird sich verändern, sobald die innere Ablehnung dagegen beendet ist.«



Warum ist die Ablehnung überall so präsent?

Ein großer Teil der Negativität und der Probleme, die man um sich herum und in der Welt findet, entsteht durch Ablehnungen, die Gegenablehnungen aktivieren. Damit beginnt jeder Konflikt, entweder in einem selbst oder mit anderen. Es streiten sich immer nur die Ablehnungen. Besonders in schwierigen Situationen gelingt es den meisten Menschen erheblich leichter, *gegen* etwas zu sein, als das zu finden, dem sie innerlich ein Ja geben können.

Und selbst wenn alles noch so gut erscheint, ein Teil des Verstandes sucht immer wieder ein Haar in der Suppe, über das er sich beschweren kann.

Das habe ich an mir selbst schon oft bemerkt. Leider erst, nachdem es schon geschehen war. Ich ärgerte mich dann darüber, dass ich es nicht aufhalten konnte.

Darin liegt kein Fehler, denn genau so läuft Ablehnung ab. Wenn sie an der Oberfläche nach außen tritt, ist der Prozess schon zu Ende. Von der Ablehnung erlebt man im unbewussten Zustand immer als Erstes das Ergebnis. Vielleicht erschrickt man dann darüber und würde es gerne rückgängig machen. Das ist der Moment, in dem die Bewusstheit in einem geweckt wird.

Ich habe schon oft versucht, das an mir zu ändern. Aber dennoch geschieht es immer wieder. Jemand sagt etwas, und ich reagiere spontan dagegen. Jemand gibt mir eine neue Aufgabe, und ich nehme sie nur widerwillig an. Obwohl ich später bemerke, dass der Widerwille eigentlich völlig unbegründet war.

Die dauerhafte Veränderung wird erst möglich, wenn man den wahren Ort in sich findet, an dem die Ablehnung erzeugt wird. Manchmal ist da nur ein kleines Nein an einer Stelle, die man nicht sehen kann. Am Ende entsteht daraus ein nie gewolltes Durcheinander, eine Unklarheit der inneren Kräfte.


Die innere, oft unerkannte Ablehnung folgt immer ganz einfachen Gesetzen. Wenn man das Licht der Bewusstheit darauf richtet, löst sich der Widerstand auf.

Das Prinzip vom ewigen Mangel

In der Frühzeit der Menschen war die Wahrnehmung von Mangel ein wichtiges Überlebenswerkzeug. Wenn etwas fehlte oder falsch ablief und man es zu spät bemerkte, konnte man sterben. Deshalb sucht unser Unterbewusstsein heute noch immer danach, wo etwas nicht richtig ist. Und sei die Situation in diesem Moment auch noch so gut – bald könnte sie sich ändern. Es könnte bald gefährlich werden.

In vielen Regionen der Erde hat das auch heute noch seine Berechtigung. Und im gesamten Tierreich gilt es ebenfalls. Doch in den meisten westlichen Kulturen gibt es nur selten noch einen wirklich lebensbedrohlichen Mangel in der Umgebung. Wenn dann dennoch ein unbewusster Mangelfokus abläuft, zerstört er die Wahrnehmung der Fülle, die bereits vorhanden ist.

Das Ja und das Missverständnis unseres Verstandes

 *Auf Anhieb klingt das für mich ein wenig, wie sich etwas schönzureden. Man kann doch nicht zu allem Ja und Amen sagen. Dann bewegt man doch nichts mehr im Leben*



Mit Schönreden hat das innere Ja nichts zu tun. Das innere Ja ist keine Mentaltechnik. Es ist der Vorgang von Annahme, an einem Ort in sich selbst, an dem bisher Ablehnung wirkte. Ohne Ablehnung wird das Leben spürbar kraftvoller, denn die Ablehnung verbraucht viel Energie.

Das Ja ist ein so umfassendes und folgenreiches Wort, dass man es sich genauer ansehen sollte:

Es gibt ein inneres Ja, ein äußeres Ja und ein laut ausgesprochenes Ja.

Das innere Ja ist zu dem, was in Ihnen selbst geschieht.

Das äußere Ja ist zu dem, was um Sie herum und bei anderen Menschen geschieht.

Erst das gegenüber einem anderen Menschen ausgesprochene Ja bedeutet eine Zustimmung zu einer fremden Meinung, einem erteilten Auftrag oder einem Weg. Und erst hier bedeutet ein Nein eine Entscheidung ohne inneres Leid.

Ja!

»Finde die Ablehnung in dir, und
alles wird sich verändern.«



KAPITEL 2

Ja!

*und die tiefe Ursache
von Freude und Glück*




Der innere Schalter

Es gibt Situationen, die tatsächlich leidvoll und ein Grund für Sorgen sind. Dagegen wird niemand etwas sagen können, der schon etwas Erfahrung im Leben gesammelt hat. Die meisten Situationen jedoch, über die der Verstand sich ständig Sorgen macht, sind gar kein Grund für Sorgen.

Das, was häufig als schmerzhaft und unglücklich empfunden wird, entsteht durch eine unbewusste, automatische Einstufung der Realität als »nicht gut«. Doch in Wahrheit geht es gar nicht um gut oder nicht gut. In Wahrheit ist da einfach nur eine Situation und ein Ort und man selbst. Das Unglück entsteht erst, wenn man das nicht will.

In jeder tiefen Ursache für bewusst erlebtes oder unterbewusst wahrgenommenes Leid findet sich mindestens ein Nein: zu einer Situation in der Umgebung, zu einem anderen Menschen oder einer Beziehung, zu einem Zustand in einem selbst. Was immer gerade anwesend ist – wenn man es ablehnt, lehnt man das Leben in diesem Moment ab. Und sein Leben abzulehnen macht traurig.



Soll das bedeuten, dass man die schlechten und leidvollen Zustände in der Welt gutheißend soll und damit verschwindet das Leid?

Niemand liebt das Leid. Doch wenn es schon einmal da ist, wird es nicht dadurch verschwinden, dass man ihm weitere negative Energie in Form von Ablehnung entgegenbringt. Innerlich Ja zu einem Zustand zu sagen bedeutet nicht, diesen Zustand gutzuheißen. Es bedeutet auch nicht, dass plötzlich der leidvolle Zustand ein anderer wäre. Das innere Ja führt dazu, dass ich den Zustand, selbst nicht verurteile. Ich sehe und erlebe den Zustand, und dann treffe ich vielleicht Entscheidungen, um ihn zu verändern. Oder auch nicht. Aber ich verurteile nicht mehr das, was gerade anwesend ist.

Wenn jemand zum Beispiel in ein Land reist, in dem viel Elend und Ungerechtigkeit herrschen, und es ihn berührt, was er dort vorfindet, so hat er zwei Möglichkeiten, damit umzugehen. Er kann die äußere Ursache suchen und Schuldige finden und am Ende das ganze System im Land oder gar die Zustände auf dieser Erde insgesamt verurteilen und ablehnen. Oder er kann dem Zustand, den er vorfindet, ein inneres Ja geben und gleichzeitig damit beginnen, den einzelnen Menschen zu helfen. So überträgt sich das äußere, vorgefundene Leid nicht auf einen selbst. Dann wird aus dem eigenen Mitgefühl nicht ein »Mit-leiden-Müssen«.

Mit einem inneren Ja zu einem vorgefundenen Zustand behält man seine Klarheit und Kraft in sich und kann besser handeln, um den Zustand möglicherweise zu ändern. »Ja, so ist es hier in diesem Moment, und ich beginne damit, etwas zu tun, damit es besser wird.«

Diese Veränderung ist dann kein Kampf mehr gegen die Umstände oder gegen die Welt. Diese Veränderung ist ein Akt von Hingabe.

Acht Gründe für das automatische Nein

Ja oder Nein? Weiterfließen oder Problem erzeugen? Glück oder Unglück? Ein Nein zu einer Situation, zum Leben, zu einer Äußerung oder zu einem Menschen hat so grundlegende Auswirkungen, dass man es nicht einfach von selbst ablaufen lassen sollte. Man sollte die Entscheidung über das Ergebnis einer Situation in das Licht der eigenen Bewusstheit rücken. Erst wenn man erkennt, woher eine innere Ablehnung in Wahrheit kommt und was sie vorhat, kann man sagen: Ich habe mich ganz bewusst entschieden, dies zuzulassen. Oder: Ich habe mich ganz bewusst entschieden, Nein zu sagen.

Die genaue Betrachtung als Schlüsselerlebnis

Ja und Nein sind sehr kategorische Worte. Besonders das scheinbar einfache Nein hat eine so grundsätzliche Wirkung, dass es keinen Spielraum für andere Möglichkeiten mehr zulässt. Ein Nein ist eine Mauer ohne Tür. Es hat etwas Endgültiges.

Wenn ein solches Nein auf eine Situation trifft, die eigentlich wertvoll und am Ende gut für einen sein kann, wird es die Chance für Wachstum und Glück zerstören. Wieder eine Möglichkeit verpasst. Auf der Suche nach dem inneren Schalter zum Glück lohnt es sich deshalb sehr, das oft pauschale Gefühl einer Ablehnung in seine Bestandteile zu zerlegen und zu untersuchen, wo die genaue Quelle des Neins liegt. Erst dann kann man entscheiden, ob es auf die Situa-

tion als Ganzes überhaupt zutrifft. Und ob man nicht auch ein Ja in sich finden kann.

Ja!

»So entsteht ein unbewusstes Nein: Neunmal Ja,
einmal Nein. Gesamtergebnis: Nein.«



Die Entdeckung der Mikroablehnungen

Wenn man in sich ein Ablehnungs-Nein spürt, steht man bereits vor einem Ergebnis. Dann ist die Möglichkeit zur Mitsprache schon vorbei. Die Analyse im Hintergrund hat bereits stattgefunden. Wie sie zustande kam, bleibt einem oft verwehrt.

Eine Situation besteht nie nur aus einer einzigen Tatsache. Eine Situation besteht aus einer Verbindung vieler kleiner Tatsachen. Dem Unterbewusstsein genügt die Ablehnung einer einzigen Mikrotatsache, um das Ganze abzulehnen.

Ist wirklich gerade alles so schlecht, dass man der ganzen Situation ein Nein geben muss? Ist wirklich kein gutes Haar an diesem Menschen, dass man ihm Ablehnung entgegenbringen muss? Ist ein Vorschlag tatsächlich ein grundsätzliches Nein wert? Verdient diese Situation es gerade wirklich, dass ich schon wieder dagegen kämpfe? Oder ist die große Ablehnung nur Folge eines kleinen Details? Die folgenden

Tricks des Unterbewusstseins erzeugen Ablehnungen, für die es real keine Gründe gibt.

1. Das Nein und der Unvereinbarkeits-Glaube

In seiner Grundfunktion, also wenn er nicht beobachtet wird, denkt unser Verstand in *Polarität* und in *Linearität*. Wenn etwas nicht dieser Ordnung entspricht, lehnt er es schnell ab. Oft grundlos.

Polares Denken bedeutet, dass der Verstand es liebt, die Dinge schwarz oder weiß zu sehen. Sonne oder Regen? Schön oder nicht schön? Wichtig oder unwichtig? Für mich oder gegen mich? Richtig oder falsch? Angenehm oder unangenehm? Immer schwebt über allem lautlos die Frage: Darf ich es mögen, oder muss ich es ablehnen? Darf ich sorglos sein, oder muss ich aufpassen? Der unbewusste Verstand liebt diese Einfachheit und das zügige Urteilen, weil er damit innere Konflikte und Probleme schneller vom Tisch bekommt. Denkt er.

Lineares Denken als zweite Grundfunktion bedeutet, dass der Verstand lieber eine Realität erlebt, in der eines nach dem anderen geschieht, als dass mehreres gleichzeitig geschieht. Denn je mehr gleichzeitig geschieht, desto unkontrollierbarer ist die Situation. Wenn zu viel parallel abläuft, setzt eine Schutzfunktion ein, die zum Beispiel ein Fluchtsignal auslöst. »Geh weg hier, das entzieht sich gerade deiner Kontrolle. Das wird langsam gefährlich.«

Der unbewusste Verstand hat Probleme damit, wenn Dinge, Situationen oder Menschen viele Aspekte und Eigenschaften gleichzeitig enthalten. Es fällt ihm enorm schwer zu