

btb

Eric Wrede
mit Alex Raack

Auf Leben und Tod

Gespräche über das, was am Ende bleibt

btb

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Taschenbuchausgabe Oktober 2024
btb Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Copyright © Eric Wrede
Covergestaltung: Semper Smile, München
Satz: GGP Media GmbH, Pößneck
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck
mn · Herstellung: han
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-77471-5

www.btb-verlag.de
www.facebook.com/penguinbuecher

Inhalt

Vorwort von Eric Wrede

7

Der Publizist Hajo Schumacher über das Altern

11

Der Palliativmediziner Achim Rieger über den Tod

32

**Der Comedian und Aktivist Dr. Eckhart von Hirschhausen
über nachhaltiges Sterben**

56

**Die Hip-Hop-Band Antilopen Gang
über Depressionen und Selbstmord**

77

Die Rechtsmedizinerin Josephine Janke über Pathologie

77

**Die Moderatorin und Schriftstellerin Sarah Kuttner
über trauernde Eltern**

116

**Der Moderator und Autor Ralph Caspers
über Kinder und den Tod**

131

**Der Schriftsteller Sebastian Fitzek
über das, was bleibt**

155

**Der Musiker und Schriftsteller Sven Regener
über das Abschiednehmen**

168

Der Musiker und Autor Flake über Trauer

189

Die Schauspielerin Anke Engelke über Trauerreden

205

Die Musikerin Judith Holofernes über Trost

218

Danke

237

Vorwort

Tod und Trauer sind keine Tabuthemen. Waren sie wahrscheinlich nie. Keine Ahnung, wann dieses Märchen aufgefunden ist. Genützt hat es eigentlich nur einer Industrie, die davon gelebt hat, dass viel zu wenig über sie gesprochen wird – der Bestattungsbranche.

Seit meinem ersten Buch *The End: Das Buch vom Tod* sind knapp sechs Jahre vergangen. In dieser Zeit ist viel passiert. So viel mehr Menschen haben sich getraut, sich mit dem Lebensende auseinanderzusetzen – auch aufgrund des Buches, wie mir die Reaktionen gezeigt haben. So viel mehr Medien haben die Themen Sterben und Trauern behandelt und darüber berichtet. So viel mehr Bestattungshäuser – vornehmlich junge Unternehmen – haben angefangen, sich für die Individualität von Sterbenden und Trauernden einzusetzen und zu erkennen, was über so viele Jahre in diesem Bereich nicht richtig lief. Falsche Pietät und aufgesetzte Würde haben dazu geführt, dass an den Bedürfnissen der Menschen vorbeigearbeitet wurde. Diese Fehler werden immer noch gemacht. Aber unsere Reise ist ja auch noch nicht zu Ende.

Die Reaktionen auf das Buch und die Erfahrungen bei Lesungen und Veranstaltungen haben mir klargemacht, dass die Menschen gerne über diese Themen sprechen. Nicht nur mit mir, sondern auch untereinander. Über das Trauern, darüber, wie Erinnerungen bewahrt werden, wie man Sterbende beglei-

tet, wie man sie erlebt hat. Diese Gespräche habe ich stets als respektvoll, emotional und hochinteressant erlebt. Es wurde geweint, gelacht, vor allem aber: gelernt. Das Gespräch als Basis der Wissensbildung. Eine Gesellschaft auf der Suche nach ihrem Umgang mit dem Tod muss reden und auch ein bisschen streiten. Und das bitte miteinander.

Auch ich lerne jeden Tag dazu: was Menschen in ihrer Trauer brauchen. Wie man sie dabei unterstützen kann. Und was eigentlich mit uns passiert, wenn wir uns intensiv mit dem unweigerlichen Thema auseinandersetzen. Mir ist längst bewusst geworden, dass es nicht den einen Weg gibt, um richtig mit Trauer und Tod umzugehen. Jeder Mensch ist anders, auch am Ende seines Lebens oder wenn ein anderes Leben zu Ende geht. Ich möchte gerne Helfer bleiben und nicht allwissendes Medium. Als Unterstützer und Begleiter und keine Gefahr für die individuelle Freiheit.

Es wurde mir schnell klar, dass es primär Gespräche und die daraus resultierenden Handlungen sind, von denen eine Veränderung unserer Abschiedskultur ausgeht. Und ich habe angefangen, diese Gespräche in Form eines Podcasts aufzunehmen: *The End – der Podcast auf Leben und Tod*. Als Interviewgäste lud ich mir Fachleute aus dem medizinischen oder therapeutischen Sektor, Musikerinnen und Musiker, Schauspielerinnen und Schauspieler, Künstler und Betroffene ein. Es dauerte nicht lange, bis der RBB (Rundfunk Berlin-Brandenburg) das Format unterstützte und begleitete. Aus all diesen zahlreichen Gesprächen haben wir für dieses Buch zwölf Stück ausgesucht. Sie berühren bestimmte Themenfelder meiner und unserer Arbeit so sehr, dass wir sie verschriftlichen

und kommentieren wollten, um noch einmal einen anderen Zugang zu den behandelten Themen zu schaffen.

Keines dieser Gespräche hat den Anspruch auf Wahrheit, aber jeder gesprochene Satz lädt dazu ein, mitzudenken und vor allem mitzusprechen. Mit uns und mit anderen. Sei es im Gespräch mit dem Palliativmediziner Achim Rieger, der uns erklärt, wie er sterbende Menschen als Arzt und Mensch unterstützen kann. Sei es im Gespräch mit Anke Engelke, die mit ihrem tiefgründigen Humor Fragen aufwirft, die kaum ein Pastor so zu stellen vermag. Oder Rammstein-Keyboarder Flake, wenn er über den perfekten Friedhof sinniert und sich fragt, warum eigentlich keine Spielplätze neben Omas Grabstein stehen.

All diese Gespräche in den Podcasts und nach den Lesungen haben in mir noch einmal etwas verändert. Ich glaube, dass es weiterhin eine wichtige Aufgabe von uns Bestatterinnen und Bestattern bleibt, an den Grundfesten dieser Branche zu rütteln. Es darf bei unserer Arbeit – neben der wirtschaftlichen Notwendigkeit – nicht darum gehen, den Menschen überbezahlte Särge, Diamanten oder schreckliche Urnen zu verkaufen, sondern ihnen Raum zu bieten für ihre Emotionen und ihre Trauer. Gemeinsam herauszufinden, was sie in ihrer Trauer brauchen und wie wir ihnen dabei helfen können. Ja, die Branche hat dazugelernt, aber es reicht eben nicht, einen freundlichen Auftritt in den sozialen Medien hinzulegen oder einen nachhaltigen Sarg ins Schaufenster zu stellen. Da ist noch viel zu tun.

Die Veränderung muss aber auch auf der anderen Seite weitergeführt werden. Bei den Menschen, die jemanden verlieren oder wissen, dass sie bald sterben werden. Ich frage mich jeden Tag, wie man diese Menschen unterstützen kann. Egal, ob jung

oder alt, konservativ oder alternativ. Die Fragen zum Lebensende müssen so gestellt werden, dass sie jeder beantworten kann und auch möchte. Tod und Sterben werden gerade diesen Menschen als Tabuthemen vorgespielt und sind als diese in ihrem Unterbewusstsein eingebrannt. Machen Sie doch selbst einmal den Test und lesen irgendeinen Artikel oder schauen einen Beitrag zum Thema. Irgendwo wird immer das Wort »Tabu« auftauchen. Für die meisten von uns wird der Tod allerdings vor allem zu einem Tabu, weil uns schlicht die Orientierung fehlt. Es fehlen Wegweiser, um zu zeigen, wie wir über das Sterben sprechen können, ohne gleich pathetisch, anmaßend, altklug oder lebensfremd zu wirken. Dabei ist das gar nicht so schwer, wenn man einmal damit angefangen hat. Die Gespräche in diesem Buch sind ein gutes Beispiel dafür.

Als wir mit dem Projekt begannen, war ich mir nicht sicher, ob wir auch genügend Interviewpartner für diese Idee finden würden. Ich wurde eines Besseren belehrt. Keinen meiner Gäste haben wir zweimal anfragen müssen. Stattdessen war es jeder und jedem offenbar ein dringendes Bedürfnis, über dieses Thema zu sprechen.

Ich bin fest davon überzeugt, dass in diesen Gesprächen, allen aufgenommenen und allen hier noch einmal bearbeiteten, die Kraft liegt zu zeigen, wie wichtig der menschliche Umgang mit Tod und Trauer ist. Wie groß unser Bedürfnis ist, darüber zu reden, wenn wir den richtigen Rahmen finden, und wie viel wir gemeinsam verändern können.

Viel Spaß beim Lesen, Widersprechen, Mitdenken, Mitweinen und Mitlachen.

Euer Eric

Der Publizist Hajo Schumacher über das Altern

**»Der Tod ist eine Sau
und schlägt meistens unvorbereitet zu.«**

Hajo Schumacher, nach eigener Aussage der »klassische überversicherte Deutsche«, hat sich schon viele Gedanken über das Älterwerden gemacht. In seinen Texten, seinen Kommentaren, seinen TV-Auftritten – und vor allem in diesem nachfolgenden Interview. Romantisieren will er das letzte Drittel seines Lebens nicht, romantische Gedanken hat er trotzdem – »auch wenn der Tod keinen Sinn für Romantik hat«, wie er sagt. Welche Pläne hat er für den letzten Abschnitt seines Lebens? Welche Gedanken macht er sich über den Tod? Und welche Rolle spielt dabei eine heruntergekommene Gärtnerei in Brandenburg?

Eric Wrede: Hajo Schumacher, warum interessiert sich einer für das Älterwerden und die Vorbereitungen auf den Tod?

Hajo Schumacher: Bei mir hatte das unterschiedliche Gründe. Als politischer Journalist musste ich mich schon sehr oft mit dem Thema Rente befassen und vor allem mit dem ganzen Mist, der dazu schon verzapft wurde. Verzapft wird, denn erst im letzten Bundestagswahlkampf ging es um die Anhebung des Rentenalters auf 68 – wo doch die Experten wissen, dass die Grenze eher bei 70 Jahren oder noch höher liegen müsste. Dieses Rentenalter stammt noch aus Bismarcks

Zeiten. Damals bekamen die Menschen im Schnitt nur ein paar Jahre Rente, weil sie dann nämlich tot waren. Ich selbst bin Jahrgang 1964, der geburtenstärkste Jahrgang aller Zeiten. Das Modell, in dem unsere Kinder unsere Renten zahlen, wird rein rechnerisch bald schon gar nicht mehr möglich sein. Was bedeutet, dass wir Boomer im Alter eher ärmer als reicher werden – wenn wir nicht Vermögen angehäuft oder geerbt haben. Was bei mir beides leider nicht der Fall ist. Automatisch stellt man sich dann die Frage, was mal wie werden wird, wenn es für einen selbst so weit ist.

Meine ersten Berührungspunkte mit dem westdeutschen Rentenmodell reichen zurück in die Zeit kurz nach der Wende. Da saß ich mit meiner Mutter im Flieger zu den Kanarischen Inseln. Mein Sitznachbar war ein sehr fröhlicher älterer Herr, der von seinem Leben erzählte. Der hatte jahrzehntelang bei Daimler gearbeitet und bekam mehr Rente, als wir beiden eines Tages vermutlich zusammen bekommen werden. Das muss die letzte Generation gewesen sein, die sich durch Arbeit den Ruhestand vergolden lassen konnte.

Ich bin da frei von Neid. Aber unsere Generation weiß, dass die Rente eben nicht sicher ist. Und dass es Quatsch ist, sich auf politische Versprechungen oder besondere Rentenmodelle zu verlassen. Dazu kam die persönliche Erfahrung mit meiner Mutter. Die hatte eine dieser klassischen Witwenkarrieren, bei der der Bekanntenkreis im Laufe der Jahre immer kleiner wird und sich die Mobilität nach und nach einschränkt. Irgendwann stürzte sie schwer mit dem Fahrrad. Als ich in ihrer Wohnung in Münster saß, machte ich mir erstmals intensiv Gedanken über dieses Lebensmodell der letzten Jahre. Bei

dem man praktisch immer weiter von der Bildfläche verschwindet, bis man irgendwann gar nicht mehr da ist. Da wurde mir klar, dass ich dieses Modell unter keinen Umständen für mich selbst wollte.

Ich muss dabei an meine Oma in Rostock denken. Die hat mit beginnender Demenz und Altersdepression zu kämpfen. Aber alle Angebote, sie zu uns nach Berlin zu holen, lehnt sie ab, weil sie niemandem zur Last fallen möchte. Und auch gar nicht glaubt, dass sie diesen Aufwand wert ist.

»Mir geht es gut«, hat meine Mutter jedes Mal gesagt, wenn man sie gefragt hat. Das war eine Lüge. Mein Vater starb, als ich fünfzehn war. Sie war über dreißig Jahre lang Witwe, wohnte in einem kleinen Eisenbahnerhaus und war fast schon beschämt darüber, dass ihr die Deutsche Bahn die Rente zahlte. Sehr typisch für diese Generation im Rentenalter.

Eric: Ich finde es manchmal krass, wie viel Schmerz diese Generation sich selbst und ihren Nachkommen angetan hat, weil ihnen die Mittel der Kommunikation fehlten. Darüber kann man lange streiten, kann nach den Gründen suchen, kluge Herleitungen finden, doch am Ende bleibt einfach ein immenser Schaden, mit dessen Auswirkungen wir in unserer Arbeit täglich zu tun haben. Familien oder Freunde, die viel zu spät realisieren, dass es Oma schlecht geht. Oder mein Opa, der auch noch stolz darauf war, nur im äußersten Notfall einen Arzt aufgesucht zu haben, und dem dieses Verhalten zum Verhängnis wurde.

Es ist gut und richtig, klar zu formulieren, was man braucht und was einem fehlt. Spätestens die Generation Hajo hat damit angefangen und somit den Weg für eine offenere und ehrlichere Gesellschaft bereitet.

Ich beschreibe Boomer als eine sich wertschätzende Generation, der es wichtig ist, sich auch mal was zu gönnen. Wie siehst du das?

In mir steckt schon noch sehr viel von diesem alten Spirit. Thema Sicherheitsdenken: Ich bin der klassische überversicherte Deutsche. Bausparvertrag, Lebensversicherung, habe ich alles. Selbstverwirklichung war einer der Schlachtrufe meiner Generation. Aber ich habe auch viel von dieser protestantischen Bescheidenheit in mir, die einen immer wieder ermahnt, dass man nicht besser ist als andere und sein Geld gefälligst nicht zum Fenster rausschmeißt. Und letztlich auch dieser Wahn, dass man seinen Kindern unbedingt etwas vererben muss. Meiner Mutter war das sehr wichtig. So anders tickte ich also auch nicht.

Aber du würdest vermutlich nicht jahrzehntelang im Eisenbahnerhaus wohnen, um dort langsam zu vereinsamen.

Das stimmt, wobei ich mich bei den Recherchen für mein Buch (Anm. des Autors: Hajo Schumacher: *Restlaufzeit. Wie ein gutes, lustiges und bezahlbares Leben im Alter gelingen kann.* Köln 2014) auch von der ja sehr populären Idee des Mehrgenerationenhauses verabschiedet habe. Diese Vorstellung von einem fröhlichen Bullerbü, wo Oma der Enkelin mit den Hausaufgaben hilft, während Papa die Einkäufe für Opa macht und alle glücklich unter einem Dach leben, funktioniert so nur im ZDF. In der Familie, die ich besuchte, blieb die Arbeit vor allem an der Mutter hängen, die als gelernte Krankenpflegerin nicht nur für den Haushalt und die Pflege der Oma zuständig war, sondern auch ihren Mann versorgen musste. Der hatte einen Schlaganfall erlitten. Häusliche Pflege ist ein Riesen-

thema. Mehr als achtzig Prozent aller alten Menschen werden zu Hause betreut. Dabei ist das eine Wahnsinnsaufgabe. Gerade dann, wenn Oma oder Opa dement sind und eigentlich rund um die Uhr umsorgt werden müssten.

Das ist bei unserer Arbeit auch ein Riesenthema. Nicht selten habe ich Menschen vor mir sitzen, die ihre Angehörigen rund um die Uhr gepflegt haben und für die ich gefühlt der erste normale soziale Kontakt seit Monaten bin. Ich selbst versuche, die unterschiedlichen Generationen in meiner Familie zusammenzubringen. Also zum Beispiel die Urgroßeltern oder Großeltern in der Erziehung unserer Tochter mit in die Verantwortung zu nehmen. Ob ich später mit allen unter einem Dach wohnen möchte, sei mal dahingestellt. Letztlich geht es bei der ganzen Geschichte auch um Geld. Für die Krankenkassen ist es viel günstiger, wenn die Pflege von Familienangehörigen übernommen wird. Klar, dass ihnen viel daran gelegen ist, den Menschen weiszumachen, dass es doch so viel schöner ist, wenn Oma in den eigenen vier Wänden alt wird beziehungsweise stirbt.

Dazu kommt, dass der Job der Pflege in der Regel ein Frauenjob ist – es sind nur ganz selten Söhne oder Schwiegersöhne, die sich um Oma und Opa kümmern. Und Pflege ist ein Knochenjob.

Eine im Rahmen des Forschungsprojekts »Häusliche Pflege« durchgeführte Untersuchung hat ergeben, dass die Gesundheit von pflegenden Personen abhängig ist von der durch die Pflege entstandenen Belastung. Bei

57 Prozent der knapp 2000 Probanden bestand dringender Entlastungsbedarf. Das Ausmaß der körperlichen Beschwerden stand im direkten Zusammenhang mit dem Ausmaß des Gefühls, durch die Pflege belastet zu sein. Je größer die Belastung war, desto eher verschlechterte sich der Gesundheitszustand. Außerdem kam es bei stärker belasteten Pflegepersonen häufiger zu aggressiven Verhaltensweisen. Besonders die eingeschränkte oder oft unterbrochene Schlafenszeit hatte erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit und das Belastungsempfinden. Aus den Ergebnissen der Untersuchung wurden drei Empfehlungen für die Praxis abgeleitet. Erstens: Pflegende Angehörige müssen frühzeitig entlastet werden, um einem Burn-out vorzubeugen. Zweitens: Es braucht ein dichteres Netz an Beratungsstellen, die als Informationsvermittler Hilfe- und Entlastungsmöglichkeiten anbieten. Drittens: Pflegende müssen die bestehenden Angebote auch wahrnehmen.

Ich hatte mal die ehemalige MTV-Moderatorin Sophie Rosentreter zu Gast. Die arbeitet inzwischen als Pflege- und Demenzexpertin, weil sie erleben musste, wie sich ihre Mutter bei der Pflege der eigenen Mutter zu Tode schuftete. Die ist ein halbes Jahr nach dem Tod ihrer Mama selbst gestorben. Wir wissen jetzt, welche Altersmodelle nicht so gut funktionieren – welche Ideen hast du für die »Restlaufzeit« erarbeitet?

Das waren keine Ideen. Ich habe mir einfach angeschaut, wie es die Generationen vor uns gemacht haben. Und dann

festgestellt, dass der größte Fehler darin liegt, das Altsein zu romantisieren. Der Klassiker: Wir kaufen uns mit ein paar guten Freunden einen alten Hof in der Uckermark und machen uns dann alles schön und toll. Dabei liegen die Probleme gerade in den kleinen einfachen Dingen, über die man bei den großen Plänen nicht gesprochen hat. Selbst der beste Freund kann zu einem Fremden werden, wenn er mit dir zusammenwohnt. Auf solche Dinge muss man unbedingt achten.

Hast du denn selbst schon romantisiert?

Ich finde diese Modelle immer noch sehr spannend. Ich bin seit dreißig Jahren verheiratet, mit allen Höhen und Tiefen. Sie ist zum Glück noch da, ich bin zum Glück noch da, aber irgendwann wird einer von uns sterben. Der Tod ist eine Sau und schlägt meistens unvorbereitet zu. Das heißt, es ist nicht verkehrt, den vertrauten Kreis im Freundeskreis zu erweitern, um zu schauen, mit wem so eine Alten-WG funktionieren könnte. Dabei sollte man auch praktisch denken und nicht immer nur die Netten und Lustigen als Kandidaten in Betracht ziehen. Vielleicht braucht man den nachdenklichen Buchhalter sogar am ehesten, denn man glaubt ja gar nicht, wie viele solcher Wohnmodelle an den ungeklärten Finanzen scheitern. Wie geht man damit um, wenn einer viel mehr Kohle hat als der andere? Gründen wir eine Genossenschaft? Wie regeln wir das vertraglich? Es ist faszinierend, wie oft solche Pläne am Kleinscheiß scheitern.

Eric: Eigentlich hatte ich mir fest vorgenommen, die hier abgedruckten Gespräche nicht zu bewerten, doch das Interview mit Hajo war für mich

tatsächlich ein sehr prägendes. Weil es so viel in mir bewegt hat. Das hat er durch seine nachvollziehbare Herleitung der Gedanken und die Klarheit seiner Schlussfolgerungen geschafft. Wenn er deutlich macht, dass das Modell Rente ab Mitte sechzig vom Aussterben bedroht ist und wir uns nicht damit belügen dürfen, würde ich das gerne als Flyer in jeden Haushalt schicken. Dafür habe ich zu viele Einzelschicksale von Menschen kennengelernt, die im hohen Alter nach einem Verlust in die soziale Isolation rutschen. Wir brauchen nicht nur einen Plan fürs Alter, wir müssen sogar noch weiterdenken.

Welche Erfahrungen hast du bis jetzt bei der Vorplanung gemacht?

Dass der Tod keinen Sinn für Romantik hat. Vor einiger Zeit ist einer meiner besten Freunde gestorben. Mit 54! Der hatte nachts einen Herzinfarkt und war einfach tot. Der wäre bestimmt ein Kandidat für die WG gewesen.

Auf welche Dinge muss man im Alter besonders achten, wenn es ums Zusammenwohnen geht?

Letztlich kann genauso viel gut und schiefgehen wie in einer Studenten-WG. Eskalationen durch herumliegende Unterwäsche oder zerbrochene Lieblingstassen. Nur dass du in der Studentenbude denkst, dass später alles mal besser wird. Als alter Mensch ist deine Restlaufzeit begrenzt. Da willst du dich noch weniger mit den merkwürdigen Gewohnheiten anderer herumschlagen. Ich finde gerade das Teilen und das Miteinander ist eine Kulturtechnik, die man im Alter erst wieder lernen muss. Gerade wenn man sich viele Jahrzehnte lang in einem anderen Modell bewegt hat. Ich selbst dachte, dass ich im Alter automatisch gelassener werde und es mir noch viel egal

wird, wenn mir einer die Lieblingstasse zerhaut. Aber das Alter bringt ganz schön viel Verschrobenheit mit sich. Auch ich habe meine Rituale, meinen Tagesablauf. Dem entgegenzusteuern, ist eine große Herausforderung. Sich erst mit siebzig konkrete Gedanken über das Alter zu machen, wird schwierig. Darüber sollte man mit fünfzig zumindest schon mal nachgedacht haben.

Was zeichnet denn Wohngemeinschaften aus, die funktionieren?

Dass sie strikte Regeln haben, ausgestattet sind mit Hausordnungen und klaren Leitfäden oder einer Art Benimm-Knigge. Wir Menschen haben einfach individuelle Hemmschwellen oder Sensibilitäten, die zwangsläufig zu Konflikten führen. Finanzen hatte ich bereits angesprochen, ein Riesenthema. Der eine lässt sich das Geld für das Bier aus der Kneipe wiedergeben, der andere lässt jede Woche Runden springen. Das sollte man nicht gleich bewerten, sondern erst mal wahrnehmen und abwägen.

Wir haben recht häufig ältere Menschen bei uns im Laden sitzen, denen es monetär gut geht und die überlegen, ihr großes Haus mit der Familie zu teilen.

Nur: Was bedeutet »mein Haus«? So lange die Besitzer im Haus wohnen, sind sie auch der Boss. Darf man dann einfach das Rosenbeet kappen? Was kommt hier auf den Kompost und was nicht? Wenn Kompromisse gelingen, dann finde ich diese Form von Alterssozialismus einen sehr schönen Ansatz. Vielleicht nicht übertragbar auf die Gesamtgesellschaft, aber zumindest in unserem privaten Kosmos. Es geht immer darum, die richtige Idee für sich selbst auszuloten.