



Buch

Wenn die Realität zum Albtraum zu werden droht, können wir uns nur retten, indem wir unseren schönsten und kühnsten Traum Realität werden lassen. Denn letztendlich ist das Leben nichts als ein Traum, und die Welt ist, was wir durch unsere Gedanken und Vorstellungen ins Dasein hinein-träumen. Schamanen traditioneller Naturvölker wussten dies, und sie erfanden Techniken, um ihre Realität zu verändern, indem sie ihre Vorstellungen veränderten. Auch die moderne Quantenphysik hat erkannt, dass wir alle gemeinsam durch unsere Wahrnehmung die Welt erschaffen. Der größte Teil der Menschheit ist jedoch noch immer gefangen in einem Denkgefängnis aus »Realpolitik«, einem beschränkten Wissenschaftsbegriff und begrenzenden Vorstellungen von unseren Potenzialen. Wenn wir begreifen, dass wir Mitschöpfer unseres Universums sind, löst sich der Albtraum auf, wir wären Opfer von äußeren Ereignissen. Sagen wir nicht: »Ich trage einen Stein«, sondern: »Ich baue an einer Kathedrale.« Bestseller-Autor Alberto Villoldo studierte 25 Jahre lang die spirituellen Praktiken der Schamanen im Amazonas- und Andengebiet. Seine Forschungsergebnisse trug er in diesem wahrhaft »traumhaften« Arbeitsbuch zusammen, das seine Leser zu inspirieren vermag wie keines mehr seit den Werken von Carlos Castaneda. »Du kannst wählen: Lebe das Leben, das du willst, oder finde Gründe dafür, warum das nicht geht.«

Autor

Alberto Villoldo lebt in Los Angeles und ist klassisch ausgebildeter medizinischer Anthropologe. 25 Jahre lang bereiste er die Hochländer der Anden und des Amazonas' und studierte die schamanischen Heilpraktiken. In seinen Seminaren führt er alljährlich Tausende von Medizinern und Laien in die energiemedizinischen Techniken ein. Er ist Autor zahlreicher Bücher, darunter »Das erleuchtete Gehirn« und »Das geheime Wissen der Schamanen«.

Seine Internetseite: www.thefourwinds.com

Von Alberto Villoldo sind bei Goldmann bereits erschienen:

Das geheime Wissen der Schamanen (14216) • Seelenrückholung (21765) • Die vier Einsichten (21805) • Das erleuchtete Gehirn (21963) • Der Pfad schamanischer Heilung (22163) • Erleuchtung ist in uns (04206, E-Book)

Alberto Villoldo

MUTIGES TRÄUMEN

Wie Schamanen
Realitäten
erträumen

Aus dem Englischen von Andrea Panster

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel »Courageous Dreaming. How Shamans Dream the World into Being« bei Hay House Inc., Carlsbad, California, USA.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

12. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2009

© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2008 Alberto Villoldo

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images

Redaktion: Gerhard Juckoff

WL · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-21857-8

www.goldmann-verlag.de

Für meine Tochter Alexis und meinen Sohn Ian.
Möget ihr immer mutig träumen!

Inhalt

Einleitung: Mutiges Träumen	9
TEIL I: Vom Albtraum zum Traum	31
Kapitel 1: Wie man dem Albtraum entkommt	33
Kapitel 2: Die Drehbücher unserer Albträume	61
Kapitel 3: Wie man erwacht und in die Traumzeit gelangt	95
Kapitel 4: Das Bewusstsein, die Wirklichkeit und die vier Wahrnehmungsebenen.	119
Kapitel 5: Die vier Arten des Mutes	141
TEIL II: Vom Traum zum beherzten Handeln	169
Kapitel 6: Mut in Aktion	171
Kapitel 7: Übe dich in Wahrhaftigkeit	205
Kapitel 8: Säubere deinen Fluss.	235
Kapitel 9: Sei jederzeit zum Sterben bereit.	263
Nachwort.	284
Danksagung	286

Einleitung

Mutiges Träumen



Alle Dinge entstehen im Geist,
sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung.
Buddha: *Dhammapada*



Jeder von uns träumt die Welt ins Dasein, ob wir es wissen oder nicht. Dabei haben wir es nicht mit dem vertrauten Akt des Schlafens zu tun. Wir träumen vielmehr mit offenen Augen. Wenn wir nicht wissen, dass wir zusammen mit dem Universum die Macht haben, die Wirklichkeit zu erschaffen, entgleitet sie uns, und unser Traum wird zum Albtraum. Wir fühlen uns als Opfer einer unbekanntenen, beängstigenden Schöpfung, die wir nicht beeinflussen können. Es scheint, als würden wir von den Ereignissen beherrscht und saßen darin fest. Dieser schrecklichen Wirklichkeit können wir nur ent-rinnen, wenn wir erwachen und erkennen, dass auch sie nur ein Traum ist – und wir eine bessere Geschichte schreiben können. Eine Geschichte, die das Universum mit uns mani-festieren wird.

Der Kosmos ist so beschaffen, dass alle deine Visionen von dir und der Welt Wirklichkeit werden. Sobald du erwacht und dir deiner Macht bewusst wirst, trainierst du die Muskeln deines Mutes und kannst mutig träumen: Du kannst dich von einschränkenden Überzeugungen lösen und deine Ängste

hinter dir lassen. Du kannst anfangen, dir einen wahrlich originellen Traum auszudenken, der in deiner Seele entspringt und in deinem Leben Früchte trägt.

Wenn du mutig träumst, kannst du aus der Quelle, der Quantensuppe des Universums schöpfen, in der alles schlummert und alles möglich ist. Die Physiker wissen, in der Quantenwelt werden die Dinge erst dadurch »wirklich«, dass man sie beobachtet. Die einzelnen Energiepakete (die sowohl aus Materie- als auch aus Lichtteilchen bestehen), die sogenannten »Quanten«, sind weder »hier« noch »da«. Sie befinden sich so lange überall in Raum und Zeit, bis ein Mensch beschließt, Notiz von ihnen zu nehmen. Auf diese Weise locken wir sie aus dem Netz der unendlichen Möglichkeiten und verdichten sie zu einem räumlich und zeitlich fixierten Ereignis. Sobald sich die Energiequanten für eine bestimmte Manifestation entschieden haben, wollen sie sich miteinander verbinden. Mit der Manifestation verfestigt sich die Wirklichkeit: Sie kann dann nicht mehr überall sein, sondern spielt sich genau »hier« ab.

Quantenereignisse finden nicht nur im Labor, sondern in unserem Gehirn, auf dieser Buchseite und überall in unserer Umgebung statt. Selbst wenn Millionen Meilen, Tage oder Wochen diese Energiequanten trennen, bleiben sie eng miteinander verbunden. Nimmt man mit einer dieser Energien Verbindung auf, kann man das gesamte System beeinflussen, zu dem sie gehört. Tritt man an einer beliebigen Stelle in diesen Traum ein, in die große Schöpfungsmatrix, kann man die Wirklichkeit und den ganzen Traum verändern. Diese Veränderung wirkt sich dann auch auf Vergangenheit und Zukunft aus.

Die moderne Physik erklärt uns, was die uralten Weisheits-hüter des amerikanischen Doppelkontinents schon lange wis-

sen. Diese Schamanen werden als »Erdenwächter« bezeichnet und sie sagen: Dadurch, dass wir die Welt betrachten, träumen wir sie ins Dasein. Die Wissenschaftler glauben, dass wir dazu nur in der winzigen subatomaren Welt in der Lage sind. Die Schamanen dagegen wissen, dass wir auch die Welt ins Dasein träumen, die wir mit unseren Sinnen erfahren.

Die Erdenwächter leben wie die australischen Aborigines in einer Welt, in der die Traumzeit noch nicht in den Bereich des Schlafes abgedrängt wurde, wie das bei den meisten anderen Menschen bereits geschehen ist. Sie wissen, dass die gesamte Schöpfung aus dieser kreativen Matrix entsteht und wieder dahin zurückkehrt. Die Traumzeit durchdringt Materie und Energie. Sie verbindet alle Wesen, jeden Stein, jeden Stern, jeden Lichtstrahl und jedes kosmische Staubkörnchen. Die Macht zu träumen entspricht somit der Macht, sich am Schöpfungsprozess zu beteiligen. Es ist nicht nur unser Recht, sondern sogar unsere Pflicht, die Wirklichkeit ins Dasein zu träumen. Jeder Mensch muss diese Pflicht mit Anstand und Würde erfüllen, damit wir unseren Enkeln eine Welt hinterlassen, in der sie in Frieden und Fülle leben können.

In der Tat sind wir schon weit ins Detail gegangen bei unserem Versuch, das Universum ins Dasein zu träumen. Gleich nach dem Urknall machten sich 99,99 Prozent der gesamten Materie und Antimaterie daran, einander auszulöschen. Übrig blieben nur die Sterne und Galaxien, von denen wir heute noch umgeben sind. Das ist nur ein winziger Teil dessen, was früher einmal war. Hätte sich das Verhältnis von Materie zu Raum im Universum auch nur um ein Milliardstel Prozent verschoben, hätte es die physikalischen Gesetze nicht gegeben, welche die Entstehung des Lebens ermöglichten. Der Urknall

musste so perfekt inszeniert und berechnet sein, dass dabei nur ein Teil Materie auf 10^{50} Teile Sternenstaub kam. Das ist eine 10 mit 50 Nullen – nicht mehr und nicht weniger. Dass dies purer Zufall war, ist nur dann denkbar, wenn wir glauben, dass es im Kosmos sehr viele Universen gibt. Nur dann wäre etwas so Unwahrscheinliches wie die zufällige Entstehung unseres Universums möglich.

Noch verblüffender ist das Zusammenspiel der Parameter des Universums auf der Erdoberfläche, auf der seit über einer Milliarde Jahren eine ausgeglichene Temperatur zwischen Gefrier- und Siedepunkt des Wassers herrscht. Dass für die Entstehung von Leben diese ganz besonderen Voraussetzungen nötig sind, lässt auf die Existenz einer intelligenten Kraft schließen. Ich meine damit keinen Schöpfer oder Gott, sondern eine universelle Kraft, welche die Erdenwächter als »Traumzeit« oder »Unendlichkeit« bezeichnen.

Ich bin bei Erdenwächtern in den Anden und im Amazonasgebiet in die Lehre gegangen. Sie glauben, dass wir nur Zugang zu dieser Macht erhalten, wenn wir unsere Bewusstseinsstufe erhöhen. Dann wird uns klar, dass wir – wie die Wassertropfen in einem weiten, göttlichen Ozean – sowohl einzigartig als auch Teil von etwas Größerem sind. Erst dadurch, dass wir uns mit dem Unendlichen verbunden fühlen, bekommen unsere Träume ihre Kraft. Im Grunde hält uns nur der Glaube, von der Unendlichkeit getrennt zu sein, im Albtraum gefangen. Wenn du meinst, hier beiße sich die Katze in den Schwanz, hast du recht. Was war zuerst da? Der Albtraum oder das Gefühl der Isolation? Nun, beides geschieht gleichzeitig.

Wenn du dem Albtraum ein Ende machen und wieder imstande sein willst, die Wirklichkeit ins Dasein zu träumen

und etwas Besseres zu erschaffen, reicht das theoretische Wissen um die nötigen Abläufe nicht aus. Du musst deine Traumkraft körperlich spüren und sie in jeder Zelle deines Körpers wahrnehmen können. Das rein intellektuelle Verständnis der Fähigkeit, die Wirklichkeit zu erschaffen, ahmt zwar die Träume nach, zu denen du fähig bist. Doch dann verhindert es sie. Gelingt es dir nicht, über die rein intellektuelle Kenntnis hinauszukommen, wirst du dir am Ende niedrigere Ziele stecken und eine weit weniger herrliche Erfahrung der Welt erschaffen, als es dir eigentlich möglich gewesen wäre. Verinnerlichst du hingegen deine Traumkraft, wird dir klar, dass du die Unendlichkeit schon jetzt und hier erfahren kannst und dich nicht mehr abgeschnitten und isoliert fühlen musst.

Man braucht Mut, um die Unendlichkeit zu kosten. In der griechischen Mythologie strafte die Götter sofort jeden Sterblichen, der es wagte, den Olymp zu erklimmen und einen Hauch der göttlichen Macht zu erfahren. Andererseits belohnten sie am Ende auch jene, die den Mut hatten, ihr Reich zu betreten, wie zum Beispiel Herkules und Psyche. Ganz ähnlich schildern die jüdisch-christlichen Überlieferungen, wie Gott Adam und Eva aus dem Paradies vertrieb, nachdem sie vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen gegessen hatten, »damit er [der Mensch] nicht ausstrecke seine Hand und breche auch von dem Baum des Lebens und esse und lebe ewiglich« (1. Mose 3:22). Trotz dieser Erbsünde können am Ende aller Tage alle Menschen in den Himmel kommen.

Sobald du weißt, wie man träumt, wird dir klar, dass sich dein Leben genau so entfaltet, wie es sein soll. Natürlich kann es vorkommen, dass sich die Dinge nicht so entwickeln, wie du das gerne hättest. Aber im Ganzen betrachtet fügt sich alles in

höchster Harmonie. Wenn du etwa an dem Tag den Zug zur Arbeit verpasst, an dem Terroristen einen Anschlag auf das World Trade Center verüben (was einer meiner Schülerinnen passiert ist). Oder wenn dir dein Kind erzählt, dass es zum Studium an der Universität seiner Wahl zugelassen wurde und du in derselben Woche die erhoffte Beförderung bekommst. Scheint es dagegen, als habe sich das Universum gegen dich verschworen, musst du etwas anderes träumen.

Beim mutigen Träumen stellst du fest, dass deine Probleme dich weder erdrücken noch dein Leben beherrschen. Natürlich sind die Schwierigkeiten, die du zu bewältigen hast, real. Trotzdem hast du stets die Wahl, ob du eine Heldensaga oder eine Leidensgeschichte, die dir deine Kraft raubt, daraus machen willst. Dir wird klar, dass du die Opferrolle ablegen kannst. Dass du nicht mehr mutterseelenallein versuchen musst, die Welt in Ordnung zu bringen. Oder dass du dich von deinen Rachegefühlen gegenüber den Menschen lösen kannst, die dir geschadet haben. Du verstehst, dass dein Leben genau so ist, wie es gerade sein soll, und kannst alle Geschichten ablegen, die dir das Gefühl geben, gefangen und unglücklich zu sein, und die dafür sorgen, dass du deiner Frustration auf der Couch deines Therapeuten Luft machst. Du fängst an, die Welt ins Dasein zu träumen, und alles wird anders.

Die Erdenwächter glauben durchaus, dass die Welt wirklich ist – doch das ist sie nur, weil wir sie ins Dasein geträumt haben. Zum Träumen brauchen wir natürlich Mut. Ohne Mut müssen wir uns mit dem zufriedengeben, was uns Kultur oder Gene zubilligen. Wir glauben, wir müssten uns mit dem Albtraum abfinden. Wenn wir mutig träumen wollen, müssen wir es mit dem Herzen tun. Andernfalls werden unsere Träume

nie über die Ebene des übermäßigen Denkens, Planens und Sorgens hinausgehen. Unser Traum verkommt dann zu einem Albtraum oder einer bloßen Fantasievorstellung. Er hält uns gefangen oder entschwindet, während wir uns fragen, was eigentlich passiert ist.



Ich erinnere mich an eine meiner ersten Reisen ins Amazonasgebiet. Damals war ich ein junger Anthropologe, erforschte die Heilmethoden der Regenwaldschamanen und hatte beschlossen, mir selbst als Versuchskaninchen zu dienen. Ich erklärte dem Medizinmann im Dschungel, dass ich als Kind wegen einer kommunistischen Revolution aus meiner Heimat geflohen sei. Dass ich das Blutvergießen auf den Straßen gesehen hätte und nachts von Gewehrfeuer erschreckt worden sei. Seither litt ich an wiederkehrenden Albträumen, in denen sich bewaffnete Männer Zutritt zu meinem Haus verschafften und mir die Menschen nahmen, die mir am liebsten waren. Damals war ich Ende zwanzig, und es war mir noch nicht gelungen, eine feste Beziehung einzugehen. Ich fürchtete stets, den geliebten Menschen wie in meinem Albtraum zu verlieren.

Während einer Heilungszeremonie erklärte mir der Schamane, dass ich wie alle anderen wählen könnte, ob ich das Gewünschte bekommen oder meine Gründe behalten wollte, weshalb dies unmöglich sei. »Du bist viel zu verliebt in deine Geschichte«, sagte der alte Mann. »Solange du nicht den Mut hast, etwas anderes zu träumen, bleibt dir nur der Albtraum.«

An jenem Abend lernte ich, mir eine neue Geschichte ausdenken – dass dieses Unglück mich stärker gemacht und

meine Erfahrungen mich gelehrt hatten, Mitgefühl mit leidenden Menschen zu haben. Der erste Schritt auf dem Weg zu meinem neuen Traum bestand darin, mir eine neue Geschichte einfallen zu lassen, in der ich nicht die Opferrolle spielte. Dann wurde mir klar, dass ich nicht nur mein Leben, sondern den ganzen Kosmos ins Dasein träumte, wie das auch umgekehrt der Fall war.

Obwohl sich der Verstand dagegen wehrt, ist es eine Tatsache, dass auch du die Wahl zwischen dem von dir ersehnten Leben und den vermeintlichen Gründen hast, weshalb du es nicht haben kannst. Du kannst in Frieden und Freude schwelgen oder unter der Last des großen schwarzen Bündels all der beklagenswerten Ereignisse und Schicksalsschläge leiden, die du in deiner Kindheit oder deiner letzten Beziehung erlebt hast. Du kannst mit deinen Wunden leben oder dich an deiner Herrlichkeit erfreuen. Du kannst das Leben eines Opfers führen, das von seinen früheren Traumata niedergedrückt wird, oder ein Held sein. Beides zugleich ist nicht möglich. Wenn du deine Macht spüren willst, musst du bewusst beschließen, einen heiligen Traum zu erschaffen und dich in Mut zu üben.

Das mutige Träumen findet auf einer Wahrnehmungsebene statt, die von den Erdenwächtern als die Ebene des *Kolibris* bezeichnet wird. Der Kolibri gehört zum Archetyp des fahrenden Helden, und genau wie der Kolibri wirst auch du zwangsläufig von Zeit zu Zeit den falschen Weg einschlagen. Aber jedes Mal, wenn du dir erneut vor Augen führst, dass du deine Wirklichkeit ins Dasein träumst, vertiefst du das Verständnis für deine Reise und steigerst deine Entschlossenheit. Du kannst deine sich ständig verändernde Umgebung gleichmütig und voller Humor annehmen und wirst sogar Gnade erfahren.

Wie du erkennst, dass du einen Albtraum lebst

Das Wort *träumen* beschwört die Vorstellung von den seltsamen Bildern herauf, die im Schlaf in unseren Köpfen entstehen. Träume können auch Metaphern sein: Wir jagen dem amerikanischen Traum, dem Traumhaus, dem Traumpartner oder dem Traumberuf hinterher. Wir betrachten die Probleme auf der Welt und sagen, wir träumten vom Ende der Armut, der Gewalt und der Bedrohung durch den Klimawandel. Damit meinen wir, dass wir es für Wunschdenken halten, über Dinge zu sprechen, die unserer Ansicht nach niemals Wirklichkeit werden können. In diesem Buch beschäftigen wir uns weder mit den Erlebnissen im Schlaf noch mit dem Wunschdenken.

Sofern du eine gewisse Ähnlichkeit mit den meisten anderen Menschen hast, ist dein ursprünglicher Plan von einem traumhaften Leben irgendwo schiefgegangen. Du hast das Problem analysiert, an deinem Plan herumgebastelt, die Enttäuschung beiseitegeschoben und es noch einmal versucht ... und hast erneut versagt. Vielleicht verlierst du allmählich den Glauben daran, dass du überhaupt ein sinnvolles, erfüllendes Leben führen kannst. Oder du hast das Gefühl, es stünde nicht in deiner Macht, das gewünschte Schicksal zu erschaffen. Vielleicht wurdest du abgelenkt, hast deine ursprünglichen Visionen vergessen und meinst nun, nur noch vor dich hinzulieben und dir deiner Aufgabe nicht mehr sicher zu sein. Möglicherweise findest du es frustrierend und sinnlos zu »träumen«.

Wenn wir uns nur noch darum bemühen, den Alltag zu überstehen und unser Leben auf eine Weise zu gestalten, von

der unser Verstand meint, es müsste uns glücklich machen, kann das zu Verwirrung führen. Die Beziehung zerbricht, das sorglose Leben endet, und die Rechnungen stapeln sich. Oder wir betrachten die erworbenen Statussymbole und fragen uns, warum sie uns nicht glücklich machen. Unsere Formel für Glückseligkeit entpuppt sich als das Rezept für ein bestenfalls banales und schlimmstenfalls leidvolles Leben. Unser Traum wird zum Albtraum.

Wir würden gerne glauben, dass wir ein kühnes, originelles Leben führen, und doch kommt uns die Abenteuerlust schon früh abhanden, während wir allmählich den gesellschaftlichen Erwartungen entsprechen, wie wir zu denken, zu fühlen und zu handeln haben. Wir wachsen in einem kulturellen Albtraum heran, der statt Mut und Originalität Apathie und Anpassung fördert. Wir finden weder Erfüllung noch Sinn, würden aber niemals wagen zuzugeben, dass wir mit unserem Leben unzufrieden sind. Allein der Gedanke daran, welche Konsequenzen eine Veränderung des Status quo haben könnte, lässt uns an Ort und Stelle verharren und Neuerungen ängstlich meiden.

Ich befand mich an diesem Punkt, als ich an der San Francisco State University tätig war. Damals war ich einer der jüngsten Professoren im staatlichen Universitätsdienst und Leiter des Biological Self-Regulation Laboratory (Labor für biologische Selbstregulation). Eines Tages kam mir der Gedanke, dass ich möglicherweise durch das falsche Ende des Mikroskops blickte. Dass ich nicht immer winzigere, sondern immer größere Elemente betrachten musste, wenn ich den Geist verstehen wollte. Ich gelangte an einen Punkt, an dem ich ein Paradigma in Betracht zog, dessen Regeln für Zeit und

Raum ganz andere waren als die, die ich gelernt hatte. Ich vernahm den leisen Ruf, das Labor zu verlassen und ins Amazonasgebiet zu gehen. Dort wollte ich jene Schamanen erforschen, die sich ganz und gar auf die Kraft des Geistes verlassen, um das zu erschaffen, was ich damals »psychosomatische Gesundheit« nannte.

Meine Freunde hielten mich für verrückt, weil ich eine vielversprechende Karriere für ein wildes Abenteuer im Dschungel aufgab. Nur der Dekan war glücklich, dass ich ging. Für ihn war die Erforschung des Bewusstseins reine Zeit- und Geldverschwendung. Ich weiß noch, wie sehr ich mich schämte und wie enttäuscht meine Familie war, als ich meine »respektable« Stellung an der Universität aufgab und Forscher wurde. (Noch Jahre später, als ich bereits Mitte vierzig war, über ein halbes Dutzend Bücher geschrieben und Vorlesungen an Universitäten in aller Welt gehalten hatte, fragte mich meine Mutter, wann ich endlich »eine richtige Stelle« an einer Hochschule annehmen würde. In ihren Augen war das besser als das, was ich tat.)

Die Erinnerung daran, wie wir uns früher wegen unserer Andersartigkeit geschämt haben, ist so unangenehm, dass wir diese Scham auf unser Gegenüber projizieren und uns in einem kollektiven Albtraum aus Ohnmacht und Angst einrichten. Wir misstrauen allen Menschen, die anders denken, fühlen und handeln, und sind insgeheim doch neidisch auf sie. Wir sind in diesem Albtraum gefangen, gehen keine Risiken mehr ein und werden verbittert. Wir verlieren das Vertrauen in die Menschheit und behaupten steif und fest, wir könnten schon selbst für uns sorgen und bräuchten keine Hilfe.