



Die Bergpredigt

Wohl bekannt – doch kaum beachtet

Predigt vom 31. Januar 2021

Einführung

Bestimmt habt ihr auch schon einmal von diesen lustigen Versicherungsbriefen gehört. Hier ein paar Auszüge:

- An der Kreuzung hatte ich einen unvorhergesehenen Anfall von Farbenblindheit.
- Ich hatte den ganzen Tag Pflanzen eingekauft. Als ich die Kreuzung erreichte, wuchs plötzlich ein Busch in mein Blickfeld, und ich konnte das andere Fahrzeug nicht mehr sehen.
- Mein Sohn hat die Frau nicht umgerannt. Er ist einfach vorbeigerannt. Dabei ist die Frau durch den Luftzug umgefallen.

Ja, solche Aussagen bringen uns zum Schmunzeln. Doch sie zeigen gleichzeitig auch gut auf, was für eine unglaubliche Fähigkeit wir Menschen haben. Wir sind Meister darin, uns selbst und unsere Taten zu rechtfertigen. Das heißt, uns selbst gut dastehen zu lassen. In unserem heutigen Text spricht Jesus ganz krass und direkt zu uns Männern (wir werden sehen, dass es auch für Frauen gilt) mit unserer Tendenz zur Selbstgerechtigkeit. Unsere Tendenz, uns selber besser dastehen zu lassen, als wir es sind oder auch erahnen. Deswegen benutzt Jesus hier auch ganz deutliche Worte.

²⁷ »Ihr wisst, dass es heißt: ›Du sollst nicht die Ehe brechen!‹ ²⁸ Ich aber sage euch: Jeder, der eine Frau mit begehrllichem Blick ansieht, hat damit in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen. ²⁹ Wenn du durch dein rechtes Auge zu Fall kommst, dann rei es aus und wirf es weg! Es ist besser, du verlierst eines deiner Glieder, als dass du mit unversehrtem Körper in die Hlle geworfen wirst. ³⁰ Und wenn du durch deine rechte Hand zu Fall kommst, dann hau sie ab und wirf sie weg! Es ist besser, du verlierst eines deiner Glieder, als dass du mit unversehrtem Körper in die Hlle kommst.« (Matthäus 5.27-30)

Hätte es zur Zeit von Jesus einen PR-Berater gegeben, der hätte ihm wohl geraten, diese Zeilen so nicht zu sagen. Mit der Angst, die Leute könnten empört, verwirrt oder vor den Kopf gestossen sein. Doch Jesus spricht sie aus.

Das zweite ist, dass Jesus nicht nur deutliche Worte findet, sondern über ein ganz intimes Thema spricht – die Sexualität, den Sex. Vielleicht denkst du jetzt gerade – gut bin ich zu Hause und nicht im Gottesdienst, dann herzlich willkommen. Vielleicht wusstest du das Thema aber auch nicht und jetzt bist du hier – herzlich willkommen. Aber es ist schon so, die Sexualität gehört zum menschlichen Leben dazu. Irgendwie beschäftigt es uns alle auf die eine Art und Weise. Was ich besonders spannend finde ist, dass wir zwar bereit sind zuzugeben, dass Sex etwas Wichtiges und Schönes ist – darüber reden können wir aber fast nicht. Gerade darum, so meine ich, herrscht auch unter Christen bei diesem Thema eine Not, ein Krampf.

Und deshalb ist es gut, dass Jesus uns hier in der Bergpredigt herausfordert. Es ist klar, dass wir nicht alles ansprechen können – wir haben zu wenig Zeit. Doch wir möchten versuchen das Prinzip von Jesus zu verstehen und für uns zu aktualisieren. Wenn am Schluss für dich noch Fragen offen sind, dann such das Gespräch mit jemandem!

I. Ehebruch im Herzen

Jesus beginnt seine Lektion extrem direkt und herausfordernd. Er macht deutlich, dass es einen Ehebruch gibt, der aus dem Herzen kommt. Wir befinden uns mitten in den Antithesen von Jesus in der Bergpredigt. Jesus beginnt seine Lektionen immer auf die gleiche Art und Weise: „Ihr habt gehört oder gelesen, dass... Ich aber sage euch“. Dabei greift Jesus das auf, was die Leute von den 10 Geboten wissen. In unserem Fall, „du sollst nicht die Ehe brechen“. Die Ehe, als eine Zweierbeziehung zwischen Mann und Frau, ist dieser Schutzraum den Gott gegeben hat. Und auf diesen Schutzraum sollen wir achten. Das heisst, schauen, dass niemand eindringt, wir aber auch nicht bei anderen eindringen.

Zur Zeit von Jesus wurde dieses Gesetz so interpretiert und verstanden, dass es hier um das Äusserste geht. Das heisst, Hauptsache ist, du landest nicht im Bett mit einer anderen Frau. Doch Jesus sieht es etwas anders und macht die Bedeutung des Gebotes klar. Seine Sicht geht tiefer und zielt auf das Problem ab. Jesus sagt, dass, wenn du schon mit begehrllichem Blick, also gierig, eine Frau anschaut, begehst du im Herzen Ehebruch. Also Jesus fragt hier nicht nach den äusseren Umständen. So nach dem Prinzip, was darf ich tun, um gerade noch so zu genügen? Wie weit darf ich gehen? Wo ist die Grenze? Nein, Jesus fragt nach unserem Herzen. Er fragt nach dem Ort, den kein Mensch von aussen sehen und richten kann. Nicht dein Ehepartner, dein Freund, kein Richter und auch keine Gesellschaft. Jesus fragt nach dem Ort, der tief in uns verborgen ist – unser Herz.

Von der Bibel her ist das Herz nicht einfach nur der Ort für Gefühle. Sondern da, wo du ganz du selber bist. Dort, wo du deine Lebensentscheidungen fällst, das ist das Herz. Und genau dieses Herz ist der Ort, wo Gott an mir und dir wirken möchte. Dieses Herz ist der Wirkungsort Gottes. Gott möchte nicht nur deine äussere Wirkungsweise beeinflussen, damit du nicht ganz so böse bist. Also unser Leben als Christ «etwas moralisch angestrichen». Nein, mit Jesus leben heisst, ihm die Herrschaft über dieses Herz zu geben. Mich ihm ausliefern, damit er mein Herz umgestalten darf. Damit er mir seinen Willen ganz tief in mein Herz schreiben kann.

Und Jesus sagt nun, dass diese Blicke aus uns, aus unserem Herz heraus kommen. Doch was meint er damit genau? Es geht Jesus hier nicht um jede Form von Blicken. Ich darf andere Menschen ansehen, und ja, selbst jemanden hübsch und attraktiv finden. Jesus spricht hier nicht ein generelles Verbot aus! Sondern Jesus macht deutlich, dass es hier um den begehrllichen Blick geht. Dieser gierige Blick, der uns schon im 10. Gebot begegnet. Gott spricht dort davon, dass wir nicht begehren sollen und dann kommt eine ganz Aufzählung: das Haus des Nachbarn, seine Frau, heute müssten man sein Auto dazu zählen, usw. Es geht um diese Tendenz in uns, die nie genug hat. Die so unersättlich ist, dass sie selbst vor dem Besitz von anderen nicht Halt macht. Und diese Tendenz, dieses Begehren gilt auch für den sexuellen Bereich. Diesen Hunger in uns, dass wir Besitzansprüche stellen und uns nehmen, was uns nicht gehört. Und in unserem Fall den Partner eines anderen.

Und jetzt kommt die schlechte Nachricht für alle Frauen oder die Singles. Dieses Gebot gilt nicht nur für die Männer. Es geht Jesus nicht darum, einen neuen Präzedenzfall zu erschaffen, sondern um das Problem zu verdeutlichen. Es geht darum, dass wir sexuelle Handlungen, die von dieser Gier angetrieben sind, vermeiden sollen. Und wie bereits gesagt, diese Gier steckt in allen von uns! Deshalb ist diese Lektion auch nicht nur für die Männer. Doch, warum sind diese Blicke nicht gut? Weil wir damit in die Beziehung von anderen einbrechen und zerstören. Äusserlich ist alles in Ordnung, aber in unseren Herzen begehen wir diesen Einbruch, diesen Ehebruch. Deshalb ist für Jesus der Ehebruch auch nicht nur einfach auf den Akt zu reduzieren. Ehebruch beginnt in meinem

Innersten, meinem Herzen. Wir nehmen uns etwas, was uns eigentlich nicht gehört. Wir haben in Gedanken diesen Schutzraum, den Gott sich für die Ehe wünscht, verletzt. In Gedanken sind wir eingedrungen und haben somit eine klare Grenze überschritten.

Wir alle sind total unterschiedlich und funktionieren auch nicht gleich. Das heisst, dass wir auch nicht alle auf die gleiche Art und Weise mit diesem Punkt herausgefordert sind. Für die einen passiert dieser Bruch vielleicht eher über diesen körperlichen Aspekt, die sexuellen Gedanken. Es gibt aber auch Leute, bei denen es über romantische Fantasien läuft. Das hat dann gar nichts in erster Linie mit Sexualität zu tun. Sondern das können dann Gedanken sein wie:

- Ach, wenn der bei mir zu Hause wäre, der würde seine Hemden wenigstens selber bügeln.
- Oder mit jenem würde ich auch gerne am Mittagstisch sitzen, dann wäre es nicht so langweilig

Es gibt also auch andere Möglichkeiten im Kopf auszusteigen und nach einer anderen Beziehung zu greifen. Diese Stelle wurde im Laufe der Kirchengeschichte nicht immer gleich gelesen. Sehr schnell entstand eine Idee, dass dieser begehrlische Blick durch lustvollen Blick zu ersetzen sei. Also, wenn du jemanden etwas lustvoll ansiehst, ist es bereits nicht mehr gut. Deshalb ist es gut zu wissen, was die Bibel an anderer Stelle über die Sexualität sagt. Das ist ganz wichtig um kein falsches Verständnis oder eine falsche Schlussfolgerung zu haben. Sex ist von der Bibel her etwas total Geniales. Gott selber ist der Erfinder davon und er hat sie dem Menschen geschenkt. Und dieses Geschenk hat er hineingelegt in den Schutzraum der Ehe, diese Beziehung zwischen Mann und Frau. Er hat es ihnen geschenkt, damit sie es auch ausleben sollen und erfüllt darin sind. Hier ein Beispiel aus dem Buch der Sprüche, wie Gott über die Sexualität denkt:

«Erfreue dich an deiner Frau, die du als junger Mann geheiratet hast. Lass sie eine Quelle des Segens für dich sein. Bewundere ihre Schönheit und Anmut! Berausche dich immer wieder an ihren Brüsten und an der Liebe, die sie dir schenkt!» (Sprüche 5.18-19)

Da wird man ja schon fast rot beim Lesen. Und wer gerne mehr davon hat, dem rate ich das Buch Hohelied zu lesen. Dort werden extrem erotische Gedanken und Bilder verwendet! Wenn wir also denken, dass Gott etwas gegen die Lust hat, dann liegen wir falsch! Das stimmt nicht! Gott hat dieses Geschenk des Begehrens hineingelegt in die Ehe.

Es gab in der Antike, vor allem durch die griechische Denkweise beeinflusst, ganz sonderbare Ansichten. All das, was mit dem Körper zu tun hat, kann nicht gut sein. Davon muss man Abstand nehmen. Und diese Prägung beeinflusste auch die Christen! Dadurch entstand so etwas wie eine Lustfeindlichkeit. Gerade so viel wie nötig zu lassen, aber nicht zu viel – es ist nicht gut!

Spannend finde ich, dass dies genau das Gegenteil von dem ist, was wir heute erleben. Wir leben heute so nach dem Lustprinzip. Alles, was Lust macht, ist gut. Es macht mir Freude und Spass, also kann es gar nicht falsch sein. Und ich bin davon überzeugt, dass dieser Weg genauso falsch ist, wie die Lust zu leugnen. Und Jesus zeigt hier einen anderen Weg auf. In beiden Fällen geht das Denken immer von mir aus. Ich stehe im Zentrum. Ich will Lust empfinden, damit es mir gut geht. Oder, ich will mich nicht verunreinigen, also vermeide ich alle mögliche Lust. Das führt schlussendlich dazu, dass wir einen ganz ungesunden Umgang mit der Sexualität haben. Faktisch gesehen halten wir dann wie die Pharisäer das Gebot ein. Allerdings stimmt unsere Motivation, unsere Absicht nicht. Wir denken, die Versuchungen kommen von aussen, und wir müssen sie von uns fernhalten. Darauf achten, dass die Weste aussen schön weiss bleibt.

Und Jesus dreht dieses Denken um und sagt, nicht das, was von aussen kommt, macht dich unrein, sondern was du aussendest. Das, was aus dir herauskommt, um das sollst du dich zuerst kümmern.

Das heisst, Jesus geht es nicht zuerst um dich, sondern er sagt: hör zu, dass ist eine Paarbeziehung und durch deinen Blick achtest du sie nicht. Durch deine Gier in dir, zerstörst du andere.

Jesus verlegt das Problem nicht in die äusseren Einflüsse. Wir machen das sehr gerne. Wenn sie diese Blicke nicht möchte, dann soll sie sich halt anders anziehen. Dann wäre alles gut. Und eigentlich ist es ganz gleich, wie bei den Versicherungsbeispielen am Anfang. Das Problem liegt nicht in mir, sondern ausserhalb. Und Jesus sagt, du musst bei dir in deinem Herzen anfangen. Und Jesus verwendet jetzt hier Auge und Hand. Auge und Hand sind sozusagen die Werkzeuge unseres Herzens.

II. Einfahrts- und Ausfahrtsstrasse

Wir wissen, mit unserer Hand können wir gute Dinge tun. Mit unseren Augen das Richtige sehen. Aber Jesus sagt, wenn es für dich zum Werkzeug des Bösen wird, dann stopp es! Reiss das Auge aus, hack die Hand ab! Was meint Jesus damit genau?

Es ist wichtig, dass wir sehen, wie deutlich und klar Jesus hier eine Warnung ausspricht. Er spricht von der Hölle, einem Ort der absoluten Gottesefernung. Kein schöner Ort. Und Jesus musste diesen Begriff seinen Zuhörern nicht erklären. Sie wollten Gott doch gefallen und alles tun, um in seine Gegenwart zu gelangen. Der Gedanke in die Hölle zu kommen, war total erschreckend. Jesus sagt, du hast vielleicht äusserlich alles richtig gemacht – aber in deinem Herzen stimmt es nicht. Du hast das Problem noch nicht verstanden.

Unser Problem heute ist, dass wir dazu neigen, die Hölle etwas schön zu reden. So, als würde man mit einem Weichspüler das Ganze etwas angenehmer machen. Doch es gibt dieses Spannungsfeld, ganz egal, ob du an Gott, den Himmel oder die Hölle glaubst. Die Spannung ist: du hast nur ein Leben, eine Lebenszeit und was mach ich damit? Wie kann ich diese Leben konstruktiv und gut gestalten? Und Gott sagt, dein Leben soll voll sein von Liebe, Barmherzigkeit, Grosszügigkeit, von Freude – kurz gesagt, unser Leben darf göttlich sein.

Es soll von Gott gefüllt sein. Wir sind erschaffen, um in dieser Beziehung mit Gott zu leben. Das bedeutet aber auch, dass du in deinem Leben eine Grundentscheidung fällen musst. Will ich auf Gott zu leben, oder lebe ich von ihm weg? Will ich das, was Gott will für mein Leben, dieses Gute annehmen und bin dann auch bereit, das wachsen zu lassen? Denn, wo etwas Neues wächst, wird Altes verdrängt! Und Jesus fragt dich nach deiner Lebensrichtung. Geht sie auf Jesus zu – oder von ihm weg? Denn eines ist klar. Jesus mag die Hölle auch nicht und er möchte sie uns eigentlich auch ersparen – deshalb die Warnung. Gott hat alles gemacht, damit die Hölle eigentlich leer sein kann. Doch wir dürfen uns selber entscheiden. Möchte ich auf Jesus zu leben, mich von ihm prägen lassen? Oder laufe ich von ihm weg und dann ist das Resultat die Hölle? Egal, ob ich meine egoistischen Wünsche verfolge oder am Buchstaben des Gesetzes hänge, beides besteht nicht vor Gott! Ich kann nur vor Gott bestehen, wenn ich mir ein neues Herz von ihm schenken lasse. Und jetzt wieder zurück zu unserer Frage: was meint Jesus in diesen Versen genau? Was meint er, wenn er sagt: Auge raus, Hand ab? Befürwortet Jesus hier wirklich die Selbstverstümmelung? Wir möchten ja gerne die Bibel beim Wort nehmen, aber wie müssen wir es hier verstehen?

Im dritten Jahrhundert hat sich der bekannte Theologe Origenes, basierend auf diesem Text, wirklich selber kastrieren lassen. Doch diese Ansicht fand keine grosse Zustimmung unter den Christen. Und ich glaube auch, dass es am Ziel vorbei geschossen ist. Doch was meint also Jesus?

Jesus meint hier niemals, dass es gut ist sich zu verstümmeln. Vielmehr geht es um den Punkt der Korrigierbarkeit. Das heisst, dass du in den Punkten, wo du merkst, dass du dir und anderen schadest, etwas dagegen tust. Jesus nachfolgen bedeutet an anderer Stelle, sein Kreuz auf sich zu nehmen. Diese zerstörerischen Dinge, die nicht gut für mich und andere sind, anzupacken. Oder zu sagen, für diese Dinge bin ich im geistlichen Sinne gestorben. Ich schau nicht hin, wenn mein Auge diesen gierigen Blick hat und mich verführen will. Ich tue nichts mit meiner Hand, wovon ich weiss,

dass es mir und meiner Familie nicht gut tut. Das meint das Neue Testament mit dem geistlichen Sterben. Wir machen ganz gezielt etwas dagegen. Denn unsere Selbstbeherrschung wird nicht von aussen gesteuert und entschieden. Nein, es geht vom Herzen aus und da können wir mit der Hilfe von Jesus daran arbeiten. Mehr noch, wir dürfen uns von ihm verändern lassen. Lernen, was es heisst, den Schutzraum von anderen zu respektieren und seinen eigenen zu schützen.

Wer hat schon einmal einen Film von Rosamunde Pilcher gesehen – oder sonst einen solchen Roman? Der Ablauf und die Geschichte sind ja immer gleich. Da ist eine unglückliche Beziehung und einer geht fremd, verliebt sich in eine neue Person und am Schluss ist immer heiterer Sonnenschein. Alle sind glücklich und die Liebe scheint zu gewinnen. Doch die Realität ist total anders. Man müsste einmal einen Film machen über all die Betrogenen und Verlassenen. Über all die Personen, deren Schutzraum massiv verletzt wurde. Jene Personen, die nicht wieder einen Partner finden, sondern weinend sitzengelassen wurden. Über all die Verletzungen, die nicht selten in einem Selbstwertproblem enden. Nein, diese Filme verdrehen und verdrängen die Realität.

Das heisst, wir sollen ganz bewusst gegen diese gierigen Blicke angehen. Wenn wir alle Menschen so gierig, also Besitzergreifend anschauen, dann werden Menschen eben auch zum Besitz und folgerichtig zum Wegwerfartikel. Die Person ist nur noch ein Objekt, und wenn es mich nicht mehr erfüllt und befriedigt, zur Seite gestellt. Und genau so geschehen dann die Verletzungen.

Ein anderer Punkt, was das bedeuten kann für uns ist, dass ich den Schutzraum der Beziehung achte. Aber nicht nur das, ich achte auch darauf, was mein Auge sieht. Ein spannendes Zitat lautet:

- Wer wir gerne wären, ist unser Instagramm-Profil (nach Aussen zeigen)
- Wer wir sind, ist unser Browserverlauf (Verlauf im Internet)

Gut, zur Zeit von Jesus war der Bereich der Internetpornografie kein Thema. Und es geht mir jetzt auch nicht darum, die Pornographie hier gleichzustellen. Und doch hat es etwas damit zu tun, was ich meinem Auge erlaube zu sehen. All die Bilder und Filme sind nicht wirklich positiv für unsere Beziehungen. Wieviel Leid und Not herrscht in Beziehungen wegen diesen Bildern, dieser Sucht? Und wir sind oft noch erstaunt, dass wir dann keine erfüllte Sexualität in der Beziehung erleben können.

Das Problem, was dahinter liegt, hat mit der Gier zu tun. Ja, vielleicht dringe ich damit nicht in den Schutzraum von einer Beziehung ein. Aber ich erlaube diesen Bildern den Zugang zu meinem eigenen Schutzraum. Nach aussen die weisse Weste, keine Ehe gebrochen, aber im Inneren, im Herzen sieht's nicht gut aus. Hier geht's dann nicht um den Einbruch in eine andere Ehe, sondern in meine eigene Beziehung. Und dabei geht es auch um die Würde des Partners. Gott hat ein Leben für uns im Sinn, was mit einem guten und gefüllten Herzen zusammenhängt. Denn ein solches Herz kann echte Liebe leben. Das heisst, ein Herz, dass nicht von Gier geleitet ist, sondern den Anderen sieht, ihn wertschätzt und seine Bedürfnisse sieht.

III. Was also tun?

Doch wie gehen wir also den sexuellen Sünden aus dem Weg? Ich glaube, der erste Punkt hat mit dem Erkennen zu tun. Wenn du heute merkst, ja da bin ich gemeint, da spricht Gott einen Punkt in meinem Herzen an, dann darfst du Gott um Vergebung bitten. Jesus ist kein ungnädiger Gott. Ganz im Gegenteil, er vergibt gerne. Aber er möchte nicht, dass wir uns oder andere verletzen. Und wenn du merkst, dass da etwas nicht in Ordnung ist, dann geh zu Jesus. Lass dein Herz von ihm erneuern.

Der andere Punkt ist, dass wir uns diesem Thema öffnen. Mir ist bewusst, bei diesem Thema braucht es Vertrauen. Doch ich stelle fest, dass wir gerade unter Christen in diesem Bereich Mühe haben darüber zu reden. Dabei wäre es so wichtig und gut, dass wir unsere Not mit jemandem teilen können. Dies kann in der Seelsorge, mit einem Freund, in einer Zweierschaft, oder wo du dich wohl

fühlst, geschehen. Denn Schweigen aus Angst hilft nicht das Problem zu lösen. Nur wenn wir es gezielt anpacken besteht Hoffnung.

Und das Letzte und wohl Wichtigste ist, dass wir Gott unser Herz verändern lassen. Dass wir lernen, wer wir in Jesus sind. Wir sind von ihm geliebt und angenommen. Und ich glaube diese Lektion müssen wir immer wieder lernen.

Doch wie können wir jetzt diese Ausgangsstrasse sperren? Niemand steht hoffentlich am Morgen auf und sagt, heute werde ich eine Ehe brechen. Sondern, das hat mit Wünschen, Bedürfnissen, Verletzungen und ganz vielem anderen zu tun. Klar ist, es wird dir nicht gelingen, nur weil du dich doppelt so fest anstrengst. Dieser Weg des Leistens führt am Ziel vorbei. Schlimmer noch, je mehr du dich anstrengst, desto höher wird dein Fall, deine Enttäuschung sein. Es geht nicht darum, dass wir sagen, wir kriegen das selber hin, wir erlösen uns selbst von dem Problem.

Gottes Angebot ist nicht eine super Ethik, nach der sich jeder sehnt, aber keiner schaffen kann. Gottes Angebot ist seine Vergebung und Liebe am Kreuz, die dein Herz verändern möchte. Diese Liebe möchte alle deine Sehnsüchte stillen. Denn in unserem Herzen haben wir Sehnsüchte. Wir wollen geliebt sein, wir wollen anerkannt sein, wir wollen respektiert und wertgeschätzt werden. Und unser Herz verlangt danach.

Doch oft suchen wir diese Anerkennung gern an den falschen Orten und in falschen Dingen. Wir verwechseln dann die Liebe, welche wir gerade auch in der Sexualität suchen, mit dem, was wir eigentlich brauchen. Nämlich der Liebe, die unser Herz ausfüllt. Und Gott will mir seine Liebe in mein Herz schenken. Denn dann werden meine Sehnsüchte am richtigen Ort gestillt werden. Also Gott wird dir nicht die Lust, dein sexuelles Bedürfnis nehmen. Vielmehr wird er dir seine Liebe schenken, die dich erfüllt. Und das hilft dir anschliessend, die anderen Dinge besser anzugehen. Weil du weisst, dass Jesus dich liebt und annimmt.

Und diese Liebe können wir am Kreuz kennen lernen. Sie ist so anders und nicht mit unserer Liebe vergleichbar. Gottes Liebe fragt: «Was kann ich für dich tun?» Er ist treu und steht zu dir. Und wenn unser Herz diese Liebe immer wieder erfahren darf, dann wird es sich auch verändern. Und darin liegt Hoffnung – nicht in meinen Anstrengungen!