

Savoir vivre

Thema: glücklich Leben
Anlass: Familien-Gottesdienst

»Ein Mensch, der nur ans Geldverdienen und Karrieremachen denkt, handelt in Wirklichkeit unökonomisch, weil er damit sein Glück nicht maximiert.« (Mathias Binswanger)

Einleitung

Ich beziehe mich in dieser Predigt auf das Buch von Mathias Binswanger "Die Tretmühlen des Glücks". Nicht dass ich dieses Buch als der Bibel ebenbürtig betrachten würde ;-), aber es beschreibt m.E. aus ökonomischer Sicht sehr gut, wie das Streben nach Reichtum und Macht uns Menschen nicht wirklich glücklich macht. (Eine alte biblische Weisheit.) Die Lösungsvorschläge, welches das Buch dann zu dieser Problematik vorschlägt, bleiben allerdings stark hinter der vorgängigen Analyse zurück. Da halte ich mich doch lieber an die Bibel!

Hinweis: Die letzten zwei Tretmühlen (Bergwander- und Sicherheitstretmühle) gehen auf mich zurück.

(Spiel: Jemand gewinnt in einem Glücksspiel (Zahlen-Ratespiel) ein Sugas. Nach dem Schleckern bekommt der Glückliche ein zweites Geschenk: Eine Zahnbürste mit Zahnpasta! Erklärung: Tja, mit dem Glück ist es so eine Sache...)

1. Geld macht nicht glücklich, sondern muss mit Stress teuer erkaufft werden. (Pred 9,7-10; 12,12-14)

Pred 9,7-10: Geh hin, iss dein Brot mit Freude und trink deinen Wein mit frohem Herzen! Denn längst hat Gott Wohlgefallen an deinem Tun. Deine Kleider seien weiss zu jeder Zeit, und das Salböl fehle nicht auf deinem Haupt. Geniesse das Leben mit der Frau, die du liebst, alle Tage deines nichtigen Lebens, das er dir unter der Sonne gegeben hat, all deine nichtigen Tage hindurch! Denn das ist dein Anteil am Leben und an deinem Mühen, womit du dich abmühest unter der Sonne. Alles, was deine Hand zu tun findet, das tue in deiner Kraft! Denn es gibt weder Tun noch Berechnung, noch Kenntnis, noch Weisheit im Scheol, in den du gehst.

Pred 12,12-14: Und darüber hinaus, mein Sohn, lass dich von ihnen warnen! Des vielen Büchermachens ist kein Ende, und viel Studieren ermüdet den Leib. Das Endergebnis des Ganzen lasst uns hören: Fürchte Gott und halte seine Gebote! Denn das [soll] jeder Mensch [tun]. Denn Gott wird jedes Werk, es sei gut oder böse, in ein Gericht über alles Verborgene bringen.

»Die Schweizer sind ein Volk, welches eine speziell ausgeprägte Neigung besitzt, seinen Glückszustand bei Umfragen zu übertreiben.« [22]

»Ist aber einmal der Schwellenwert von etwa 15000 Dollar pro Kopf erreicht, dann führt eine weitere Zunahme des Einkommens zu keinem weiteren Anstieg des Glücksempfindens mehr.« [25]

»Die gesamte Bevölkerung wird also nicht durch Geld glücklicher. Wird aber ein Einzelner reich, dann verbessert er damit seine relative Position in der Gesellschaft, was zu seinem persönlichen Glück beiträgt. Den Einzelnen kann Geld deshalb durchaus glücklich machen, solange die Anderen relativ arm bleiben.« [34]

»Es sind also letztlich einfache Dinge, die das Glück ausmachen: Sex, das gesellige Beisammensein mit Freunden und Freundinnen, gemeinsames Essen und Zeit für Entspannung.

Negativ wirken sich hingegen Tätigkeiten aus, die Stress verursachen, wobei das morgendliche Pendeln zur Arbeit am schlimmsten ist.

Nun lässt sich bereits eine Antwort auf die eingangs gestellte Frage geben: "Können die Menschen im Durchschnitt ein höheres Einkommen so verwenden, dass danach mehr Zeit für glücklich machende Tätigkeiten zur Verfügung steht und weniger Zeit für unglücklich machende Tätigkeiten aufgewendet werden muss?" Die Antwort lautet eindeutig: Nein. Blanchflower und Oswald zeigen in ihrer oben erwähnten Untersuchung, dass kein Zusammenhang zwischen Einkommen und der Häufigkeit von Sex besteht. Auch die übrigen glücklichmachenden Tätigkeiten nehmen mit steigendem Einkommen nicht zu, sondern ab. Im Allgemeinen haben Menschen mit hohem Einkommen weniger Freizeit und damit auch weniger Zeit, um Freunde zu treffen und zwanglos mit diesen zusammen zu sein und sich zu entspannen. Wofür sie hingegen typischerweise mehr Zeit aufwenden, ist ausgerechnet das Pendeln zur Arbeit. ...

Das entscheidende Fazit kann aber bereits hier gezogen werden. Steigendes Einkommen führt paradoxerweise dazu, dass tendenziell weniger Zeit für glücklich machende Tätigkeiten zur Verfügung steht, aber mehr Zeit für unglücklich machende Tätigkeiten aufgewendet wird.« [40-41]

»Es zeigt sich, dass die Menschen in ihrer Lebensmitte, das heisst in einem Alter um die 40, am meisten gestresst sind.« [43]

»Beruflich hochqualifizierte Menschen sind gestresster als ihre weniger qualifizierten Kollegen und Kolleginnen. Das ist der Preis, den man für die Karriere bezahlt.« [43]

»Aber hat das Einkommen einmal ein bestimmtes Niveau erreicht, dann muss man sich ein höheres Einkommen mit mehr Stress erkaufen.« [44]

»Singles und verheiratete Paare ohne Kinder sind eindeutig am wenigsten gestresst. Am höchsten ist der Stress bei Doppelverdienerfamilien (vor allem für die Frauen) und bei alleinerziehenden Müttern. In traditionellen Familien, wo nur der Mann arbeitet, ist der Stress für Frauen wesentlich geringer als in einer Doppelverdienerfamilie, wenn auch immer noch höher als für Singles und Paare ohne Kinder.« [44]

»Und wenn man während der Arbeit gestresst ist, dann lässt man diesen Stress nach Feierabend nicht einfach wie irgendwelche Akten am Arbeitsplatz zurück, sondern trägt ihn auch nach der Arbeit mit sich herum.

Insgesamt beobachten wir eine Beschleunigung, Intensivierung und Fragmentierung der Zeit sowohl am Arbeitsplatz als auch in der Freizeit.« [46]

So bleibt die Frage: Warum nur machen wir uns für Geld unglücklich? Warum schafft materieller Wohlstand nicht selten das persönliche "Wohl" zum Notstand?

2. Tretmühlen des Glücks: Statustretmühle, Anspruchstretmühle, Multioptionstretmühle, Zeitspartretmühle, Bergwandertretmühle, Sicherheitstretmühle

»Die Tretmühlen sind im Grunde das Resultat von kollektiv irrationalen Verhalten, das jedoch zu einem festen Bestandteil unseres Sozialverhaltens geworden ist.« [48]

Statustretmühle

(Spiel: Zwei Kinder müssen versuchen, möglichst hoch hinauszukommen. Sie dürfen Stühle und Zuschauer als Hilfsmittel beanspruchen. Erklärung: Wenn wir nach Status trachten, hat dieses Streben letztlich kein Ende.)

»Die meisten Menschen unterschätzen die Auswirkung der Statustretmühle. Sie glauben, sich mit Hilfe eines hohen Einkommens und dem Erwerb von Statusgütern vom Rest der Bevölkerung abheben zu können, und dadurch glücklicher zu werden. Sie vernachlässigen die Tatsache, dass andere Menschen sich genau gleich verhalten, und damit den eigenen, mühsam erkämpften Status wieder abwerten. Das führt insgesamt zu einer Überbewertung der Wirkung eines steigenden relativen Einkommens auf das eigene Glücksempfinden. Wären die Menschen rational, dann würden sie die Wirkung der Statustretmühle korrekt antizipieren und erkennen, dass es sich um ein mühsames Nullsummenspiel handelt, das man vermeiden könnte. Doch so viel Rationalität kann man von real existierenden Menschen nicht verlangen. Letztlich denkt jeder nur an seine eigene relative Position und vernachlässigt die Auswirkung des eigenen Verhaltens auf die gesamte Gesellschaft. ...

So denken die Menschen ständig an ihre Karriere, die notwendig ist, damit das Einkommen immer mehr ansteigt. Man muss immer schneller rennen, um die relative Position in der Gesellschaft zu halten, wenn alle dieses Ziel verfolgen. Das ist die Statustretmühle, die letztlich dazu führt, dass alle mehr arbeiten, als sie eigentlich wollen und sich zusätzlichen Stress aufladen.

Doch statt diesen Effekt zu mildern, wird er in letzter Zeit durch mehrere Tendenzen noch wesentlich verstärkt. Zu nennen sind hier die Wirkung der Werbung, der Massenmedien, der Ranking-Manie und der steigenden Schwierigkeiten, Status überhaupt noch zu signalisieren. Alle diese Trends führen dazu, dass sich die Statustretmühle immer schneller dreht.« [67-68]

»Viele Menschen benutzen das Geld, das sie nicht haben, für den Einkauf von Dingen, die sie nicht brauchen, um damit Leuten zu imponieren, die sie nicht mögen.« [61]

Anspruchstretmühle

(Spiel: Zwei Kinder bekommen Seifenblase-Flüssigkeit und dürfen schöne Seifenblasen blasen. Erklärung: Vieles schöne, das wir uns wünschen, gibt nur ein kurzes Glücksgefühl.)

»Die mit dem Wohlstand steigenden Ansprüche sind die treibende Kraft hinter der Anspruchstretmühle. ...

Könnten die Menschen ihre eigenen, mit dem materiellen Wohlstand steigenden Ansprüche richtig prognostizieren, dann wüssten sie, dass die Freude an materiellen Gütern meist nach kurzer Zeit verpufft.

Mehrere gesellschaftliche und wirtschaftliche Tendenzen führen in letzter Zeit noch zu einer zusätzlichen Beschleunigung der Anspruchstretmühle. Zu nennen sind hier das Karrieredenken als neuer kultureller Imperativ, die Werbung und der medizinische Fortschritt, welche unsere Ansprüche stets in neue, noch schwindelerregendere Höhen katapultieren.« [82-83]

»Ganz allgemein sind Menschen schlechte Prognostiker, wenn es um ihre eigenen Gefühle geht. Aus diesem Grund haben Psychologen bereits einen Begriff "impact bias" geprägt, der die Differenz zwischen dem prognostizierten zukünftigen Glücksempfinden und dem dann in der Zukunft tatsächlich empfundenen Glücksempfinden angibt. Der "impact bias" ist bei den meisten materiellen Gütern positiv, d.h. das mit diesen Gütern verbundene zukünftige Glück wird überschätzt.« [73]

Multioptionstretmühle

(Spiel: Ein Kind kann zwischen zwei Gegenstände auswählen. Ein zweites zwischen 15. Erklärung: Je grösser die Auswahl, desto mehr Zeit brauchen wir zur Wahl.)

»Auch die Entwicklung zur Multioptionsgesellschaft führt also zu einem Tretmühleneffekt. Mit dem Wirtschaftswachstum ist eine immer grössere Vielfalt an Gütern, Dienstleistungen, sowie Arbeits- und Freizeitmöglichkeiten verbunden, die jedoch nur solange zum durchschnittlichen Glück der Menschen beitragen, wie die Zahl der Optionen noch überschaubar ist.

Ist einmal ein gewisser Schwellenwert erreicht, dann bringen zusätzliche Optionen kein weiteres Glück mehr, da die Freude an zusätzlichen Möglichkeiten der Bedürfnisbefriedigung durch die stets grösser werdenden Probleme bei der Auswahl der richtigen Option wieder zunichte gemacht werden. Diese Probleme sind letztlich darin begründet, dass die stets steigende Zahl an Optionen auf ein konstantes Zeitbudget trifft.

Um wirklich gute Entscheidungen zu treffen, fehlt es uns sowohl an Informationen (bzw. der Zeit, diese zu beschaffen) als auch grundsätzlich an Zeit. Und zusätzlich macht uns auch unsere mangelhafte "geistige Buchhaltung" zu schaffen, da wir nicht in der Lage sind, die riesige Zahl von vorhandenen Optionen in Bezug auf den Beitrag zu unserem persönlichen Glück zu evaluieren. Ein Problem, welches noch dadurch verstärkt wird, dass viele Optionen nur Pseudooptionen oder Phantomoptionen sind, die nichts zu unserem Glück beitragen können.« [106]

»Paradoxerweise wird der Informationsmangel in der Multioptionsgesellschaft noch dadurch verstärkt, dass immer mehr Information vorhanden ist. Wir sprechen deshalb von Informationsüberflutung bzw. "information overload". Zu viel Information zu haben ist aber genau so gefährlich, wie zu wenig informiert zu sein.« [99]

»Das Bedauern über die ganzen verpassten Möglichkeiten wird noch durch ein Phänomen

verstärkt, das Psychologen als "post decisional regret" oder "post choice discomfort" bezeichnen und das auch in der Konsumentenforschung bestens bekannt ist. Wenn Menschen sich einmal für eine bestimmte Option entschieden haben, dann werden die nicht gewählten Optionen oftmals höher eingeschätzt als die eben gewählte und man bereut die gerade getroffene Entscheidung.« [104]

Zeitspartrettmühle

(Spiel: Zwei Kinder bekommen den Auftrag, eine gewisse Strecke zurückzulegen. Erklärung: Wir schauen immer auf unsere "Konkurrenten". Der Wahn, schneller sein zu müssen, treibt uns trotz technischer Errungenschaften in eine immer schneller drehende Spirale.)

»Mit dem Wirtschaftswachstum und den steigenden Einkommen nimmt die Zahl der Optionen für die Zeitverwendung immer mehr zu, während das Zeitbudget der Menschen konstant bleibt. Und auf der anderen Seite wird die von den Menschen am Arbeitsplatz verbrachte Zeit dank neuer Technologien immer produktiver und damit wertvoller. Beide Entwicklungen führen dazu, dass Zeit zunehmend knapp wird, was wiederum zu Stress führt. Stets muss man sich überlegen, ob es sich lohnt, die Zeit für eine bestimmte Tätigkeit aufzubringen oder ob man nicht besser etwas anderes tun sollte.

Die Wirtschaft hat auf diese Herausforderung der zunehmenden Zeitknappheit mit der Entwicklung einer Menge von zeitsparenden Massnahmen reagiert, welche die Zeitknappheit und den damit verbundenen Stress wieder entschärfen sollen. Allerdings führen diese Massnahmen nur selten zu tatsächlichen Zeiteinsparungen. Je zeitsparender bestimmte Tätigkeiten nämlich durchgeführt werden können, umso häufiger und intensiver werden sie durchgeführt, was tatsächliche Zeiteinsparungen verhindert. Die dadurch verursachte zunehmende Intensivierung des Alltags bewirkt vielmehr, dass die Menschen noch gestresster werden und dass schlussendlich Energie und Zeit gerade für die Tätigkeiten fehlen, die am meisten Glück bringen.

Die Menschen sind sich dieser Zeitspartrettmühle meistens aber nicht bewusst und glauben fälschlicherweise, dass sie effektiv in der Lage sind, Zeit zu sparen. Das führt zu einer weiteren Überschätzung des Glücks aus mehr Einkommen und Wohlstand, da man die damit verbundene Zeitknappheit unterschätzt. Man vertraut auf den zeitsparenden technischen Fortschritt, auf Beschleunigung und Intensivierung von Tätigkeiten, obwohl diese Zeitsparanstrengungen letztlich zu keinen Zeitersparnissen führen. Der Glaube an das Zeitsparen erweist sich so als eine weitere Illusion der modernen Wirtschaft.« [125-126]

Bergwandertretmühle

(Theater: Jemand wandert auf einen Berg. Meint immer, gleich das Ziel zu erreichen. Doch es geht immer noch höher hinauf. So geht die Wanderung weiter.)

Menschen meinen, es werde bald besser kommen, sobald sie nur das nächste anvisierte Ziel erreicht hätten. In Wirklichkeit erweist sich dies aber meistens als Trugschluss. Wie beim Bergwandern kommt oft sogleich der nächste Steilhang in Sicht!

»Menschen besitzen ein zu grosses Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten (overconfidence) und sehen sich in Gedanken oftmals schon in einer Spitzenposition. Die Realität kann da allerdings oft nicht mithalten. So gaben etwa in einer Umfrage unter schwedischen Autofahrern aus dem Jahr 1981 90 Prozent der Befragten an, dass sie bessere Fahrer seien als der Durchschnitt!« [57]

Sicherheitstretmühle

(Spiel: Ein Kind steht auf einen Stuhl. Der Stuhl zittert etwas. Das Kind fühlt sich unsicher. So nimmt der Moderator einfach einen zweiten Stuhl. Ist es jetzt sicherer? Nein? Er nimmt einen dritten Stuhl. Doch die Unsicherheit des Kindes nimmt nur weiter zu. Erklärung: Mehrere Anlagefond geben unserem Leben nur ein scheinbares Sicherheitsgefühl. In Wirklichkeit steigt unsere Angst über den Verlust proportional zum Anstieg unseres Vermögens.)

Wir meinen, Geldanlagen würden unserem Leben Sicherheit bringen. In Wirklichkeit lassen sie uns mit der Börse zittern. Je mehr Geld wir zur Sicherung unseres Lebensunterhaltes beiseite legen, desto unruhiger werden wir über deren Sicherheit!

3. Strategien gegen die Tretmühlen

Statustretmühle

Wir müssen unseren Wert nicht von Ansehen bei den Menschen bestimmen lassen. Jesus Christus ist für uns gestorben und das macht uns unendlich wertvoll (1 Kor 6,20)!

Umgeben wir uns doch mit guten Freunden, die nicht nach materiellen Gütern aus sind! (Ob uns jemand lieb hat, siehst du erst, wenn du kein Geld hast.)

Karriere und Lohn sind schlechte Wertmassstäbe unseres Lebens. Sie sind erstens vergänglich und treiben uns in einen unbarmherzigen Wettbewerb mit unseren Mitmenschen. Wenn wir auch manchmal das Gefühl haben, wir hätten in diesem Wettbewerb "Oberwasser", so sind wir zu guter Letzt doch immer wieder Verlierer. Ausserdem leben wir so mehr und mehr an den wichtigen Dingen im Leben vorbei: Gemeinschaft mit Gott und unseren Mitmenschen.

Anspruchstretmühle

Wir haben nichts in diese Welt gebracht und werden auch nichts mitnehmen können. Lassen wir uns doch mit dem begnügen, was wir haben.

Annehmlichkeiten jeder Art sind letztlich nur kurze Freuden. Sie werden so oder so sofort zur Selbstverständlichkeit. Deshalb gilt es zu lernen, mit dem zufrieden zu sein, was wir haben (Phil 4,11-13). Dies ist ein Lernen, ein "Savoir-vivre".

Multioptionstretmühle

Klare und einfache Prioritäten über unserem Leben!

Wir werden im Chaos enden, wenn wir nicht Gottes klare und einfache Prioritäten auf unser Leben übernehmen: Mk 12,29-31.

Es lohnt sich sowohl im Kleinen wie im Grossen, sich selber in den Möglichkeiten einzuschränken (Fasten). Das entspannt unser Leben und schenkt uns letztlich echte Lebensqualität. Die Ahmischen Mennoniten sind hierfür ein gutes Beispiel.

»Wegen ihres so ganz eigenen Lebensstils werden die Amish ständig von Soziologen, Psychologen und Glücksforschern belästigt, denn diese möchten wissen, wie sich diese andere Lebensweise auf diese Menschen und ihre Gesellschaft auswirkt. Doch diese Forschung führt immerhin zu einigen interessanten Resultaten. So zeigt es sich etwa, dass die Häufigkeit von Depressionen bei den Amish im Vergleich zum Rest der Bevölkerung

vernachlässigbar gering ist. Sie scheinen ein glückliches Leben zu führen, und im Schnitt sind sie so glücklich wie die reichsten Amerikaner.

Aus ökonomischer Sicht sind die Amish somit eine hocheffiziente Gesellschaft. Sie erreichen das gleiche Mass an Glück wie reiche Amerikaner mit einem Bruchteil von deren materiellem Wohlstand.« [182]

Zeitspartrettmühle

Ein von Gott inspirierter Rhythmus hilft uns, unsere Zeit sinnvoll einzuteilen und zu strukturieren.

Gott gab der ganzen Schöpfung einen Rhythmus. Nach der Erschaffung der Welt hat Gott selbst vorbildlich "geruht". Diese Ruhe hat er dann Seinem Volk als eines von zehn Geboten auferlegt (2 Mose 20,8-11). Im Neuen Testament sind wir zwar nicht mehr in einem sklavischen Sinn an den Sabbat als "Samstag" gebunden, doch den 6/1-Rhythmus ist immer noch gültig, egal wie dieser auf die Woche aufgeteilt wird.

In die Sabbatruhe gehört die Gemeinschaft mit Gott und Menschen. Sie ist eine Zeit der Besinnung.

Bergwandertretmühle

Gott will uns im Hier und Jetzt segnen. Das Leben beginnt nicht erst morgen! Wer auf eine materiell-bestimmte Zukunft ausgerichtet lebt, läuft Gefahr, alles zu verlieren (Lk 12,15-21). Unser Leben ist viel verletzlicher, als wir gemeinhin annehmen. Nur in der Hand und im Willen Gottes kommt es zur Ruhe.

Sicherheits-Tretmühle

Jesus ruft uns auf, unser Geld in einem himmlischen Fond, in das Reich Gottes, zu investieren. Dort ist es sicher und hat Ewigkeitwert (Mt 6,19-21)!

2 Mose 20,8-11: Denke an den Sabbattag, um ihn heilig zu halten. Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Arbeit tun, aber der siebte Tag ist Sabbat für den HERRN, deinen Gott. Du sollst [an ihm] keinerlei Arbeit tun, du und dein Sohn und deine Tochter, dein Knecht und deine Magd und dein Vieh und der Fremde bei dir, der innerhalb deiner Tore [wohnt]. Denn in sechs Tagen hat der HERR den Himmel und die Erde gemacht, das Meer und alles, was in ihnen ist, und er ruhte am siebten Tag; darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn.

Mt 6,19-21: Sammelt euch nicht Schätze auf der Erde, wo Motte und Rost zerstören und wo Diebe durchgraben und stehlen; sammelt euch aber Schätze im Himmel, wo weder Motte noch Rost zerstören und wo Diebe nicht durchgraben noch stehlen; denn wo dein Schatz ist, da wird auch dein Herz sein.

Mk 12,29-31: Jesus antwortete ihm: Das erste ist: "Höre, Israel: Der Herr, unser Gott, ist allein Herr; und du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus deinem ganzen Herzen und aus deiner ganzen Seele und aus deinem ganzen Verstand und aus deiner ganzen Kraft. Das zweite ist dies: "Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Grösser als diese ist kein anderes Gebot.

Lk 12,15-21: Er sprach aber zu ihnen: Seht zu und hütet euch vor aller Habsucht, denn auch wenn jemand Überfluss hat, besteht sein Leben nicht durch seine Habe. Er sagte aber ein Gleichnis zu ihnen und sprach: Das Land eines reichen Menschen trug viel ein. Und er überlegte bei sich selbst und sprach: Was soll ich tun? Denn ich habe nicht, wohin ich meine Früchte einsammeln soll. Und er sprach: Dies will ich tun: ich will meine Scheunen niederreißen und grössere bauen und will dahin all mein Korn und meine Güter einsammeln; und ich will zu meiner Seele sagen: Seele, du hast viele Güter daliegen auf viele Jahre. Ruhe aus, iss, trink, sei fröhlich! Gott aber sprach zu ihm: Du Tor! In dieser Nacht wird man deine Seele von dir fordern. Was du aber bereitet hast, für wen wird es sein? So ist, der für sich Schätze sammelt und nicht reich ist im Blick auf Gott.

1 Kor 6,20: Denn ihr seid um einen Preis erkaufte worden; verherrlicht nun Gott mit eurem Leib.

Phil 4,11-13: Nicht, dass ich es des Mangels wegen sage, denn ich habe gelernt, mich [darin] zu begnügen, worin ich bin.

Sowohl erniedrigt zu sein, weiss ich, als Überfluss zu haben, weiss ich; in jedes und in alles bin ich eingeweiht, sowohl satt zu sein als zu hungern, sowohl Überfluss zu haben als Mangel zu leiden. Alles vermag ich in dem, der mich kräftigt.