Freitag, 21. Februar 2020, 14:00 Uhr
~14 Minuten Lesezeit

Wir sind Natur

Wenn wir den Ökozid aufhalten wollen, reicht es nicht, über die Umwelt nachzudenken – wir müssen uns als Teil von ihr begreifen.

von Bastian Barucker
Foto: szefei/Shutterstock.com

Um den Planeten zu retten braucht es viele mutige Veränderungen. Eine davon ist, Verbundenheit zu unserer Erde zu entwickeln, indem wir sie nicht nur vom Schreibtisch aus in Form von Zahlen und

Prognosen analysieren, sondern eine persönliche Beziehung zu ihr aufbauen. Das bedeutet einen Bruch mit unserer rational-dominierten Herangehensweise und Offenheit für etwas, das wir Menschen während unserer Geschichte ganz überwiegend besaßen: Naturverbundenheit! Es kommt immer anders, wenn man sein Denken über die Natur um die gefühlte Verbundenheit zur Natur erweitert. Naturerfahrung ist ein Grundnahrungsmittel.

„Vor dem Hintergrund der genannten Erkenntnisse verwundert es *übrigens nicht, dass die langfristige Naturverbundenheit eines Menschen mit dessen Glück zusammenhängt, wie eine Metaanalyse von 30 Studien mit insgesamt 8.523 Personen ergab. Das Naturerlebnis bewirkt Glück, Zufriedenheit und Gesundheit. Im Hinblick auf unser Thema (Einsamkeit) ist jedoch von größter Bedeutung, dass sich das Naturerlebnis auch günstig auf den sozialen Zusammenhalt einer Gemeinschaft auswirkt. Menschen werden zu „besseren Menschen", wenn sie sich in der Natur aufhalten; sie können nicht nur klarer und kreativer denken und sind besser gestimmt sowie langfristig gesünder, sondern sie verhalten sich sogar in moralischer Hinsicht menschlicher in dem Sinne, dass sie sich etwas weniger um sich selbst und etwas mehr um andere kümmern. In der Natur sind ihnen Werte wie Gemeinschaft und Verbundenheit wichtiger und materielle Werte unwichtiger. Dies hat zur Folge, dass es durch das Naturerlebnis nachweislich zu einer Verminderung von Aggressivität, Gewalt und Kriminalität kommt. Warum ist das so?"* (Professor Manfred Spitzer, Einsamkeit)

Es vergeht kein Tag, an dem die Klimakatastrophe nicht meinen Alltag streift und auch auf dieser Medienplattform ist sie ein

wichtiges Thema. Dabei bemerke ich immer ein Unbehagen und den Wunsch, mich auch dazu zu äußern, um die Diskussion über unseren Planeten zu bereichern. Ob mir das gelingt, weiß ich nicht, mein Wunsch, diese Erde und seine Mitgeschöpfe mit Respekt und Achtung zu behandeln, veranlasst mich aber dazu, meinen Standpunkt zu schreiben.

Ich arbeite seit über 16 Jahren vor allem in einem Bereich: Naturverbundenheit. Mein Job ist es, Menschen dabei zu unterstützen, sich mit der Natur verbunden zu fühlen und zu erkennen, dass wir modernen Menschen die ersten sind, die sich als getrennt von der Natur erleben. Als gäbe es einerseits die Natur und andererseits den Menschen. In meinen Weiterbildungen und Lehraufträgen sollen die Teilnehmer nicht kognitiv begreifen und dann Zahlen und Fakten in ihrem Neocortex speichern, sondern sich ganz tief berühren lassen.

Da liegt auch ein Problem dieses Artikels, da ich den Eindruck habe, dass es oft um Informationen und Fakten geht. Ich werde mich auf meine gemachten Erfahrungen fokussieren und diese mit wissenschaftlichen Erkenntnissen untermauern.

Wie gesagt, gehe ich mit Menschen jeden Alters und in verschiedenen Zusammenhängen in die Natur und zeige ihnen dort, wie sie in dieser ihrer Heimat leben könnten. Ich lese mit ihnen Spuren und studiere das Leben der Tiere, sammle und genieße essbare und heilsame Pflanzen und Kräuter, mache mit ihnen auf „primitive“ Weise Feuer, baue Unterkünfte, die komplett regional und saisonal sind, lehre das leise und ganz aufmerksame Wandeln in der Natur und vieles andere mehr. Am herausforderndsten ist es für meine TeilnehmerInnen oft, nur in der Natur zu sein oder ziellos wie ein Kind die Natur zu durchstromern.

Als Wildnispädagoge und Überlebenstrainer habe ich im Laufe meiner Ausbildung selber bis zu einem Jahr komplett in der

nordamerikanischen Wildnis gelebt und gelernt, dass wir alle vor nicht allzu langer Zeit als Jäger und Sammler gelebt haben. Zu etwa 97 Prozent (1) unserer Existenz als Homo Sapiens waren wir eng verbunden mit der Natur und lebten angepasst an ihre Rhythmen, nahmen, was wir brauchten und kannten nur die Natur als unser Zuhause. Nimm dir einen Augenblick Zeit, um das tief einsinken zu lassen. Es gab eine Zeit, da waren wir immer draußen und fühlten uns dort Zuhause. Jeden Tag, jede Stunde mit dem Gefühl, dass das unser Platz ist. Wir sind biologisch dafür gemacht, so zu leben, und es bedarf nicht viel, um die Symptome zu sehen, die entstehen, wenn wir nun hauptsächlich domestiziert leben.

„*Wenn ich über mein Leben nachdenke, denke ich daran, wie das Land mir mein Leben geschenkt hat. Ohne das Land der Okanagan, ohne das Volk der Syilx und all die Verwandten, die auf diesem Land leben, ohne jedes einzelne Ding, das mein Volk aufrechterhält, wie Nahrung, Medizin, Kleidung und Obdach, ohne all die Dinge, die uns umgeben, die mich umgeben, wäre ich nicht.*“ (Dr. Jeanette Armstrong, Syilx People)

Leider ist hier nicht genügend Zeit, um auf alle Aspekte einzugehen, aber es sei gesagt, dass die Art, wie wir aßen, wie wir uns bewegten, wie wir unsere Kinder im Lernen begleiteten, wie wir unsere Kinder gebaren, wie wir alte Menschen behandelten, wie wir unsere Gesellschaft gestalteten und wie wir konsumierten, sehr anders aussah als heutzutage. Als Jäger und Sammler haben wir im Durchschnitt 3,5 Stunden pro Tag gearbeitet, um unseren Lebensunterhalt zu verdienen (2). Immer wenn ich dies Menschen erzähle, sind sie überrascht, da sie annehmen, dass wir mit fortschreitender Zivilisation unser Leben erleichtert haben.

Nicht unbedingt. Erst mit Einführung des Ackerbaus, der sogenannten neolithischen Revolution, die sich in unserer Region zu Zeiten von Ötzi abspielte, begann die Arbeitszeit zu steigen. Plötzlich gab es Besitz, zu schützenden Überfluss, Kontrolle und

pflanzliche und tierische Gefangene. Immer wenn ich in Diskussionen höre: „So sind wir halt“ oder „so ist der Mensch halt“, frage ich mich, ob die Menschen, die solches sagen, auch das Leben vor der Landwirtschaft studiert haben.

Auch wenn diese Lebensart – geschichtlich gesehen – scheinbar lange vorbei ist, ist unsere derzeitige Lebenssituation ein ganz neues Experiment mit ungewissem Ausgang.

Vieles von diesem alten Wissen indigener Kulturen findet heute wieder Anerkennung, und ich erforsche dieses Feld nun seit 16 Jahren. Fast jeden Tag entdecke ich etwas in „nativen“ Kulturen, was mir für die heutige Gesellschaftslage relevant erscheint. Mir ist auch bewusst, dass eine Idealisierung dieser Lebensweise nicht hilfreich ist und es auch in diesen Zeiten zu Auseinandersetzungen, temporären Hungersnöten und kriegerischen Auseinandersetzungen kam.

Heute und hier soll es aber nur um die Naturverbundenheit gehen. Also um eine Beziehungsqualität zwischen dem Menschen und seiner Lebensgrundlage, der Erde.

> ***Mir scheint, als würde das Wissen um die Natur und die natürlichen Abläufe immer mehr zunehmen, die Verbundenheit zur Natur jedoch drastisch sinken.***

Nebenbei bemerkt sind viele neue Erkenntnisse oftmals Erkenntnisse, die native Kulturen bereits hatten, aber nicht wissenschaftlich beweisen konnten. Immer wiederkehrend ist dabei die Annahme ursprünglich lebender Kulturen, dass alles miteinander verbunden ist. Für mich ist diese Weltsicht sehr nachvollziehbar und deckt sich mit meiner langjährigen Naturbeobachtung. Nur der zivilisierte Mensch hat es geschafft, Dinge so abgetrennt voneinander zu betrachten, und sich damit aus dem Kreis des Lebens, dem Geben und Empfangen, zu

verabschieden. Ich denke, die Quantenphysik ist ein gutes Beispiel dafür, dass die allverbundene Ansicht nativer Kulturen auf feinstofflicher Ebene zutrifft.

„*Der Physiker Professor Efstratios Manousakis von der Florida State University in Tallahassee ist jetzt davon überzeugt, dass die Quantenphysik die Universalsprache des Universums ist. Der Wissenschaftler geht davon aus, dass seit dem Urknall große Bereiche des Universums miteinander verschränkt sind und ein steter Informationsaustausch stattfindet. Seiner Meinung nach ist jedes Individuum ein Teil eines großen Ganzen, da auch die komplexen Vorgänge des Bewusstseins den Regeln der Quantenphysik unterliegen. Diesem Weltbild zufolge befinden wir uns in einem partizipatorischen Universum und sind aktive Teilnehmer eines sprichwörtlich universellen Dialogs*“ (3).

Wie sehr wir Menschen auf die Natur reagieren, zeigt sich, wenn wir Zeit mit ihr verbringen. Spannenderweise wirkt die Natur direkt körperlich. Sobald wir zurück nach „Hause“ kommen, werden in unserem Körper Prozesse in Gang gesetzt, die wunderbar erscheinen. Auch hier kann ich nur die wichtigsten herausgreifen, um zu beschreiben, wie fundamental die Wirkungen sind:

Stress

In Japan wurden in 24 verschiedenen Wäldern des Landes Menschen vor und nach Waldspaziergängen untersucht, und es wurde folgendes festgestellt:

Aufenthalte in der Natur sind stressreduzierend, lassen Puls und Blutdruck sinken und erwirken eine Abnahme der Cortisol-Konzentration (4). Diese angeordneten Waldspaziergänge nennen sich dort „shinrin-yoku“ und befinden sich in Deutschland gerade im Aufwärtstrend unter dem Namen Waldbaden. Die stressreduzierende Wirkung lässt die Pharmaindustrie vielleicht

erzittern und würde sich für eine breit angelegte Marketing-Kampagne der deutschen Forste eignen. Ich selber habe das schon mit einigen Förstern besprochen. Ich finde es so berührend, dass in einer Gesellschaft, die unter chronischem Stress leidet, der sehr viele Folgeerkrankungen nach sich zieht, die Natur uns die Möglichkeit bietet, uns zu entspannen. Wir müssen sie nur aufsuchen.

Gesundheit

Mittlerweile ist durch die japanischen Studien des Waldbadens auch belegt, dass ein Aufenthalt im Wald die Anzahl der natürlichen Killerzellen im Immunsystems deutlich ansteigen lässt und ihre Aktivität steigert und dass dieser Effekt wiederum noch viele Tage anhält. Außerdem steigt das Niveau der Anti-Krebs-Proteine im Körper, mit denen das Immunsystem Krebs vorbeugt oder im Falle einer Krebserkrankung den Tumor bekämpft (5). Das geht soweit, dass nur schon das Betrachten der Natur oder eines Fotos der Natur Effekte auf unsere Gesundheit haben.

„*So hatten Gefängnisinsassen in Michigan weniger Aufenthalte in einer Sanitätszelle, wenn ihre Zelle auf Ackerland statt auf den Gefängnishof blickte. Eine Gefängnisstudie zeigte, dass Gefangene mit Blick auf Natur weniger Krankmeldungen, Verdauungsbeschwerden und Kopfschmerzen hatten als solche ohne einen solchen Blick*“ (6).

Wertewandel

Menschen, die Natur intensiv erleben, indem sie zum Beispiel die Vogelsprache studieren oder Tierbeobachtungen machen, entwickeln intime Beziehungen zu den Tieren und Pflanzen. Wenn sie wie in meiner Arbeit lernen, vom Land zu leben und sich draußen zu Hause zu fühlen, dann erleben sie am eigenen Körper die Abhängigkeit von der Erde. Ihr Feuer, ihr Wasser, ihr Essen, ihre Unterkunft kommen direkt aus ihrem Umfeld und sie begreifen,

dass ihr Wohlbefinden aus der Natur kommt und ohne sie kein Leben möglich wäre.

Diese fast schon triviale Aussage ist bei den meisten Menschen nicht im Herzen verankert, sondern ein Gedanke.

> ***Je öfter Menschen diese Abhängigkeit – Interdependenz – jedoch leben, desto mehr stellen sie voller Respekt fest, dass die Natur sie beschenkt, und sie empfinden Dankbarkeit und auch Demut.***

Schnell ändern sich die Prioritäten im Leben und es ist eine immer wiederkehrende Erfahrung in 15 Jahren Begleitungsarbeit, dass Menschen einen Wertewandel durchmachen, wenn sie sich auf die Reise in die Natur einlassen. Meist fällt ihnen auf, wie wenig sie eigentlich brauchen, um glücklich zu sein, und dass Ihnen zwei Dinge wirklich wichtig sind: in Gemeinschaft und naturverbunden zu leben.

„*Das Naturerlebnis lässt also nachweislich unseren Egoismus schrumpfen, als würde unser Ego angesichts von Bergen und Tälern, Bäumen und Flüssen kleiner, wie andere Studien zeigen konnten.*“ (Manfred Spitzer)

Die Kinder

Kinder sind und brauchen Natur, und ihre Entwicklung wird von viel Naturkontakt meist günstig beeinflusst. Grob gesprochen sind Kinder, die viel Zeit draußen verbringen, gesünder, sozial kompetenter, aufmerksamer und konzentrierter, grobmotorisch besser entwickelt und zeigen fantasievolleres und vielfältigeres Spielverhalten als Kinder mit wenig Naturbezug (7).

Außerdem lindern Naturaufenthalte die Symptome von AD(H)S, was ich selber bei einem achtwöchigen Projekt mit AD(H)S in den

Schweizer Alpen beobachten konnte (8). Leider wird genau dieser Naturkontakt heutigen Kindern erschwert, was in einer im Jahre 2010 durchgeführten Befragung von 3.000 SchülerInnen der sechsten und neunten Klasse mit den Worten des *Geo*-Chefredaktors Peter-Matthias Gaede folgendermaßen beanstandet wurde:

„*Sie haben über 3.000 Jungen und Mädchen aus sechsten und neunten Klassen aller Schulformen in sechs Bundesländern befragt und kommen zu dem Schluss, dass wir es mit einer ‚erschreckenden Naturvergessenheit' zu tun haben. Mit einer ‚selektiven Naturwahrnehmung' ohne ‚Erfahrungs-fundament'. Mit einer ‚Naturdistanz', in der die Auffassung von Umwelt immer abstrakter und formeller wird.*"

Neben diesen klar messbaren Einflüssen auf die kindliche Entwicklung möchte ich gerne aus meinen Erfahrungen der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen hinzufügen, dass Kinder, die in der Natur eine Zeit lang leben und Wärme, Essen, Wasser und vieles mehr von ihr geschenkt bekommen, eine sehr starke Dankbarkeit und Wertschätzung der Natur gegenüber entwickeln. Damit meine ich nicht die von Pädagogen aufgedrückte Einsicht, dass die Natur doch ganz wichtig sei, sondern ich erlebe Kinder, die von sich heraus Danke sagen. Sie haben nämlich erlebt, dass sie nur durch die Geschenke der Bäume Wärme genießen, indem sie eine Hütte gebaut haben und ohne zivilisierte Hilfsmittel, also nur mit Holz, Feuer entfacht haben.

Ja genau, ohne Streichhölzer und Feuerzeug. Sie sagen den Pflanzen Danke, weil der Spitzwegerich ihnen bei Mückenstichen hilft, sie die Breitwegerichsamen lecker finden und der Sauerklee so wunderbar schmeckt. Sie sagen den Tieren Danke, weil sie sich gefreut haben, nach langem Schleichen oder Stillsitzen ein Reh gesehen zu haben oder weil die Felle, auf denen sie am Feuer sitzen, von den Tieren kommen und diese oftmals als Müll weggeschmissen werden. Sie

sagen dem Wasser Danke, weil sie in einem wunderschönen See baden und sich abkühlen konnten.

Mancher Dankeskreis in meinen Camps lassen mich weinen und Gänsehaut bekommen, weil es mich berührt, zu spüren, dass diese Kinder die Chance hatten, Naturverbundenheit zu erfahren, und dass daraus Wertschätzung entsteht und diese nicht vom Pädagogen unterrichtet, sondern vorgelebt wurde. Ich mag das Zitat eines Jungen erwähnen, welcher in einem abendlichen Spiel voller Begeisterung bemüht war, sich unbemerkt anzuschleichen, und dafür teilweise minutenlang bewegungslos im Gras lag, nur um sein Ziel zu erreichen. Er berichtete nach dem Spiel Folgendes:

„*... und dann, voll krass! Bin ich mit dem Boden fusioniert!*“

Das ist das Ziel meiner Arbeit, die intime Verbundenheit zwischen Mensch und Natur bis zu dem Punkt, an dem wir feststellen, dass wir eins sind mit der Mutter Erde. Lasst uns dazu die nativen Alten befragen und hören, was sie zu sagen haben, wenn es darum geht, mit Kindern rauszugehen:

"*Die Alten wussten, dass das Herz eines Menschen, der sich der Natur entfremdet, hart wird. Sie wussten, dass mangelnde Ehrfurcht, Wertschätzung von allem Lebendigen und allem, was da wächst, bald auch die Ehrfurcht und Wertschätzung vor den Menschen absterben lässt. Deshalb war der Einfluss der Natur, der die jungen Menschen feinfühlig machte, ein wichtiger Bestandteil ihrer Erziehung.*“ (Luther Standing Bear, Lakota, 1868 bis 1939)

Moderner formuliert, beschreibt ein Kinderarzt es folgendermaßen:

„*Natur stellt für Kinder einen maßgeschneiderten Entwicklungsraum dar. Eine Erfahrungswelt, die genau auf die Bedürfnisse von Weltentdeckern zugeschnitten ist. Hier können sie ihre Segel setzen. Hier bläst der Wind, den sie für ihr Gedeihen brauchen. In der Natur*

können sie wirksam sein. Hier können sie sich auf Augenhöhe selbst organisieren. Hier können sie an ihrem Fundament bauen.
Zeit in der Natur ist Entwicklungszeit.“ (Dr. Herbert Renz-Polster)

Meiner Meinung nach brauchen wir die Natur und den regelmäßigen Kontakt zu ihr für unsere physische, seelische und emotionale Gesundheit und vor allem dafür, um nicht in der Illusion zu landen, getrennt von ihr zu sein. Aus dieser Verbundenheit und auch aus einer gefühlten Wertschätzung heraus gilt es dann, sich den aktuellen Problemen zu stellen: Das Artensterben, die Vergiftung des Bodens und Grundwassers, die Überflutung mit Plastik und Mikroplastik, die Verschmutzung der Luft und ja, auch die vom Menschen erzeugten Veränderungen des Klimas.

Wie können wir das machen? Hier schließt sich der Kreis. Wir können zurückschauen und erkennen, dass das Leben unserer jagenden und sammelnden Vorfahren dafür Vorschläge bereithält. Nein, wir müssen nicht zurück in die Steinzeit und jeder ist gefragt, seinen Weg zu finden, aber wie wäre es mit Folgendem: Esse und konsumiere so regional und saisonal wie möglich, lebe gemeinschaftlich, sodass du sozial erfüllt bist, damit du nicht zu kompensatorischem Konsum greifen musst. Beschränke deine Mobilität auf ein Minimum, weil du da zufrieden bist, wo du bist. Arbeite weniger. Du erinnerst dich an die 3,5 Stunden! Verbringe mehr Zeit im Wald mit Freunden und Familie. Lerne den Unterschied zwischen wollen und brauchen und freue dich, deine wahren Bedürfnisse zu befriedigen, anstatt die von der Werbeindustrie erzeugten Wünsche erfüllen zu wollen. Hüte deine dich umgebende Natur und schaue, was die Pflanzen und Tiere, das Wasser und der Boden brauchen, damit es ihnen gut gehen kann.

> ***Neben der eventuell kommenden Klimakatastrophe gibt es seit vielen Jahrzehnten genügend Raubbau an unserem Planeten, der unser aller Aufmerksamkeit und Handeln braucht. Mit einer gefühlten Verbundenheit zur***

> ***Natur wird der Naturschutz zur Herzenssache.***

Anstatt uns wegen Fragen um die Ursachen des Klimawandels zu bekämpfen, sollten wir uns verbinden und die Orte, die wir bewohnen, hüten und pflegen, so gut wir können.

Als inspirierendes Beispiel sei hier die Geschichte von Theodore Roosevelt erzählt, der 1903 von John Muir in das Yosemite Tal begleitet wurde und dort mit ihm drei Tage in der Wildnis verbrachte. Der US-amerikanische Präsident bekam sozusagen einen Wildniskurs, und durch das permanente Draußensein war er von der Schönheit und Bedeutsamkeit der wilden Natur ergriffen. Aufgrund dieser naturverbindenden Erfahrung erschuf er 5 Nationalparks, 150 „National Forests“, 51 Vogelschutzgebiete, 4 Wildschutzgebiete, 18 Nationaldenkmäler und vieles mehr (9). Wir brauchen also direkte Erfahrung mit der Natur, damit sie uns berührt. Darum meine Empfehlung: Geht raus und nehmt eure Kinder mit!

Bis bald im Wald!

(https://www.buchkomplizen.de/auf-spurensuche-nach-natuerlichkeit.html?listtype=search&searchparam=Bastian%20Barucker)

Hier können Sie das Buch bestellen: „Auf Spurensuche nach Natürlichkeit (https://www.buchkomplizen.de/auf-spurensuche-nach-natuerlichkeit.html?listtype=search&searchparam=Bastian%20Barucker)“

Quellen und Anmerkungen:

(1) „Die Wege der Menschheit“ – Spencer Wells
(2) „The original affluent society“ – Marhshall Sahlins
https://www.appropriate-economics.org/materials/Sahlins.pdf (https://www.appropriate-economics.org/materials/Sahlins.pdf)
(3) **http://wissenschaft.pr-gateway.de/wie-alles-mit-allem-uber-die-quantenphysik-verbunden-ist/** (http://wissenschaft.pr-gateway.de/wie-alles-mit-allem-uber-die-quantenphysik-verbunden-ist/)
(4) **https://www.wanderforschung.de/files/0810-geoeditorial1280474488.pdf** (https://www.wanderforschung.de/files/0810-geoeditorial1280474488.pdf)
(5) Der Biophilia Effekt, Clemens Arvay; S. 30
(6) **https://www.wanderforschung.de/files/gruentutgut1258032289.pdf** (https://www.wanderforschung.de/files/gruentutgut1258032289.pdf)
(7) Grahn, P., Martensson, F., Lindblad, B., Nilsson, P. & Ekman. A. (1997) Ute pa Dagis Stad and Land.
(8) Coping with ADD – the surpricing connection to green play settings (Faber Taylor, A. Kuo, F.E. & Sullivan, W.C.;
(9) **https://nationalparksadventure.com/the-camping-trip-that-changed-the-nation/** (https://nationalparksadventure.com/the-camping-trip-that-changed-the-nation/)

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Bastian Barucker ist Wildnispädagoge und Prozessbegleiter. Seit über 15 Jahren begleitet er Menschen bei ihrer Reise in die innere und äußere Natur. In einer Gruppe hat er ein Jahr in der nordamerikanischen Wildnis verbracht. Dort galt der Anspruch, sich so ehrlich wie möglich zu begegnen. 2009 gründete er die Wildnisschule Waldkauz. Seit 2011 nutzt er die Gefühls- und Körperarbeit nach Willi Maurer zur Selbsterfahrung und nach 3-jähriger Ausbildung leitet er seit 2015 Intensivphasen und Wochenenden mit Willi Maurer. Seit 2018 assistiert er in der Ausbildung in Gefühls- und Körperarbeit. In seiner jetzigen Heimat, dem wunderschönen Lassaner Winkel nahe der Ostsee, bietet er sowohl seine Wildnisarbeit als auch die Prozessbegleitung an: **www.bastian-barucker.de** (http://www.bastian-barucker.de).

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.