

## 23. Woche im Jahreskreis – Sonntag Jahr B

### Impulse zum Markusevangelium 7,31-37

"Jesus verließ das Gebiet von Tyrus wieder und kam über Sidon an den See von Galiläa, mitten in das Gebiet der Dekapolis. Da brachte man einen Taubstummen zu Jesus und bat ihn, er möge ihn berühren. Er nahm ihn beiseite, von der Menge weg, legte ihm die Finger in die Ohren und berührte dann die Zunge des Mannes mit Speichel; danach blickte er zum Himmel auf, seufzte und sagte zu dem Taubstummen: *Effata!*, das heißt: *Öffne dich!* Sogleich öffneten sich seine Ohren, seine Zunge wurde von ihrer Fessel befreit, und er konnte richtig reden. Jesus verbot ihnen, jemand davon zu erzählen. Doch je mehr er es ihnen verbot, desto mehr machten sie es bekannt. Außer sich vor Staunen sagten sie: *Er hat alles gut gemacht; er macht, dass die Tauben hören und die Stummen sprechen.*"

### Lerne beim Beten das Hören! (nach P. Wons)

*Um was bitte ich? – Um ein betendes Herz, das fähig ist Gott zu hören.*

- Ich beobachte die Menschen, die mit dem Taubstummen zu Jesus kommen (v. 32). Ich bemerke, wie sie sich für den Kranken einsetzen. Sie wollen, dass Jesus ihm die Hände auflegt. Jesus entspricht ihrer Bitte ohne irgendein Wort zu sagen. Ich bewundere ihren Glauben und ihre Sorge.
- Auch ich kann Personen zu Jesus führen, die mir am Herzen liegen. Wie oft tue ich das? Wen möchte ich Ihm besonders anempfehlen? Um was will ich Ihn bitten? Glaube ich daran, dass Er alles kann?
- Ich stehe in der Nähe Jesu, um zuzuschauen, wie er den Kranken heilt. Ich wende meine Aufmerksamkeit jeder Geste Jesu zu (v. 33-35). Zuerst nimmt er ihn beiseite. Dann berührt er die kranke Stelle, blickt seufzend zum Himmel auf und wendet sich schließlich an den Taubstummen mit den Worten: „*Öffne dich!*“. Ich bemerke die Freude des Geheilten.
- Ich denke dabei, dass gerade dieser kranke Mensch mich selber darstellt. Jesus nimmt mich beiseite und schaut mit Aufmerksamkeit auf mich. Er will mir die Stellen enthüllen, die am meisten krank sind. Erlaube ich Ihm das?
- Was verschließt mich am meisten darauf Jesus zu hören? Was erlaubt mir nicht ehrlich mit Ihm zu reden? Was sind die Gründe meiner Verslossenheit Ihm gegenüber? Ich bitte Jesus, dass er in mir alle Ursachen der Ängste und inneren Blockaden heilen möge.
- Mit Dankbarkeit erinnere ich mich an Situationen, in denen ich voller Bewunderung gesehen habe, wie Jesus mich heilt. Ich erinnere mich an Personen, die mich damals zu Ihm geführt haben. Wer war das? Ich bete für sie.
- Im herzlichen Gebet bitte ich Jesus, dass er auf meinen Lebensweg gute Beichtväter und geistige Begleiter stellen möge, die mir helfen, mich auf ein tiefes geistiges Leben zu öffnen. In besonderer Weise bete ich für sie: „*Jesus, ich empfehle sie Deinem Geist!*“

## 23. Woche im Jahreskreis – Montag

### Impulse zum Lukasevangelium 6,6-11

"An einem anderen Sabbat ging er in die Synagoge und lehrte. Dort saß ein Mann, dessen rechte Hand verdorrt war. Die Schriftgelehrten und die Pharisäer gaben Acht, ob er am Sabbat heilen werde; sie suchten nämlich einen Grund zur Anklage gegen ihn. Er aber wusste, was sie im Sinn hatten, und sagte zu dem Mann mit der verdorrtten Hand: *Steh auf und stell dich in die Mitte!* Der Mann stand auf und trat vor. Dann sagte Jesus zu ihnen: *Ich frage euch: Was ist am Sabbat erlaubt: Gutes zu tun oder Böses, ein Leben zu retten oder es zugrunde gehen zu lassen?* Und er sah sie alle der Reihe nach an und sagte dann zu dem Mann: *Streck deine Hand aus!* Er tat es, und seine Hand war wieder gesund. Da wurden sie von sinnloser Wut erfüllt und berieten, was sie gegen Jesus unternehmen könnten."

### Entdecke in Jesus deine menschliche Würde! (nach P. Wons)

*Um was bitte ich? – Um das tiefe Erfahren der eigenen Würde, die ich in den Augen Gottes habe.*

- Ich trete in die Synagoge ein, in der Jesus lehrt (v. 6-8). Ich betrachte Seinen tiefen Blick. Er bemerkt jeden einzelnen Menschen und durchdringt die Gedanken der Zuhörer. Ihn bewegt die Geschichte des menschlichen Elends. Er entblößt und berichtigt die Absichten des menschlichen Herzens.
- Beim stillen Verweilen betrachte ich den Blick Jesu. Was berührt mich in meinem Herzen, wenn ich dem Blick Jesu begegne, und wenn ich darüber nachdenke, dass er mich durch und durch kennt? Ich bitte Ihn, dass er mir hilft mit Seinen Augen auf mich selbst zu schauen.
- Jesus befiehlt dem kranken Menschen sich zu erheben und sich in die Mitte zu stellen (v. 8) Ich bitte Ihn, dass er mir helfen möge, tiefer den symbolischen Sinn dieser Szene zu verstehen. Ich stehe in der Nähe des kranken Menschen, um zusammen mit ihm die Begegnung mit Jesus zu erleben.
- Jesus erhebt den Menschen, der vom Leid niedergedrückt war (v. 8). Er hilft ihm, sich aus seiner Schwäche zu erheben. Er macht das vor den Augen aller. Im kranken Menschen in der Synagoge richtet er jeden Menschen auf. Er richtet auch mich von allem auf, was mein Leben niederdrückt und mich zum Aufgeben verleitet. Jesus stellt den Menschen in die Mitte des Heiligtums und heilt ihn (v. 8-10). Er vollbringt das am Sabbat, am Tag, der Gott geweiht ist. Er erinnert mich an die Würde, die ich in den Augen Gottes besitze. Mein würdiges Leben ist die größte Verherrlichung Gottes. Ich selbst bin Sein Heiligtum.
- Was kann ich Jesus über mein Selbstwertgefühl sagen? Gibt es etwas, was meinen Wert erniedrigt? Was ist meine „verdorrte Hand“? Ich bitte Jesus, dass er mich erheben und meine Gedanken über mich selbst heilen möge.
- Ich beende meine Betrachtung mit dem Lobpreisgebet. Ich preise Gott VATER, Sohn und Heiligen Geist für mein Leben und die menschliche Würde. Ich preise Ihn dafür, dass Jesus Mensch geworden ist – „*der Schönste der Menschensöhne*“. Ich bete Jesus in Seiner Gottheit und Menschheit an. Ich könnte heute die Litanei vom heiligen Namen Jesu beten.

## 23. Woche im Jahreskreis – Dienstag

### Impulse zum Lukasevangelium 6,12-19

"In diesen Tagen ging er auf einen Berg, um zu beten. Und er verbrachte die ganze Nacht im Gebet zu Gott. Als es Tag wurde, rief er seine Jünger zu sich und wählte aus ihnen zwölf aus; sie nannte er auch Apostel. (Es waren) Simon, dem er den Namen Petrus gab, und sein Bruder Andreas, dazu Jakobus und Johannes, Philippus und Bartholomäus, Matthäus und Thomas, Jakobus, der Sohn des Alphäus, und Simon, genannt der Zelot, Judas, der Sohn des Jakobus, und Judas Iskariot, der zum Verräter wurde. Jesus stieg mit ihnen den Berg hinab. In der Ebene blieb er mit einer großen Schar seiner Jünger stehen, und viele Menschen aus ganz Judäa und Jerusalem und dem Küstengebiet von Tyrus und Sidon strömten herbei. Sie alle wollten ihn hören und von ihren Krankheiten geheilt werden. Auch die von unreinen Geistern Geplagten wurden geheilt. Alle Leute versuchten, ihn zu berühren; denn es ging eine Kraft von ihm aus, die alle heilte."

### Sehne dich nach Jesus! (nach P. Wons)

*Um was bitte ich?* – **Um die Gabe einer tiefen Sehnsucht nach dem Gebet.**

- Ich begleite Jesus, der sich auf einen Berg begibt, um zu beten (v. 12). Ich nähere mich Ihm, um zusammen mit ihm die Nacht im Gebet zu verbringen. Wenn es meinem größeren geistigen Wohl dienlich ist, kann ich die Betrachtung in der Nacht planen und mit Jesus wachen.
- Ich frage mich selbst über meinen Wunsch nach dem Gebet. Finde ich Zeit für ein längeres Gebet? Habe auch ich meinen „Berg“, einen geliebten Gebetsort der Stille und des persönlichen Gebets?
- Nachdem Jesus die ganze Nacht gebetet hat, wählt er die Zwölf aus (v. 13-16). Die Wahl jedes Jüngers ist von Jesus im Gebet vorbereitet worden. Jeden von ihnen hat er vom VATER erhalten und jeden vertraut er dem VATER an. Jeden liebt er, obwohl sie sich sehr voneinander unterscheiden.
- Ich mache mir bewusst, dass Jesus nicht aufhört, für mich beim VATER einzutreten. Unablässig betet er für mich. Täglich empfiehlt er mich dem VATER, der mich vor der Erschaffung der Welt erwählt hat.
- Ich wende meine Aufmerksamkeit der großen Menschenmenge zu, die auf Jesus wartet (v. 17-18). Sie haben Verlangen nach Seinen Worten. Sie kamen aus der ferne, mit der Hoffnung, von den Krankheiten geheilt zu werden. Was erwarte ich momentan am meisten von Jesus? Ich erzähle Ihm meine Wünsche.
- „Alle Leute versuchten, Ihn zu berühren“ (v. 19). Ich mache mir bewusst, dass ich täglich in der Eucharistie Jesus berühren kann. Was kann ich über meine Begegnungen mit Jesus in der Eucharistie sagen, in der heiligen Kommunion, bei der Anbetung?
- Ich nähere mich Ihm, um Ihn mit meinen Wünschen zu berühren. Ich wiederhole öfter das Gebet: „Nach Dir sehnt sich meine Seele!“

## 23. Woche im Jahreskreis – Mittwoch

### Impulse zum Lukasevangelium 6,20-26

"Er richtete seine Augen auf seine Jünger und sagte: *Selig, ihr Armen, denn euch gehört das Reich Gottes. Selig, die ihr jetzt hungert, denn ihr werdet satt werden. Selig, die ihr jetzt weint, denn ihr werdet lachen. Selig seid ihr, wenn euch die Menschen hassen und aus ihrer Gemeinschaft ausschließen, wenn sie euch beschimpfen und euch in Verruf bringen um des Menschensohnes willen. Freut euch und jauchzt an jenem Tag; euer Lohn im Himmel wird groß sein. Denn ebenso haben es ihre Väter mit den Propheten gemacht. Aber weh euch, die ihr reich seid; denn ihr habt keinen Trost mehr zu erwarten. Weh euch, die ihr jetzt satt seid; denn ihr werdet hungern. Weh euch, die ihr jetzt lacht; denn ihr werdet klagen und weinen. Weh euch, wenn euch alle Menschen loben; denn ebenso haben es ihre Väter mit den falschen Propheten gemacht.*"

### Schau auf das Leben mit den Augen Jesu! (nach P. Wons)

Um was bitte ich? – **Um radikales Annehmen der Werte und des Lebens, das Jesus mir vorschlägt.**

- Ich schaue auf Jesus. Er schaut auf und sieht mich an. Er will mir von diesem Leben erzählen, das er mir schenken will; er will mich vor jenem Leben warnen, das sich als Täuschung erweisen wird.
- Im eifrigen Gebet rufe ich zum Heiligen Geist, damit ich im Licht der Worte Jesu den Weg gut erkennen kann, den ich gehen soll.
- Jesus spricht viermal das Wort „*Selig!*“ aus, was so viel bedeutet wie „*Glücklich!*“ Ich verweile bei jeder Seligpreisung, die er ausspricht (v. 20-23). Ich achte darauf, was mich im Herzen berührt.
- Ich bemerke, dass in jeder Seligpreisung Jesus das Glück verspricht, das durch schwere Erfahrungen führt. Es zählt jedoch die letztendliche Perspektive: das ewige Königreich, die ewige Sättigung, die ewige Freude, der ewige Lohn im Himmel.
- Gelingt es mir, den Worten Jesu zu vertrauen? Will ich diesen Weg gehen? Welche Gefühle werden in mir wach, wenn ich Jesus so sprechen höre?
- Nun höre ich das Vierfache „*Weh euch!*“, das Jesus ausspricht. Mit der Aufmerksamkeit des Herzens betrachte ich jeden Weheruf (v. 24-26). Welcher bewegt und beschäftigt mich am meisten? Was überwiegt in mir: Verständnis oder Widerstand?
- Ich wende meine Aufmerksamkeit der Tatsache zu, dass die Logik der vier Weherufe der Logik der Seligpreisungen gegenübersteht. Das, was zu Beginn Reichtum verspricht, kann den Trost für immer verschwinden lassen. Die Sättigung kann sich in Leid verwandeln, das Lachen in Traurigkeit. Die Lobhudelei kann sich als Falschheit herausstellen.
- Jesus lehrt mich auf mein Leben aus der Perspektive der Ewigkeit zu schauen. Absolut und ewig ist Gott allein und das, was er mir in seinem Wort verspricht. Ich vertraue Ihm mein Leben an: „*Jesus, lehre mich, auf mein Leben mit Deinen Augen zu schauen!*“

## 23. Woche im Jahreskreis – Donnerstag

### Impulse zum Lukasevangelium 6,27-38

"Euch, die ihr mir zuhört, sage ich: *Liebt eure Feinde; tut denen Gutes, die euch hassen. Segnet die, die euch verfluchen; betet für die, die euch misshandeln. Dem, der dich auf die eine Wange schlägt, halt auch die andere hin, und dem, der dir den Mantel wegnimmt, lass auch das Hemd. Gib jedem, der dich bittet; und wenn dir jemand etwas wegnimmt, verlang es nicht zurück. Was ihr von anderen erwartet, das tut ebenso auch ihnen. Wenn ihr nur die liebt, die euch lieben, welchen Dank erwartet ihr dafür? Auch die Sünder lieben die, von denen sie geliebt werden. Und wenn ihr nur denen Gutes tut, die euch Gutes tun, welchen Dank erwartet ihr dafür? Das tun auch die Sünder. Und wenn ihr nur denen etwas leiht, von denen ihr es zurückzubekommen hofft, welchen Dank erwartet ihr dafür? Auch die Sünder leihen Sündern in der Hoffnung, alles zurückzubekommen. Ihr aber sollt eure Feinde lieben und sollt Gutes tun und leihen, auch wo ihr nichts dafür erhoffen könnt. Dann wird euer Lohn groß sein, und ihr werdet Söhne des Höchsten sein; denn auch er ist gütig gegen die Undankbaren und Bösen. Seid barmherzig, wie es auch euer Vater ist! Richtet nicht, dann werdet auch ihr nicht gerichtet werden. Verurteilt nicht, dann werdet auch ihr nicht verurteilt werden. Erlasst einander die Schuld, dann wird auch euch die Schuld erlassen werden. Gebt, dann wird auch euch gegeben werden. In reichem, vollem, gehäuften, überfließendem Maß wird man euch beschenken; denn nach dem Maß, mit dem ihr messt und zuteilt, wird auch euch zugeteilt werden."*

### **Lass dich trotz allem von der Güte leiten!** (nach P. Wons)

*Um was bitte ich? – Um ein Herz, das von der Güte Jesu durchdrungen ist, und auch zu der Liebe bereit ist, die schwer zu praktizieren ist.*

- Ich setze mich in der Nähe Jesu nieder, der mir heute etwas sehr Schweres erzählen will. Ich will jedes Wort von Ihm meinem Leben gegenüberstellen. Ich behandle es als Einladung zur Gewissensforschung in Bezug auf die Haltung der Liebe.
- Jesus verlangt von mir eine gewaltige Überwindung: Ich soll meine Feinde lieben (v. 27-30). Welche Gefühle werden in mir bei diesen Worten wach? Ich spreche aufrichtig mit Jesus darüber.
- Ich denke an diese, die mich hassen, verfluchen, anschwärzen, schlagen. Lebt in mir das Verlangen, ihnen gegenüber die ersten guten Schritte zu machen? Ich lade Jesus in diese Beziehungen ein, wo ich mich am meisten verletzt fühle, und bitte Ihn, Er möge mich das Lieben lehren.
- „Wenn ihr nur die liebt, die euch lieben ...“ (v. 32-35). Auf was baue ich meine Beziehungen auf? Bin ich offen für Beziehungen, die mir viel kosten? Gibt es jemanden, den ich bewusst meide, ablehne? Mit welchen Menschen umgebe ich mich?
- Jesus lädt mich zu einer Haltung der Barmherzigkeit ein. Er will, dass ich mich anderen gegenüber so verhalten, wie der Himmlische Vater sich mir gegenüber verhält: Ich soll gut zu den Undankbaren und Bösen sein (v. 35-36). Ich beginne ein herzliches Gespräch mit dem VATER. Was will ich Ihm sagen?
- Ich höre die Mahnung Jesu: Ich soll niemanden richten noch verurteilen, denn das wird Leiden in meinem Leben hervorbringen (v. 37). Ich betrachte meine Haltungen und Gespräche. Erliege ich in ihnen dem Richten und Verurteilen? Wann und wem gegenüber passiert es mir am häufigsten?
- Jesus lädt mich ein, dass ich mich nicht schonen soll, wenn es um das Geben geht (v. 38). Das Geben verlangt innere Freiheit: man muss das Verlieren

lernen, um viel zu gewinnen. Ich bitte Jesus: „*Lehre mich, mich selbst hinzuschenken, ohne auf die Personen zu schauen.*“

## 23. Woche im Jahreskreis – Freitag

### Impulse zum Lukasevangelium 6,39-42

"Jesus gebrauchte auch einen Vergleich und sagte: *Kann ein Blinder einen Blinden führen? Werden nicht beide in eine Grube fallen? Der Jünger steht nicht über seinem Meister; jeder aber, der alles gelernt hat, wird wie sein Meister sein. Warum siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, aber den Balken in deinem eigenen Auge bemerkst du nicht? Wie kannst du zu deinem Bruder sagen: Bruder, lass mich den Splitter aus deinem Auge herausziehen!, während du den Balken in deinem eigenen Auge nicht siehst? Du Heuchler! Zieh zuerst den Balken aus deinem Auge; dann kannst du versuchen, den Splitter aus dem Auge deines Bruders herauszuziehen.*"

**Bleibe in der Wahrheit, Dir und Gott gegenüber!** (nach P. Wons)  
*Um was bitte ich? – Um ein freies Herz von Heuchelei, dass empfindsam ist für die Wahrheit.*

- Jesus warnt mich vor einem blinden und unkritischen Vertrauen Menschen gegenüber, die den Werten des Glaubens gegenüber blind sind (v. 39). Umso mehr ich spüre, dass ich schwach und wankelmütig im Glauben bin, umso mehr sollte ich erfahrene Begleiter im geistigen Leben suchen.
- In welcher Gesellschaft halte ich mich meistens auf? Ist sie mir dabei behilflich, im Glauben zu wachsen? Ich bitte, dass Gott mir auf meinen Weg erleuchtete Führer des Lebens stellen möge, und dass ich lerne, sie anzunehmen.
- Einen klugen Jünger kennzeichnen Demut und Fähigkeit zu Hören. Dank dem wird er einmal wie sein Lehrer sein, und zum Leiter für andere werden (v. 40). Gelingt es mir, meine Lehrer im Leben anzuhören, und mit Einfachheit ihre Ermahnungen anzunehmen?
- Jesus warnt mich vor Stolz und Überheblichkeit, die bewirken, dass ich gerne andere verbessere, jedoch die ernstesten Schwächen und Sünden im eigenen Leben übersehe (v. 41-42).
- Welche Gefühle treten in mir auf, wenn ich das Wort Jesu „*Du Heuchler!*“ höre (v. 42)? Bemerke ich in mir Anzeichen von Heuchelei? Wenn ich sie bemerke, dann bemühe ich mich, sie ehrlich vor Jesus auszusprechen. Um was will ich Ihn bitten?
- Wie sind meine Gespräche mit anderen? Bemühe ich mich im persönlichen Gebet mit Gott, über die eigenen Verletzungen und Sünden zu reden, die mir am meisten wehtun?
- Das Gebet ist der beste Weg, um sich selber kennen zu lernen. Im eifrigen Gebet bitte ich Jesus, dass er mir helfen möge, in Wahrheit auf mein Leben zu schauen. Ich wiederhole: „*Lehre mich, in Wahrheit auf mich zu schauen!*“

## **23. Woche im Jahreskreis – Samstag**

### **Impulse zum Lukasevangelium 6,43-49**

*"Es gibt keinen guten Baum, der schlechte Früchte hervorbringt, noch einen schlechten Baum, der gute Früchte hervorbringt. Jeden Baum erkennt man an seinen Früchten: Von den Disteln pflückt man keine Feigen, und vom Dornstrauch erntet man keine Trauben. Ein guter Mensch bringt Gutes hervor, weil in seinem Herzen Gutes ist; und ein böser Mensch bringt Böses hervor, weil in seinem Herzen Böses ist. Wovon das Herz voll ist, davon spricht der Mund. Was sagt ihr zu mir: Herr! Herr!, und tut nicht, was ich sage? Ich will euch zeigen, wem ein Mensch gleicht, der zu mir kommt und meine Worte hört und danach handelt. Er ist wie ein Mann, der ein Haus baute und dabei die Erde tief aushob und das Fundament auf einen Felsen stellte. Als nun ein Hochwasser kam und die Flutwelle gegen das Haus prallte, konnte sie es nicht erschüttern, weil es gut gebaut war. Wer aber hört und nicht danach handelt, ist wie ein Mann, der sein Haus ohne Fundament auf die Erde baute. Die Flutwelle prallte dagegen, das Haus stürzte sofort in sich zusammen und wurde völlig zerstört."*

### **Erkenne die Kondition deines Herzens und achte auf das Fundament deines Lebens!** (nach P. Wons)

**Um was bitte ich? – Um eine tiefe Erkenntnis des Lebensfundaments, und um die Gnade das Leben auf dem Wort zu bauen.**

- Jesus lädt mich zur vertieften geistigen Selbsterkenntnis ein: Welche Früchte bringt mein Leben hervor und wie sieht heute der „Bau“ meines Lebens aus? Ich bitte den Heiligen Geist um gründliche Selbsterkenntnis.
- *„Jeden Baum erkennt man an seinen Früchten“* (v. 44). Das Gebet ist der beste Weg zur Selbsterkenntnis. Ich bitte Jesus, dass er mir helfen möge, in Wahrheit auf die hauptsächlichen Früchte meines jetzigen Lebens zu schauen, die guten wie die schlechten.
- Auf einer Karte kann ich einen Baum skizzieren, der mein Leben symbolisieren soll. Auf den Baum schreibe ich die Früchte meines Lebens, die guten und die bitteren. Ich bitte Jesus, dass er mein Führer durch das Leben sein möge; ich bitte Ihn um Hingabe und Fügsamkeit an Seine Lehre.
- Das Herz ist wie ein Schatz (v. 45). In ihm verberge ich meine Wünsche, Absichten, Gedanken. Meine Worte und Verhaltensweisen sind wie ein Spiegel, in dem mein Seelenzustand sichtbar wird. Ich sage Jesus alles, was sich jetzt in meinem Herzen regt.
- Umso öfter ich das Wort höre und mit ihm im Alltag verweile, umso mehr besteht die Gefahr der Oberflächlichkeit und der Gewöhnung daran (v. 46). Ich muss mich fragen: Führt mich der Reichtum des gehörten Wortes zu größerer Treue dem Willen Jesu gegenüber?
- Jesus will, dass ich auf Seinem Wort bauen soll (v. 47-49). Ohne Sein Wort droht meinem Leben der Ruin. Bin ich überzeugt davon, dass allein auf dem Wort ich etwas Bleibendes bauen kann? Kann ich von Ihm sagen, dass es für mich einen fundamentalen Wert in meinem Leben hat?
- Ich danke Jesus für die Gnade der Erkenntnis. Ich teile Ihm mein Selbstwertgefühl mit. Was möchte ich in meinen Entscheidungen und Wahlen ändern? Ich bete heute mit den Worten: *„Dein Wort möge mein Herz heilen und für mich zum Felsen werden, der mich beschützt!“*