



Leseprobe aus Frankl, Sinn, Freiheit und Verantwortung,
ISBN 978-3-407-86770-4 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86770-4](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86770-4)

Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. Tobias Esch	7
<i>Editorische Notiz</i>	19
EINS Sinnkrise und Zeitgeist	21
Über kollektive Neurosen	23
ZWEI Wege der Sinnfindung	47
Man Alive – Viktor Frankl	49
DREI Freiheit und Verantwortung	85
Die Existenzanalyse und die Probleme der Zeit	87
VIER Sinn und Verantwortung angesichts der Vergänglichkeit	117
Bewältigung der Vergänglichkeit	119
Anmerkungen	157
Über Viktor E. Frankl	161
Weitere Werke von Viktor E. Frankl	163
Viktor Frankl-Institut	167
Dank	170



Wege der Sinn- findung

ZWEI

Editorische Notiz des Verlags

Der folgende Text »Man Alive – Viktor Frankl« ist das Transkript eines Fernsehinterviews, das die Canadian Broadcasting Corporation 1977 mit Frankl geführt hat; Moderator war Roy Bonisteel. Die deutsche Übersetzung für dieses Buch besorgte Stefanie Schäfer.¹ Darin entfaltet Viktor E. Frankl sehr anschaulich die Frage nach dem Sinn und welche Rolle im Hinblick auf seine KZ-Erfahrungen das Leiden dabei spielen kann, aber nicht muss, weil Leiden keine Bedingung für Sinn darstellt.

Man Alive – Viktor Frankl

Interviewer: Dr. Frankl, Sie haben während des Krieges drei Jahre in vier verschiedenen Konzentrationslagern verbracht. Können Sie mir beschreiben, wie Sie nach dieser Erfahrung einen Sinn im Leben gefunden haben, wie es Ihnen gelang, das Leben als lebenswert zu empfinden?

Frankl: Meine amerikanischen Verleger verbreiten gerne das Narrativ, ich sei mit einer neuen Richtung der Psychotherapie aus Auschwitz herausgekommen, mit einem neuen System und so weiter. Doch das stimmt nicht: Ich bin mit dem vollständigen Manuskript meines ersten Buches in meiner Tasche versteckt nach Auschwitz *hineingekommen*. Und in eben diesem Manuskript – das später in Amerika unter dem Titel *The Doctor and the Soul* (dt. *Ärztliche Seelsorge*) erschien – entwickelte ich die Idee von der unbedingten Sinnhaftigkeit des Lebens. Die Vorstellung, dass das Leben unter allen Bedingungen sinnvoll ist und bleibt, hatte ich daher schon *vor* meinen KZ-Erlebnissen. Ich könnte also sagen, dass mir diese Vorstellung, diese Überzeugung von der unbedingten Sinnhaftigkeit des Lebens, erhalten geblieben ist, sie hat die Lagererfahrung *überlebt*, sie ist immer noch eine Überzeugung, *trotz* des Leidens und all des Sterbens, das wir im Konzentrationslager erlebten. Das Konzentrationslager selbst diente damit quasi

nur als Testfeld, um die Berechtigung meiner Überzeugung zu *bestätigen* – sozusagen durch Erfahrung und Experiment.

Interviewer: Es hat also Ihre Auffassung bestätigt. Aber Sie sind dort doch bestimmt Menschen begegnet, die offensichtlich keinen Sinn in ihrem Leben sahen, oder? Erzählen Sie mir von denen, die überlebten, und denen, die anders waren – inwiefern haben sie Ihre These bestätigt?

Frankl: Die Lektion, die man in Auschwitz und in anderen Konzentrationslagern lernen konnte, lautete letztlich: Diejenigen, die auf einen Sinn ausgerichtet waren, auf einen Sinn, der sich in der Zukunft für sie erfüllen sollte, hatten die größten Überlebenschancen. Das wurde im Nachhinein von amerikanischen Navy- und Army-Psychiatern bestätigt – in japanischen Kriegsgefangenenlagern, in nordkoreanischen Kriegsgefangenenlagern und kürzlich in nordvietnamesischen Kriegsgefangenenlagern. An der U.S. International University in San Diego, Kalifornien, traf ich letztes Jahr im Wintersemester während meiner Tätigkeit an der Fakultät zufällig die drei amerikanischen Offiziere, die am längsten in nordvietnamesischen Kriegsgefangenenlagern interniert gewesen waren – bis zu etwa sieben Jahren. Sie bestätigten im Wesentlichen, was ich in meinem Bericht über die KZ-Erfahrung (... *trotzdem Ja zum Leben sagen*) geschrieben hatte: dass die Ausrichtung auf die Zukunft – auf eine Aufgabe, eine persönliche Aufgabe, die darauf wartete, in ihrer Zukunft er-

füllt zu werden, oder auf einen anderen Menschen, den sie liebten und den sie in der Zukunft wiedersehen würden – das Entscheidende war, was diese Menschen aufrecht hielt. Es ging nicht ums reine Überleben, sondern es musste auch einen *Grund* für das Überleben geben. Die Frage war, *wofür* man überleben sollte; wenn es nicht *etwas* oder *jemanden* gab, ein persönliches Anliegen, um dessentwillen man überleben wollte, war ein Überleben *kaum* möglich.

Interviewer: Die meisten von uns haben nie ein Konzentrationslager erfahren. Wir waren nie gezwungen, diesen Horror und diese Tragödie durchzumachen, und deshalb sollte man meinen, dass es heute leichter wäre, einen Sinn im Leben zu finden – und doch habe ich das Gefühl, dass es in gewisser Weise schwieriger ist als früher, oder was meinen Sie?

Frankl: Da haben Sie absolut recht.

Interviewer: Warum ist das so?

Frankl: Weil wir in einer Gesellschaft leben – entweder in einer Wohlstandsgesellschaft oder einem Wohlfahrtsstaat, wie wir ihn in Österreich haben, wie auch immer –, jedenfalls befriedigen diese Arten von Gesellschaften praktisch jedes menschliche Bedürfnis oder sind zumindest darauf ausgerichtet, es zu befriedigen, bis auf ein Bedürfnis – das grundlegendste und fundamentalste Bedürfnis des Menschen: das

Bedürfnis nach Sinn. Die Konsumgesellschaften *schaffen* sogar Bedürfnisse, aber das Bedürfnis nach Sinn – oder, wie ich es zu nennen pflege, der *Wille zum Sinn* – bleibt unerfüllt. Ich nenne es neuerdings *den ungehörten Ruf nach Sinn*.

Auf der einen Seite frustriert die Gesellschaft den Willen des Menschen zum Sinn, auf der anderen Seite vernachlässigt die Psychologie diese Tatsache. Wenn man sich die aktuellen Motivationstheorien ansieht, wird man kaum einen Hinweis darauf finden, was *das* fundamentalste und grundlegendste Streben des Menschen ist: weder nach Vergnügen noch Glück, weder nach Macht noch Prestige, sondern es ist *ursprünglich* und *grundsätzlich* sein Wunsch, einen Sinn in seinem Leben zu finden und zu erfüllen – oder besser gesagt: in jeder einzelnen Lebenssituation, mit der er konfrontiert ist. Und wenn es einen Sinn zu erfüllen gibt, wenn er sich dessen bewusst ist, wenn er sich eines solchen Sinns bewusst wird – dann ist er bereit, zu leiden, er ist bereit, Opfer zu bringen, er ist bereit, Spannungen, Stress und so weiter zu ertragen – ohne dass seine Gesundheit darunter leidet.

Wenn aber kein Sinn vorhanden, kein Sinn in Sicht ist, dann *nimmt* er sich das Leben. Vor Kurzem wurde ich mit der Statistik einer amerikanischen Universität konfrontiert, in der es um 60 Studierende ging, die versucht hatten, Suizid zu begehen.

Interviewer: Eine sehr hohe Zahl.

Frankl: Sie wurden anschließend psychologisch untersucht, und es stellte sich heraus, dass 85 Prozent als Grund für ihren Versuch die Tatsache nannten, dass sie keinen Sinn im Leben finden konnten. Dabei waren übrigens 93 Prozent von ihnen psychisch und physisch gesund, lebten in stabilen Familienverhältnissen, waren finanziell abgesichert, erfolgreich in Schule und Studium usw.

Interviewer: Das höre ich immer wieder. Ich verbringe viel Zeit mit jungen Menschen im Teenageralter und viele von ihnen sagen, dass sie sich einfach nur langweilen. Sie sind von der Schule gelangweilt, sie sind von ihren Eltern gelangweilt, sie sind vom Leben gelangweilt, und es fehlt an dem, was – ich schätze, Sie würden es den Sinn des Lebens nennen.

Frankl: Weder Eltern noch Lehrer wagen es, sie vor Herausforderungen zu stellen: bloß keine Spannungen erzeugen, Konflikte heraufbeschwören, sie unter Stress setzen. Aber sogar Hans Selye in Montreal, der Begründer der Stressforschung, hat vor Kurzem einen Aufsatz veröffentlicht, in dem er erklärt, Stress sei das Salz des Lebens, der Mensch *brauche* Spannungen – wobei ich etwas vorsichtiger sagen würde, was er braucht, ist *ein gesundes Maß an Spannung*. Nicht zu große Spannungen, nicht zu wenig Spannung, sondern eine gewisse Dosis, eine gesunde Dosis an Spannung, wie die, die in einem polaren Feld entsteht, in dem der eine Pol durch den Menschen repräsentiert wird und der andere Pol durch den

einzigartigen und spezifischen Sinn, der auf ihn wartet, um von ihm erfüllt zu werden, und zwar ausschließlich von ihm.

Interviewer: Wir sollten uns also nicht zu sehr über all den Stress und die Ängste in unserem Leben aufregen. Wir sollten nicht ... na ja, nehmen wir an, ich käme zu Ihnen und würde sagen: »Herr Doktor, wie soll ich mit all den Ängsten und dem vielen Stress in meinem Leben umgehen?«

Frankl: Können Sie sich eine Situation vorstellen, die für einen Menschen *mehr* Stress bedeutet als Auschwitz? – Und doch *verschwanden* in Auschwitz praktisch alle neurotischen Symptome. Und die Selbstmordrate in Auschwitz und Dachau war erstaunlich niedrig, wie aus den vielen Studien zur Psychologie und Psychopathologie des Lagerlebens hervorgeht.

Auf der anderen Seite zeigte mir ein Lehrer im Wohlfahrtsstaat Österreich eine Liste mit Fragen, die seine Schüler ihm stellen durften, ohne Einschränkungen, ohne ihre Namen zu nennen, absolut anonym. Und das Spektrum der Fragen reichte von der Frage »Gibt es Leben auf anderen Planeten oder nicht?« bis hin zu Fragen über Drogensucht, sexuelle Probleme und so weiter. Und wissen Sie, was ganz oben auf der Liste stand, welches das *häufigste* Thema der Fragen war? Selbstmord! Unter Jugendlichen im Alter von 14 bis 15 Jahren, in einem Wohlfahrtsstaat wie Österreich – Selbstmord! Sie kannten so gut wie keinen Stress und hatten kaum Probleme.

me, weil sie verwöhnt sind, niemand erlaubt sich, Ansprüche an sie zu stellen. Aber was junge Menschen brauchen, sind Ideale und Herausforderungen, persönliche Aufgaben und – ganz wesentlich – Vorbilder, persönliche Vorbilder; nicht die Feiglinge, die Angsthasen, die sich nicht trauen, etwas von ihnen zu verlangen, weil es zu Konflikten führen könnte, wenn man Ansprüche an sie stellt.

Interviewer: Ich habe letztes Jahr ein Interview mit dem Metropoliten von London, Anthony Bloom, geführt, und er hat genau das Gleiche gesagt wie Sie. Er war Arzt während des Krieges und er hat Überlebende der Konzentrationslager behandelt. Er hatte ein sehr hartes Leben. Und er sagte, der einzige Zeitpunkt in seinem Leben, in seinem persönlichen Leben, an dem er jemals über Selbstmord nachgedacht hat, war *später*, als er relativ wohlhabend wurde und alles hatte.

Frankl: Dieses Phänomen ist bekannt, ich habe es mit Tiefseefischen verglichen, die, wenn sie an die Meeresoberfläche gebracht werden, sozusagen deformiert werden. Das ist übrigens auch die größte Gefahr für Taucher: Sie müssen ganz langsam in eine Region mit weniger Druck aufsteigen.

Wie Neurologen und Psychiater wissen, ist es weniger riskant, Menschen zu überfordern, als sie zu unterfordern. Die Menschen werden heute nicht überfordert, sondern *unterfordert*.

Interviewer: Ich finde noch etwas anderes bemerkenswert. Bisher konnten wir in manchen der traditionellen Institutionen, die uns wichtig sind, stets einen Sinn finden, zum Beispiel in Kirche oder Familie. Diese Institutionen scheinen jedoch zunehmend an Bedeutung zu verlieren und in unserem Leben keine so große Rolle mehr zu spielen. Möglicherweise entsteht auch dadurch eine Sinnkrise.

Frankl: Sie haben in mehrfacher Hinsicht recht. Beginnen wir mit dem, was ich schon vor 30 Jahren beschrieben und vorausgesagt habe: dem Aufkommen – und inzwischen dem Vorhandensein – dessen, was ich als *existenzielles Vakuum* bezeichne; das Gefühl der Sinnlosigkeit, das Gefühl der Leere, ein Gefühl der Vergeblichkeit, das heute an die Stelle der Minderwertigkeitsgefühle tritt; die existenzielle Frustration, die heute den Platz der sexuellen Frustrationen einnimmt, im Gegensatz zu den Zeiten von Sigmund Freud. Diese Massen-neurose, die Sinnlosigkeit, ist meiner Meinung nach hauptsächlich durch zwei Dinge zu erklären. Erstens wird dem Menschen im Gegensatz zum Tier nicht durch Triebe und Instinkte eingegeben, was er eben tun *muss*. Außerdem wird dem Menschen heute, im Gegensatz zu früher, nicht mehr durch Traditionen und Überlieferungen und allgemeingültige Werte vorgegeben, was er tun *soll*. Da er nun weder weiß, was er tun muss, noch, was er tun sollte, scheint er manchmal nicht mehr zu wissen, was er eigentlich tun *will*. Und was ist die Konsequenz? Entweder er möchte einfach das tun, was

andere Menschen tun – das ist *Konformismus*; oder aber er tut nur das, was andere wollen, das er tut – und das ist *Totalitarismus*.

Dies ist der Ursprung des existenziellen Vakuums. Aber wissen Sie, nun, wo die Traditionen im Schwinden begriffen sind, wo sie bröckeln – nicht nur im Bereich der Religion, sondern ganz allgemein –, sind diejenigen, die von diesem Verlust der traditionellen Werte am meisten betroffen sind, natürlich die jungen Menschen. Und das lässt sich nachweisen. Es gibt vier Tests, logotherapeutische Tests, die von einigen meiner ehemaligen Studierenden entwickelt wurden. Mit ihnen kann man den Grad der Sinnorientierung messen, den Grad des Willens zum Sinn, der das Leben dominiert, und andererseits auch die existenzielle Frustration, die Frustration des Willens zum Sinn, das Gefühl der Sinnlosigkeit. Und es wurde in mehreren empirisch und statistisch fundierten Forschungsprojekten nachgewiesen, dass Jugendliche tatsächlich am *meisten* von dem Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit betroffen sind.

Sie hatten also intuitiv recht, wie meine Studenten bewiesen haben.

Interviewer: Aber was unsere traditionellen Werte und die schwindende Bedeutung religiöser Institutionen angeht – kann man ohne den Glauben an Gott einen Sinn im Leben finden?



Sinn und Verant- wortung angesichts der Vergäng- lichkeit

VIER

Editorische Notiz des Verlags

In »Bewältigung der Vergänglichkeit« greift Viktor E. Frankl das Thema Vergänglichkeit wieder auf. Er spricht hier von der Bedeutung von Sinn und Verantwortung im Angesicht der Sterblichkeit des Menschen. Ein später Text von Frankl, den er als Vortrag in Dornbirn am 23. Oktober 1984 hielt.¹

Bewältigung der Vergänglichkeit

Herr Dr. Köb, meine Damen und Herren, ich danke Ihnen für den freundlichen Empfang und möchte gleich eingangs feststellen, dass das Thema beziehungsweise der Titel nicht lautet »Vergangenheitsbewältigung«, sondern »Vergänglichkeitsbewältigung«. Es soll also nicht die Rede sein von der Bewältigung der Vergangenheit oder gar der eigenen Vergangenheit, sondern: wie der Mensch imstande ist, die Vergänglichkeit des menschlichen Daseins, die Vergänglichkeit des Lebens zu bewältigen – das heißt, mit diesem Faktum zurande zu kommen, fertigzuwerden damit, dass menschliches Leben wesentlich vergänglich ist. Oder mehr pointiert: wie der Mensch dorthin gelangt, wo er trotz der Vergänglichkeit des Lebens Ja sagen kann zu ihm, wie er trotz seiner eigenen Sterblichkeit sein Leben zu bejahen vermag.

Nun, angesichts des Todes soll das Leben bewältigt werden. Aber wir dürfen dabei nicht vergessen, dass das Leben selbst ein ständiges Sterben ist, ein ständiges Absterben von etwas, das oder jemand, der oder die einem lieb geworden ist. Das Leben des Menschen, könnte man sagen, ist ein ständiges Abschiednehmen. Und das nicht nur im Sinne der beiden großen Zielsetzungen, die Freud seiner eigenen Theorie und Therapie, der Psychoanalyse, vorgegeben hat, nämlich Arbeitsfähigkeit und Genussfähigkeit; sondern es ist auch so,

dass wir uns mit der *Leidensfähigkeit* des Menschen auseinandersetzen müssen. Der Tod ist nur ein Endpunkt des ständigen Abschiednehmens, dieses ständigen Prozesses von so etwas wie Absterben. Und die Frage lautet im Grunde, ob nun eben diese Vergänglichkeit, eben diese Sterblichkeit rückwirkend – also noch weit vor dem Schlusspunkt und seiner Erreichung – nicht das Leben einfach lebensunwert macht, es entwertet oder es ent-sinnt, ihm den ganzen Sinn nimmt und raubt. Das ist die erste Frage, die wir uns selbst stellen müssen. Und ich möchte von der These ausgehen, dass der Tod nicht nur dem Leben den Sinn nicht zu nehmen vermag, sondern dass er ihm auch einen Sinn *gibt*.

Stellen Sie sich doch nur vor, was geschähe, wie das Leben aussähe, wenn es keinen Tod gäbe. Stellen Sie sich vor, was das hieße, wenn Sie alles und jedes aufschieben könnten, und zwar ins Unendliche aufschieben könnten. Nichts müssten Sie heute oder morgen tun und besorgen. Alles könnte genauso in einer Woche, in einem Monat, in einem Jahr, in einem Jahrzehnt, in 100 oder 1 000 Jahren geschehen. Nur angesichts des Todes, nur unter dem Druck der Endlichkeit, der zeitlichen Endlichkeit menschlichen Daseins hat es überhaupt einen Sinn, zu handeln, und nicht nur zu handeln, sondern auch zu erleben, nicht nur zu erleben, auch zu lieben und auch irgendetwas, was uns auferlegt ist, tapfer durchzustehen und durchzuleiden.

Vielleicht verstehen Sie jetzt, wie die Logotherapie, diese Richtung der Psychotherapie, dazu kommt, einen kategori-

schen Imperativ, also eine Maxime, eine Handelns-, eine Verhaltensvorschrift aus philosophischem Geist heraus, so etwa in der Tradition von Immanuel Kant, aufzustellen. Und dieser Imperativ, diese Mahnung lautet: »Lebe so, als ob du bereits zum zweiten Mal lebtest, und als ob du das erste Mal alles genauso falsch gemacht hättest, wie du im Begriff bist, es jetzt falsch zu machen.«

Verstehen Sie, was das heißt? Verstehen Sie, welchen Appell an das Verantwortungsbewusstsein, das menschlichem Dasein so wesentlich zugrunde liegt, was für einen mächtigen, kraftvollen Appell das bedeutet, dass man nämlich aus der gegebenen Situation sehr bedacht das möglichst Beste an Sinn herausschlägt, die Sinnmöglichkeit der gegebenen Situation zu verwirklichen versucht aus dem Geiste der Verantwortung heraus – und das heißt mitunter, das Steuer noch im letzten Moment herumreißen, im Hinblick darauf, dass die Gefahr besteht, dass man etwas so schlecht macht, wie man es einmal bedauern könnte, aber wie man es nie wieder gutmachen kann.

Sehen Sie, das geht bis in banale Situationen hinein. Verzeihen Sie, wenn ich persönlich werde, aber ich möchte Ihnen illustrieren, wie das in der Praxis, im Alltag aussieht. Vor vielen Jahren schickt mir ein Freund seinen Sohn: Sprich dich einmal – Onkel Viktor hieß ich – sprich dich einmal mit Onkel Viktor aus. Der Sohn war in Gefahr, hineinzuschlittern in die Drogenszene, in Gefahr, in eine kriminelle Gang abzuwandern. Es war wirklich eine gefährliche Situation. Ja,

was soll ich mit dem Burschen tun? Ich bin doch kein Präzeptor oder weiß Gott was. Was soll ich ihm denn sagen? Und ganz improvisierend habe ich ihm einfach Folgendes gesagt: Du weißt, weshalb du da herkommst. Was soll ich dir sagen? Das Einzige, was ich dir sagen kann, ist: Denk an Folgendes. In fünf, in zehn, in 20 Jahren gibt es zwei Möglichkeiten für dich. Entweder du wirst dir selber sagen: »Erinnerst du dich, wie du damals beim Onkel Viktor warst und dass du ein bisschen dein Leben überdacht hast? Wie gut, dass du da im letzten Moment dich zurückgerissen hast vor dem oder jenem.« – Oder aber du wirst in zehn, in 20 Jahren sagen: »Was für ein Idiot war ich, wie ich damals beim Onkel Viktor war. Der hat mir die verschiedenen Möglichkeiten aufgezeigt, den Kreuzweg, die Weggabelung vor Augen geführt – und ich Trottel bin weiter meinen Trott gegangen.« Diese zwei Möglichkeiten stehen vor dir. Mehr will ich nicht, als dass du das bedenkst.

Es ist schwer zu sagen, was Ursache ist, was Folge ist. Ob das zumindest katalytisch, wie in einem chemischen Prozess rein auslösend auf ihn gewirkt hat oder nicht oder ob es ihm bei einem Ohr hinein-, beim anderen hinausgegangen ist, das ist alles schwer zu sagen.

Es gibt einen theologischen Begriff, der mich immer schon fasziniert hat, das ist der Begriff des *mysterium iniquitatis*, das heißt das Geheimnis der Sünde, der Schuld. Sie können eine kriminelle Handlung niemals bis in die letzten Verzweigungen von Ursachennetzen auflösen. Denn das hieße doch,

dem Betreffenden den letzten Rest von menschlicher Würde rauben. Verstehen Sie das? Das heißt ja, Sie machen aus ihm eine Maschine, einen Apparat, einen Mechanismus, der nun einmal unter dem Einfluss dieser soziologischen und psychologischen oder biologischen Faktoren und Fakten so und nicht anders konnte, nicht anders handeln beziehungsweise sich verhalten konnte. Damit leugnen Sie doch die Freiheit eines Menschen, sich zu entscheiden. Damit nehmen Sie ihm doch von seinen Schultern die Verantwortung, sich möglichst sinnvoll, möglichst seinem Selbst – im besten Wortsinn – entsprechend zu verhalten. Das rauben Sie ihm. Sie glauben, Sie tun ihm einen humanitären Dienst. Aber Sie dehumanisieren und depersonalisieren ja einen solchen Menschen, einen solchen Kriminellen.

Aber es geht auch ganz anders. Auf das möchte ich nicht eingehen, ich will nur sagen: Ein letzter Rest von unerklärbar freier Entscheidung steht da, liegt da, ist vorhanden auch bei der ärgsten kriminellen Untat. Und wenn Sie das nicht sehen oder sehen wollen, einer bestimmten Ideologie zuliebe, die Ihnen der Determinismus vorschreibt, dann werden Sie nie an den Persönlichkeitskern eines Kriminellen herankommen, da helfen Ihnen keine Schlagworte wie Sozialisierungsprozesse und so weiter.

Es geht darum, dass Sie im Menschen das Menschliche sehen lernen und nicht vergessen, es zu sehen. Bis zuletzt, bis zu seinem letzten Atemzug und auch noch in einem psychisch kranken Individuum und auch noch in einem längst schon