

SÜDWESTRUNDFUNK

SWR2 Leben - Manuskriptdienst

Heute bleibe ich bei mir

Über die Fähigkeit, allein zu sein

Ein Gespräch mit Rolf Haubl

Autorin: Doris Weber

Redaktion: Rudolf Linßen

Sendung: Freitag, 28.10.11 um 10.05 Uhr in SWR2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Leben (Montag bis Freitag 10.05 bis 10.30 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.

Bestellmöglichkeiten: 07221/929-6030

Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem kostenlosen Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

*SWR2 Leben können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter www.swr2.de oder als Podcast nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/leben.xml>*

MANUSKRIFT

Doris Weber:

Rolf Haubl, wir pflegen ja, im allgemeinen Sprachgebrauch zu sagen, *ein Mensch ist bei sich* oder *ein Mensch ist außer sich*. Bei sich sein wird als etwas Positives gewertet, während Gefahr droht, wenn *der Mensch aus sich heraus* geht. Was passiert, wenn *ein Mensch außer sich gerät* und warum ist das meistens nicht gut?

Rolf Haubl:

Na ja, weil er die Balance verliert, das Maß verliert. Deswegen *ist bei sich zu sein* eben auch nicht zwangsläufig der gute Zustand. Denn Menschen, die *nur bei sich sind*, die *nicht aus sich herauskommen können*, sind eben auch psychisch gefährdet. Deswegen ist der entscheidende Prozess eigentlich, die Fähigkeit zu haben zu *sich zu kommen*, wenn ich *außer mir gewesen bin*. Also es geht im Grunde genommen um eine Vorstellung von Balance und von Prozess.

Doris Weber:

Sie haben geschrieben: Von einem Menschen, der *außer sich ist* wird erwartet, dass *er sich findet*. Das heißt ja, *er hat sich verloren* oder *er soll wieder zu sich kommen*. Das heißt, er ist woanders, möglicherweise ver-rückt. *Er soll zur Vernunft kommen*, das heißt der Verstand arbeitet nicht richtig. Das sind ja alles Wörter, die eigentlich sagen: Oh Gott, wir müssen den wieder einfangen, oder der muss sich selbst wieder einfangen oder finden.

Rolf Haubl:

Ja, das ist wohl so. Wobei man natürlich sagen kann, die Metaphorik suggeriert, wenn ich mich wieder finde, dann klingt das nach einem fixen Punkt, der unverrückbar da ist, den ich wieder finden muss. Es ist aber, womöglich gerade in einer modernen Gesellschaft das Bewusstsein entstanden, dass es diesen fixen Punkt gar nicht gibt, sondern dass dieses Ich, auf das ich mich zurückziehe, dass das selbst ein Prozess ist. Ja, sodass die Vorstellung, die wir von uns haben, von einer unverrückbaren Identität, die wir verlieren können und die wir wiederfinden können, bereits selbst eine beruhigende Vorstellung ist, weil wir eigentlich wirklich ernst genommen, am ständigen Basteln sind. Auch dieses Ich ist letztendlich eines, was wir uns zusammenbasteln.

Doris Weber:

Man sagt, ein Mensch, *der nicht bei sich ist, ist nicht bei Trost*. Sie aber stellen fest, dass ein Mensch, *der außer sich ist*, gerade Trost benötigt.

Rolf Haubl:

Ja. Also diese Formulierung *jemand ist nicht bei Trost*, ich weiß nicht wie Ihnen das geht, ich bin mit dieser Formulierung aufgewachsen. Das ist etwas, was in meiner Familie oft gesagt worden ist. Und ich habe das ganz lange nicht verstanden, weil ich das immer übersetzt habe mit: jemand ist verrückt, wenn *er nicht bei Trost ist*. Aber psychologisch ernstgenommen heißt es, jemand wird dadurch verrückt, dass er keine Situation kennen lernt, dass er niemanden hat, der ihn tröstet, dass er nicht in der Lage ist sich in Situationen des Verlustes, in Situationen der Empörung, der Aufregung, auf einen Punkt zurückzuziehen, wo er Trost findet.

Insofern ist Trost zu finden eine große Fähigkeit, die sehr darüber entscheidet, ob wir in unserer Lebensführung zufrieden und glücklich werden können oder nicht.

Doris Weber:

Der *nicht bei Trost ist*, der Trost benötigt, *der außer sich ist*, ist ein einsamer Mensch oder leidet in dieser Situation an starker Einsamkeit.

Rolf Haubl:

Ja. Also wir würden in der Psychoanalyse sagen, jemand ist in dieser Situation nicht in der Lage ein inneres gutes Objekt aufzurufen, mit dem er sich in einer kritischen Situation verständigt. Das muss gar niemand Reales sein, sondern ich muss sozusagen mit den Personen, die mein Leben lang mich begleitet haben, die mich geprägt haben und die innere Bilder bei mir hinterlassen haben, mit denen muss ich sozusagen ins Gespräch kommen. Aus mal im eigenen Leben für mich, ich bin ein Großmutterkind, meine Großmutter ist für mich eine der zentralen Personen gewesen. Und es gibt bis heute, obwohl sie lange, lange, lange tot ist, Momente, wo ich, wenn ich in dieser Weise trostbedürftig bin, mich an Situationen erinnere, die für mich prägend geworden sind, die mit meiner Großmutter verbunden sind.

Das ist nicht etwas, was ich in dem Sinne bewusst aufrufe, sondern in solchen Situationen fallen mir überraschenderweise solche Situationen ein. Und wo das der Fall ist, da sagen wir, wir treten in Kontakt mit unseren guten inneren Objekten. Und Menschen, die das nicht haben, die nicht auf solche Objekte zurückgreifen können, die eine Lebensgeschichte haben, wo es niemals ein solche Objekt gegeben hat, die sind tatsächlich in einer existenziellen Art und Weise einsam, und zwar eben auch dann, wenn sie in Gesellschaft sind. Weil diese inneren Bilder, die lassen sich nicht einfach durch äußere Geselligkeit ersetzen.

Doris Weber:

Das heißt, Sie sind nie einsam? Sie kommen gar nicht in diesen Zustand einsam zu sein?

Rolf Haubl:

Ja, zumindest nicht dauerhaft. Ja, natürlich das hängt davon ab wie groß die Belastungen wirklich sind. Aber zunächst einmal ist die Fähigkeit - vielleicht machen wir diese Differenzierung - einzeln oder vereinzelt zu sein, das auszuhalten, ohne massiv Einsamkeitsgefühle zu haben, das hat mit dieser Fähigkeit zu tun solche Bilder aufzurufen. Und jemand, der das kann, der ist, wenn wir diese Differenzierung machen, alleine, aber nicht einsam. Der hat eine Fähigkeit, vereinzelt zu sein, ohne dass das für ihn unerträglich wird.

Doris Weber:

Obwohl es so ähnlich klingt, allein sein und einsam sein, scheint es dann so zu sein, dass allein sein geradezu das Gegenteil von Einsamkeit ist.

Rolf Haubl:

Ja, das kann man so sagen. Und wir wissen, Dank des genialen Kinderanalytikers Donald W. Winnicott, wie diese Fähigkeit des Alleinseins sich auch entwickelt, wovon die abhängt. Man könnte das kurz so sagen: Nur Menschen, die von früh an die Erfahrung gemacht haben, dass sie sicher gebunden sind, dass sie auf eine Welt getroffen sind, die sie erwartet hat.

Die auf eine Welt getroffen sind, in der die Eltern und die anderen Erwachsenen in der Lage waren die eigenen Bedürfnisse adäquat zu verstehen und zu befriedigen, nur dann entsteht eine Sicherheit, die es mir erlaubt in die Welt hinaus zu gehen, die Welt zu explorieren, mir die Welt anzugucken, auch Risiken einzugehen. Und vor allen Dingen es ermöglicht mir, mit mir selbst zu sein, bei mir zu sein, unabhängig von den anderen.

Ja, die klassische Situation ist: Das kleine Kind, was in Anwesenheit der Mutter, aber deutlich räumlich von ihr entfernt mit einem Gegenstand spielt, einem Spielzeug spielt, und zwar, so wie wir das als Erwachsene erleben, ganz bei sich ist, versunken ist, in seine Handlungen versunken ist, ja, die Außenwelt nicht mehr wahrnimmt. Wir kennen ja so Zustände, wo wir uns mit einer Handlung so beschäftigen, dass wir die Zeit vergessen, ganz mit diesem Handeln eins werden. Und das ist ein Zustand, der mit dieser Fähigkeit alleine zu sein zu tun hat.

Ein Kind, was von früh an verunsichert ist, was von früh an seine Welt erlebt als eine, die nicht auf es gewartet hat, sondern die permanent seine Bedürfnisse falsch versteht und falsch befriedigt, dieses Kind ist so innerlich in Panik, es ist sozusagen innerlich *außer sich*, dass es nicht in der Lage ist alleine für sich zu spielen.

Solche Kinder beobachten sie, das sind welche, die permanent zur Mutter gucken, die permanent gucken: was hält jetzt die Mutter davon was ich mache?

Dann sieht man beispielsweise Mütter, die ihre Kinder von vorne herein mit einem evaluierenden, bewertenden Blick anschauen: Spielt das Kind gut? Ist das, was es da macht, womöglich auch für seine spätere Karriere förderlich?

Ja, wenn ein Kind hergeht und zum x-ten Mal seinen Eimer mit Bauklötzen aus- und einräumt und die Mutter kriegt die Angst: meine Güte, kann das Kind nicht kreativer spielen? Dann greift sie womöglich ein und gibt dem Kind für sein Spielen Ziele vor, die das Kind für sich gar nicht hat. Und wenn ein Kind permanent in dieser Kontinuität seines Seins, wie Winnicott das nennt, unterbrochen wird, dann erlernt es eben nicht allein zu sein, sondern es lernt permanent darauf zu gucken, wie die anderen das finden was ich gerade tue.

Doris Weber:

Was lernt es? Es lernt sich abhängig zu machen, von der Bewertung der anderen. Und es lernt nicht sich zu sagen: Was die anderen denken ist mir egal, ich entscheide jetzt mal selbst für mich?

Rolf Haubl:

Ja. Das wird jemand werden, jetzt überspitzt gesagt, der sich nach dem Beifall der anderen richtet. Der wird außen gelenkt, könnte man auch sagen. Und der oder die, das ist für Jungs und Mädeln erst mal gleich, die Kinder entwickeln eine Furcht davor in der Wahrnehmung der anderen durchzufallen. Diese Fähigkeit alleine zu sein, ist eine Fähigkeit, die auf der Erfahrung aufbaut, tatsächlich eine Umwelt gehabt zu haben, die in dieser Weise einen trägt. Ja, wenn es die nicht gegeben hat, alleine erzeugen, kann ein Kind das erst einmal nicht.

Doris Weber:

Wiederum ist der Grund die Angst?

Rolf Haubl:

Ja, es ist die Angst nicht anerkannt zu werden, es ist die Angst nicht in dem eigenen Sein anerkannt zu werden.

Kinder, die in dieser Weise dazu angehalten werden, eine Maske aufzubauen hinter der sie ihre eigenen Fähigkeiten verstecken müssen, weil sie Angst haben, sie werden nicht anerkannt. Kinder, die früh, so könnte man sagen, unter einen massiven Leistungsdruck gesetzt werden, wo ihnen vermittelt wird: Du musst ganz, ganz frühzeitig das und das und das können, weil die Eltern Angst haben, wenn es das Kind - jetzt polemisch gesagt - im dritten Lebensjahr noch nicht die vierte Fremdsprache gelernt hat, wird es dann später nichts.

Das ist ein Druck, den Kinder sozusagen damit bezahlen müssen, dass sie nach außen hin eine Fassade aufrecht erhalten, um diesen Anforderungen zu entsprechen. Aber gleichzeitig werden sie ihre ureigensten Talente, das, was sie selbst für sich sind, nicht mehr leben, werden das verstecken und werden unter Umständen das so lange nicht wieder zeigen, bis sie auf einen Raum treffen, indem das erlaubt ist.

Doris Weber:

Es ist ja geradezu eine Erziehung zur Einsamkeit, letztlich, wenn wir in dieser Leistungsgesellschaft überleben müssen, wenn wir immer gut dastehen wollen. Und dann immer noch Angst haben müssen: Wie denken oder sehen uns die anderen?

Rolf Haubl:

Diese Fähigkeit alleine zu sein ist entwicklungspsychologisch damit verkoppelt, dass eine Mutter, ein Vater, die Erwachsenen in der Lage sind einem Kind Entwicklungszeit zu geben. Das heißt also, nicht zu beschleunigen was man von den Kindern will. Und nun könnte man ganz deutlich machen, dass wir in einer spät modernen Gesellschaft leben, die sehr stark durch Beschleunigungsprozesse charakterisiert ist. Alles muss in immer kürzerer Zeit zu einem Ergebnis führen. Und da könnte die Psychoanalyse ganz altmodisch sagen: Das ist aber womöglich für ganz, ganz viele eine Überforderung, weil wir alle so etwas haben wie unser Eigentempo, unsere Eigenzeit. Und wenn diese Eigenzeit nicht realisiert wird, wenn wir sozusagen in unseren Entwicklungsprozessen zu sehr beschleunigt werden, wenn es Normtabellen gibt ab wann ein Kind trocken zu sein hat, ab wann es aufstehen kann, ab wann es die ersten Worte sprechen kann, dann wird eine Normalisierung betrieben, die aber auf Beschleunigung setzt. Und diese Fähigkeit alleine zu sein ist auch eine Fähigkeit das Leben zu entschleunigen. Das ist auch eine Fähigkeit, die damit verbunden ist, die nennen wir Gelassenheit. Es ist so etwas wie eine Fähigkeit Langeweile positiv besetzten zu können.

Doris Weber:

Rolf Haubl, Sie sprechen ja nicht nur von der Fähigkeit allein sein zu können, sondern sogar von dem Glück allein sein zu können. Warum ist es ein Glück allein sein zu können?

Rolf Haubl:

Ja, das ist natürlich eine provokante Formulierung. Das Glück, allein sein zu können besteht darin, eine Möglichkeit zu haben sich aus dem Getriebe der Welt zurückziehen zu können, aber jederzeit die Freiheit zu haben dorthin zurückkehren zu können. Das ist, wenn man über Alleinsein redet, immer die Gefahr missverstanden zu werden, weil das dann sehr schnell heißt: Das sind eigentlich Menschen, die mit anderen Menschen gar nichts zu tun haben wollen, ja. Ganz im Gegenteil, würde ich sagen, das sind Menschen, die die Freiheit haben den Übergang von vereinzelt zu sein, zu gesellig zu sein, selbst zu managen.

Und Glück habe ich das deswegen genannt, weil das ja auch heißt Orte zu haben, in denen ich den Erwartungen der anderen nicht ausgesetzt bin oder sie zumindest für eine kurze Zeit zurückweisen kann, um mich von ihnen frei machen zu können, sodass ich über sie nachdenken kann. Es ist also durchaus auch ein Glück in Distanz treten zu können, zudem was mich tagtäglich fordert, was mich schiebt und was mich womöglich dadurch auch überfordert.

Doris Weber:

Ich finde, Glück ist auch zu sagen: heute gehe ich mal nicht auf diese Party, wo ich diese und jene und noch viel mehr treffe, sondern ich genieße mich als meinen Gesellschafter und ich kann mich mit mir selber gut unterhalten. Was hilft mir denn, diese Fähigkeit alleine zu sein zu erwerben?

Rolf Haubl:

Na ja, wir haben ja vorhin gesagt die Fähigkeit alleine zu sein hat, wenn man sie entwicklungspsychologisch betrachtet, wie wir es gemacht haben, natürlich ganz bestimmte Bedingungen, die, wenn ich sie nicht gehabt habe, sie nicht einfach auch ersetzen kann. Man könnte sagen: Ich kann diese Oma, die ich gehabt habe, nicht erfinden, ja. Aber auch das stimmt nicht ganz, weil wenn ich an meine Oma denke, dann denke ich durchaus an eine Person, die es womöglich so wie ich an sie denke, nicht gegeben hat. Sondern, die Bilder, die wir im Kopf haben, sind nicht einfach eins zu eins Übersetzungen von realen Erfahrungen, sondern es sind sozusagen Zusammensetzungen aus ganz vielen ähnlichen Erfahrungen, die sich jetzt bei mir zu diesem Großmutterbild verdichten. Also von daher ist es auch eine Fähigkeit, aus den guten Erfahrungen, die wir im Leben gemacht haben, solche Bilder zusammen zu setzen.

Doris Weber:

Was ist denn nun mit den Menschen, die diese guten Erfahrungen sich nicht zusammensetzen können, die wenig dieser schönen oder guten Bilder in sich tragen? Sind die zur ewigen Einsamkeit verdammt?

Rolf Haubl:

Nein. Also die Vorstellung, die der Psychoanalyse klassischerweise zugeschrieben, das, was in den ersten fünf Lebensjahren nicht erworben ist, das erwirbt man nie, das stimmt einfach nicht. Wir haben jederzeit die Chance die Erfahrungen, die wir früher nicht in ausreichendem Maße gemacht haben, nachzuholen, also eine korrigierende emotionale Erfahrung zu machen. Beispielsweise Therapie wäre ein solcher Ort, zumindest im psychoanalytischen Sinne, wo nicht einfach Techniken geübt werden, sondern wo es zu einem allmählichen Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zu einem Therapeuten kommt, der zu einem guten Objekt in diesem Sinne wird, der dann stellvertretend eben das auf sich zieht, was jemand in seiner Lebensgeschichte zu wenig gehabt hat. Und solche Personen, solche Begegnungen gibt es ja immer wieder. Wir reisen durch die Welt und treffen auf eine Person, die in irgendeiner Weise uns besonders anspricht. Früher hat man mal gesagt, man trifft auf jemanden, der einem seelenverwandt erscheint. Und das ist so eine Formulierung von Übereinstimmung mit jemandem, von einem Gleichklang in der Welt, der ein Stückweit solche frühkindlich nicht gemachten Erfahrungen ersetzen kann.

Doris Weber:

Alleinsein ist auch etwas, was uns nicht dauerhaft geschenkt wird. Diese Fähigkeit, an der wir auch immer wieder arbeiten müssen, in uns hinein zu horchen?

Rolf Haubl:

Ja. Also Menschen, die nicht allein sein können, sondern die einsam sind, die vertreiben sozusagen die anderen. Ja, ein Mensch, der in diesem Sinne, wie wir es besprechen, einsam ist, der kann unter Menschen gehen, aber er wird die anderen Menschen in einer Art und Weise ansprechen, dass die eher sich von ihm abwenden, als dass sie auf ihn zugehen.

Doris Weber:

Weil die spüren, sie müssen für ihn das ein?

Rolf Haubl:

Sie spüren den hohen Anspruch, was die erfüllen müssen. Sie spüren sozusagen, dass hier jemand gesucht wird, der die Einsamkeit vergessen macht und der dementsprechend auch nicht für sich sein darf. Jemand, der einsam ist, der hat so hohe Erwartungen an die anderen, dass er denen eigentlich verwehrt für sich zu sein.

Doris Weber:

Jemand, der gut allein sein kann, der kann mit anderen zusammen sein und kann sie lassen.

Rolf Haubl:

Der kann sie lassen. Der kann sie so lassen wie sie sich selbst sehen. Was nicht heißt, alles unkritisch hinnehmen zu müssen, aber er hat eine Möglichkeit nicht von den anderen all das zu erwarten wonach er sich selbst sehnt, weil das für soziale Beziehungen zu einer Überforderung wird.

Doris Weber:

Sein Wohlergehen ist nicht davon abhängig wie der andere nun denkt und spricht und handelt.

Rolf Haubl:

Genau. Und er übt sozusagen, jemand der die Fähigkeit hat alleine zu sein, übt in diesem Sinne auch keinen Druck auf andere aus, so zu sein wie man es selbst braucht. Jemand, der in diesem essentiellen Sinne einsam ist, der wird an andere so herantreten, dass er sie vertreibt.

Doris Weber:

Sie sagen, mit der Fähigkeit allein zu sein sind weitere Tugenden verbunden. Und das alles, denke ich, ist in diesem Typus, von dem wir gerade reden, ja auch zu finden, zum Beispiel die Gelassenheit.

Rolf Haubl:

Die Gelassenheit, ja. Gelassenheit, Sie haben es ja selbst gesagt, ist die Fähigkeit andere zu lassen. Aber es darf nie so verstanden werden, dass man den Zustand idealisiert, wo man die anderen links liegen lässt.

Sondern es muss immer betont werden, diese Fähigkeit alleine zu sein, ist keine Fähigkeit gegen die anderen, sondern es ist eine Fähigkeit, die eine bestimmte Art des Umgangs mit den anderen überhaupt erst möglich macht. Und insofern ist die Fähigkeit alleine zu sein eine Voraussetzung dafür sozial zu sein.

Doris Weber:

Sie sagen, eine bestimmte Art des Umgangs, dann wollen wir das noch mal ganz kurz präzisieren. Wir haben ja gesprochen: Wie geht der Einsame mit den anderen um, und derjenige, der die Fähigkeit hat allein zu sein. Wie geht der mit den anderen um?

Rolf Haubl:

Ja, man könnte sagen er ist in der Art und Weise wie er kommuniziert freier. Das heißt also, er wird durchaus auch die Möglichkeit haben unkonventionell zu kommunizieren, er wird die Möglichkeit haben kritisch zu sein, er wird die Möglichkeit haben es länger auszuhalten, mit anderen in Differenz zu sein. Das sind alles Fähigkeiten, die man ihm zuschreiben kann. Man könnte es vielleicht auch so sagen: Jemand, der alleine ist hat auf dem Hintergrund dieser inneren Bilder eine innere Gewissheit, dass auch Konfliktstrecken enden, dass es einen Punkt geben wird, an dem *er sich selbst wieder finden kann*, wie wir's vorhin metaphorisch ausgedrückt haben. Während jemand, der einsam ist, der hat diese von Angst und Panik besetzte Vorstellung, dass er eben die anderen verlieren wird, oder dass er die anderen überhaupt nicht erreicht. Und was in der Regel ausblendet ist eben dieser Mechanismus, dass er da durch anderen überhaupt erst vertreibt. Und der Einsame ist in diesem Sinne a-sozial, weil er die Sozialität nur in einer einzigen Art und Weise verstehen kann, nämlich von anderen bewertet zu werden und daraufhin getrimmt zu werden sich so zu verhalten wie die anderen es eigentlich wollen. Diese Fähigkeit sich auf sich selbst zurückzuziehen ist eine Fähigkeit im eigenen Innenleben immer wieder Suchprozesse in Gang zu setzen, wo man auf solche positiven Erfahrungen kommt.

Doris Weber:

Sie gehen ja sogar so weit, dass diese Gelassenheit, bei einem Menschen, der diese Fähigkeit besitzt allein zu sein, auch die Angst vor dem Tod mildert zumindest.

Rolf Haubl:

Ja, das ist natürlich ein großes Thema. Man könnte sagen was Menschen, die fähig sind alleine zu sein haben, sie haben einen Optimismus, eine Zuversicht, dass ihr Beitrag, den sie im Laufe ihres Lebens zum Fortbestehen der Gesellschaft geleistet haben, dass der ausreicht. Es muss nicht riesenviel sein. Es war nicht gar nichts, sondern es war ein Leben, in dem man sich sozusagen um das Gute bemüht hat. Das kann beispielsweise darin bestehen, dass ich mich generativ verhalte, dass ich in eigene Kinder investiere, dass ich in einer bestimmten Weise die erziehen möchte. Das kann aber auch heißen, gar keine Kinder zu haben und dafür aber in die Lehre zu investieren oder in eine politische Idee zu investieren, die mein eigenes Leben transzendiert. Und das Wichtige dabei, glaube ich, ist, das Gefühl zu haben, eben einen Beitrag dazu geleistet zu haben, dass es nicht schlechter, sondern besser wird.