

KNAUR 

Über die Autorin:

Christiane Tramitz ist promovierte Verhaltensforscherin und war u. a. am Max-Planck-Institut für Verhaltensphysiologie tätig. Sie ist freie Autorin für zahlreiche Printmedien und hat mehr als zehn Bücher veröffentlicht, u. a. den Erfolgstitel *Irren ist männlich*. 2014 ist bei Knaur der Bestseller *Ich und die anderen. Als Selbst-Entwickler zu gelingenden Beziehungen* erschienen, den sie zusammen mit Jens Corssen geschrieben hat. Christiane Tramitz hat zwei Kinder und lebt in Oberbayern.

Christiane Tramitz

Wünsch dir was!

*Wer seinen Träumen folgt,
wird glücklich*

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2020

© 2015 Knaur Verlag

Die Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel

Ich mach das jetzt einfach! im Knaur Verlag.

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur

GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Werner Ortner

Covergestaltung: Isabella Materne, München

Coverabbildung: Shutterstock/Studio London

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-426-78776-2

2 4 5 3 1

Inhalt

Intro 7

Die berühmten drei Wünsche ...	14
--------------------------------	----

Über das Wünschen 19

Wie Wünschen entsteht	19
Warum wünschen wir eigentlich?	27
Wenn wir Wünsche versäumen	44

Wunschtypen 57

Der Keinezeitwünscher	58
<i>Was tun?</i>	70
Der Wunschträumer	74
Der Sichselbstwünscher	85
<i>Was tun?</i>	91
Der Geheimwünscher	94
<i>Was tun?</i>	101
Der Zauderwünscher	103
<i>Was tun?</i>	123
Der Normwünscher	127
<i>Was tun?</i>	130
Der Gefühlswünscher	134
<i>Was tun?</i>	139
Der Prestigewünscher	139
<i>Was tun?</i>	147
Der Gierwünscher	150

<i>Was tun?</i>	161
Der Neidwünscher	171
<i>Was tun?</i>	176
Der Jammerwünscher	177
<i>Was tun?</i>	181
Der Schwarzsehewünscher	184
<i>Was tun?</i>	187
Der Wunschloswünscher	189
<i>Was tun?</i>	210
Der Meisterwünscher	213

Wünschen lernen 223

An der Lebenskunst arbeiten	223
Wünsche weder ein- noch ausreden	226
Richtig wünschen	230
Kleine Flächen nutzen	234

Vom Wünschen zum Handeln 237

Abwägen	238
Planen	244
Handeln	252
Bewerten	254

Die Rückschläge auf dem Weg zur Wunscherfüllung 257

Ich mach das jetzt einfach 261

Literaturangaben 265

Intro

Ich wünsche mir ein Buch. Eins, das ich selber schreibe. Ein Buch über Wünsche. Ja, das wünsche ich mir. Ich wünsche mir ein eigenes Buch über Wünsche.

Aber wenn ich ehrlich bin, wünsche ich mir kein Buch über Wünsche. Sondern eins über unerfüllte Wünsche. Das wird dann ein Buch über Träume und Sehnsüchte, über Fantasien und Luftschlösser, über den Himmel auf Erden und über »Ach, was wäre, wenn ...«.

Was habe ich mir im Leben nicht schon alles gewünscht? Als Kind Spielzeug, ein Pferd, einen Hund, oder war es in umgekehrter Reihenfolge? Später trendige Kleidung, Schallplatten. Dinge, wie Jugendliche sie eben lieben, meist materieller Natur, manche wurden von den Eltern erfüllt, manche nicht.

Dann kamen die Wünsche, die man vor dem Einschlafen träumt. Oder kurz nach dem Aufwachen. Das waren intime Wünsche, manchmal unerfüllbare, scheinbar unerfüllbare erträumte Wünsche. »Was wäre, wenn ...«

Das waren Wünsche, die keine noch so verwöhnenden Eltern erfüllen können. Das waren Wünsche, die man sich nur selber erfüllen kann. Ich habe solche Wünsche noch heute, und ich weiß: Das Wünschen hört nie auf. Sicherlich, jeder kennt das Verhalten, das in dem resignativen Satz gipfelt: »Ja, wenn ich gekonnt hätte, wie ich gewollt habe!« Dann hätte ich eine Weltreise gemacht, »einmal um die ganze Welt und die Taschen voller Geld«. Oder auch ohne Geld. Dann wäre ich mal ausgestiegen und hätte Schafe gezüchtet oder

wäre Sennerin geworden. Ja, wenn ich gekonnt hätte, wie ich gewollt habe, hätte ich Sinologie studiert, ein paar Obstbäume gepflanzt, hätte damals Martin meine Liebe erklärt, wäre mit dem Kanu den Mississippi runtergepaddelt, oder wenigstens um Norwegen herum, hätte Klavier spielen gelernt, wenigstens für den Hausgebrauch, und ich hätte mir nicht auf dem Kopf rumtanzen lassen von irgendwelchen Chefs.

Aber die Umstände. Irgendwelche Umstände müssen dann, wir sind inzwischen schon etwas älter geworden und aus dem jugendlichen Überschwang heraus, als Ausrede herhalten. Für die Weltreise war das Geld nie da, für die Obstbäume kein Garten, bei Martin stand die Schüchternheit im Weg, und überhaupt, das habe ich alles nie wirklich gewollt, schon mal gar nicht den Mississippi runterpaddeln. Und die Chefs sitzen ohnehin am längeren Hebel. Es muss ja irgendwie weitergehen.

Zurück zum Wunsch nach einem Buch über Wünsche. Mit dem Gedanken daran trage ich mich schon seit einiger Zeit. Es kam nur immer etwas dazwischen. Mal war es dies, mal war es das. Aber vor allem waren es Ausreden.

Kann man das Wünschen lernen? Kann man lernen, sich Wünsche zu erfüllen? Kann man die vermeintlichen Hindernisse überwinden?

In dem Satz »Wenn ich gekonnt hätte, wie ich gewollt habe« steckt immer auch Bitterkeit, ein melancholischer Rückblick auf die verpassten Chancen. Aber warum sind sie verpasst? Sind sie nicht sehr oft aus eigener Unzulänglichkeit vertan worden?

Wir könnten stattdessen doch auch einmal sagen: »Ich mach das jetzt einfach!«

Und das tue ich jetzt und erfülle mir meinen Wunsch!

Eines vorab: Wünsche sind keine Frage des Alters. Der Mensch wünscht, seit er zum Menschen geworden ist. Er strebt, er begehrt, er träumt. Von manchen Wünschen weiß er nichts. Sie werden ihm zufällig erfüllt, oder ihre Erfüllung fällt vom Himmel. Wie der Blitzschlag, der den Baum entzündete und das Feuer und die Wärme brachte. Andere Wünsche sind diffus, und so manches gelingt zufällig und ohne Absicht, wie die Entdeckung Amerikas, als Christoph Kolumbus etwas völlig anderes als die Existenz dieses Kontinents beweisen wollte.

Unsere Wünsche sind in der Regel natürlich bescheidener, wir träumen nicht von der Eroberung des Mondes oder der Besiedlung des Mars. Aber diesen großen Wünschen liegen die gleiche Motivationen zugrunde wie unserem kleinen (aber doch auch großen) Wunsch nach Selbstverwirklichung: unter anderem die Gier. Wir gieren nach etwas anderem als dem, was wir haben. Und die Gier hat sich vom Neid entzünden lassen. Wir, seien wir ehrlich, sind neidisch auf das Auto, das Haus, das Glück des Nachbarn.

Aber was ist mit Wünschen, die man immer wieder träumt, wieder und wieder, morgens und abends? »Sollte ich nicht, ich würde so gerne ...«

Irgendwann kommt das Alter. Man hat so viele Wünsche geträumt, etliche davon haben sich erfüllt, mindestens ebenso viele hat man versäumt. Man hat starke Wandlungen im Leben erlebt. Da wäre man gerne aus seiner Haut geschlüpft und hätte sich gewünscht, ein anderer Mensch zu sein. Und es gab Phasen, in denen man glaubte, Wünsche hätten keinen wirklichen Sinn mehr, weil sie ohnehin nicht in Erfüllung gingen.

»Wünsch dir was« – aber was?

Wünschen ist eine Kunst. Richtiges Wünschen.

Damit sind die Wünsche eines Meisterwüschers gemeint, Wünsche, die wir uns auch erfüllen können und die uns im Leben weiterbringen.

Ich meine Wünsche, die wir nicht verdrängen oder für die wir uns schämen müssten, weil wir fürchten, es könne uns ohnehin niemand verstehen. Wer sich mit über sechzig Jahren wünscht, Boxweltmeister aller Klassen zu werden, macht sich lediglich lächerlich oder hat Allmachtsfantasien. Das ist kein Wunsch, das ist ein Hirngespinnst, ein falscher Wunsch, der jenseits aller Möglichkeiten liegt.

Wünsche: Das ist Wollen, Begehren im Kopf, Sehnen und Träumen, gleichermaßen faszinierend und mächtig. Wo kommen sie her, unsere Wünsche, und wozu sind sie da?

Wie kann man sie beherrschen, das Wünschen »lernen«? Warum gelingt es manchen Menschen, ihre Wünsche zu realisieren, und warum hecheln die meisten von uns ihren Wünschen nur hinterher, um am Ende zu resignieren und die eigenen Träume zu jugendlichen Spinnereien zu degradieren?

Die wichtigste aller Fragen an dieser Stelle aber ist:

Wie eigentlich wird man zum Meisterwüschler?

Wir Menschen wünschen nicht auf die gleiche Art, jeder von uns wünscht auf seine Weise. Mal verborgen, mal sehnsüchtig, heimlich, immer wieder aufs Neue hoffnungsvoll, ab und an mutig, gelegentlich fordernd, endlos und manchmal auch nimmersatt. Oder aber auch bloß zaghaft, verzweifelt und resigniert.

Wie wünschen Sie? Wie gehen Sie mit Ihren Wünschen um?

Wer ein atemloses, gehetztes Leben lebt, läuft Gefahr, zu rastlos und getrieben zu sein, um seine wirklichen Wünsche

überhaupt wahrzunehmen. Wer von Termin zu Termin rast, immer auf der Suche nach Anerkennung und Erfolg, wird schwerlich an den Punkt gelangen, herauszufinden, was er wirklich will im Leben. Das »Erkenne dich selbst!« ist leicht gesagt – aber so schwer umzusetzen. Manager belegen, wenn sie das Manko erkannt haben, teure Kurse und begeben sich auf den Selbstfindungstrip, und sei es beim Überlebenstraining in der Wildnis.

Andere suchen und suchen, spüren die Ahnung des Wunsches, dass sich ihr Leben irgendwie ändern sollte. Aber wie, wodurch, womit?

So finden wir den devoten und bescheidenen Wunschtyp, der der Ansicht ist, er dürfe sich gar nichts gönnen, und der jeden Genuss und jede Auszeit schon als unverdientes Geschenk des Himmels ablehnt.

Ebenso schwer tut sich allerdings der maßlose Wünscher, der sich nicht entscheiden kann zwischen Wunsch A und B, weil es ja auch noch die Wünsche C, D und E gibt. Bis hin zum Wunsch Z und darüber hinaus. Dann gibt es noch die Gierigen und Neider, die nach immer mehr trachten, nie genug haben und stets das auch noch wollen, was andere haben. Der Nachbar hat das neueste Smartphone, also wünsche ich mir das auch. Aber sind das Wünsche?

Und schließlich gibt es noch die Menschen, die sagen: »Ach, ich bin wunschlos glücklich.« Eine stolze Behauptung. Aber gibt es das überhaupt, ein Leben ohne Wünsche? Nein, das gibt es nicht. Auch der Eremit und der Yogaguru wünschen sich etwas: wenigstens innere Einkehr.

All diese unterschiedlichen Wunschtypen haben eines gemeinsam: Ihr Wünschen geht in eine verkehrte Richtung, sie versäumen Wünsche, sie bereuen Wünsche.

Wir werden diese Wunschtypen hier alle kennenlernen, und dabei werden wir auch erfahren, warum Sie so wünschen, wie Sie es tun – und wie Sie zum Meisterwünscher werden können.

Dessen Wünschen nämlich ist ein besonderes, eines, das stimmig, erfüllbar, wohltuend ist. Es ist das Wünschen eines Lebenskünstlers. Um dieses Ziel zu erreichen oder ihm wenigstens näher zu kommen, werden in dem Buch einige Übungen vorgeschlagen, die von Experten entwickelt wurden. Bei vielen dieser Übungen handelt es sich um das tagebuchartige Aufschreiben von Gefühlen, Sehnsüchten und Wünschen. Selbstbeobachtung und Selbstbekräftigung stehen dabei im Mittelpunkt. Deren Ergebnisse zu notieren ist, wie Studien belegen, sehr effektiv. Geschriebenes ist wirkungsvoller als der bloße Gedanke. Vor allem, wenn es darum geht, sich in seinen Zielen und Wünschen selbst zu bekräftigen.

Wünsche sind ein weites Feld, schwer zu greifen, schwer zu definieren, auch schwer abzugrenzen von Begierde, Sehnsucht, dem Wollen und Träumen, denn sie gehen fließend ineinander über. In der Begierde steckt die Gier, sie ist stärker als das Wünschen. In der Sehnsucht liegt die Wehmut, sie ist oft bittersüß. In den Träumen, ob in denen des Tages oder denen der Nacht, erfüllen wir uns so manch einen unserer Wünsche. Sobald wir zurückkehren dorthin, wo sich unser reales Leben abspielt, wirken diese Wünsche zwar nach, aber verwirklicht sind sie deswegen noch lange nicht.

Wünsche sind vage, einige von ihnen werden zu konkretem Wollen, zu klaren Zielen, die wir angehen. Viele Wünsche aber schweben vor unseren Augen wie kleine Seifenblasen, bis sie zerplatzen.

Eine spezielle, rein auf Wünsche ausgerichtete Forschung gibt es nicht. Das Reich der Wünsche ist in andere Begrifflichkeiten eingebettet, in Handlungsziele etwa, in Motivationstheorien und in solch sperrige Begriffe wie Appetenz. Wer sich, wie beispielsweise der Psychologe Edvard Moser, um eine genaue Beschreibung des Wunsches bemüht, sieht in ihm eine »kleine Mikrowelt mit affektiv kognitiver Struktur und eigenem Gedächtnis ... Er enthält einen Teil von Erfüllungsbedingungen, die fest mit ihm verknüpft sind, und eine Struktur antizipatorischer Affekte von Hoffnungen und Befürchtungen, die eine mögliche Aktualisierung betreffen.«

Wünsche lassen sich eben nicht eingrenzen, sich auf wissenschaftlicher Ebene nicht wirklich greifen. Sie sind, wie der berühmte Psychologe John Bowlby sagt, eine »umweltstabile Entität«, etwas modellhaft Existierendes, das nicht näher umschreibbar ist.

Wünsche haben etwas Faszinierendes, manchmal Mystisches, etwas Flüchtiges, manchmal Unberechenbares.

Ich versuche hier also gar nicht erst, einer exakten Definition zu folgen. Stattdessen beschreibe ich die Erkenntnisse aus den nahe gelegenen Disziplinen, unter anderem der Psychologie, Soziologie und der Philosophie. Wünsche stehen in diesem Buch für sämtliche inneren Vorgänge, die uns vorantreiben, uns meist glücklich machen und träumen lassen.

Was auch immer wir uns wünschen und wie auch immer wir mit diesen Wünschen umgehen, eines ist ihnen allen gemeinsam: Ohne den Vorsatz, den einen oder anderen Wunsch anzugehen, ihn vorher gut reflektiert zu haben, wird nichts aus einem guten Wünschen.

Beginnen wir die Reise ins Reich der Wünsche. Und behalten wir dabei immer diesen einen Satz im Hinterkopf:

»Ich mach es jetzt einfach!«

Die berühmten drei Wünsche ...

Fragt man Menschen nach ihren Wünschen, reagieren sie meistens erstaunt.

»Drei Wünsche, so auf die Schnelle, hm«, sagen die einen.

»Einen Sechser im Lotto«, sagen andere.

»Gesundheit und Glück für die Kinder«, sagen Väter und Mütter.

»George Clooney lässt sich scheiden und steht mit einem Blumenstrauß vor meiner Tür«, sagte Silke.

Alles nicht wirklich originell.

Gesundheit für Kinder und Familie ist der brave Wunsch. Der, den man äußert, wenn man nach seinen Wünschen gefragt wird. Aber das ist zu simpel, zu trivial. Wer würde schon, zumal öffentlich, zugeben, dass er ganz andere Wünsche hat als diese Selbstverständlichkeiten.

Die Scheidung von Mr. Clooney ist der frivole Wunsch. Bei Männern geht es dann vielleicht um Michelle Pfeiffer oder Scarlett Johansson. Aber was, wenn diese Herrschaften tatsächlich mit Blumen vor der Tür stünden? Haben Silke oder ihr männliches Pendant sich das wirklich gewünscht?

Der Sechser im Lotto. Ach, der ist doch nur materiell. 500 000 Euro, eine Million, zwei, drei. Davon kann man sich Schmuck und Kleider kaufen, die in den Auslagen der Edelboutiquen und der großen Markenshops liegen, auch die Eigentumswohnung oder das Ferienhaus, von denen man nicht einmal weiß, wie sie aussehen sollen, man kann sich die Weltreise leisten oder die Luxuskarosse und, und, und ... Ist es das, was Sie wünschen?

Welche drei Wünsche haben Sie? Schreiben Sie diese auf einen Zettel, stecken ihn in ein Kuvert und legen dieses in eine

Schublade oder verwenden Sie es als Lesezeichen, das Sie durch dieses Buch begleitet.

Drei Wünsche.

Lassen Sie mich raten:

Viele von Ihnen haben auf den Zettel geschrieben:

»Ich hätte gerne mehr Zeit für mich, für meinen Partner, für meine Familie.«

Es könnte auch ein eigenes Haus, ein Ferienhaus, ein neues Auto, ein Flachbild-TV, eine luxuriös ausgestattete Küche oder ein edles Badezimmer auf dem Zettel stehen. Möglicherweise auch körperliche Fitness oder die Fähigkeit, viele Sprachen zu sprechen, zahlreiche Freunde zu haben.

Einige von Ihnen wünschen sich wahrscheinlich eine gesunde Umwelt und soziale Gerechtigkeit oder ähnlich ethisch und moralisch Wertvolles.

Wenn Sie derartige Wünsche aufgeschrieben haben, bewegen Sie sich im Mittelfeld der Deutschen. Glauben wir diversen repräsentativen Umfragen zum Thema Wünschen, erhält man zumindest solche Antworten, ein Potpourri aus materiellen und immateriellen Wünschen.

Was schätzen Sie, wie viel Prozent aller Wünsche gehen in Erfüllung?

Als wir Kinder waren, hatten unsere Wünsche wirkungsvolle Erfüller: Eltern, Großeltern, Patenonkel, Tanten, Freunde, manchmal auch als versteckte Schenker in Gestalt des Christkinds oder des heiligen Nikolaus.

Doch weil die Erwachsenen nicht alles erfüllen konnten und wollten, vor allem auch nicht sofort und unmittelbar, fanden wir als Kinder einen weiteren, überaus wirkungsvollen Wunscherfüller: das Spiel.

Wir erspielten uns unsere Wünsche und Traumwelten herbei, dabei wechselten wir ständig zwischen den unterschied-

lichsten Welten hin und her. Wir bauten uns Höhlen, tauchten mit bunten Klötzchen und Figuren in eine Wunschwelt, in der wir bisweilen gerne gewesen wären. Unsere Wünsche waren fantastisch, naiv, meistens von Allmachtsfantasien begleitet.

Wir verkleideten uns, waren Superman, ein mutiger Ritter, eine schöne Prinzessin, ein wilder Indianer. Hemmungslos erspielten wir uns völlig unrealistische Wünsche. Mal waren wir von heute auf morgen groß und stark wie die Erwachsenen und erspielten uns Situationen, in denen wir Herr der Dinge waren. Wir konnten fliegen, konnten andere verlieren lassen, sie einsperren oder aussperren. Es lag in unserer Macht, stets Sieger zu sein.

Wir erfüllten uns – ohne Anspruch auf Perfektion – die meisten unserer Wünsche mit Kreativität und Fantasie. Es war eine schöne Zeit, weil wir uns im Spiel über die Gegebenheiten der Gegenwart hinwegsetzen konnten.

Wenn wir uns an die Selbst-Erfüllungen der kindlichen Wünsche zurückerinnern, an all die Ersatzgegenstände, die wir symbolisch zum Wunschobjekt machten: Was blieb uns später von dieser Fähigkeit? Wo ist sie hin, wann verlorengegangen? Wer erfüllt uns heute unsere Wünsche? Den einen oder anderen immer noch die Eltern, solange sie leben, später möglicherweise auch unsere Kinder, Freunde, vor allem auch der Partner.

Sobald wir jedoch darauf warten, dass andere uns unsere Wünsche von den Augen ablesen und auch noch erfüllen, werden wir schnell zum Jammerer, der ohnmächtig zusehen muss, dass nicht eintritt, was er sich wünscht.

Wie aber steht es um die Selbst-Erfüllung unserer Wünsche? Spielerisch leben wir sie nicht mehr aus, die unbeschwerte Art des Spielens genügt nicht mehr.

Im Lauf der Zeit treten im Spiel unsere Wunschwelten in den Hintergrund. Stattdessen spielen wir Denkspiele, wir messen uns mit anderen beim Schach, wir erleben spiele- risch Abenteuer, wir versuchen uns im Glücksspiel, oder ge- raten in einen Flow, wenn wir Computerspiele spielen.

Bevorzugt flüchten wir mit unseren Wünschen in roman- tische Filmwelten, wenn uns nach Gefühlen zumute ist, oder wir befriedigen unsere Wunschwelten beim Lesen eines Ro- mans, Kino im Kopf.

Kreative, künstlerisch Veranlagte können Wünsche in Bil- der umsetzen oder in Lyrik und Prosa beschreiben.

Kehren wir zu Ihren drei Wünschen zurück. Seit wann tragen Sie diese in sich? Warum haben Sie sich diese Wün- sche noch nicht erfüllen können?

An wem oder woran lag beziehungsweise liegt es?

Meine Antwort lautet: Es liegt an Ihnen selbst.

Lernen Sie sich auf den folgenden Seiten nun ein klein wenig besser kennen. Erfahren Sie, welche unterschiedliche Wunsch- typen es gibt und wie diese mit ihren Wünschen umgehen. Vielleicht erkennen Sie sich in einem Typus auch wieder, und vielleicht wird Ihnen dann klar, warum Sie den einen oder anderen Wunsch versäumt oder verdrängt haben – und welchen Weg Sie einschlagen könnten, um aus möglicher- weise festgefahrenen Wünschen herauszufinden.

Ja, Wünsche können sich festfahren, sie können zur Ob- session werden. Erinnern wir uns, wie wir als Kinder Aben- teuerbücher gelesen haben, *Huckleberry Finn* oder auch nur *Hanni und Nanni*. Hätten wir das erleben wollen? Nein, wir hätten es gerne erlebt haben wollen. Das ist ein großer Un- terschied, den Wunsch nach einem abenteuerlichen Leben zu haben oder das abenteuerliche Leben gelebt zu haben, es

also hinter sich zu haben und davon zu zehren. Es ist keineswegs unerheblich, ob das Halbblut Indianer-Joe mich, Huckleberry Finn, in Wirklichkeit attackiert oder nur in der Erinnerung attackiert hat. Wünsche zu haben ist das eine, Wünsche zu realisieren das andere. Und wenn der Wunsch, den Mississippi mit dem Kanu zu befahren, in Kontrast gerät zu der realen Angst vor Krokodilen, wird die Wunschrealisierung schwierig. Hinterher, nach überstandenerm Kampf mit den Riesenechsen, ist alles einfach.