Samstag, 16. April 2022, 15:00 Uhr
~14 Minuten Lesezeit

Nichts ist unmöglich

Eine konstruktive Beziehung zu uns selbst ist der erste Schritt, um aus destruktiven Strukturen auszusteigen.

von Tom-Oliver Regenauer
Foto: asiandelight/Shutterstock.com

Wir können die Fassadendemokratie mit unseren begrenzten Mitteln kaum verändern. Was wir aber tun können, ist, so weit es geht aus ihr auszusteigen. Dies erscheint angesichts fest etablierter und übergriffiger

Strukturen schwierig, es ist jedoch mit etwas Entschlossenheit und Hilfe durch gleichgesinnte Menschen möglich, den Einfluss des Staates auf uns Stück für Stück zurückzudrängen. Das beginnt damit, zu erkennen, dass etwas im Argen liegt, und mit dem Entschluss, sich nicht aus falsch verstandener Treue zur Gemeinschaft der Verdummten mit in den Abgrund reißen zu lassen. Es geht weiter damit, sich der Propaganda-Beschallung durch Systemmedien zu entziehen und seine eigene Wahrheit zu suchen. Man muss in hohem Grade genügsam werden, nicht zu abhängig von materiellen Dingen, von Unterhaltungsangeboten und nicht einmal vom Zuspruch unserer Mitmenschen. Eine weitgehende emotionale und praktische Autarkie macht den Menschen weniger erpressbar und verleiht ihm Stärke. Der Autor vermittelt hier fünf sehr plausible Grundregeln für den Ausstieg. Entscheidend ist aber, an die Möglichkeit des Gelingens zu glauben, denn wer aufgrund einer pessimistischen Grundeinstellung gar nicht erst zu kämpfen beginnt, hat schon verloren.

Man kriegt Menschen raus aus dem System — aber das System nicht raus aus den Menschen. Das gilt nicht nur für die Mafia, Sekten oder Logen, sondern auch für das System Staat. Obwohl die Folgen des Sakrilegs Ausstieg bei der Mafia ebenso bekannt wie fatal sind, steht einem die Entscheidung letztendlich dennoch frei. Auf Basis triftiger Gründe kann sich der Mafioso vom Blutschwur lossagen, sich gegen die Familie wenden. Auf eigenes Risiko.

Bei Sekten oder Logen bedarf es dagegen bereits häufig externer Intervention, um jemanden aus dem Bann der verschworenen Gemeinschaft zu locken. Denn das Mitglied ist seiner Abhängigkeit meist nicht gewahr und verspürt demnach auch keinen intrinsischen Impuls, der es motiviert, die Herdenwärme der Gruppe zu verlassen. Es bedarf eines Ausstiegsberaters — zuweilen gar einer veritablen Entführung, eines kalten Entzugs vom kollektivistischen Mantra —, um dem Gehirngewaschenen nach der Extraktion wenigstens retrospektiv zu verdeutlichen, welchen Schaden er sich mit seiner unbedingten Loyalität zum Guru zufügte.

Das gilt in frappierend ähnlicher Form für das System Staat. Denn auch in diesem Kontext ist sich ein Großteil der Abhängigen der destruktiven Abhängigkeit einfach nicht bewusst. Und wenn sich ein solches Bewusstsein doch eingestellt haben sollte, bleibt immer noch die Frage: Wohin soll ein potenzieller Ausstieg führen? Während sich bei der Mafia naheliegende Optionen wie das Untertauchen mit neuer Identität, das Überlaufen zu einem gegnerischen Clan oder die Aufnahme in ein Zeugenschutzprogramm anbieten, mangelt es dem zum Ausstieg motivierten Bürger im System Staat auf den ersten Blick schlichtweg an Alternativen. Denn Auswandern ist kein Ausstieg.

Auch als Exilant wird man in einem Staat leben. Dieser mag exekutiv weniger übergriffig agieren, weniger Bürokratie, besseres Wetter, unterschiedliche Topografie oder eine geringere Steuerlast offerieren, grundlegende Organisationsstrukturen sind jedoch identisch. Wer einen Ausweis besitzt und Steuern zahlt, ist eine Nummer im System. 193 Staaten sind derzeit in den Vereinten Nationen (UN) organisiert beziehungsweise von diesen anerkannt. Daneben gibt es die Vatikanstadt sowie zwölf weitere Länder, Nationen oder Territorien, die nicht Mitglied der UN sind.

Mit dieser Zusammenfassung ist der bewohnbare Teil des Planeten administrativ kartografiert und für anarchische

Organisationsformen wenig Platz. Dabei sind Staaten nichts weiter als fiktive Gebilde. Flächen, die von bunten Linien auf Landkarten getrennt und von elitären Herrschaftsstrukturen auf die eine oder andere Art legitimiert wurden. Meist ohne Zutun des Normalbürgers. Regiert von einer Kaste korrupter Monarchen, Militärs, Kleriker, Oligarchen und Populisten, deren singuläres Ziel sich im Machterhalt per Gewaltmonopol manifestiert. So schaffen Staaten Legislatur, führen Kriege, machen Kasse und halten das Staatsvolk, in modernen Demokratien zwischenzeitlich treffender als Stimm- oder Klatschvieh bezeichnet, sprichwörtlich im Zaum.

> ***Wo der Staat selbst keine Kontrolle ausübt oder direkt ausüben kann, übernimmt die Digitalwirtschaft diese Aufgabe. Und das ist immer häufiger der Fall. Denn das Konzept Nationalstaat hat dank Plattformökonomie und supranationaler Organisationen längst ausgedient.***

Auch wenn diese Erkenntnis in der fehlinformierten Bevölkerung noch nicht in voller Tragweite Raum greifen konnte. So stellt sich aktuell umso dringender die Frage, wie sich der freiheitsliebende, autonome Mensch den Zwängen eines omnipräsenten Systems entziehen kann, wenn diesem eben nicht mehr durch das simple Überqueren einer Landesgrenze zu entkommen ist. Das Paradies liegt nicht mehr einfach hinter einer Mauer im Westen oder auf einem anderen Kontinent. Denn auch wenn Staaten weiterhin nationale Interessen verfolgen, Regierungen um einen exponierten Platz am Tisch der Global Governance buhlen, Nationalstolz und Lokalkolorit das Leben in verschiedenen Ländern etwas unterschiedlich gestalten — das eine, übergeordnete Ziel verfolgen alle 193 Staaten dieser Welt: Technokratie.

Angesichts dieser Tatsache fordern sich Freiheitsdrang und Aktionismus scheinbar fruchtlos heraus, wenn die Corona-Opposition versucht, dem globalen Digital-Totalitarismus mit Mitteln der repräsentativen Demokratie auf nationaler Ebene

Einhalt zu gebieten. Kein Parlament, keine Partei und keine Bürgerbewegung wird das System Staat mit den von selbigem zur Verfügung gestellten juristischen, organisatorischen oder kommunikativen Mitteln grundlegend ändern. Wenn Wahlen das könnten, wären sie verboten. Man kann das System nicht auf seinem eigenen Spielfeld und nach von ihm selbst definierten Spielregeln verändern. Man muss das Spielfeld der dysfunktionalen **Fassadendemokratie** (https://www.regenauer.press/demokratie-war-nie-fair) verlassen, um zu gewinnen.

Theoretisch klingt das wuchtig und verheißungsvoll. Von einem Korsett an Verpflichtungen und Verbindlichkeiten eingeschnürt, hapert es bei vielen Ausstiegswilligen jedoch an der Vision zur praktischen Umsetzung. Sie erwarten, genau wie die Konformisten, die dem Staat und seinen Handlangern jede Information unreflektiert abnehmen, externe Führung, um mehr Autonomie zu erreichen. Dabei bedarf es primär der Eigeninitiative. Und zwar auf allen Ebenen. Zum einen gilt es, sich mental und emotional vom Sog negativer und sinnentleerter äußerer Einflüsse freizuschwimmen. Nur so bleibt kognitive Kapazität und ausreichend Energie, um einen individuell erfüllenden Lebensentwurf außerhalb tradierter Systeme zu gestalten.

> ***Zum anderen muss der Aufbau alternativer Gesellschafts- und Wirtschaftsstrukturen vorangetrieben werden, welche die zunehmende Abhängigkeit des Bürgers vom System Staat reduziert.***

Auch das klingt in der Theorie einfach und plausibel. Konkrete Handlungsansätze lassen dennoch die meisten Kritiker des Systems schmerzlich vermissen. Sie zeigen Fehler auf, weisen auf Probleme hin und bemängeln Ungerechtigkeiten. Ohne zu erkennen, dass sie selbst den gordischen Knoten, den es zu durchschlagen gilt, im Kopf tragen.

Wie man das Level **digitaler Selbstbestimmung** (https://www.rubikon.news/artikel/digitale-selbstbestimmung) erhöht, wie man **ökonomischer Unbill** (https://www.regenauer.press/kein-plan-ueberlebt-den-kontakt-mit-dem-feind) begegnen kann oder das **gesellschaftspolitische Konstrukt** (https://www.rubikon.news/artikel/spaziergang-ins-ungewisse) neu zu denken vermag, habe ich bereits in mehreren Texten versucht zu umreißen.

Wichtiger — und Voraussetzung für die Realisierung derartiger Konzepte und Lösungen, Rezept für das Gelingen neuer Ideen — ist momentan jedoch die persönliche Situation des Individuums, das sich von einem permanenten Ausnahmezustand aufgescheucht sieht. Rast- und ratlos. Verbannt auf die hinteren Ränge in einem makabren Schauspiel totalitärer Anmaßungen.

Im Fokus steht die Lebenseinstellung, mit der man den Herausforderungen disruptiver, revolutionärer, turbulenter Zeiten begegnet. Daher möchte ich in den folgenden Zeilen darstellen, wie ich diesen Herausforderungen persönlich begegne. Denn im Gegensatz zu manchen Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten haben mir Coronakrise, Panikmache, Propaganda und staatliche Erpressung bisher wenig anhaben können. Im Gegenteil: Die vergangenen zwei Jahre erscheinen mir persönlich als die produktivste Phase der zurückliegenden Dekade.

Das führe ich unter anderem darauf zurück, dass ich mich seit jeher an ein paar einfachen Leitsätzen orientiere, die mir dank entsprechender Erziehung offensichtlich schon in Kindertagen als Fixstern galten und die seither Motivation, Stabilität und Unbeschwertheit in einer stetig komplexer erscheinenden Welt garantieren:

- Erstens: Alle Menschen sind gleich.
- Zweitens: Nichts ist unmöglich.
- Drittens: Lebe den Moment.
- Viertens: Wer kämpft, kann gewinnen. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.
- Zu guter Letzt: Das Glück ist mit jenen, die sich selbst genügen.

Diese kurzen, allgemein bekannten Leitsätze reichen aus. Es braucht keine hochtrabende Psychoanalyse, um sie zu verstehen und zu verinnerlichen. So trivial und plump diese Sprüche und Bauernweisheiten in den Ohren manch eines Akademikers klingen mögen, so fundamental und weitreichend sind bei tiefgehender Analyse die daraus resultierenden Überzeugungen. Und nur wer gefestigte Überzeugungen, ein stabiles persönliches Wertesystem sowie einen unveränderlichen, moralischen Kompass sein Eigen nennt, kann in einer Welt reüssieren, die versucht ist, allgemeingültige Werte, Regeln und Naturgesetze im Strudel permanenter Krisen zu ertränken, wertlos und nichtig zu machen.

Anschaulich nachvollziehbar war dieser Umstand während der Coronakrise zum Beispiel in ruralen oder entlegenen Regionen dieser Welt, wo die Menschen in der Regel deutlich weniger Panik vor Corona hatten als die Stadtbevölkerung, weil sie sich einen geerdeten Bezug zu ihren ureigenen Gedanken, ihrer Umwelt und althergebrachten Naturgesetzen bewahrt haben. Und weil sie nicht konstant medialer Manipulation ausgesetzt sind.

Schon die Implikationen der ersten Maxime — „Alle Menschen sind gleich“ — sind derart weitreichend, dass sie bis heute dafür sorgen, dass ich vor nichtssagenden Titeln, sich aufplusternden Institutionen und materialistischem Blendwerk keinerlei Respekt habe. Denn Autorität wird nicht verliehen. Sie ist nicht durch eine Uniform, ein Studium, durch eine Beförderung oder sagenhaften Reichtum zu erlangen. Sie entsteht durch das Vertrauen auf eigene

Fähigkeiten, durch Reflexion, Wissen und Lebenserfahrung. Autorität hat man — oder man hat sie nicht. Und wer falsche Autoritäten nicht ernst nimmt, hat auch keine Angst vor ihnen.

Diese Feststellung leitet direkt über zur zweiten Faustregel — „Nichts ist unmöglich“ —, die dazu motiviert, immer genau das zu tun, was man für richtig und wichtig erachtet. Egal, ob der Rest der Welt eine andere Meinung diesbezüglich vertritt, das Gegenteil tut oder die eigenen Pläne für nicht realisierbar hält. Wer an sich selbst glaubt, braucht keine externe Bestätigung für sein Handeln. Dies funktioniert umso besser, als man weniger den Vergleich mit anderen sucht.

Dabei hilft es, auf den Konsum von Social Media zu verzichten. Denn die vermeintlich sozialen Portale sorgen für den permanenten Vergleich, für ständiges „Benchmarking“ des eigenen Lebens gegenüber dem digital aufpolierten Dasein anderer Menschen — und das ist für die eigene Wahrnehmung der Welt nicht nur irrelevant, sondern geradezu schädlich. Da ist es ersprießlicher, Selbstgespräche zu führen, als inhaltsleere Inhalte bei Nervosität auslösenden Big-Tech-Plattformen zu konsumieren.

So ist es in Konsequenz ratsam, sich auf das Fundament eigener Werte, auf eigene Ziele und Überzeugungen zu konzentrieren und diese bewusst — im Moment — wahr- und anzunehmen. Diese auch im Buddhismus angewandte goldene Regel ist der Schlüssel zu mehr Achtsamkeit im Leben. Das Auskosten des Moments unterstützt dabei, auf die wesentlichen Dinge zu fokussieren. Das Hier und Jetzt. An der Vergangenheit lässt sich ohnehin nichts mehr ändern. Man kann nur Lehren aus ihr ziehen. Ist dieser Lernprozess jedoch abgeschlossen, tut man gut daran, das Erlebte und Getane hinter sich zu lassen und nach vorne zu schauen.

Aber auch mit der Zukunft sollte man sich nur in bedingtem Maße beschäftigen. Denn planbar ist sie kaum, speziell in turbulenten

Zeiten wie diesen.

> ***Zudem erscheint es töricht, Angst vor potenziell eintretenden Problemen zu haben. Denn auch wenn ihre Eintrittswahrscheinlichkeit hoch sein mag, lähmt Angst die Energie im Präsens — und absolut sicher ist nichts.***

Egal, wie gut man geplant hat. Und was bringen aufgeschobene Träume, das gesparte Geld sowie all die guten Vorsätze, wenn morgen ein Asteroid das Leben auf unserem blauen Planeten auslöscht? Jetzt ist die Zeit. Morgen kann es bereits zu Ende sein. Sich den Moment mit Ängsten vor Problemen der Zukunft zu nehmen, mit denen man sich nur dann befassen sollte, wenn diese tatsächlich aufgetreten sind, zerstört die Option, das volle Potenzial der womöglich pläsierlichen Gegenwart auszuschöpfen. Frei nach John Lennon: Leben ist, was passiert, während man plant.

Das vorletzte Bonmot — „Wer kämpft, kann gewinnen, wer nicht kämpft, hat schon verloren“ — unterstreicht, dass man für seine Überzeugungen, Werte und Ziele jederzeit und ohne Rücksicht auf Verluste einstehen sollte. Ungeachtet dessen, wie schlecht die Erfolgsaussichten sind oder wie mächtig die Widerstände. Denn im Kern sind wir Menschen nicht viel mehr als unsere Werte und Überzeugungen. Wer nicht für das kämpft, woran er glaubt, hat somit nicht nur seine Pläne, sondern sich selbst aufgegeben, bevor der Ausgang final feststeht. Man fühlt sich immer noch deutlich besser, wenn man in die Schlacht gezogen ist und verloren hat, als nach kampfloser Kapitulation. Resignation kostet Würde und Selbstachtung. Winston Churchill wird mit den Worten zitiert: „Erfolg besteht darin, von Fehler zu Fehler weiterzumachen, ohne dabei den Enthusiasmus zu verlieren.“ Das ist eine durchaus tragfähige und schlaue Definition.

Für mich persönlich ist der fünfte und zuletzt angeführte Leitsatz das entscheidende Motto im Leben. Denn es birgt das Geheimnis

persönlichen Glücks und individueller Zufriedenheit.

> ***Ich war schon immer der Meinung, dass man Beziehungen zu anderen Menschen nur führen kann und sollte, wenn man es vollbracht hat, eine halbwegs gesunde Beziehung mit sich selbst zu unterhalten.***

Wer sich selbst nicht akzeptiert, mit allen Stärken und Schwächen, wer sich selbst nicht ernst nimmt, sich etwas vormacht oder versucht, etwas darzustellen, das er nicht ist, wird niemals aufrichtig glücklich sein können. Kein Mensch ist perfekt. Man übt stets Selbstkritik, sucht nach Möglichkeiten, an sich zu arbeiten, sich zu verbessern — das stimmt. Allerdings sollte der einzige Maßstab, an dem man den Erfolg dieser Entwicklung bemisst, die persönliche Vorstellung der besten Version der eigenen Person sein.

Weiterhin leitet sich aus dem finalen Leitsatz die Erkenntnis ab, dass man nicht darauf angewiesen ist, externe Bestätigung für sein Handeln zu erhalten, um die eigenen Unternehmungen, Ergebnisse und Kreationen wertzuschätzen. Wer andere Menschen braucht, um sich selbst als vollwertig zu empfinden, lebt eine Projektion, ein Trugbild seines Lebens — aber nicht das Leben, das er eigentlich zu führen vermag. Es ist für mich zum Beispiel relativ irrelevant, was der Rest der Welt von dem vorliegenden Text hält. Ich schreibe ihn für mich. Er drückt etwas aus, das in mir entstanden und gereift ist und schlussendlich nach Ausdruck verlangt.

Selbstverständlich ist es erbaulich, wenn viele Menschen die geleistete Arbeit schätzen, man positives Feedback, Zuspruch und Beifall erhält. Dennoch sollte man die Dinge grundsätzlich immer um ihrer selbst willen tun und nicht, um Bestätigung von außen zu erhalten. Ich hätte diesen Text, wie unzählige davor, auch dann geschrieben, wenn er nicht zur Veröffentlichung vorgesehen wäre. Applaus macht süchtig und sorgt langfristig dafür, dass man sich den Wünschen seines Publikums unterordnet — wenn auch

unbewusst —, um mehr davon zu bekommen, obwohl man ohne stehende Ovationen vielleicht etwas ganz anderes getan hätte.

Zudem impliziert das letzte Sprichwort, dass man auch ohne einen Lebensabschnittspartner, ohne Familie, einen großen Freundeskreis oder permanente, oft oberflächliche Gesellschaft und Zerstreuung zufrieden und glücklich sein kann. Einfach weil man gerne Zeit mit sich selbst verbringt und die eigenen Ideen, Ziele und Vorhaben als sinn- und wertvoll betrachtet.

Ich persönlich empfinde zum Beispiel kaum jemals Langeweile und benötige weder TV, Handy, Computerspiele noch Small Talk auf öden Veranstaltungen, um meine Zeit zu verbringen. Zeit mir mit selbst zu genießen macht mir Freude. Allein zu sein ist für mich oft ein Quell der Inspiration. Ohne Distraktion hängt man Gedanken länger und häufig ergebnisreicher nach als in Gesellschaft. Aufgrund der Tatsache, dass ich das, was ich mache, tatsächlich gerne mache und ich die jeweiligen Ergebnisse vor meiner inneren Jury zumeist als relevant und positiv bewerte, gehen mir Ideen, Aufgaben, Pläne und neue Ziele niemals aus.

Im Gegenteil: Der Tag hat stets zu wenige Stunden, um alles zu erledigen, was mir vorschwebt. Es gibt noch so viele Bücher zu lesen, Sprachen zu lernen, Länder und Kulturen zu entdecken. Unzählige Texte, Akkorde und Musikstücke warten darauf, geschrieben, aufgenommen und produziert zu werden. Neue handwerkliche Fertigkeiten wollen erlernt und Hobbys ausprobiert werden, Leidenschaften wollen erfüllt, sportliche Leistungen verbessert und Geschichte, Natur oder Kosmos besser verstanden werden. Haus, Garten und Tier verdienen gleichfalls immer etwas Aufmerksamkeit — und anderen Menschen selbstlos zu helfen oder unerwartet eine Freude zu machen, bereichert das eigene Leben ebenfalls ungemein. Der Sinn des Lebens besteht offensichtlich darin, dem Leben einen Sinn zu geben.

Der erste Satz dieses Textes, der besagt, man bekomme das System nicht aus dem Menschen heraus, mag zutreffen. Doch das ist nicht der springende Punkt.

> ***Denn es geht meines Erachtens nicht darum, das System aus dem Menschen herauszubekommen — vermutlich ist das in unserer von intellektueller Degeneration geprägten Zeit auch kaum noch realistisch —, es geht darum, im bestehenden System die Veränderung darzustellen, die man sich für die Zukunft erhofft.***

Es geht um Aufklärung und Bildung. Nur wer das herrschende System von Grund auf versteht, kann darin halbwegs autonom navigieren, es parodieren und konterkarieren. So gilt es, Stein des Anstoßes zu sein, der erste Dominostein, der umfällt. Oder der Fels in der Brandung, der sich von den Gezeiten nur über Jahrmillionen verformen lässt und stoisch seine Position hält. Egal wie stürmisch die See sich gibt. Es geht darum, die beste Version von sich selbst zu werden. Das ist die wahre Revolution. Denn der Effekt trägt im besten Falle über Generationen.

Liebe, Kreativität und Eigenmotivation sind die wirkungsvollsten Waffen in einer inhumanen Zeit. Nimmt man diese Herausforderung an, gibt es absolut keinen Grund, der Resignation zu erliegen, Angst zu empfinden oder sich von Ohnmacht lähmen zu lassen. Denn auch wenn man zu Lebzeiten nicht die ganze Welt verändern kann, so kann man doch derjenige sein, der konstant an einer solchen Vision arbeitet und im eigenen Universum stets darauf bedacht ist, Wärme, Licht und Energie zu spenden. Für sich selbst und andere. Jeder Sonnenaufgang läutet einen weiteren Tag voller Möglichkeiten ein. Nutzen wir sie.

Das erzeugt, bildhaft gesprochen, Gravitation — und wenn das eigene Sonnensystem, also die parallele, liberale Gesellschaft, die eine kritische Masse durchaus schon heute Realität werden zu

lassen vermag, attraktiver erscheint als die Umlaufbahn, die den noch in Schwerelosigkeit treibenden, haltlosen Menschen von einem kranken System zugewiesen wird, muss es unweigerlich wachsen und, um bei der Metapher zu bleiben, weitere im Universum verstreute Planeten, Kometen und Asteroiden anziehen, die ihrerseits Gravitation erzeugen und das neue Sonnensystem zum Zentrum einer bunt leuchtenden Galaxie positiv geladener Materie werden lassen.

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

(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).

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Tom-Oliver Regenauer, Jahrgang 1978, war nach betriebswirtschaftlicher Ausbildung in verschiedenen Branchen und Rollen tätig, unter anderem als

Betriebsleiter, Unternehmens- und Management-Berater sowie internationaler Projektmanager mit Einsätzen in über 20 Ländern. Seit Mitte der 90er-Jahre ist er zudem als Musikproduzent und Texter aktiv und betreibt ein unabhängiges Plattenlabel. Der in Deutschland geborene Autor lebt seit 2009 in der Schweiz. Zuletzt erschienen von ihm „Homo Demens — Texte zu Zeitenwende, Technokratie und Korporatismus“ (2023) und „Truman Show“ (2024). Weitere Informationen unter **regenauer.press** (https://www.regenauer.press/).

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.