

SWR2 Glauben, 12.06.2022

Freiheit durch Vergebung. Von der Kraft des Neubeginns

Von Corinna Mühlstedt

Redaktion: Nela Fichtner

Produktion: SWR 2022

SWR2 Glauben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/swr2/programm/podcast-swr2-glauben-100.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit.

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Musik

OT 1 - Ochola - I have...

Ich habe im Krieg meine Tochter und meine Frau verloren. Wir alle haben furchtbar gelitten. Aber Gott gab mir die Kraft zu verzeihen und für den Frieden zu arbeiten, damit andere nicht ebenso leiden müssen wie wir.

OT 2 - Paddy - when we ...

Wenn man vergibt, sagt man nicht: „Es ist nichts passiert“. Die Vergangenheit wird nicht ausgelöscht. Aber wir öffnen uns für die Zukunft. Wenn hingegen unser Leben vom Hass der Vergangenheit bestimmt wird, bleiben wir die Verlierer.

OT 3 - Farid - it sounds...

Es mag seltsam klingen aber ich konnte dem Attentäter, der meine Frau ermordet hat, vergeben und bin glücklich darüber. Wir müssen die Spirale von Hass und Gewalt durchbrechen. Und das schaffen wir nur durch Vergebung und Versöhnung.

Musik

Autorin

Der anglikanische Bischof Baker Ochocha, die jüdische Friedensaktivistin, Paddy Meskin, und der Muslim Ahmet Farid: Drei Menschen, die die verwandelnde Macht der Vergebung erfahren haben. Sie stehen nicht allein.

Ansage

„Wer vergibt, wird frei - Von der Kraft des Neubeginns“

Atmo

Autorin

Im April 1995 erschüttern Berichte über ein Attentat in der US-amerikanischen Stadt Oklahoma City die Weltöffentlichkeit:

Rauchschwaden, Feuer, zerstörte Gebäude, Schreie.... Mehr als 160 Menschen sterben bei der Explosion, der von einer Autobombe ausgelöst wird. Der KFZ-Mechaniker Bud Walsh verliert dabei seine einzige Tochter, Julie:

OT 4 - Bud Walsh - the time ...

Die erste Zeit nach Julies Tod möchte ich nie mehr durchmachen, nie im Leben. Mindestens fünf Jahre lang konnte ich den Schuldigen nicht vergeben. Aber als ich endlich dazu in der Lage war, habe ich erkannt: Ich war befreit, nicht die Attentäter! - Ja, als ich vergeben konnte, war mir als fiele eine horrende Last von meinen Schultern. Seither lebe ich für den Frieden in der Welt und nicht mehr für den Hass.

Autorin

Als ich Bud Walsh 10 Jahre später bei einem Kongress in Rom kennenlerne, leitet er in Oklahoma die Organisation „Familien von Mordopfern arbeiten für die Versöhnung“. Souverän und nachdrücklich betont der sympathische, grauhaarige Amerikaner, dass er inzwischen für die Attentäter beim Staat um Gnade gebeten habe.

OT 5 - Walsh - there was...

Die beiden jungen Leute haben aus Zorn auf die amerikanische Regierung gehandelt. Beide hatten im ersten Golfkrieg gedient und waren als kaputte, gewalttätige Jugendliche in ihre Heimat zurückgekommen. Der Anschlag war eine Art politische Demonstration. Meine Tochter Julie arbeitete in der Nähe als Übersetzerin. Es war ein grausamer Zufall, dass sie und andere dabei starben.

Autorin

Einer der Männer wurde inzwischen trotzdem hingerichtet. Bud Walsh schüttelt den Kopf: Das sei falsch. Er trete heute für die Abschaffung der Todesstrafe ein und versuche, dem Wunsch nach Rache die Kraft der Vergebung entgegen zu setzen:

OT 6 - Walsh - I'm ...

Ich bin Katholik, und mein Glaube hat bestimmt etwas mit meiner Haltung zu tun. Vor allem aber bin ich wirklich zu der Einsicht kommen, dass der Zorn, der mich lange umgetrieben hat, weder mir noch anderen weiterhilft. Ganz im Gegenteil: Wenn du mit Hass- und Rachegeanken lebst, zerstören dich diese Gefühle. Ich weiß das heute, denn ich war an diesem Punkt.

Musik

Autorin

„Gott vergibt, wir beide nie!“ - der amerikanische Filmtitel wurde in den 1980er Jahren zu einem Schlagwort. „Vergebung“ schien seither in säkularen Gesellschaften zunehmend ein Privileg der Religionen, das im Alltag immer weiter aus dem Blick geriet. Doch in jüngster Zeit entdecken

auch immer mehr Psychologen die Kraft des Verzeihens neu. Die Psychotherapeutin Verena Kast aus Zürich schreibt:

Zitat Kast

Man kann sich nicht mit jedem Menschen versöhnen, aber man müsste davon wegkommen, ihn zu hassen. Denn Hass bindet. Solange man hasst, hat die Vergangenheit die Gegenwart unheilvoll im Griff! Verzeihen meint: Aufhören zu hassen. Denn Hass nährt Rachsucht. Mit Hass raubt man sich selber die Freiheit.

Chorgebet

Autorin

Psychologische Erkenntnisse und Jahrhunderte alte religiöse Einsichten treffen sich. Der frühere Abtprimas der weltweiten Ordensgemeinschaft der Benediktiner, Notker Wolf, lebt heute in der Erzabtei Sankt Ottilien bei München. Fast hundert Mönche aus aller Welt versammeln sich hier im schwarzen Habit mehrmals am Tag zum Stundengebet. Dieser Rhythmus helfe, das Herz zu weiten, meint der inzwischen über 80jährige Benediktiner als ich ihn vor der neugotischen Kirche zu einem Gespräch treffe:

OT 7 - Notker Wolf

Im Neuen Testament heißt es „Vergebt wie Gott Euch vergeben hat“, und nicht nur 7 mal, sondern 7 mal 70 mal. Denn in dem Moment wo ich auf Rache sinne, komme ich nie auf einen grünen Zweig, da wird die Gegenseite wiederum versuchen, Rache zu üben, und wir werden auf einmal verspüren, dass es auch so etwas gibt wie eine Lust an der Rache. Es gibt nur eine Befreiung, und die besteht darin, dass ich demütig werde und akzeptiere, dass mir Unheil widerfahren ist, dass mir Unrecht getan

wurde, und dass ich trotzdem die Größe aufbringe und sage: Ich stehe darüber, ich vergebe, ich lass mich davon nicht klein machen.

Musikakzent

Autorin

Die Erfahrung lehrt: Wo der Rachsucht freier Lauf gelassen wird, entwickelt sich eine Gewaltspirale von wachsender Zerstörungskraft. Das zeigten auch die Reaktionen auf die Attentate, die islamistische Terroristen 2001 in New York verübten. Die Bilder von den zusammenstürzenden Gebäuden des World Trade Centers sind unvergessen.

Der Terror war Anlass für den Angriff der USA auf Afghanistan und viele weitere kriegerische Auseinandersetzungen. Zudem löste er zahlreiche private Racheakte gegen Muslime aus. Eines der Opfer war Rais Bhuivan. Der junge, dunkelhaarige Muslim stammt aus Bangladesh, studierte zu jener Zeit in Texas und jobbte in seiner Freizeit auf einer Tankstelle:

OT 8 - Rais - I was shocked ...

Die Attentate vom 11. September waren für mich ein Schock. Ich verstand nicht, wie Menschen so etwas tun konnten. Am 21. September kam dann ein Kunde in unsere Tankstelle und richtete sein Gewehr auf mich. Ich dachte, es sei ein Raubüberfall, öffnete die Kasse und sagte: Hier ist Geld, bitte, schießen Sie nicht auf mich! – Aber plötzlich fühlte ich tausend Nadeln in meinem Gesicht und sah nichts als Blut. Oh Gott, dachte ich, er hat mir in den Kopf geschossen.

Autorin

Alles weitere blieb Rais nur dunkel in Erinnerung: Er betete, schrie um Hilfe, der Mann lief weg, jemand holte die Ambulanz. Rais rang wochenlang mit

dem Tod. Er verlor ein Auge, aber er überlebte. Heute weiß er, dass der Attentäter namens Marc unter Drogen stand und aus blindem Hass handelte: Er wollte möglichst viele Muslime töten, um die Attentate von New York zu rächen.

OT 9 - Rais – I forgave...

Ich konnte Marc inzwischen vergeben. Barmherzigkeit ist ein wichtiger Teil unseres islamischen Glaubens. Und ich dachte, ich sollte keinen Hass in meinem Herzen behalten, denn sonst vergiftet er mich. Ich habe Gott nie gefragt, warum ich angeschossen wurde. Ich frage ihn immer nur, warum ich überlebt habe? Ich denke, ich soll noch etwas für andere tun.

Autorin

Nach Abschluss des Studiums begann Rais zusammen mit Gleichgesinnten seine Erfahrungen auf Vortragsreisen weiterzugeben. Er hofft, dass jeder Betroffene einmal etwas von der Freiheit spüren wird, die von einer ehrlichen Vergebung ausgeht.

Musikakzent Tibet

Autorin

Freilich weiß jedes Gewaltopfer, dass Verzeihen unendlich schwer fallen kann. Oft scheint es unmöglich. Zu schmerzhaft ist die Erinnerung an Verletzungen und zerstörte Hoffnungen. Das Thema ist eine Herausforderung quer durch alle Kulturen. Das zeigt auch die Biographie der Tibeterin Ama Adhe:

OT 10 - Adhe Lesung

Während ich verhört wurde, war ich mit Handschellen gefesselt, ich wurde getreten und mit Gewehrkolben am ganzen Körper geschlagen. Sie zwangen mich, mit über meinem Kopf erhobenen Händen auf zwei spitzen Holzdreiecken zu knien. Jedes Mal wenn ich die Arme senkte, schlugen sie mir mit Gewehrkolben auf die Ellenbogen...

Autorin

Die Mutter zweier kleiner Kinder lebte in einem Dorf zu Füßen der schneebedeckten Gipfel des Himalaya. Ihr Alltag verlief ruhig bis in den 1950er Jahren chinesische Truppen in Tibet eindringen. Fortan unterstützte Ama Adhe den Freiheitskampf ihres Volkes. 1958 wurde sie von der Besatzungsmacht inhaftiert.

Rund eine Million Tibeter starben in jener Zeit nach offiziellen Angaben im Kampf gegen die Rote Armee oder durch Hunger, Kälte und Folter in chinesischen Internierungslagern. Der einzige Rettungsanker war für viele Opfer ihr buddhistischer Glaube, erinnert sich Ama Adhe:

OT 11 - Adhe tibet.(mit dt. Übersetzung, Exiltibeterin)

Alle Gefängnisse, die ich durchwandert bin, waren grausam, die Tortouren, die ich durchzustehen hatte. Aber vielleicht in einem Gefängnis, wo ich mit 300 Frauen zusammen war und wo ich die Aufgabe hatte, die Kameradinnen zu begraben - in einem Loch die ganzen Leichname aufeinander gebart zu begraben - dort war es am schlimmsten für mich. Und dort hat mir vielleicht der Glaube am stärksten geholfen, weil ich sonst den Verstand verloren hätte.

Musikakzent

Autorin

Ama Adhe gehört zu den wenigen Tibetern, die fast 30 Jahre Haft in chinesischen Lagern überlebt haben. Als man sie 1985 entließ, floh die zierliche Frau mit anderen über die Bergpässe Nepals nach Indien. Dort fand sie in der tibetischen Exilgemeinde, die sich in Dharamsala um den Dalai Lama gebildet hatte, eine neue Heimat.

Den Mut weiterzuleben, verdanke sie seinem Zuspruch und der Kraft zu vergeben, berichtet mir Ama Adhe Jahre später bei einem Besuch in Deutschland. Der Herder Verlag hat ihre Biographie veröffentlicht, und ich kann sie in Freiburg mit Hilfe einer tibetischen Übersetzerin interviewen: Vor mir sitzt eine kleine Frau mit tiefen Falten im Gesicht. Sie trägt eine bunte tibetische Tracht mit einem langen Rock und ein Band im Haar. Ihre Augen wirken müde, blitzen aber während ihrer Erzählung immer wieder leidenschaftlich auf:

OT 12 - Adhe tibet. mit dt. Übers.

Es gab Zeiten, wo ich sterben wollte, wo ich töten wollte, wenn es Mittel gegeben hätte, dies zu tun. Später in Indien durch die Gespräche mit seiner Heiligkeit, der mit erklärt hat: „Du darfst nicht das chinesische Volk hassen, es sind einige wenige, die an der Macht sind,“ habe ich beinahe so etwas wie Verständnis für die Folterer entwickelt, dass sie eben nur die Befehle bekommen hatten und auch nicht anders konnten. Heute habe ich keine Hassgefühl mehr. Ich habe sehr gelitten, aber ich hasse sie nicht und ich kann ihnen vergeben und ich hab´s schon längst getan.

Musikakzent

Autorin

Heute weiß die Tiefenpsychologie, dass viele Menschen, bevor sie zu Tätern wurden, selbst Opfer waren, die nie eine Chance hatten, ihr Leid zu bewältigen. Der 2015 verstorbene Psychoanalytiker Arno Gruen hat sich intensiv mit den psychologischen Voraussetzungen von Kriegsverbrechen befasst. Dabei kam er zu dem überraschenden Ergebnis: Oft bekämpfen Täter in ihren Gegnern bzw. Opfern unbewusst Verhaltensweisen, zu denen sie selber neigen, die sie aber nie ausleben durften: so zum Beispiel Mitgefühl oder Religiosität.

OT 13 - Gruen

Der Feind, den wir im anderen zu sehen glauben, muss ursprünglich in unserem eigenen Inneren zu finden sein. Es ist dieser Teil von uns selbst, den wir zum Schweigen bringen wollen, wenn wir den Fremden, der uns an uns selbst erinnert, uns an unseren abgewiesenen Teil erinnert, vernichten müssen. Es ist als würde man sich durch diesen Vorgang selber reinigen.

Autorin

Die Folgen dieses psychologischen Mechanismus sind oft katastrophal. Sie bereiten im Extremfall den Boden für Gewalttaten aller Art bis zum Völkermord.

OT 14 - Gruen

Dabei verlagert sich die Wahrnehmung auf eine abstrakte Ebene. Der andere wird nicht in seiner individuellen Menschlichkeit gesehen. Seine konkreten Gefühle, Einstellungen, Verhaltensweisen verschwinden aus dem Blickfeld, und statt dessen wird seine Persönlichkeit auf eine einzige Eigenschaft reduziert: die Zugehörigkeit zur Gruppe. Und diese

Abstrahierung macht ein empathisches Erleben des anderen unmöglich.
Unsere Fähigkeiten, mit anderen mitzufühlen verkümmern.

Autorin

Arno Gruen war daher Zeit Lebens überzeugt: Traumatische Erlebnisse und Verletzungen der eigenen Persönlichkeit müssen aufgearbeitet werden, idealer Weise durch Vergebung und Versöhnung. Wo dies nicht geschieht, werden Hass und Angst sogar oft unbewusst an die nächste Generation weiter gegeben, und die Schrecken der Geschichte nehmen kein Ende.

Musikakzent

OT 15 - Paddy - my own...

Mein Schwiegervater war in Auschwitz, und ich erinnere mich gut, dass er mir eines Tages erzählte, wie es ihm mit einigen Freunden gelang, aus dem Lager zu fliehen. Schließlich kamen sie an die französische Grenze. Dort trafen sie auf alliierte Truppen, und einige Soldaten sagten zu den Geflohenen: Kommt, wir zeigen Euch etwas, das wird Euch gut tun! - Daraufhin führte die Alliierten sie auf einen Hügel, von dem aus man die deutschen Truppen sah, wie sie zur Kapitulation abzogen. Und mein Schwiegervater gestand mir später: „Hätte ich in diesem Moment ein Maschinengewehr gehabt, dann hätte ich es nehmen und sie alle niederschießen können ohne irgendetwas dabei zu empfinden.“

Autorin

Paddy Meskin gehört zur jüdischen Gemeinde im südafrikanischen Durban und engagiert sich in vielen interreligiösen Initiativen. Am Rande einer Friedenskonferenz in Südafrika erzählt mir die grauhaarige Dame spürbar bewegt, mehr:

OT 16 - Paddy - I met...

Als ich meinen Schwiegervater 1963 hier kennenlernte, war er ein wunderbarer Mann, hilfsbereit und freundlich gegenüber allen, ein Mensch, der Liebe nicht nur gepredigt sondern wirklich gelebt hat. Er konnte vergeben. Durch ihn und durch meine Mutter habe ich sehr viel gelernt und dazu gehört auch, dass Vergebung eines der größten Geschenke ist. Wenn wir die Kraft haben zu verzeihen, gewinnen wir unglaublich viel.

Autorin

Vergebung, versichert Paddy Meskin, sei das Gegenteil von Vergessen. Denn nur, wenn es gelinge, den Schmerz der Erinnerung anzunehmen, verliere er seine destruktive Kraft. Aufgrund dessen habe man in Südafrika auch versucht, die brutalen Menschenrechtsverletzungen des Apartheid-Systems gegenüber die schwarze Bevölkerung in Versöhnungskommissionen aufzuarbeiten: Opfer und Täter trafen sich, sprachen sich aus. Zeitweise durchaus mit Erfolg, meint Paddy, die an vielen Begegnungen als Expertin teilnahm.

OT 17 - Paddy - I know...

Eines ist mir jedenfalls klar geworden: Es ist äußerst wichtig, Erfahrungen weiter zu geben! Es ist wichtig für jene, die Grauensvolles erlitten haben, um das Erlebte zu bewältigen. Und es ist wichtig für andere, zuzuhören und der Welt von ihren Einsichten zu berichten. Nur so können wir lernen und darauf achten, dass sich das Geschehene nicht wiederholt.

Musikakzent

Autorin

In vielen Ländern wurden die Schrecken der eigenen Vergangenheit nie aufgearbeitet, geschweige denn vergeben. Das gilt auch in Deutschland, so etwa mit Blick auf die horrenden Menschenrechtsverletzungen während zweier Weltkriege, der Naziherrschaft oder des DDR-Regimes.

Die Folge seien unbewusste Aggressionen und Spannungen in der Gesellschaft, die sich nicht selten im Alltag entladen, meint Heiko Ernst. Der langjährige Chefredakteur der Fachzeitschrift Psychologie-Heute mit Sitz im baden-württembergischen Weinheim kommt in einem Artikel zu dem Schluss:

Zitat Ernst

Beobachter konstatieren seit langem ein psychisches Klima der Unversöhnlichkeit und Rechthaberei in Deutschland. Sich nichts gefallen lassen, Rechnungen präsentieren, Schuldige für die eigene Misere suchen. Eine unterschwellige, jederzeit abrufbare Paranoia macht Nachbarn, Kollegen, selbst Verwandte zu potentiellen Feinden, gegen die es Ansprüche durchzusetzen gilt.

Autorin

Das Stichwort Vergebung ist eine höchst aktuelle, aber auch unbequeme Herausforderung an unser Weltbild, überlegt der Psychologe Ernst:

Zitat Ernst

Wenn wir vergeben - oder auch nicht - steht unsere Persönlichkeit auf dem Prüfstand. Verzeihen berührt unsere tiefsten Wurzeln, es tangiert die seelischen Narben, die uns durch Verluste und Zurücksetzungen geschlagen wurden. Um verzeihen zu können, es gar als befreiende und

entlastende Lebenseinstellung zu verinnerlichen, braucht es Selbsterkenntnis, die zur Selbstakzeptanz führt.

Autorin

Die Fähigkeit zu vergeben, fordert Reife und die Einsicht, dass Verfehlungen zum Menschsein gehören. Wo Vergebung gelingt, hat sie für alle Beteiligten heilende Kraft - psychisch ebenso wie physisch, weiß Monika Renz. Die Psychotherapeutin aus Sankt Gallen begleitet seit Jahrzehnten Schwerstkranke, insbesondere Krebspatienten.

Zitat Renz

Inmitten einer Gesellschaft, die vom Verhaltensmuster des Sich-Durchsetzens bestimmt ist, waren viele Menschen zunächst Opfer. Opfer zu sein, zieht Abwehrmechanismen nach sich, wie Rückzug oder Verhärtung. ... Nach meiner Beobachtung sind viele Opfer dann befreit, ... wenn sie frei von Härte werden und tief menschlich. Auf dem Weg zu solcher inneren Freiheit und innerem Frieden brauchen Opfer aber Geduld und meist auch Hilfe, ... Jahre oder Jahrzehnte der Aufarbeitung. ... Letztlich beruht eine Gesinnungsveränderung dann oft auf dem Vertrauen, dass Gott und niemand anders Richter ist.

Autorin

In jedem Fall sei eine gesunde religiöse Verankerung hilfreich, wenn es darum gehe, sich selbst oder anderen zu vergeben, meint Abt Notker Wolf und fügt aus seiner Lebenserfahrung hinzu:

OT 18 - Notker Wolf

Ich bin sehr froh und dankbar, dass ich einmal von Gott gerichtet werde und nicht von den Menschen. Auf der einen Seite muss menschliches Versagen geahndet werden, es müssen auch Dinge in Ordnung gebracht werden, auf der anderen Seite muss aber auch ein Mensch noch weiterleben dürfen. Zur frohen Botschaft gehört eben, dass es einen Gott gibt, der vergibt, und der von uns auch erwartet, dass wir vergeben.

Autorin

Entscheidend sei, durch Schmerz, Wut und Angst hindurch, zu dem zurück zu finden, was im Leben trägt, resümiert die psychologische Beraterin Christina Bonaker aus Rom:

OT 19 - Bonaker

Letzen Endes geht es darum, dass ich mich für die Liebe entscheide. Die Liebe ist stärker als alles andere, und letzten Endes verändert die Liebe mich selber. Ich verändere nicht den anderen, sondern ich verändere mich selber. Und das ist am Ende auch das, was das Verzeihen bewirkt.

Atmo Applaus

Autorin

2019 nehme ich in Lindau am Bodensee an der 10ten internationalen Vollversammlung der „Weltkonferenz der Religionen für den Frieden“ teil : Man sieht Muslime mit weißen Turbanen, Hindus in orangefarbenen Saris, Bischöfe in langen schwarzen Gewändern und sogar Vertreter indigener Glaubenstraditionen mit buntem Federschmuck. Das weltweit größte interreligiöse Netzwerk vertritt mehr als ein Dutzend Religionen und engagiert sich rund um den Globus für Frieden und Versöhnung.

Bei dem Treffen in Lindau verabschieden die fast 1000 Delegierten aus allen Kontinenten einmütig eine „Friedens-Charta der Versöhnung und Vergebung“. Der Tübinger Theologe Josef Boehle hat sie an der Universität Birmingham zusammen mit anderen Religionsvertretern erstellt:

OT 19 - Böhle

In dieser interreligiösen Arbeit wurde mir klar: Um eine nachhaltige Entwicklung des Friedens zu erreichen, ist es notwendig Versöhnung zu suchen und auch zu vergeben. Es wird sehr viel über Frieden gesprochen, manchmal auch über Versöhnung, seltener über Vergebung. Aber alle drei gehören zusammen. Also stellt sich die Frage: Wie kann man Prozesse der Vergebung und Versöhnung inspirieren?

Autorin

Die Charta liefert viele praktische Anregungen, um Spannungen abzubauen, die Beziehungen zwischen Menschen, Ländern oder Religionen oft seit Generationen belasten. Sie könne daher sogar hilfreich sein, hofft Boehle, um aktuelle politische Konflikte wie jene in Myanmar, Syrien oder der Ukraine zu entschärfen:

OT 20 - Boehle

Diese Charta möchte eine Bewegung ins Leben rufen. Angesprochen ist jeder, da jeder Mensch im privaten Bereich natürlich sich mit Fragen der Versöhnung auseinandersetzt. Im öffentlichen Bereich sind Religionsgemeinschaften angesprochen, gemeinnützige Vereinigungen, und womöglich auch staatliche Institutionen, die sich damit beschäftigen, wie Frieden nachhaltig gesichert werden kann. Nur durch Vergeben und Versöhnung kann man wieder zu der Freiheit gelangen, die ein zuversichtliches Leben ermöglicht.