

PSYCHOLOGIE HEUTE

JUNI 2018

DIESE WOHNUNG TUT MIR GUT!

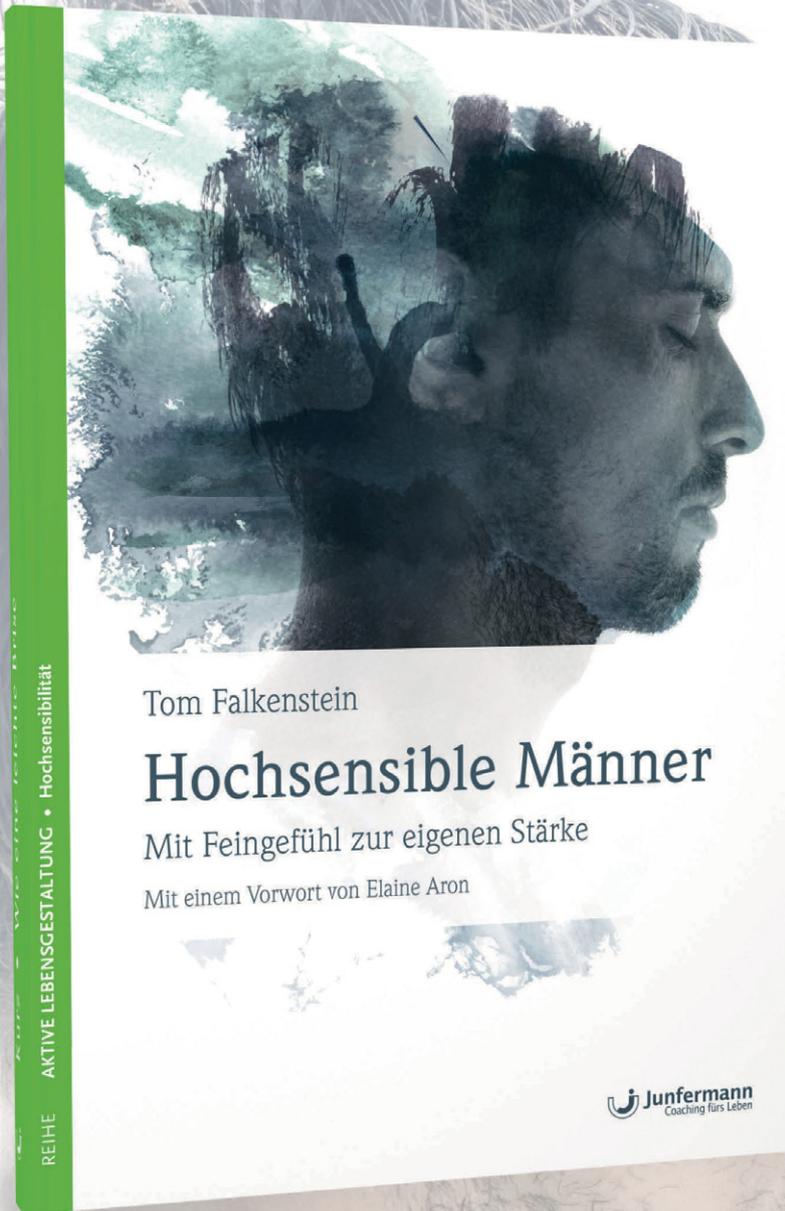
Wie Räume uns prägen. Und wie wir herausfinden,
welches Zuhause wirklich zu uns passt

BELTZ 45. JAHRGANG HEFT 6 € 7,50 SFR 10,90 D6940E

HOCHSENSIBILITÄT
So gehen Männer
damit um

SMARTPHONE
Die psychischen Folgen
bei Jugendlichen

FREUNDSCHAFTEN
Wie wir sie pflegen,
woran sie scheitern



Tom Falkenstein

Hochsensible Männer

Mit Feingefühl zur eigenen Stärke

Mit einem Vorwort von Elaine Aron

 Junfermann
Coaching fürs Leben

Tom Falkenstein
Hochsensible Männer
Mit Feingefühl zur eigenen Stärke
Mit einem Vorwort von Elaine Aron

Hochsensible Männer schämen sich oft für ihre Empfindsamkeit, weil sie mit dem gängigen Rollenklischee nicht konform zu sein scheint. In seinem Buch beleuchtet Tom Falkenstein alle Aspekte der Hochsensibilität aus Sicht des Mannes: Merkmale, Angrenzung zu psychiatrischen Diagnosen – und vor allem: den selbstfürsorglichen Umgang mit der eigenen Sensibilität. Zahlreiche Übungen sowie Interviews mit hochsensiblen Männern, die gut mit ihrer Disposition leben, zeigen auf: Das Ziel ist nicht, weniger sensibel zu sein, sondern seine Stärken schätzen und einsetzen zu lernen.

„Das Buch zeigt auf, wieso wir hochsensiblen Männer von der gegenwärtigen Männlichkeitskrise nicht nur besonders betroffen sind, sondern auch die besten Voraussetzungen dafür haben, diese Krise als Chance zu nutzen. Ein wichtiges und nützliches Buch, das Druck wegnimmt und praktische Werkzeuge an die Hand gibt. Danke, Tom Falkenstein!“

– (Georg Parlow, Autor von „zart besaitet“)

224 S., kart. • (D) 22,00 • ISBN 978-3-95571-493-2 • Auch als E-Book erhältlich

Das Grundlagenbuch zur Hochsensibilität:

Ulrike Hensel
Mit viel Feingefühl
Hochsensibilität verstehen
und wertschätzen



240 S., kart. • (D) 23,00 • ISBN 978-3-87387-895-2
Auch als E-Book erhältlich

 Junfermann
Coaching fürs Leben

www.junfermann.de



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Liebe Leserinnen und Leser

Als der Zweite Weltkrieg begann und die Bombardierung von London drohte, musste die Familie von Clare Cooper Marcus die Stadt verlassen. Sie zogen aufs Land, und die fünfjährige Clare tauschte den urbanen Londoner Vorort gegen die beschauliche Grafschaft Buckinghamshire ein. Clare lernte Pilze und Beeren suchen und Gemüse anbauen und blieb auf dem Land, bis sie elf Jahre alt war und der Krieg vorbei.

Später wurde Clare Cooper Marcus Professorin für Landschaftsarchitektur in den USA und befragte über viele Jahre hinweg Menschen, wie sie ihr Zuhause wahrnahmen, ihre Häuser und Wohnungen, ihre Zimmer, Wohnwagen und Baracken. In dem wegweisenden Buch *House as a Mirror of Self* beschreibt Clare Cooper Marcus, welche tiefe Verbindung besteht zwischen den Menschen und den Räumen, die sie bewohnen. Marcus erzählt, warum wir uns in dem einen Apartment gestresst fühlen und in dem anderen sicher. Und wie unsere Kindheitserfahrungen prägen, welche Umgebung, welche Art von Zuhause wir mögen und welche wir ablehnen (siehe unsere Titelgeschichte ab Seite 18).

Ich habe Clare Cooper Marcus gefragt, wie sie heute wohnt und welche Erfahrungen aus ihrer Kindheit sich in ihrem Haus in Berkeley widerspiegeln. Sie erzählte, dass fast alle Bilder an ihren Wänden Landschaften zeigen. Dass sie eine Sammlung von 50 Pflanzen im Haus hat. Und dass sie dem eigentlich viel zu warmen kalifornischen Sommer jedes Jahr wieder einen englischen Blumengarten abzutrotzen versucht. Durch die Zeit als Kind auf dem Land hat sie eine große Liebe zur Natur entwickelt, die in den Kriegsjahren vieles für sie war: ein Ort für Nahrung, für Trost und für Entdeckungen.

Heute ist Wohnen oft verstörend teuer, und so kann die Botschaft unserer Titelgeschichte über die Psychologie des Wohnens nicht lauten: Suchen Sie sich doch einfach das Traumhaus, das zu Ihren Kindheitserfahrungen passt, schon geht es Ihnen seelisch besser. Aber die Erkenntnisse der Wohnpsychologie helfen dabei zu verstehen, wie Räume auf uns wirken – und was wir selbst verändern können, damit wir uns in unserem Zuhause wirklich geborgen fühlen.

Als neue Chefredakteurin von *Psychologie Heute* freue ich mich sehr, Sie künftig immer an dieser Stelle begrüßen zu dürfen, und wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre unseres Magazins.

Herzlichst

TITEL

18 **Zu Hause sein**

Das eigene Heim ist viel mehr als zwei Zimmer, Küche, Bad. Räume prägen uns und unsere Gefühle. Wie wir herausfinden, welches Zuhause wirklich zu uns passt
Von Sven Rohde

26 **Die Kuckucksuhr oder ich!**

Paartherapeut Ferdinand Krieg über das Wohnen zu zweit – und warum Omas Sofa die Beziehung nachhaltig stören kann

12 **Im Fokus:**

Wenn Großprojekte eskalieren

Immer häufiger protestieren Bürger gegen große Infrastrukturprojekte wie Stuttgart 21 oder den Berliner Flughafen. Politikwissenschaftler Nils Bandelow über die Gründe

28 **„iGen“ – Generation Smartphone**

US-Psychologin Jean Twenge über Jugendliche, die ständig online sind

34 **Weil es mein Leben ist**

Wie gut es uns geht, merken wir erst, wenn das Selbstverständliche bedroht ist. Über den Wert des eigenen Lebens
Von Martin Hecht

40 **Und plötzlich wirkt nichts mehr real**

Es gibt Momente, da stehen wir neben uns und nehmen die Welt wie durch einen Schleier wahr. Bei manchen Menschen hält dieser Zustand an, über Jahre
Von Wibke Bergemann

46 **„Sensibilität wird eher bei Frauen als bei Männern akzeptiert“**

Psychotherapeut Tom Falkenstein über eine besondere Empfindsamkeit, die mit dem Ideal von Männlichkeit kollidiert



TITELTHEMA

18 Unsere vier Wände müssen nicht groß sein oder spektakulär. Sondern zu uns und unserer Geschichte passen. Da kann es sein, dass die hohen Wände des Altbaus uns stressen oder die tiefen Fenster uns zu sehr den Blicken der Öffentlichkeit aussetzen. Denn nicht alles, was Architekten planen, tut uns gut. Finden Sie heraus, wie Räume auf Sie wirken. Und welches Zuhause das Richtige für Sie ist



28 Eine neue Generation wächst heran, und es scheint ihr seelisch nicht gutzugehen. Die amerikanische Psychologin Jean Twenge beschreibt eine alarmierende Entwicklung: Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen häufen sich Ängste, Depressionen und andere Befindlichkeitsstörungen. Der Grund laut Twenge: zu viel Zeit mit dem Smartphone und in sozialen Medien



72 Freunde begleiten uns durchs Leben. Sie helfen uns dabei, eine eigene Identität zu finden. Sie stärken unser Selbstwertgefühl. Sie vermitteln uns Vertrautheit und Eingebundensein. Umso belastender ist es, wenn Freundschaften zerbrechen. Was sind die Gründe? Und wie gelingt es, neue Freunde zu finden?

58 Wir naiven Welterklärer

Von Kindheit an stellen wir „intuitive Theorien“ über das Leben und die Welt auf. Und meistens sind sie falsch
Von Manuela Lenzen

64 Genie mit Methode?

Vor gut 100 Jahren brach ein Wunderkind namens William James Sidis alle Bildungsrekorde. Lag es an der Erziehungsmethode seines Vaters?
Von Klaus Cäsar Zehrer

72 Wenn Freundschaften zerbrechen

Woran scheitern Freundschaften? Und wie schließt man neue?
Von Nele Langosch

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

Familienbande
Von Wolfgang Schmidbauer

38 Psychologie nach Zahlen

Das scheint mir noch rätselhaft
Von James E. Ryan

70 Studienplatz

Verstand schlägt Magen
Von Frank Luerweg

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Im nächsten Heft

95 Markt

106 Noch mehr Psychologie Heute



Entspannt planen

Drei Viertel unserer täglichen Gedanken drehen sich um die Planung unseres Alltags, hat der bekannte Psychologe Roy F. Baumeister festgestellt. Und wer gut plant, kann Nachteile vermeiden und sich das Leben leichter machen, etwa über potenzielle Hindernisse rechtzeitig nachdenken. Offenbar tun wir das aber nur dann auch wirklich effektiv und erfolgreich, wenn der Kopf frisch ist und wir genügend Selbstkontrolle haben, stellten Psychologen in einem Feld- und vier Laborexperimenten mit insgesamt 546 Teilnehmern fest. Unter Selbstkontrolle verstehen die Forscher, dass wir in der Lage sind, Versuchungen zu widerstehen.

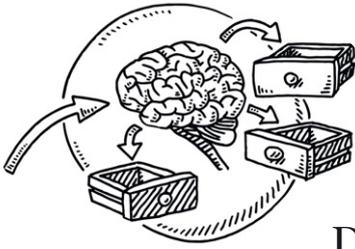
In den Experimenten untersuchten die Wissenschaftler, ob geistige Überanstrengung unsere Selbstkontrolle senkt und ob wir in diesem Zustand fehlender Beherrschung noch planen wollen und können. Die Forscher zwangen die Teilnehmer des Experiments, bei einer Aufgabe immer wieder ihre ursprünglichen Ideen aufzugeben und neue zu finden, um sie geistig müde zu machen. Anschließend – geis-

tig erschöpft – zeigten sich die Probanden deutlich weniger bereit, Pläne zu machen, als die Kontrollgruppe mit leichteren Aufgaben. Und Teilnehmer, deren mentale Ressourcen zur Neige gegangen waren, entschieden sich in einem weiteren Laborexperiment nur halb so oft für eine Planungsaufgabe.

Um noch mehr über die Auswirkungen geistiger Erschöpfung herauszufinden, befragten die Forscher in einem Feldexperiment Ikeakunden. Dass der Einkauf in dem schwedischen Möbelhaus die Nerven strapazieren kann, ist bekannt, aber senkt der Möbelshopping-Trip auch unsere Selbstkontrolle? Offenbar ja, stellten die Forscher fest. Die befragten Kunden gaben nach dem Einkaufen an, jetzt keine Entscheidungen mehr treffen und nicht mehr planen zu können – sie waren zu müde und konnten nicht mehr klar denken. SAC

Hallgeir Sjästad, Roy F. Baumeister: The future and will: Planning requires self-control, and ego depletion leads to planning aversion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76/2018. DOI: 10.1016/j.jesp.2018.01.005

**Was habe ich vor?
Das alltägliche
Planen klappt am
besten, wenn wir
geistig ausgeruht
sind**



Unser Gedächtnis ist oft besser, als wir denken, zeigte ein Experiment.

Direkt nach einem Erinnerungstest gaben 77 Prozent der Teilnehmer an, sie hätten nur geraten. Nach dem zweiten Test 24 Stunden später meinten das sogar 95 Prozent der Probanden. Aber ihre Gedächtnisleistungen waren viel besser, als sie selbst glaubten. Menschen speichern offenbar jeden Wahrnehmungsmoment ab, auch wenn sie sich diesen nicht merken wollen, heißt es in der Studie.

DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01859

66

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an, sang Udo Jürgens – und er traf damit offenbar die Gefühlslage älterer Menschen. So sagen sich laut einer großen Internetumfrage viele Menschen Mitte fünfzig: Seit meinem 50. Geburtstag lebe ich erst richtig. Sie fühlen sich jünger, als sie sind, und distanzieren sich so vom schlechten Image des Altwerdens. An der Umfrage nahmen mehr als 500 000 Menschen teil, die Altersspanne reichte von 10 bis 89 Jahren. Menschen Mitte zwanzig und jünger hielten die Generation 50 plus laut Umfrage indes für wirklich alt.

DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00067



Wovon hängt sein späterer Erfolg im Berufsleben ab?

Nicht die Note zählt

Geht es um den langfristigen beruflichen Erfolg, scheinen Schulnoten nicht entscheidend zu sein. Es kommt wohl eher auf das richtige Verhalten an: Schüler, die sich ihren Mitschülern gegenüber verantwortungsbewusst zeigen, die es schaffen, ein Interesse an der Schule zu behalten, und die gut lesen und schreiben können, tun genug für ihren späteren Bildungs- und beruflichen Erfolg. Dies ergab eine Studie der Universität Tübingen, für die Daten von ursprünglich knapp 350 000 US-amerikanischen Schülern und entsprechende Follow-up-Daten ausgewertet wurden. Die Daten stammten von den *American Institutes for Research*. Der Zusammenhang zeigte sich 11 und 50 Jahre nach dem Highschoolabschluss der Probanden, und zwar unabhängig vom Intelligenzquotienten, dem sozioökonomischen Status der Eltern sowie von anderen Persönlichkeitsmerkmalen. SAC

Marion Spengler u. a.: How you behave in school predicts life success above and beyond family background, broad traits, and cognitive ability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2018. DOI: 10.1037/pspp0000185

Ein erfülltes Leben kann auch belasten

Ein als sinnvoll empfundenenes, erfülltes Leben kann auch Stress und Unbehagen hervorrufen. Denn die Angst, diese positiven Erfahrungen möglicherweise künftig nicht mehr machen zu können, bereitet Kummer und Sorgen. Forscher haben in zwei Studien erstmals auch die Schattenseiten des Erlebens von Sinnhaftigkeit empirisch bestätigt. Die Teilnehmer, Studierende an US-amerikanischen Colleges, mussten dabei Angaben machen zu ihren sozialen Kontakten, ihrer Motivation, einen Universitätsabschluss zu erreichen, ob sie Versagens- und Verlustängste plagten und wie bedeutsam ihre sozialen Kontakte für sie waren. Dabei verwendeten die Forscher Skalen, die speziell das Erleben von Sinnhaftigkeit erfassten. Teilnehmer, die das Erreichen eines Universitätsabschlusses als wichtig ansahen, hatten größere Angst, bei Prüfungen zu scheitern. Und Studenten, die ihre zwischenmenschlichen Beziehungen als besonders bedeutungsvoll wahrnahmen, fürchteten sich auch mehr, die Kontakte möglicherweise wieder zu verlieren.

ARIANE WETZEL

David J. Lane, Eugene W. Mathes: The pros and cons of having a meaningful live. *Personality and Individual Differences*, 120, 2018. DOI: 10.1016/j.paid.2017.08.012



Einen Kredit aufzunehmen gilt in unserem Wirtschaftssystem als selbstverständlich – sollte aber gut überlegt sein: Schulden zu

haben wirkt wie eine schwere körperliche Last, zeigen zwei Versuche: Teilnehmer, die gerade einen Kredit abzahlten, schätzten die physische Umgebung als fordernder ein als die Kontrollgruppe: Die mit Schulden Belasteten sahen Distanzen als größer an und Hügel als steiler. Außerdem schätzten verschuldete Studierende sich selbst als schwerer ein als nicht verschuldete.

DOI: 10.1016/j.jesp.2018.01.003



Was ist der Sinn von Selbstbestrafung? Manche Menschen tun das, weil es ihnen hilft, nach einem Fehler oder einer Verletzung die eigenen Emotionen zu regulieren, etwa ein schlechtes Gewissen loszuwerden, zeigt eine Studie, bei der Teilnehmer befragt wurden, ob und warum sie sich selbst bestrafen. Dabei haben sie unterschiedliche Ziele: Einige wollen aus dem Fehler lernen, andere tun es wohl eher, um den Schuldgefühlen auszuweichen, heißt es.

DOI: 10.1002/ejsp.2368



Nett zu sich selbst sein!

Höchste Ansprüche an sich selbst, strenge Selbstkritik und die ständige Sorge, Fehler zu begehen: Perfektionismus kann krank machen. Perfektionisten neigen zu Depressionen. Bislang versuchten Psychotherapeuten die selbstzermarternden Gedanken bei diesen Patienten durch weniger bedrückende zu ersetzen. Dem inneren Kritiker mit Mitgefühl zu begegnen kann aber ebenso heilsam sein. Das legt zumindest eine aktuelle Studie von australischen Psychologen nahe.

Sie prüften ihre Annahme in zwei Bevölkerungsgruppen. Zunächst analysierten die Forscher die Daten von rund 540 Jugendlichen zwischen 12 und 15 Jahren, die im Rahmen einer größeren Gesundheitsstudie erhoben worden waren. Darin gaben die jungen Leute unter anderem an, wie es ihnen emotional ging, ob sie perfektionistische Züge hätten und wie viel Mitgefühl sie für sich selbst aufbrächten. Wer besonders kritisch mit sich war und stets nach dem Höchsten strebte, wies häufiger Anzeichen für eine Depression auf. Schüler, die trotz leistungsfordernder Gedanken in schwierigen Momenten achtsam und liebevoll zu sich waren oder eigene Misserfolge eher als Teil der menschlichen Entwicklung sahen, schienen vor der Schwermut geschützt.

Ein Befund, den die Psychologen unter Erwachsenen bestätigt fanden. Sie befragten 515 Männer und Frauen zwischen 18 und 72 Jahren zu ihrem Hang zu Perfektionismus, prüften auf Depressionen und wie freundlich die Teilnehmer zu sich selbst waren. Wie bei den jungen Probanden neigten Menschen mit einem strengen Leitbild zu depressiven Symptomen, während Mitgefühl für sich selbst diese Verbindung zu schwächen schien.



Weniger die perfektionistischen Gedanken selbst führen mitunter in eine Schwermut, sondern der Umgang mit ihnen, folgern die australischen Forscher. „Der heutige Druck, auf hohem Niveau etwas zu leisten, in Schule oder Arbeit perfekt auszusehen, den perfekten Partner zu haben und schließlich das perfekte Leben zu führen, kann zu ungesundem Perfektionismus führen“, schreiben sie. Selbstmitgefühl, Achtsamkeit und schlicht nett zu sich zu sein kann dann ein gesünderer Weg sein, diesen Gedanken zu begegnen.

JANA HAUSCHILD

Perfekt sauber:
Wie entkommt man zu hohen Ansprüchen?

M. Ferrari u. a.: Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. PLOS ONE, 2018. DOI: 10.1371/journal.pone.0192022

ANZEIGE

Freunde

Partner

Reise-partner

gleichklang.de
natürlich Liebe und Freundschaft

Das psychologische System des Beziehungsaufbaus
– seit mehr als 10 Jahren bewährt!

Jetzt starten:
www.gleichklang.de

Erweitern Sie jetzt Ihr soziales Umfeld und
starten Sie bei Gleichklang durch!



Lügen aus Selbstschutz

Firmen erwarten von ihren Beschäftigten, dass diese möglichst viel leisten, und setzen sie deshalb unter Druck. Doch das kann sich rächen: Beim US-Finanzunternehmen Wells Fargo beispielsweise richteten Tausende von Beschäftigten falsche Konten ein, um den Wünschen der Vorgesetzten zu entsprechen und ihre Boni nicht zu riskieren. Das sind keine Einzelfälle, haben amerikanische Forscher nun in Umfragen unter Hunderten Beschäftigten nachgewiesen.

Und es hat Folgen: Je stärker Arbeitnehmer unter Druck gesetzt werden, desto mehr betrügen sie. Sie schreiben beispielsweise mehr Stunden auf, als sie tatsächlich arbeiten. Oder sie erfinden Gründe, warum sie ihre Aufgaben nicht erfüllt haben. Auch die psychologischen Mechanismen ließen sich erhellen: Getriebene Beschäftigte sind oft wütend, und die Wut lässt sie Grenzen überschreiten. Außerdem entwickeln sie eine egoistische Sichtweise, die das Betrügen erleichtert.

JOCHEN PAULUS

Marie S. Mitchell u. a.: Cheating under pressure: A self-protection model of workplace cheating behavior. *Journal of Applied Psychology*, 103/1, 2018. DOI: 10.1037/apl0000254

„Das waren noch Zeiten“

„Früher durfte in Restaurants noch geraucht werden“, mag sich der eine oder andere wehmütig denken, der für eine Zigarettenpause ins Freie muss. In fünf Studien stellten US-amerikanische Forscher fest: Mit solchen nostalgischen Gefühlen schützen wir uns offenbar selbst vor einem schlechten Gewissen und verklären damit die Vergangenheit.

Die Forscher untersuchten den Zusammenhang zwischen kollektiver Nostalgie und kollektiven Schuldgefühlen bei US-amerikanischen Teilnehmern. Dabei zeigte sich: Diejenigen, die eher zu einer Verherrlichung Amerikas neigten und die USA „für das beste und moralischste Land“ der Welt hielten, waren auch besonders nostalgisch. Und sie waren diejenigen, die die Schattenseiten, wie moralisches Fehlverhalten ihres Landes, herunterzuspielen versuchten. Nostalgie, so heißt es, könne eine Art Puffer gegen schlechte Gefühle sein – und sie diene der Erhöhung der Kohärenz und des moralischen Selbstbildes der Gruppe.

SAC

Matthew Baldwin u. a.: Nostalgia for America's past can buffer collective guilt. *European Journal of Social Psychology*, 2018. DOI: 10.1002/ejsp.2348



SPRICH MIT MIR!

Ein Gespräch mit Fremden zu führen fällt vielen schwer.
Warum Small Talk wichtig ist – und wie er gelingt

BEZIEHUNGSEINLADUNG

Small Talk gibt es in allen Kulturen. Wir nutzen diese Gespräche, in denen man ohne Ziel über unverfängliche Themen plaudert, häufig zum Zeitvertreib oder um Stille zu vermeiden. Small Talk bringt uns einander aber auch näher, er schafft eine erste Verbindung, Vertrauen – und schützt uns damit davor, von anderen schlecht behandelt zu werden.

WECHSELSPIEL

Personen, die mehr Nachfragen stellen, werden von ihrem Gegenüber mehr gemocht. Sie wirken empfänglicher, und ihr offenbar größeres Interesse am Gespräch wird unwillkürlich als Zeichen der Wertschätzung interpretiert. Das schafft Nähe – sofern sie zusätzlich auch etwas von sich preisgeben.

GRUNDBEDÜRFNIS

Sind Frauen gesprächiger als Männer? Das Vorurteil ist sehr verbreitet. Daten von US-Forschern legen anderes nahe. Demnach sprachen die Frauen in ihrer Erhebung täglich im Schnitt etwa 16215 Wörter und Männer 15669 – ein minimaler, statistisch nicht bedeutsamer Unterschied.

ÜBUNGSSACHE

Die Angst, etwas Falsches zu sagen, ist laut dem amerikanischen *Shyness Research Institute* unbegründet. Wichtiger ist, freundlich zu sein und nicht zu lange über ein Thema zu dozieren. Übung, am besten täglich, hilft, sei es in der Schlange an der Kasse, beim Sport oder anderswo im Alltag – und beschert uns im Zweifel sogar neue Bekannte und eine Erweiterung unseres sozialen Netzwerks.



THEMENSPEKTRUM

Je nach sozialem Kontext geht es beim Small Talk oft zunächst um etwas aus der Umgebung, auf einer Party beispielsweise die Musik, um Nachrichten, Sport, Politik, Filme oder Prominente oder um Eigenheiten der Gesprächspartner wie Hobbys, Familie oder den Beruf. „Unsichere“ Themen wie Tod, ernsthafte Krankheiten, Religion und Sex gelten als zu heikel.



GEMEINSCHAFTSGEFÜHL

Wir unterschätzen, wie gut uns auch oberflächlicher sozialer Austausch tut: Wenn wir häufiger Gespräche mit Fremden führen, fühlen wir uns zufriedener, unser Gefühl der Zugehörigkeit wächst. Auch Fahrten im Bus empfinden wir entgegen unserer Erwartung als angenehmer, wenn wir mit anderen sprechen, als wenn wir für uns bleiben.

