

INTERNATIONALER ALPEN-SKIVEREIN
 Horst Tiwald
 26. 04. 2006

Lehrbrief 15:

Das Aufgreifen der Erbkoordinationen im Bewegeng-Lernen - über *Qi, Jing, Xin, Shen* und *Yi*.

I.

In meinem Diskussionsbeitrag¹, zu der Frage, ob der Mensch bei seiner Aufrichtung ein vorne überkreuzendes Gehen realisierte, auf das die Fußabdrucke von in LAETOLI hinweisen, die MARY LEAKEY 1975 entdeckte², habe ich zu dieser Fragestellung folgende Bausteine meiner Bewegungstheorie miteinander verbunden:

- N. A. BERNSTEIN war der Ansicht, dass der lokomotorische Akt als eine extrem alte Bewegung eine Aufeinanderfolge von phylogenetischen Überschichtungen zeige. Die Lokomotion sei ein in Ebenen geschichtetes "*biodynamisches Gewebe*". In der Bewegungs-Pathologie lassen sich Hinweise auf diese Schichtung finden.³
- KONRAD LORENZ schrieb: *„Die Erbkoordination bildet ein unveränderliches Skelett des Verhaltens. Die meisten Willkürbewegungen haben sich aus jenem Material von Erbkoordinationen herausgebildet, das in der Schreitbewegung enthalten ist. Es ist dies die Erfindung der Evolution, aus längeren*

¹ Vgl. HORST TIWALD: *„Zu Hans Kolmers Theorie des überkreuzenden Gehens des Homo Habilis“*. In: HORST TIWALD: *„Über den menschlichen Gang - Diskussion zum Beitrag von HANS KOLMER: ‚Zur paläanthropologischen Interpretation des überkreuzenden Gehens Stirnhirnkranker‘.*“ Text im interuniversitären Gedankenaustausch. Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg, Hamburg 1985.

² Vgl. D. JOHANSON/M. EDEY: *„Lucy-Die Anfänge der Menschheit“*. Zürich 1982.

³ vgl. N. A .BERNSTEIN: *„Bewegungsphysiologie“*. Vlg. Ambrosius Barth, Leipzig 1975

*Bewegungsfolgen einer Erbkoordination ein von Orientierung und Einsicht bestimmtes Stück herauszuschneiden und als unabhängiges Bewegungselement verfügbar zu machen, was sehr wahrscheinlich der erste Schritt zum Entstehen der sogenannten Willkürbewegung war."*⁴

- M. THUN-HOHENSTEIN zeigte auf, dass bei der menschlichen Fortbewegung die Rumpfbewegungen der "Antriebsmotor" sind und nicht, wie allgemein vermutet, die Bewegungen der Beine. Die "Organische Bewegungsanalyse" nach A. WEYWAR geht daher bei der Gang-Analyse von der Betrachtung des Rumpfes aus, von seinen Bewegungen in den drei Körperhauptebenen (Rolln kopfüber; seitliches Schlingeln; Schrauben und Wälzen um die Körperlängsachse).⁵
- Die in der Erbkoordination gespeicherten "biologischen Funktionseinheiten" sind meiner Ansicht nach keine „Bewegungsmuster, sondern „Frage-Antwort-Einheiten“. Wobei ich als Frage das wahrgenommene Problem in der Umwelt, mit der Antwort die diese "Bewegungsaufgabe" lösende Bewegung bezeichne. Es sind meines Erachtens nicht "nackte" Bewegungsmuster, sondern „sinnvolle“ Bewegungen, d.h. auf eine Frage „bezogene“ Antworten, gespeichert.⁶
- Betrachten wir nun das Kriechen auf Händen und Knien: Die verschiedenen im Bewegungsakt zusammenwirkenden Rumpf-Bewegungen haben unterschiedliche Funktionen und daher verschiedenen Sinn. Heben wir die zwei Hauptfunktionen heraus:
 - *Funktion der Gewichtverlagerung:* Es wird das Gewicht verlagert, um die Reibung (das Gewicht) an manchen Bodenkon-

⁴ KONRAD LORENZ: "Die Rückseite des Spiegels - Versuch einer Naturgeschichte menschlichen Erkennens". München/Zürich 1973, S.187 f

⁵ ALOIS WEYWAR: "Beiträge zur organischen Bewegungsanalyse - Mit einem einführenden Beitrag von Max Thun-Hohenstein". Ahrensburg 1983

⁶ vgl. HORST TIWALD: "Budo-Ski - Psychotraining im Anfängerskilauf". Ahrensburg 1984

taktstellen zu verringern, damit die entsprechenden Körperteile leichter abgehoben und vorbewegt werden können, und um andererseits an anderen Stellen die Reibung zu verstärken, um guten Abdruck oder Griff zu bekommen.

- *Funktion des Raumgewinns:* Es werden Körperteile bewegt, um vorbereitenden Stütz oder Griff zu gewinnen oder um den Körper-Schwerpunkt voranzuschieben oder nachzuziehen.
- Um den Sinn der Bewegungen des Rumpfes in den von ALOIS WEYWAR beschriebenen drei Körper-Hauptebenen zu bestimmen, führe ich zwei weitere Ebenen ein:
 - die *Ebene der Fortbewegungsrichtung*, z.B. bergauf, bergab, waagrecht eben.
 - die *Ebenen bzw. die Richtung der Schwerkraftwirkung*, als die eigentliche "Messlatte" jeder Lokomotion.
- Für die *Bestimmung des Sinns* einer Rumpfbewegung ist es für mich nun wichtig:
 - erstens zu beachten, welche der drei Körper-Hauptebenen mit der Fortbewegungs-Ebene identisch ist, sich ihr im spitzen Winkel annähert;
 - zweitens festzustellen, welchen Winkel die Schwerkraft-Richtung und die Fortbewegungs-Ebene miteinander bilden.
- Beim Kriechen in einer waagerechten Ebene fällt die Ebene des Schlängelns mit der Fortbewegungs-Ebene zusammen und die Achse des verwindenden Schraubens bildet mit der Schwerkraft-Richtung einen rechten Winkel. In diesem Falle ist der Sinn der unterschiedlichen Rumpfbewegungen eindeutig:
 - *Schlängeln* bedeutet *Raumgewinn*

- *Schrauben* bedeutet *Gewichtverlagerung*
- Beim aufrechten Gehen auf einer waagerechten Ebene hat sich dagegen der Sinn dieser beiden Erbkoordinationen radikal geändert, d.h. sogar umgekehrt:
 - *Schlängeln* bedeutet nun *Gewichtverlagerung*
 - *Schrauben* bedeutet aber *Raumgewinn*
- Da aus meiner Sicht in der Erbkoordination *Sinneinheiten* (Frage + Bewegungsantwort) abgespeichert sind, der Sinn sich aber durch die *konkrete Praxis* (z.B. Aufrichtung) den *zwingenden Naturgesetzen folgend* ändern kann, bedarf es meines Erachtens, wie nach dem Aufsetzen einer optischen Umkehrbrille, einer gewissen Zeit der *praktischen Anpassung*, d.h. *der Ausbildung einer phylogenetischen Überschichtung*, in welcher der ursprüngliche Sinn im mehrfachen hegel'schen Sinne "*aufgehoben*" wird: „*aufgehoben*" (*hinaufgehoben*) auf die phylogenetisch höhere Ebene des aufrechten Ganges, in welcher die ursprüngliche Wirkung „*aufgehoben*" (*beseitigt*) ist, aber trotzdem "*aufgehoben*" (*aufbewahrt*) ist für Fälle, in denen sie, z. B. beim Kriechen in der waagerechten Ebene, beim aufrechten Erklimmen einer senkrechten Wand oder eines Baumes, wieder sinnvoll ist.
- In dieser von mir vermuteten phylogenetischen Übergangszeit (vermutlich die Zeit des Tier-Mensch-Überganges) erfolgte aus meiner Sicht *in der praktischen Tätigkeit* eine phylogenetische Überschichtung: Es wurde dadurch kreativ eine „*neue*" höhere Ebene gewonnen, in der sich eine „*neue*" Erbkoordination ausgebildet hat. In dieser Phase könnte die Dominanz des ursprünglichen Sinns, z.B. des Raumgewinns durch Schlängel-Bewegung, *erst allmählich abgenommen* haben. Mit der Absicht, Raum zu gewinnen, wäre daher nach wie vor das Schlängeln verknüpft gewesen, das dann eben verstärkt wurde. Dies habe aber (entgegen der Absicht) zur überdosierten Gewichts-Verlagerung geführt. Der Körper hätte sich dadurch seitlich kippend vorgewälzt, was wiederum zum Vorne-Überkreuzen des Schrittes geführt und Pass-

Gang-Bewegung *mechanisch erzwungen* haben könnte. Dieser Pass-Gang wäre dann erst später in der phylogenetischen Entwicklung durch eine deutlich und funktional innervertierte Diagonal-Bewegung des Schreitens (rechtes Bein - linker Arm), bzw. durch ein Verwinden des Rumpfes gegen das Becken, wie es 'bei der „Mambo-Technik“ im alpinen Skilauf realisiert wird, „abgefangen“ worden

- Was ich nun sage ist vermutlich Unsinn. Es erscheint mir aber zur Veranschaulichung meiner Gedanken trotzdem sinnvoll: Ich könnte mir vorstellen, dass ein Betrunkener nicht deswegen torkelt, weil er Gleichgewichts-Probleme hat, sondern weil die phylogenetisch höhere Ebene durch die Droge gestört ist und dadurch tieferliegende, phylogenetisch überschichtete Erbkoordinationen an Dominanz gewinnen. Ein Betrunkener könnte also zu den durch den Alkohol verursachten Gleichgewichts-Störungen *zusätzliche* Probleme bekommen, weil er inadäquate archaische Bewegungsmuster aktualisiert; weil er im aufrechten Gang z.B. beginnt, Gleichgewichts-Verlust mit (Schrauben) Wälzen zu regulieren, gleichzeitig aber mit Schlängeln Raum zu gewinnen sucht, was zu verstärkten Seit-Bewegungen führt. Er schafft dadurch für seinen durch den Alkohol ohnehin angeschlagenen Gleichgewichts-Sinn zusätzlich Regulations-Probleme, was im Extrem jenen Sinn total überfordert.
- Analog zur Sinn-Umkehrung der Bewegung durch Praxis-Änderung, die eine phylogenetische Überschichtung erforderlich macht, in der aller archaischer Sinn aufgehoben (auch aufbewahrt!) ist, sehe ich auch das Entstehen psychischer Probleme bei Rückfall auf "*aufgehobene*" archaische *Erlebensmuster*.⁷

⁷ vgl. ERWIN STRAUS: "*Vom Sinn der Sinne*". Göttingen 1952 und ERWIN STRAUS: "*Psychologie der menschlichen Welt*". Berlin/Heidelberg/New York 1980

HORST TIWALD: "*Budo-Tennis I - Einführung in die Bewegungs- und Handlungstheorie des Budo am Beispiel des Anfängertennis*". Ahrensburg 1983.

II.

Die Erbkoordination sind aus meiner Sicht „Frage-Anwort-Einheiten“. Über sie sind „emotionalen Fäden zur Umwelt“ gespannt. Diese Fäden kann ich beim Bewegnlernen über die Erbkoordinationen aufgreifen. Die Erbkoordinationen transzendieren gewissermaßen das Individuum und betten es in seine Umwelt ein.

Die Erbkoordinationen sind „gewachsene Erfahrungen“, die der Körper (bzw. das spezifische Leben) durch sein zweckmäßiges Funktionieren im Laufe der phylogenetischen Entwicklung gemacht und sich dadurch seine Struktur geben hat.

Die Erbkoordinationen bilden gewissermaßen die „phylogenetische Tradition“, deren Rhythmen in der Entwicklung immer wieder, dem „Wandel des Umfeldes“ entsprechend, kreativ transformiert werden.

Im Bewegnlernen geht es daher um das Achten, Beachten und um das Aufgreifen der „phylogenetischen Tradition“.

Die „kreative Entwicklung“ geschieht hier „aus der Tradition heraus“.

In diesen „Funktions-Struktur-Einheiten“, welche (aus der zweckmäßigen Erfahrung heraus) auf ein spezifisches Begegnen mit dem Umfeld angelegt sind, zeigt sich das jeweilige „Wertsein dieses Begegnens“ für das Individuum.

Dieses Wertsein (Herz, *Xin*) betrifft die Emotionalität, sie richtet die Achtsamkeit (*Shen*) und mobilisiert bewährte, d.h. „auf-bewahrte“ Bewegungs-Rhythmen („erbkoordinative Tat-Sachen“, *Jing*).

Ändert sich das Umfeld, bzw. ändert sich auch das eigene Bewegen über den bisherigen Erfahrungsbereich hinaus, dann entsteht ein neues Begegnen, das kreativ neue Antworten verlangt.

III.

Die „emotionalen Fäden“, die über die Erbkoordinationen zum Umfeld gespannt sind, haben im Bewegnlernen zentrale Bedeutung.

Ganz ähnlich werden in der Kultur über die „kulturelle Tradition“ emotionale Fäden vom Individuum zum gesellschaftlichen Umfeld gespannt, die auch dort das Fundament für eine kreative Entwicklung der Kultur bieten.

Dies ist das Thema meines „*transkulturellen Forschungsansatzes*“, der beim „achtsamen Vertiefen des kulturell tatsächlich Gegebenen“ ansetzt, und auf dieser emotionalen Basis des Achtens und Beachtens der tatsächlichen Tradition (im Begegnen mit ihr) den Impuls für das offene Begegnen und die kreative Entwicklung der Kulturen gewinnt.

Die in der Tradition zum Umfeld gespannten emotionalen Fäden mobilisieren tradierte Antworten, die dann das „Baumaterial“ für die kreative Synthese neuer zweckmäßiger Rhythmen sind.

Die „emotionalen Fäden“, welche das „Wertsein des Umfeldes für mich“ widerspiegeln, sind gewissermaßen der „Schmelztiegel“, in welchem die tradierten Tatsachen (*Jing*) eingeschmolzen werden, damit aus ihnen, wie aus einem „Samen“ (*Jing*) neue zweckmäßige Tatsachen (*Jing*) entstehen.

Das „Wertsein“ (*Xin*) ruft im jeweiligen unmittelbaren „Betroffensein durch das Umfeld“ die Achtsamkeit (*Shen*) vor Ort, transformiert die Tatsachen (*Jing*) im Wahrnehmen zu inneren Bildern (*Yi*), welche dann als Vorstellungen jene tatsächlichen Muster (*Li*) erzeugen, in denen dann zweckmäßig die Kraft (*Qi*) der Bewegungs-Antwort fließt.

IV.

Im Rahmen der „Reformpädagogik“ haben KARL GAULHOFER und MARGARETE STREICHEN⁸ diese Gesetzmäßigkeiten in ihrem biologisch orientierten Ansatz eines „*Natürlichen Turnens*“ aufgegriffen.

Sie haben an die Lernenden keine Bilder (*Yi*) dessen, was zu tun ist, als Vorbilder (*Yi*) (d.h. durch Vormachen, Bewegungsvorschrift oder Bewegungsanweisung) herangebracht, sondern sie haben „tatsächliche Aufgaben“ gestellt, die den Lernenden situativ herausfordern und betreffen (*Xin*).

Über diese „*Bewegungsaufgaben*“ wurden die entsprechenden Erbkoordinationen (*Jing*) aufgerufen. Dieses Aufrufen der bereits im Menschen liegenden phylogenetischen Bewegungs-Tradition mobilisierte im unmittelbaren Begegnen mit den Tatsachen (*Jing*) sowohl den „Ernst (*Shen*, Achtsamkeit) an der Sache (*Jing*)“ als auch die Freude (*Xin*, Herz, Emotionalität). Dies war dann die Grundlage für die bewusste „*Bewegungsformung*“⁹, die in mehreren Stufen erfolgte.

⁸ MARGARETE STREICHEN: „*Grundriß einer Bewegungslehre*“. In: MARGARETE STREICHEN: „*Natürliches Turnen. 1. Teil*“. Band 107 der Reihe: „*Pädagogik der Gegenwart*“. (Hrsg. HERMANN SCHNELL). Wien/München 1971. S. 140.

⁹ FRITZ HOSCHEK: „*Die natürliche Lehrweise des Schilaulens*“. Wien - Leipzig 1933. ders. „*Das natürliche Skilaufen und seine Lehrweise*“. In: „*Skileben in Österreich*“. Jahrbuch des Österreichischen Ski-Verbandes. Wien 1935

Ganz ähnlich, wie hier beim Weiterentwickeln „phylogenetisch erworbener Gewohnheiten“ erfolgt das Aufgreifen und das kreative Verändern von „ontogenetisch erworbenen kulturellen Gewohnheiten“.

Auch diese „Gewohnheiten“ muss man zuerst als „wirkende und wirkliche Tatsachen“ (*Jing*) akzeptieren und situativ beachten (*Shen*) lernen, damit man sie differenziert erkennen (*Yi*) und kreativ wandeln (*Yi*) kann.

V.

Im traditionellen chinesischen Denken wird nicht so radikal wie bei uns zwischen der „geformten räumlicher Struktur“ und der „zeitlich wirkenden Funktion“ einer Tatsache (*Jing*) unterschieden. Beides ist dort begrifflich untrennbar miteinander verbunden. Der Begriff „*Jing*“ bringt dies gut zum Ausdruck. Mit „*Jing*“ ist die „Tatsache“ gemeint, aus der (wie aus einem „Samen“) „etwas werden kann“. *Jing* ist die „Ur-Sache“ (die „Essenz“) in doppelter Hinsicht:

- einerseits ist *Jing* als „Ursache“ das funktional-zeitlich kausal „Vor-Gehende“;
- andererseits ist *Jing* als „Ur-Sache“ das räumlich-strukturell „Vor-Gegebene“, aus dem (wie aus einem „Samen“) etwas werden kann.

FRITZ HOSCHEK / FRIEDL WOLFGANG: „Das natürliche Schwunghahren auf Schiern“. Wien - Leipzig 1935

FRITZ HOSCHEK: „Erziehung zum Schwingen - Geländehilfen, Bewegungsaufgaben, Schwingen“. Wien 1938

ders. „Stufen der Bewegungsformung“. In: MARGARETE STREICHER: „Natürliches Turnen IV“. Wien 1956

Hinsichtlich des eigenen körperlichen Bewegens ist also *Jing*:

- sowohl die Tatsache des eigenen strukturierten Körpers;
- als auch die in ihm verankerte Tatsache der ihn bewegendenden Erbkoordinationen.

Wenn also gesagt wird, dass man seinen Geist (*Shen*, Achtsamkeit) mit der Essenz (*Jing*) vereinen solle, dann ist damit gemeint:

- dass man (im situativen eigenen Wirken) die in einem selbst bereits tatsächlich wirkenden Erbkoordinationen beachten und sie im achtsamen Begegnen „einschmelzen“ solle, damit Neues entstehe.

Da in den Erbkoordinationen Körper und Umwelt eine Einheit sind, und in ihnen die „emotionalen Fäden zur Umwelt“ gespannt sind, wird in ihnen auch das „Wertsein“ (*Xin*) der Situation widergespiegelt.

Dieses „Wertsein“ ist dann das emotionale Herz (*Xin*), welches die Achtsamkeit (*Shen*) vor Ort ruft und die Transformation (*Yi*) der Tatsachen (*Jing*) in das Bewusstsein (*Yi*) veranlasst und dadurch die Energien (*Qi*) dem Bewusstsein, bzw. dem Vorstellen (*Yi*) entsprechend im Körper (*Jing*) lenkt.

Durch ihre Einheit mit dem Umfeld lässt sich in den Erbkoordinationen auch das „kraftschlüssige Fließen“ der „an-geeigneten“ äußeren Kräfte achtsam verfolgen und regulieren. Dadurch gelangt man zum Verstehen der „von außen geliehenen Kräfte“, zum Verstehen der mit Achtsamkeit getränkten *Jin*-Kräfte.

In diesem Verfahren geht es darum, die Erbkoordinationen (als die „vorgeburtlichen *Jin*-Kräfte“) zu aktualisieren und sich bewusst zu machen.

Dies führt aber noch nicht zu den „nachgeburtlichen geistesklaren *Jin*-Kräfte“, sondern vorerst nur zu „gedanklich zerhackten Bewegungen“, die immer wieder mit „roher Muskelkraft“ (*Li*) willkürlich unterbrochen und neu begonnen werden.

Hierzu einige Zitate¹⁰ aus dem traditionellen chinesischen Denken.

WANG ZONG-YUE, aus: **„Der Klassiker des Tai-ji-quan“:**

„Durch sorgfältiges Studieren erlangt man allmählich das Verstehen der Jin-Kraft.

Aus dem Verstehen der Jin-Kraft folgt allstufige Geistesklarheit.

Doch ohne, dann man für eine lange Zeit Kraft anwendet, vermag man es nicht plötzlich zu durchdringen.“

WU YU-XIANG, aus: **„Erläuterung zum Herzen bei der Durchführung der Übung der Dreizehn Gesten“:**

„Mit dem Herzen führe man das Qi.

Man gebe acht, dass man es sinken lässt.

Dann vermag man es aufzunehmen und zu sammeln, so dass es in die Knochen dringt.

Mit dem Qi mobilisiere man den Körper.

Man gebe acht, dass es [oder: es] sich ohne Hindernis bewegt. Dann vermag man, es [oder: ihn] zu nutzen, so dass er [oder: es] dem Herzen folgt.

Essenz und Geist vermögen sich zu steigern, dann gibt es über Langsamkeit und Schwere keine Sorge.“

Li Yiyu, aus: **„Reimspruch der Fünf Zeichen“**

¹⁰ Alle diese Zitate aus den frühen Schriften des TAIJIQUAN beruhen auf Übersetzungen von RAINER LANDMANN. Vgl: RAINER LANDMANN: „*Taijiquan – Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst – Analyse anhand der frühen Schriften*“, Hamburg 2002, Seite 328-344, ISBN 3-936212-02-3.

„Die oberen vier [Punkte] bereiten es allesamt vor, zusammen münden sie in das sammeln des Geistes.

Ist der Geist gesammelt, dann ist er in einem Qi gegossen.

Man schmelze das Qi, so dass es in den Geist mündet. Der Einfluss des Qi ist innerliches Mobilisieren.

Essenz und Geist sind konzentriert. „

YANG Cheng-fu, aus: „Die Zehn Prinzipien der Kunst des Tai-ji-quan“

„Im Tai-ji beruht das, was man übt, auf dem Geist.

Deshalb sagt man:

Der Geist ist der Oberkommandierende, der Körper ist der, der angetrieben wird.

Vermögen sich Geist und Essenz zu steigern, dann wird wohl das Beginnen der Bewegung von selbst leicht und wendig.

Die Form ist nichts außer Leere und Fülle, Öffnen und Verbinden.

Dasjenige, das Öffnen genannt wird, das ist nicht nur, dass Hände und Füße öffnen, Herz und Vorstellung öffnen sich mit diesen ebenso.

Dasjenige, was Verbinden genannt wird, das ist nicht nur, dass Hände und Füße verbinden, Herz und Vorstellung verbinden sich ebenso mit diesen.

Vermag man Innen und Außen so zu verbinden, dass sie ein Qi bilden, dann [ist man] gänzlich ohne Zwischenraum.

Was die Faustkampfschulen der Äußeren Schulen betrifft, so ist deren Jin-Kraft eben die nachgeburtliche grobe Jin-Kraft, deshalb gibt es Beginnen und es gibt Anhalten, gibt es Fortsetzen und es gibt Unterbrechen.

Die alte Kraft ist bereits erschöpft, die neue Kraft [noch] nicht hervorgebracht.

Dieser Zeitpunkt ist derjenige, der am leichtesten für den anderen auszunutzen ist.

Tai-ji nutzt die Vorstellung und nutzt nicht die Kraft, vom Anfang bis zum Ende, unaufhörlich ohne zu unterbrechen, immer wieder von vorne beginnend, ein Kreislauf ohne Ende."

Chen Xin, aus: **„Erläuterungen zur Untersuchung des Ursprünglichen des Tai-ji-quan“**.

*„Das Prinzip ist fein, die Methoden sind genau.
Man gehe systematisch vor und analysiere eingehend.
Löst man, so füllt es die sechs Richtungen aus.
Rollt man sich ein, dann geht es zurück und sammelt sich zum Kompakten.
In seiner Größe gibt es nichts außerhalb, in seiner Winzigkeit gibt es nichts innerhalb.
Es ist das ursprüngliche Qi der Harmonie der Mitte; man erreicht es, indem man der Vorstellung folgt.
Worauf die Vorstellung sich richtet, darauf konzentriert sich der ganze Geist.
Die Umwandlungen gleichen dem Drachen.
Der Gegner vermag es nicht zu ermessen.
Die Anwendung beruht auf dem Herzen.
Das ist der wahre Merkspruch.“*