



Samstag, 31. Dezember 2022, 15:57 Uhr
~16 Minuten Lesezeit

Ein neues Ja!

Machtvoller als jede Forderung ist ein Mensch, der sich für eine Sache in Bewegung setzt.

von Kerstin Chavent
Foto: Nadin Lebedeva/Shutterstock.com

Unweigerlich geht das alte Jahr zu Ende. Etwas Neues beginnt. Wir wissen nicht, was es uns bringen wird. Doch wir sind dem Kommenden nicht hilflos ausgeliefert. Wir können es mitgestalten. Wir können dem Neuen eine Form geben. Um hierfür die Hände frei zu haben, müssen wir uns aus den Reaktionsketten lösen und aufhören, anderen das nachzutragen, wofür allein sie verantwortlich sind. Die Verbrecher und Mitläufer der vergangenen Jahre zur Rechenschaft zu ziehen bedeutet nicht, uns weiter zu beschweren, sondern uns frei zu machen für das, was uns zur Verfügung steht.

Es war bewegt, das Jahr 2022, voller Reibungen und

Konfrontationen. Die Zwei steht gleichzeitig für Opposition, Trennung, Teilung, und für Verbindung, Vereinigung, Zusammenkommen. Beides war im zu Ende gehenden Jahr stark ausgeprägt. Kraftvoll trafen die gegensätzlichen Strömungen aufeinander. Auf der einen Seite der vorherrschende Trend zu immer mehr Überwachung, mehr Kontrolle, mehr Technik, und auf der anderen das Streben einer wachsenden Minderheit nach Freiheit, nach neuen, friedlichen Lebensformen und einer Rückverbindung mit der Natur.

Krieg oder Frieden? Mensch oder Maschine? Neue Normalität oder neues Bewusstsein? Sein oder Nichtsein? Das ist hier die Frage. Um nicht weniger geht es. Es geht um mehr als um Leben und Tod. Es geht um das Leben selbst, welches den Tod ja als Gegenpol zur Geburt miteinschließt. Es geht darum, ob wir in den Kreislauf des Lebendigen zurückfinden oder zu toter Materie werden.

Wenngleich eine Mehrheit bis jetzt nicht erkennen will, dass es ums Ganze geht, lassen sich immer mehr Menschen in ihren Grundfesten erschüttern. Für viele ist es, als befänden sie sich im Schleudergang einer Waschmaschine. Immer wieder werden wir aufgerüttelt, durcheinandergeschüttelt, immer wieder müssen wir uns neu sortieren: Was ist richtig und was ist falsch? Woran können wir uns orientieren? Wo geht es jetzt lang?

Hand aufs Herz

Seit seinem Bestehen hat es sich der Rubikon zur Aufgabe gemacht, nicht nur Missstände aufzudecken, sondern vor allem auch Mut zu machen, die Ereignisse nicht als passive Zuschauer zu ertragen. Alles, was in unserer Welt geschieht, ist immer auch ein Appell, sich

selbst zu positionieren und ins Handeln zu kommen: Und ich? Wozu trägt mein Verhalten bei? Hierfür werden keine Rezepte vorgestellt, sondern Inspirationen, keine vorgefertigten Denkmodelle, sondern Erfahrungen, keine fernen Theorien, sondern lebensnahe Praxis.

Bei unserer Arbeit lassen wir uns immer wieder auf die Probe stellen: Verhält es sich wirklich so? Lassen nicht auch wir uns von einer Art Minderheiten-Stream einfangen? Tragen nicht auch wir mit zur Spaltung bei? Sind wir dazu in der Lage zu sehen, dass nicht auf einer Seite die Bösen stehen und auf der anderen die Guten? Erkennen wir, dass nicht einer Recht hat und der andere Unrecht, sondern dass jeder Standpunkt legitim ist? Dass auf einer bestimmten Ebene also alle Recht haben und jeder einen Teil der Wahrheit in der Hand hält?

Wenn wir wirklich eine gerechte und friedliche Welt wollen, dann muss jeder ein Anrecht auf seinen Platz haben, egal, was er denkt. Jeder muss angehört werden. Wir haben gesehen, dass wir zu keiner gemeinsamen Lösung kommen, wenn wir uns gegenseitig den Mund verbieten. Wir können den Tumor rausschneiden und die „Bösen“ bestrafen und einsperren – doch das Problem kommt zurück, wenn wir seinen Grund nicht erfassen haben. Also müssen wir es anders machen. Wir müssen die bisherige Strategie umkehren. Das Kranke, Abgespaltene, muss zurückgeholt werden, damit das Gesamte gesunden kann.

Von der Verhöhnung zur Versöhnung

Nicht Ausgrenzung, sondern Integration ist nötig, um dauerhafte Lösungen zu finden. Diese Aufgabe fordert uns bis auf das Äußerste heraus. Der Grat zwischen Aufklärung und Anklage, Protest und Projektion ist so schmal, dass wir manchmal den Eindruck haben, nicht darauf gehen zu können. Immer wieder drohen wir in die Falle

tappen, anderen die Schuld für Probleme zuzuschreiben, in die wir selbst verwickelt sind, und uns damit also die Möglichkeit nehmen, sie zu lösen.

Denn alles, was wir erleben, hat zwangsläufig mit uns und unserem Verhalten zu tun. Es kann gar nicht oft genug gesagt werden: Wir sind für das von uns Erlebte verantwortlich. Wir sind ein Spiegel der Welt. Wir sind die Veränderung, die wir in der Welt sehen wollen. Wir sind die, auf die wir gewartet haben.

Wir müssen nicht unsere Zeit und unsere Energie damit verschwenden, andere zu verhöhnen und zu verspotten. Wenn wir einerseits Manipulation, Zensur und Kontrolle kritisieren und uns andererseits selbst wie Wachhunde aufführen, machen wir uns unglaublich. Wir messen mit zweierlei Maß, wenn wir den Tiefen Staat und die Fassadendemokratie verurteilen und dabei unsere eigenen Tiefen nicht kennen und uns hinter allen möglichen Etiketten verstecken.

So können wir der Frage nicht ausweichen, wie wir es denn in unserem Alltag mit Offenheit, Respekt und Friedfertigkeit halten. Es ist relativ leicht, die zu respektieren, die uns respektieren. Doch wie sieht es aus mit denen, von denen wir uns zurückgewiesen, beleidigt, diskriminiert fühlen und die uns Unrecht getan haben? Gehen unsere Ideale und unsere Nächstenliebe nur so weit, wie der andere uns gibt, was wir wollen, um es ihm ansonsten mit gleicher Münze heimzuzahlen? Hört unser Streben nach Frieden dort auf, wo es für uns unbequem wird?

Den Prozess des Vergebens durchleben

Die Situation, in der wir uns alle zusammen befinden, ist hochanspruchsvoll. Auf der einen Seite steht die

Eigenverantwortung eines jeden, auf der anderen die Notwendigkeit, das Geschehene nicht unter den Teppich zu kehren. Verdrängung wirkt letztendlich immer zerstörerisch. Was überdeckelt wird, brodeln und gärt weiter und wird früher oder später explodieren. Die Knoten des Ungelösten breiten sich im gesamten Organismus aus und bringen ihn schließlich um. Das ist der Krebs der Gesellschaft.

Wenn wir in die Heilung kommen wollen, müssen wir die Dinge aufarbeiten. Wir müssen sie uns ansehen und aussprechen, was uns auf der Seele lastet. Etappe für Etappe muss der Prozess des Vergebens durchlebt werden. Zu früh mit dem Schwamm über eine tiefe Verletzung zu wischen, kann mehr Schaden anrichten als helfen. Der Schmerz muss geäußert werden und die Wunde gesäubert. Die Dinge müssen beim Namen genannt werden.

Hier reicht es nicht, wenn sich diejenigen entschuldigen, die Unrecht getan haben. Wir können uns nicht selbst entschuldigen, sondern können nur den, dem wir Leid zugefügt haben, um Entschuldigung bitten und es ihm überlassen, ob er sie annimmt oder nicht.

Das Schlimmste, was wir einander antun können, ist, das Geschehene zu minimalisieren, die Misshandelten zu übergehen oder ihnen sogar die Schuld für die Spaltung zuzuschreiben, um dann selber guten Gewissens wieder zur Tagesordnung überzugehen.

Huch? Sorry, dass ich dich als asozialen, rechtsextremen oder sogar antisemitischen Covidioten beschimpft habe, weil du dir keine experimentellen Substanzen spritzen lassen wolltest und versucht hast, mich zu warnen. War nicht so gemeint. Ich habe dich aus der Familie ausgeschlossen und dir die Freundschaft gekündigt, weil du nicht mit mir einer Meinung warst. Ist mir so rausgerutscht. Ich habe nicht protestiert, als du deine Arbeit verloren hast und nicht

mehr am öffentlichen Leben teilnehmen könntest. Schwamm drüber.

Ich habe nichts gesagt, als nicht im fernen China, sondern hier vor meiner Haustür Menschen bespitzelt, bedroht und verfolgt wurden, die die Maßnahmen der Regierung in Frage stellten. Tschuldigung, dass ich nicht wissen wollte, dass man in ihre Wohnungen eingedrungen ist, ihre Konten gesperrt und ihr Leben bedroht hat. Bei mir war ja alles in Ordnung und bei denen, die mitgemacht haben. Wir fanden es okay, dass Frauen alleine gebären mussten und alte Menschen alleine sterben, dass die jüngsten Generationen schwer traumatisiert wurden und dass Millionen Menschen an den Nebenwirkungen der Menschenversuche leiden und gestorben sind. Doch nun sei kein Frosch und lass mal Fünfe gerade sein. Ist Irren nicht menschlich?

Jedem sein Teil

Es ist unerträglich, dass die meisten Menschen immer noch nicht sehen, was sie getan und wozu sie beigetragen haben. Kaum auszuhalten sind die Doppelzüngigkeit und die Scheinheiligkeit der Verantwortlichen. Dennoch: Belasten wir uns nicht mit ihnen. Beschweren wir uns nicht. Tragen wir nicht anderen etwas nach, was ihnen gehört. Schleppen wir ihnen das Unrecht nicht hinterher, sondern geben wir es in ihre Hände zurück.

Vergeben bedeutet, dem anderen seinen Teil zurückzugeben. Ich bin dafür verantwortlich, das, was das Erlebte in mir ausgelöst hat, zu klären, sozusagen die Saiten meines Instrumentes so zu stimmen, dass es möglichst harmonisch klingt.

Meinem Gegenüber hingegen kann ich das zurückgeben, was er getan hat: Hier, das hast du gesagt. So hast du dich verhalten. Das ist

geschehen. Seien wir dabei so objektiv wie möglich und beschuldigen wir nicht. Schieben wir dem anderen einfach seine Suppe rüber. Ob er sie auslöffelt, dafür ist allein er verantwortlich. Wir müssen uns nicht darum kümmern.

Sicher: Es ist leichter gesagt als getan, die Fäden der Verantwortung zu entwirren. Was ist Projektion, also das, was wir in uns verdrängt haben und was bei jeder Berührung reagiert, und was hat der andere tatsächlich getan? Die Muster der Verstrickungen sind oft so kompliziert, dass es ein ganzes Leben brauchen kann, sie zu erkennen. Doch erst wenn wir uns daranmachen, unseren Faden in die Hand zu nehmen und das Knäuel aufzuwickeln, kann die wirkliche Aufarbeitung der Ereignisse beginnen.

Hausaufgaben

Der Titel des aktuellen Bestsellers von Marcus Klöckner und Jens Wernicke zeigt uns, wo wir anzusetzen haben: Während ein Finger auf den anderen zeigt, weisen drei Finger auf uns selbst (1). Hier liegt die eigentliche Macht. An unserer Bereitschaft, die hundertprozentige Verantwortung für das zu übernehmen, was ein Ereignis in uns auslöst, entscheidet sich, wie es mit uns weitergeht.

Um den richtigen Weg zu finden, müssen wir ganz genau hinschauen und gut darauf achten, wohin wir unseren Fuß setzen. Es verlangt die Aufmerksamkeit eines Seiltänzers, auf dem mittleren Weg zu bleiben zwischen der eigenen Verantwortung und der Verantwortung des anderen. Wer zu sehr schaut, was die anderen machen und seine Zeit damit verbringt, andere zu verurteilen und sich selbst zu rechtfertigen und zu beweisen, verfängt sich in Reaktionsketten oder fällt vom Seil.

Die eigentliche Frage ist nicht, was mir angetan wurde, sondern wie

ich mich selbst verhalte. Wo trage ich Maske und zeige mich nicht? Wo bin ich verschlossen und indifferent? Wo folge ich außenstehenden Autoritäten? Wo plappere ich nach? Wo bin ich zu bequem, den Dingen auf den Grund zu gehen? Wo sind meine Tabus? Wo grenze ich aus? Wo höre ich nicht richtig zu? Wo entmenschliche ich? Wo schwärze ich andere an? Wo fehlt es mir an Mut? Wo bin ich nicht wirklich ehrlich? Wo funktioniere ich nur?

Metamorphose

Es ist die aktuelle Täter-Opfer-Verdrehung, die uns helfen kann, die Verstrickungen zu lösen und den Teufelskreis zu durchbrechen. Die Karten liegen in unserer Hand: Wer sich selbst nicht mehr als Opfer der Ereignisse sieht und auf einen Retter hofft, der entzieht dem Täter die Existenzgrundlage. Er bleibt nicht im Sumpf seiner Forderungen stecken und schreit nicht immer lauter nach Futter wie ein Vogeljunges im Nest. Er breitet die Flügel aus, vertraut der Leere und wird erwachsen.

Dieses Flüggewerden ist es, was jetzt ins Spiel kommt. Die alte Welt bricht zusammen, die neue ist noch nicht da. Von allen Seiten wird Druck auf uns ausgeübt. Es ist wie eine Geburt, bei der wir gleichzeitig Gebärende, Hebamme und Kind sind, wie die Verpuppung einer Raupe, die zum Schmetterling wird. Zwei gegensätzliche Prozesse laufen gleichzeitig ab, von denen der eine zu Zerfall führt und der andere zu neuen Strukturen und höherer Ordnung.

Im Chaos des Entstehungsprozesses ist das Potenzial der neuen Ordnung bereits enthalten. Es manifestiert sich in Form sogenannter Imago-Zellen, die die Vision des Schmetterlings bereits in sich tragen. Am Anfang sieht das Immunsystem der Raupe diese Zellen als Feinde an und vernichtet sie. Die Zellen jedoch schließen

sich in Clustern zusammen und bilden ein immer stabileres Netzwerk. Ab einem bestimmten Punkt kippt das System Raupe. Jetzt wissen die Imago-Zellen genau, welchen Platz sie einnehmen müssen und welche Aufgabe sie haben. Ab diesem Zeitpunkt geht alles ganz schnell. In ein paar Tagen kann der Schmetterling fliegen (2).

Die Enge hinter sich lassen

Die Schwierigkeit ist es, den Druck und das Chaos auszuhalten und das Vertrauen in die Prozesse des Lebens nicht zu verlieren. Wie auf einer Initiationsreise haben wir verschiedene Etappen zu durchlaufen, die uns immer wieder mit unseren Grenzen konfrontieren. Es ist wie eine Häutung, bei der wir uns endgültig von etwas trennen, eine Begegnung mit dem Tod. So braucht derjenige, der sich auf dieses Abenteuer einlässt, eine Vision, die mehr umfasst als einen vergänglichen Körper. Er braucht eine Vision, in der wir uns wieder in unserer Gesamtheit sehen, in unserer Geschichte.

In den vergangenen Jahrtausenden wurde uns das Umfassende, Zusammenhänge, Ganzheitliche aberzogen und fast vollständig ausgetrieben. Von unseren Wurzeln getrennt glauben wir heute, wir seien verlorene Sandkörner in der Wüste, ein kurzes Aufflackern zwischen zwei Nichts: fehlerhaft, nutzlos, überflüssig. Nur dadurch, dass wir technisch hochgerüstet werden, können wir unserer Nichtigkeit entkommen. Immer wieder und überall wurde uns diese Geschichte eingepägt. Sie geht so aus, dass wir uns zum Affen machen lassen und schließlich zur Maschine.

Doch spätestens seit Corona können wir wissen: Wir haben uns auf der ganzen Linie anlügen lassen. Die Geschichten, die man uns erzählt hat, stimmen nicht. Kirche, Staat, Wissenschaft, Medizin,

Medien – alle Institutionen, denen wir bisher vertrauten, haben sich mehr oder weniger kapern und von wirtschaftlichen Interessen lenken lassen. In allen Lebensbereichen wurden wir davon abgelenkt, was wir eigentlich sind: ganz besondere, wundervolle, freie, kreative Wesen in der Entwicklung.

Erwachsen werden

Lernprozesse verlaufen nicht auf einer stetig aufsteigenden Linie, wie es auf unserer Evolutionsgeraden aussieht. Ein Kind fällt unzählige Male, bevor es auf eigenen Beinen stehen und laufen kann. Es ist deshalb nicht schlecht oder dumm. Es muss nicht bestraft werden. Fehler gehören zum Lernen dazu. Ohne geht es nicht. Die Crux ist, dass wir es gelernt haben, sie zu vertuschen und zu verstecken. Mit unseren Schwächen können wir nicht umgehen. Wir wissen nicht, wie es geht, uns mit ihnen anzunehmen.

Die Geschichten, die man uns erzählt hat, halten uns in den niedrigen Energiefeldern von Schuld und Scham gefangen (3). Alles setzen wir daran, uns im besten Licht erscheinen zu lassen und bilden uns ein, dass uns niemand mehr lieben kann, wenn wir uns wirklich zeigen. Wir fühlen uns so schlecht, dass wir uns nur noch in die Verdrehung und Vertuschung flüchten können, anstatt uns und anderen gegenüber ehrlich zu sein. Doch ab dem Moment, in dem wir zu unseren Schwächen stehen, ist der Spuk vorbei.

Wenn die Eltern in uns, die Mutter und der Vater, die in unserem Inneren wohnen, das innere Kind so annehmen, wie es ist, lösen wir uns aus den Tentakeln der Energien, die uns immer weiter nach unten ziehen. Wir erheben uns und werden groß. Erwachsen. Erwacht. Das Erwachen, von dem heute die Rede ist, bedeutet nicht, dass Himmelschöre für uns singen und Engel sich zu uns herabschwingen, sondern dass wir unserem inneren Kind aus dem

Matsch helfen, seine geschundenen Knie versorgen, ihm einen Kuss geben und es wieder zum Spielen auf die Wiese laufen lassen.

Hier kann es sich ausprobieren und sich selbst erfahren, ohne Falsch, ohne Verbiegen, ohne Kalkül. So können wir eine neue Geschichte schreiben, jenseits der Angst vor Mangel, ohne Überheblichkeit und Herrschaftsstreben. Wer wie das Wasser durch den tiefen Stein gegangen ist, hat sich geklärt und braucht die Welt nicht, um sie sich untertan zu machen. Er kommt erneut ins Staunen und ins Bewundern und begeistert sich: erfüllt sich mit Geist.

Die Kraft der Erinnerung

Mit dieser Öffnung können wir das neue Jahr beginnen. Mag draußen die Hölle los sein – das Kind weiß, dass es geliebt wird und geschützt ist. Es gibt einen Teil in uns, der ist unerschütterlich, unantastbar, ewig. Wenn wir uns mit ihm verbinden, ist alles in Ordnung. Alles hat seine Richtigkeit, auch wenn wir es vielleicht noch nicht verstehen. So müssen wir nicht mehr kämpfen. Wir müssen nicht mehr dagegen sein, sondern sind frei, unser begeistertes *Ja!* in die Welt hinaus zu rufen.

Ja! Das Leben ist schön! Ja! Etwas Neues beginnt! Ja, es wird uns überraschen! Mag es Strömungen und Tendenzen geben, die andere Pläne mit uns haben: Den freien und kreativen Menschen können sie nicht einfangen.

Ein liebendes Herz kann niemand kontrollieren. Ein Mensch, der sich seines Wertes bewusst ist, ist unregierbar. Man kann ihn nicht belügen und manipulieren und ihm Geschichten von seiner eigenen Nichtigkeit erzählen. Er glaubt sie nicht, denn er weiß, dass es sich ganz anders verhält.

Er weiß, was in seiner Macht steht. Er hängt nicht an der Nadel und braucht keine Ablenkung und Zerstreuung, niemanden, der ihm sagt, wo es langgeht und was er zu glauben hat und was nicht. Er braucht keine Experten, denn er kennt sich selbst in seinem Leben aus. Er weiß, woher er kommt, denn er hat sich erneut mit seinen Wurzeln verbunden. Er erinnert sich.

Auch wenn es schmerzt, wenn die alte Kruste aufbricht: Der erwachende Mensch ist sich gewiss, dass es vorübergeht, wenn er sich den Prozessen der natürlichen Entwicklung nicht widersetzt. Er besinnt sich auf die alten Rituale, das Leben zu würdigen und zu feiern. Ob Geburt oder Tod – hier findet er den Trost und den Mut für die Hingabe an den Fluss des Lebens. Denn er weiß, dass er ihn nicht untergehen lässt und immer wieder nach Hause trägt.

Aller guten Dinge

Mögen jetzt alle Schleier fallen. Mögen die Lügen ans Licht kommen und die Falschspieler entlarvt werden. Mögen wir unsere Geschichte neu schreiben. Was uns als Fortschritt verkauft wurde, ist in Wirklichkeit ein Rückschritt. Allein technisch haben wir uns weiterentwickelt. Während wir nach und nach alle unsere Fähigkeiten verloren haben, erhob sich die Maschine zum Gott, ersetzte das Natürliche durch das Künstliche und beseitigte alle ursprünglichen Kulturen, alle „heidnischen“ Rituale und Gebräuche.

Mit der Verbindung zu unseren Urahnen haben wir nicht nur unsere Wurzeln verloren. Wer keine Vergangenheit hat, der hat auch keine Zukunft. Aus diesem Dilemma kann uns die Drei befreien, die im neuen Jahr ins Spiel kommt. Auf die Dualität folgt die Trinität: Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft. Kopf – Herz – Bauch. Körper – Seele – Geist. Himmel – Mensch – Erde. Mutter – Kind – Vater. Wo die Drei auftaucht, werden die Dinge rund. Das

Gegensätzliche wird miteinander verbunden. In der Mitte vereinen sich rechts und links, oben und unten.

Wir sind nicht dazu verdammt, in der Welt der sich ausschließenden Gegensätze gefangen zu bleiben. Die Erfahrung der Dualität ist nur eine Etappe in unserer Entwicklung, die wir jetzt hinter uns lassen dürfen. Vom Entweder-oder kommen wir in eine Welt des Sowohl-als-auch. Zu dieser Welt haben wir alle unseren Teil beizutragen. Damit sie wieder heile wird, brauchen wir keine Kontrollen, keine CO₂-Fussabdruck-Apps und keine digitalen Identitätsnachweise, sondern die Erinnerung an das Zusammenhängende, Große, Ganze, in das wir eingewoben sind. Nicht als überflüssiges Teilchen, sondern als etwas ganz Besonderes, das das Muster erst komplett macht. Das ist doch ein Grund zum Feiern, oder?

▣

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch**

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

Quellen und Anmerkungen:

(1) Marcus Klöckner, Jens Wernicke: Möge die ganze Republik mit dem Finger auf sie zeigen, Rubikon-Verlag 2022

(2) <https://www.rubikon.news/artikel/der-schmetterlingseffekt>

<https://www.rubikon.news/artikel/der-schmetterlingseffekt>

(3) David R. Hawkins: Die Ebenen des Bewußtseins. Von der Kraft, die wir ausstrahlen, VAK Verlags GmbH 2014

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.



Kerstin Chavent lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Auf Deutsch erschienen sind bisher unter anderem **Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt** und **Was wachsen will muss Schalen abwerfen**. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Ihr Blog **„Bewusst: Sein im Wandel“** (<https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International)** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.