

Tagungsdokumentation

Fachtagung „Alles außer gewöhnlich – die pädagogische Arbeit mit Arbeitsuchenden in IdA“

05. September 2018

Worum ging's?

Der Arbeitsmarkt hat sich in den letzten Jahren weiterentwickelt - dies hat Folgen für die Zusammensetzung von Arbeitsuchenden im SGB II. Immer öfter begegnen uns in der Beratung Menschen, die Schwierigkeiten haben, motivierende Ziele zu entwickeln und diese zu verfolgen. Jobcentermitarbeitenden stellt sich häufig die Frage, welche Konzepte überhaupt noch Erfolg versprechend sind.

Jobcenter können mit **IdA - Integration durch Austausch** der ESF-Integrationsrichtlinie Bund Arbeitsuchenden die Teilnahme an einem Auslandspraktikum ermöglichen, welches Ressourcen aktiviert und Teilnehmenden in einem völlig veränderten Setting die Bewältigung großer, auch psychischer Herausforderungen abverlangt, an welchen sie wachsen und sich weiterentwickeln können.

Wir wollen an diesem Tag der Frage nachgehen, was es jungen Arbeitssuchenden so schwer macht, eine Veränderung im Leben anzustoßen und dran zu bleiben. Wir lernen eine Methode der Gesprächsführung kennen, mit welcher der Einstieg in die Beratung oder ins Coaching Arbeitssuchender gelingen kann, wenn sich psychische Belastungen bereits bemerkbar machen.

Für wen?

- Bildungsträger
- Jobcenter/Agenturen für Arbeit
- Coaches und Beratungsfachkräfte, die daran interessiert sind, ihre eigene professionelle Haltung in Gesprächen weiterzuentwickeln
- Bildungsbegleiter, die ressourcenorientiert arbeiten möchten und Menschen, die ihre Fähigkeit stärken wollen, Austausch zu fördern und gut in Kontakt zu kommen.

Wo?

Mainzer Ratssaal, Jockel-Fuchs-Platz 1

Eröffnung

Mainzer Oberbürgermeister Michael Ebling

Fotos

Hans-Joachim Schmittner

Veranstalter der Fachtagung:



Die veranstaltenden Projekte werden im Rahmen der ESF-Integrationsrichtlinie Bund, Handlungsschwerpunkt Integration durch Austausch (IdA), durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Programm der Fachtagung

Moderation: Jacqueline Dreyhaupt (ARD-Inlandskorrespondentin und Redakteurin beim Hessischen Rundfunk)

10.30 Uhr

Begrüßung

Michael Ebling, Oberbürgermeister der Stadt Mainz

10.45 Uhr

Junge Menschen, die nicht „wollen“ können

Markus Schmitt, Eichenberg Institut Koblenz (abgesagt)
stattdessen Dr. med. Tilman Rentel, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Erlangen

11.30 Uhr

Spannungsfelder bei der Arbeit mit Ida-Teilnehmenden

Wie der Kontakt zu Menschen gelingen kann, die nur Kampf oder Rückzug, aber keine Kooperation zu kennen scheinen. Zum Umgang mit Widerständen und jungen Menschen, die nicht wollen können.

Podiumsgespräch mit

- Karoline Pelzl, Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e.V. in Darmstadt
- Angela Hennecke, Fallmanagerin im Jobcenter Vorderpfalz-Ludwigshafen
- Hendrik Abel, Beschäftigungsförderung Göttingen

12.30 Uhr

Offene Diskussion und Austausch mit Podiumsgästen

13.00 Uhr

Networking beim Mittagsimbiss

13.45 Uhr

Ich spreche, (al)so bin ich. Wie ein direkter Zugang zu den Ressourcen von Menschen mit psychischen Belastungen gelingt

Dr. med. Tilman Rentel

14.45 Uhr

Gemeinsame Übung zur idiolektischen Gesprächsführung

Übung angeleitet von Dr. med. Tilman Rentel

Wir lernen anhand von Fallbeispielen die Haltung und Methode der idiolektischen Gesprächsführung kennen und lassen sie in Gesprächen miteinander lebendig werden

15.15 Uhr

Zusammenfassung

mit Videostatements von ehemaligen Ida-Teilnehmenden

15.30 Uhr

Ende der Fachtagung



Fachtagung im Mainzer Ratssaal

Mit einem Auslandspraktikum, das von der ESF-Integrationsrichtlinie Bund gefördert wird, können Arbeitsuchende, die schon viele Misserfolgserlebnisse hinter sich haben, ihr eigenes Leben wieder in die Hand nehmen und „alte Verhaltensweisen durch neue ersetzen“, sagt Michael Ebling.



Oberbürgermeister Michael Ebling bei der Begrüßung der Tagungsgäste

Der Mainzer Oberbürgermeister lobt das Engagement der Akteure in den IdA-Projekten, die auch dann an der richtigen Stelle helfen, wenn es der Psyche schlecht geht und kein motivierendes Ziel in Aussicht ist. IdA zeige, wie wichtig psychologische Betreuung während der Teilnahme am Auslandspraktikum ist und dass das Projekt kein bürokratisches Monster für die Umsetzenden in den Jobcentern und den Projekten sein darf.

Michael Ebling appelliert daran, dass in Zeiten des Fachkräftemangels jede Arbeitskraft gebraucht werde. Die Wirtschaft müsse die Aufmerksamkeit nicht nur dahinwenden, wo Survival of the fittest gilt, sondern sich auch den Potenzialen derjenigen zuwenden, die nicht bestmöglich an die derzeitigen Bedingungen des Arbeitsmarktes angepasst sind.

Als Gastredner sprach der Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und – Psychotherapie, Dr. Tilman Rentel, aus seiner therapeutischen Praxis. Er verdeutlichte, was es bedeutet, wenn junge Menschen nicht „wollen“ können.

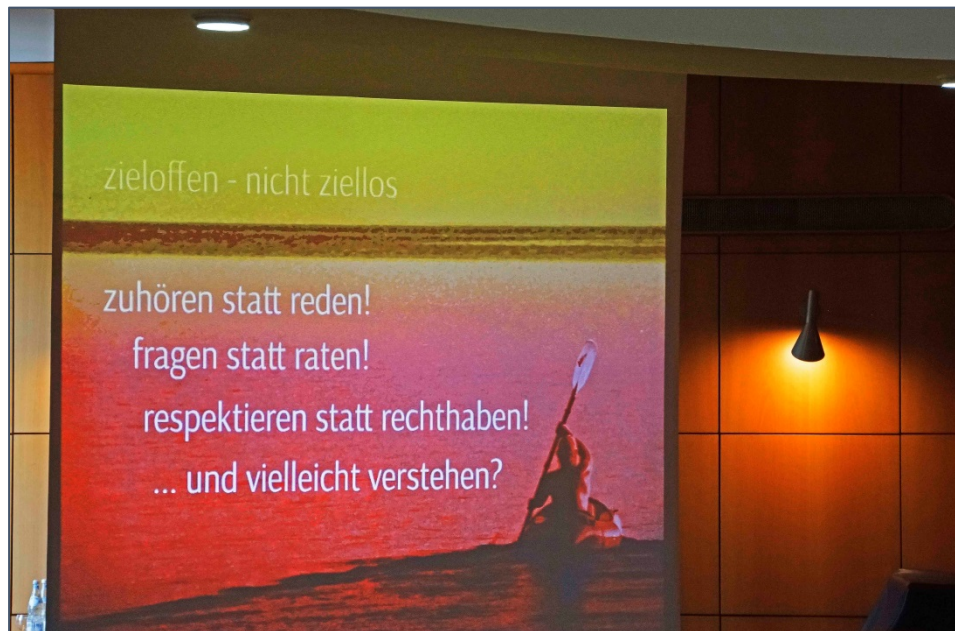


Tilman Rentel zum Thema „Junge Menschen, die nicht wollen können“

In der Regel wollten sie etwas, aber nicht das, was Beratungsfachkräfte oder Therapeuten von ihnen wollen. Häufig haben belastende Beziehungen, erlebte Gewalt oder Vernachlässigung einen großen Einfluss auf die Motivation. Wenn

Grundbedürfnisse nicht erfüllt werden und negative Erlebnisse überwiegen, investieren junge Menschen ihre ganze Energie darin, sich vor negativen Einflüssen zu schützen. Im fortgeschrittenen Stadium werden Gefühle ganz abgeschaltet. Dann können sie den Unterschied nicht mehr fühlen, ob etwas klappt, ob etwas erfolgreich ist oder nicht.

Mitunter könne man lesen, dass diese jungen Menschen als „schwierig“ tituiert werden. Dieses Label habe einen negativen Einfluss auf unsere innere Haltung als Beratende. Diese Menschen fordern uns als Beratende heraus, sagt Tilman Rentel, und erklärt, mit welcher Haltung und sehr lebendigen Methodik es uns gelingt, verborgene Ressourcen bei den jungen Menschen zu entdecken.



Goldene Regeln für den Aufbau einer vertrauensvollen Kommunikation

Kern der idiolektischen Haltung, die Tilman Rentel im Weiteren vorstellt, ist der professionelle Umgang mit dem eigenen Nichtwissen. Begegnen uns Menschen in der Beratung, fragen wir oft nach dem, was ihm fehlt, wie es dazu kam, und wie wir helfen können. Wir analysieren also die Defizite, Belastungen und Vermittlungshemmnisse, und bieten Hilfe von außen an. Eine andere Herangehensweise schafft jedoch nicht nur rasch Vertrauen, sondern nimmt vor allen Dingen vorhandene Fähigkeiten und Ressourcen in den Blick, um positive Entwicklungen wahrzunehmen und nutzen zu können.

Der Blick richtet sich dann in Richtung auf Ziele und Motive eines Menschen. Dieses ressourcenorientierte Vorgehen ist deutlich effektiver als das problemorientierte, was statistisch belegt werden kann.

Als Medium dient die Sprache, also der einzigartige Idiolekt einer Person. Während der Dialekt die Sprache einer Gruppe ist, bezieht sich der Idiolekt auf die Sprache, die eine Person verwendet. Die Beratungsfachkräfte, die Unwissenden, begeben sich beim Verstehen auf eine Reise ins Land des Anderen (Zitat von Fazil Hüsnü Dağlarca).

Im Gespräch hält sich die Beratungsfachkraft mit eigenen Ideen, Bildern und Handlungsvorschlägen soweit wie möglich zurück, um einen weiten Raum zu öffnen. Dies gelingt durch ein hohes Maß an Präsenz, die dem Gesprächspartner durch genaues Zuhören und Aufgreifen seiner Eigensprache bemerkbar gemacht wird. Durch interessiertens Aufgreifen von Schlüsselworten wird der Gesprächspartner in seiner Lebenswirklichkeit gewürdigt. Wir Nichtwissenden lassen uns die Welt des Gesprächspartners beschreiben, lassen uns belehren und würdigen das Gesagte ohne es zu bewerten. Mit sehr einfachen, kurzen und offenen Fragen ergibt sich ein Gesprächsfluss, der Ressourcen, Erfahrungen und Fähigkeiten an die Oberfläche bringt.

Das schwierigste beim Erlernen dieser Form der Gesprächsführung sei das Weglassen; Weglassen eigener Hypothesen, eigener Bilder, eigener sprachlicher Zusammenfassungen, Weglassen interessanter Deutungen, Weglassen gutgemeinter Ratschläge. Dieses Weglassen kann Wege entstehen lassen, die der Gesprächspartner selbst entdeckt und mit größerer Motivation beschreiten wird als je ein von außen

vorgeschlagener Weg. Dies erfordert ein hohes Maß an Vertrauen darauf, dass der Gesprächspartner die Kompetenzen besitzt, die er braucht, um seine Probleme selbst zu lösen.

Mit der Frage „Was hast Du Neues gewagt?“ schickt Tilman Rentel die Tagungsgäste in eine kleine Anwendungsübung, bei der die innere Beratungshaltung erprobt werden soll. Diese Frage ist auch geeignet für den Beratungsprozess im Fallmanagement, um die Motivation zur Teilnahme an einem Auslandspraktikum zu wecken. Wenn der Gesprächspartner in der Vergangenheit positive Erfahrungen mit etwas Neuem verbindet, folgt daraus eventuell das Bestreben, weiter aktiv solche Ziele anzugehen und zu erreichen. Wichtig sei es, Tätigkeiten anzusprechen, und nicht Probleme oder Gefühle zu thematisieren. Dies fördert das Verhalten, weiter Neues zu lernen und umzusetzen.



Jacqueline Dreyhaupt im Gespräch mit der Fallmanagerin Angela Hennecke

Fallmanagerin Angela Hennecke berichtet im Podiumsgespräch mit Moderatorin Jacqueline Dreyhaupt, dass Menschen mit psychischen Problemen an die Beratungsfachkräfte in den Jobcentern hohe Anforderungen stellen. Das Erkennen von psychischen Problemen sei nicht immer leicht. Den Kundinnen und Kunden bietet sie das Auslandspraktikum im Rahmen von IdA gerne als neuen Erfahrungsspielraum an. Durch dieses Angebot erfährt sie auch gleich, in welcher aktuellen Situation sich die Gesprächspartner befinden, sie also z.B. zuhause eine Katze betreuen.

Wichtig ist die Freiwilligkeit der Teilnahme an einem so herausfordernden Projekt, weil ansonsten Ängste auftreten. Ohne die Bereitschaft zur Teilnahme, finde kein Lernen und finde keine Veränderung statt.



Psychologin Karoline Pelzl über Gelingensbedingungen für eine Teilnahme am Auslandspraktikum

Karoline Pelzl, die im Projekt CHANCE EUROPA für die psychologische Eignungsdiagnostik zuständig ist, erläutert, dass eine psychische Diagnose kein Ausschlusskriterium für eine Teilnahme am Auslandspraktikum ist. Wichtig ist jedoch das therapeutische Angebundensein am Wohnort. Das IdA-Projekt bietet den Teilnehmenden mit dem Auslandspraktikum die Möglichkeit, ein lebenskritisches, aber wertvolles Ereignis aktiv bewältigen zu lernen und damit eine wesentliche Voraussetzung zu schaffen, um auch ihre eigene Zukunft aktiv in die Hand nehmen und positiv gestalten zu können.



Hendrik Abel über die Herausforderung im Ausland

Hendrik Abel hat fünf Jahre Erfahrung als IdA-Projektleiter und drei Jahre als pädagogischer Mitarbeiter in Göttingen. Vier längere Auslandsaufenthalte in der eigenen Biographie führten immer zu persönlichen Veränderungen bzw. zu

Entwicklungen. IdA ist für ihn ein Beitrag zur sozialen Gerechtigkeit, da es den jungen Menschen Auslandserfahrungen ermöglicht, die normalerweise von dieser Möglichkeit ausgeschlossen sind. Mit der Teilnahme erhalten sie die Chance, sich als Mensch besser kennen zu lernen und weiterzuentwickeln.

Was bedeutet für die Podiumsteilnehmer Erfolg? fragt die Moderatorin. Für Karoline Pelzl heißt eine erfolgreiche Teilnahme, dass das Praktikum durchgehalten wurde und eine Motivation für ein neues Ziel dasteht. Angela Hennecke betrachtet den Stolz in den Augen der Teilnehmer auf das Geschaffte als wesentliches Erfolgskriterium.

Hendrik Abel macht Erfolg an den kleinen Schritten zur Erhöhung der Beschäftigungsfähigkeit fest. Quantitative Erfolgsindikatoren greifen zu kurz, denn die Integration in Arbeit oder Ausbildung dauert seit Projektstart im Jahr 2009 immer länger und sei schwieriger geworden. Die Arbeitslosigkeit ist insgesamt geringer geworden, und die Zusammensetzung der Arbeitslosen hat sich verändert: es gibt mehr psychisch Belastete und andere Vermittlungshemmnisse, die eine intensivere Begleitung und Unterstützung notwendig machen. Ein erfolgreiches Beispiel ist für ihn der ehemalige Teilnehmer Kevin, der in Wohngruppen aufgewachsen war, Probleme mit Beziehungen zu Gleichaltrigen aufwies und mit seinem ambulanten Betreuer in die Beratung kam. Dieser Teilnehmer hat sich ausschließlich von Pizza und Hamburgern ernährt. Letztendlich hat er aber den Mut gefasst, etwas ganz Neues ausprobiert und individuelle Ziele entwickelt.

In einem offenen Austausch beteiligten sich die Fachgäste der Tagung an der Diskussion. Eine interessierende Frage ist, wie es Beratungsfachkräfte schaffen, mit Menschen in Kontakt zu kommen, die in ein riesiges Helfersystem eingebunden sind und nicht die Notwendigkeit sehen, selbst „wollen“ zu müssen. Für jedes Problem gebe es professionelle Hilfe und viele unterschiedliche Zuständigkeiten. Tilman Rentel nutzt diese Frage als Gelegenheit, von seinem Praktikum als Altenpfleger zu erzählen, das ihm die Augen für vieles geöffnet habe: Um einem alten Menschen vom Sitzen zum Aufstehen zu bewegen, braucht man sich nur hinter den alten Menschen stellen, einen Impuls beim Aufstehen geben und warten, bis er selbst in die eigene Kraft kommt, um

den nächsten Schritt zu gehen. Wir als Berater müssen es sein lassen, immer einen Schritt vorausgehen zu wollen, damit uns jemand folgt, sondern am besten immer einen Schritt hintendran sein.



Fragerunde nach dem Podiumsgespräch

Eine weitere Frage bezog sich auf den Umgang mit Sanktionen. In der Fallmanagementberatung des SGB II gilt das Prinzip des Forderns und Förderns, und auch in den IdA-Projekten werden Angebote unterbreitet, für die gewisse Spielregeln gelten. Welche Rolle spielen Sanktionen im Beratungsprozess? Tilman Rentel nahm sich dieser Frage an und sagte, dass die Einhaltung von Grenzen durchaus wichtig ist. Es geht nicht darum, nicht zu sanktionieren, wenn eine Grenze überschritten ist. Am besten ist es gekoppelt mit dem Aufzeigen, wie ein Ziel erreicht werden kann, und dem Herausarbeiten, wo Kleinigkeiten sind, die gelingen. Die Wahlfreiheit, ein Ziel zu erreichen, müsse beim

Teilnehmenden bleiben. Eine Sanktion ist insofern zu vermeiden, weil sie wieder zu einer negativen Erfahrung führt, vor der sich Teilnehmende schützen müssen. Als wichtige Maxime eines Beratungsgesprächs oder einer pädagogischen Intervention erwähnte Tilman Rentel zudem das Prinzip *Connection before Correction*, das aus der gewaltfreien Kommunikation kommt. Damit ist gemeint, dass bei schwierigen Situationen zuerst eine Verbindung durch Einfühlung hergestellt werden sollte, um die Chance zu erhöhen, dass das Gegenüber wirklich das aufnehmen kann, was an konstruktiver Kritik geäußert wird. „Je dicker die Brücke ist, die wir zwischen uns und dem Gesprächspartner aufgebaut haben, desto dickere Pakete kann ich rüberbringen“, sagt Tilman Rentel.



Beitrag zum Podiumsgespräch

Wie ein direkter Zugang zu den Ressourcen von Menschen gelingen kann, zeigte Tilman Rentel im Gespräch mit einem freiwilligen Tagungsgast, Sebastian Wamser von der Praxis GmbH in Marburg.



Tilman Rentel in einem fiktiven Beratungsgespräch mit Sebastian Wamser

In dem Gespräch wird deutlich, dass Schwierigkeiten auch als Ressource betrachtet werden können. Schwierigkeiten äußern sich im Verhalten einer Person, hinter dem jedoch **gute Gründe** stehen, wie z.B.

- Sich treiben lassen: **Energie sparen**
- Abtauchen: **Schutz vor Misserfolgen**
- Trägheit: **sich Zeit lassen**
- Rückzug/Apathie: **Bewegungslosigkeit als Überlebensmechanismus, Kraft sammeln für bessere Zeiten**

Wir Beratungsfachkräfte müssen mit dem Verhalten von Teilnehmenden nicht einverstanden sein, aber mit den Motiven, die hinter dem Verhalten stehen und einen guten Grund darstellen, sagt Tilman Rentel.

Jeder Mensch macht im Laufe seines Lebens hilfreiche und belastende Erfahrungen. Das Verhalten wird bestimmt durch die Erfüllung überlebenswichtiger Grundbedürfnisse wie Sicherheit, körperliches Wohlbefinden, Kontrolle, Sinn oder Bindung. In der Beratung ist es wichtig, diese Grundbedürfnisse zu erfüllen, bzw. den Menschen dabei zu helfen, selbst für die Erfüllung der Bedürfnisse zu sorgen. Erfahrungen von erfüllten Grundbedürfnissen oder eigene Fähigkeiten zu ihrer Erfüllung werden als Ressourcen wahrgenommen. Das achtsame Wahrnehmen dieser eigensprachlichen Schlüsselwörter, das Zuhören und das Wahrnehmen dieser Ressourcen im Beratungsgespräch eröffnet dem Gesprächspartner die Möglichkeit, eigene Perspektiven und Ideen zur Lösung von Problemen zu entwickeln. Mit einfachen kurzen Fragen, die dem Anderen Kontrolle über Nähe, Tempo und Inhalt des Gesprächs lassen, kann ein Kontakt aufgebaut und gehalten werden, der Sicherheit und Vertrauen ermöglicht.

Als Fazit der Fachtagung fasst Jacqueline Dreyhaupt zusammen, dass es mit IdA ein Arbeitsmarktprojekt gibt, das an den Ressourcen ansetzt und viele Erfahrungsgelegenheiten bietet. Auch Teilnehmende mit psychischen Beeinträchtigungen können gefördert werden, sofern bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Ein Auslandspraktikum erweitert den eng gewordenen Aktionsradius enorm. Wer es schafft, unter ungewohnten Bedingungen zu leben und sich in fremder Umgebung zurechtfinden kann, lernt viel Positives für die persönliche Zukunft und entwickelt neue Handlungskompetenzen.

Impressionen der Fachtagung



IdA-Projektleitung Paimaneh Nemazi-Lofink bei der Begrüßung



Tagungsgäste beim Ausprobieren der ideolektischen Gesprächsführung



Tagungsgäste beim Einüben der ideolektischen Gesprächsführung



Im Austausch mit den Experten auf dem Podium



Gut besuchte Fachtagung

Unterlagen von Tilman Rentel zur Nachbereitung der Fachtagung

Wir alle kennen es, wenn uns ein Problem beschäftigt. Oft wünschen wir dann, dass jemand unser Problem interessiert anhört, uns nicht in eine bestimmte Richtung drängt, nicht alles besser weiß und uns vor allem Entscheidungsfreiheit lässt. Sind wir selbst in einer helfenden Rolle fällt es oft gar nicht so leicht genau dieses Angebot zu machen: Präsent zu sein, anstatt seine eigenen Ziele, sein eigenes Wissen und seine Impulse dem anderen anzubieten. Zu schwer fällt es uns, auf diese Macht des Helfens zu verzichten, einfach auszuhalten und so unseren Gesprächspartnern Vertrauen zu schenken, ihre eigenen Ziele zu definieren, eigene Ideen zu entwickeln und eigene Schritte zu gehen. Genau dieses Geschenk der **Präsenz** im Gespräch ermöglicht aber eine **Leichtigkeit** in der Begleitung auch sehr schwieriger Situationen. Sie erfüllt das Grundbedürfnis nach Bindung und schafft für unsere Gesprächspartner Sicherheit. Diese Sicherheit ermöglicht Ihnen dann von sich zu erzählen in ihrer ganz eigenen Sprache. Die Eigensprache (der sogenannte **Idiolekt**) unserer Gesprächspartner, als sprachlicher „Fingerabdruck“ eines jeden Menschen, kann uns hierbei eine wertvolle Orientierung anbieten. In jedem Wort, das ein Mensch sagt, äußert er durch die betreffende Wortwahl, die Betonung und den Kontext einen wichtigen Teil seiner Lebenserfahrung. Worte sind so gesehen „verdichtete“ individuelle Lebenserfahrung. Im **idiolektischen Gespräch** werden die eigensprachlichen Äußerungen unserer Gesprächspartner durch einfache, kurze und offene Fragen aufgenommen und ihnen so das Angebot gemacht, ihr eigenes Wissen zu erkunden und ihre Fähigkeiten für die Lösung ihrer Probleme nutzbar zu machen. Als Begleiter hilft uns ein methodischer Minimalismus die notwendige Präsenz aufzubauen. Minimale Intention - **nicht wollen** - hilft unseren Gesprächspartnern eigene Motive, Visionen und Ziele, aber auch Probleme und Belastungen anzusprechen. Minimale Interpretation – **nicht wissen** und werten – hilft unseren Gesprächspartnern eigenes implizites Wissen zu entdecken und eigene Werte zu verwirklichen. Minimale Intervention – **nicht machen** - sondern kurz, einfach und offen nachfragen hilft diesen „Entwicklungs-Prozess“ zu unterstützen ohne ihn zu stören.

Der Einsatz dieser besonderen Art, Gespräche zu führen ist überall dort sinnvoll, wo Menschen miteinander im Gespräch versuchen, Brücken zu bauen und Türen zu öffnen, um beiderseits zufriedenstellendes Handeln zu ermöglichen, z.B. im täglichen Miteinander, in Heilberufen, Seelsorge, Pädagogik, Beratung und Coaching sowie im Kundenkontakt.

| Idiolektik | Was die Gesprächspartner davon haben |
|---|--|
| Zuhören (statt reden) | Gehört werden, Raum für Eigenes |
| Fragen (statt raten) | Sich selbst entdecken selbst bewusst werden |
| Respektieren (statt Recht haben) | Gesehen werden, gelassen werden |
| ...und vielleicht verstehen | Verbunden sein |
| Offen fragen, dem Gesprächspartner in Ton, Thema und Tempo folgen | Selbst bestimmen |
| Kurz fragen | Raum zum Erzählen |
| Minimale Intention | Eigene Motive und Ziele entwickeln |
| Minimale Intervention | Selbst wirksam werden |
| Minimale Interpretation | Selbst erklären, eigene Lösungen finden |
| Positive nonverbale Signale beachten | Sich wohl und sicher fühlen |
| Ressourcen aufgreifen | Eigene Kraftquellen und Stärken wahrnehmen |
| Bilder aufgreifen | Eigene Welten entdecken |
| Schlüsselwörter aufgreifen | Das gehört zu mir, ich werde gehört |
| Nicht bewerten | So bin ich, so darf ich sein |
| Würdigen | So bin ich – und das ist gut so |