

Begeisterung ist Lebensqualität

Vortrag mit anschließender Trance

Wie oft am Tag sind Sie von etwas oder jemandem begeistert? Wie wir aus der Hirnforschung wissen, verursacht das Erleben von Begeisterung regelrechte Stürme in unserem Gehirn, die dazu führen, dass diese **Lebensqualität als eine Art von Grundeinstellung zum Leben** in uns vernetzt wird. Kleine Kinder erleben diese Stürme mindestens fünfzig Mal am Tag, weil die Welt voller begeisternder Entdeckungen für sie ist. Wie wir unseren Kindern diese energiegeladene Lebensqualität erhalten und sie für uns Erwachsene zurückgewinnen können ist Thema des Vortrags, der mit einer Trance zur Verankerung des neu Gelernten abschließt.

K010708

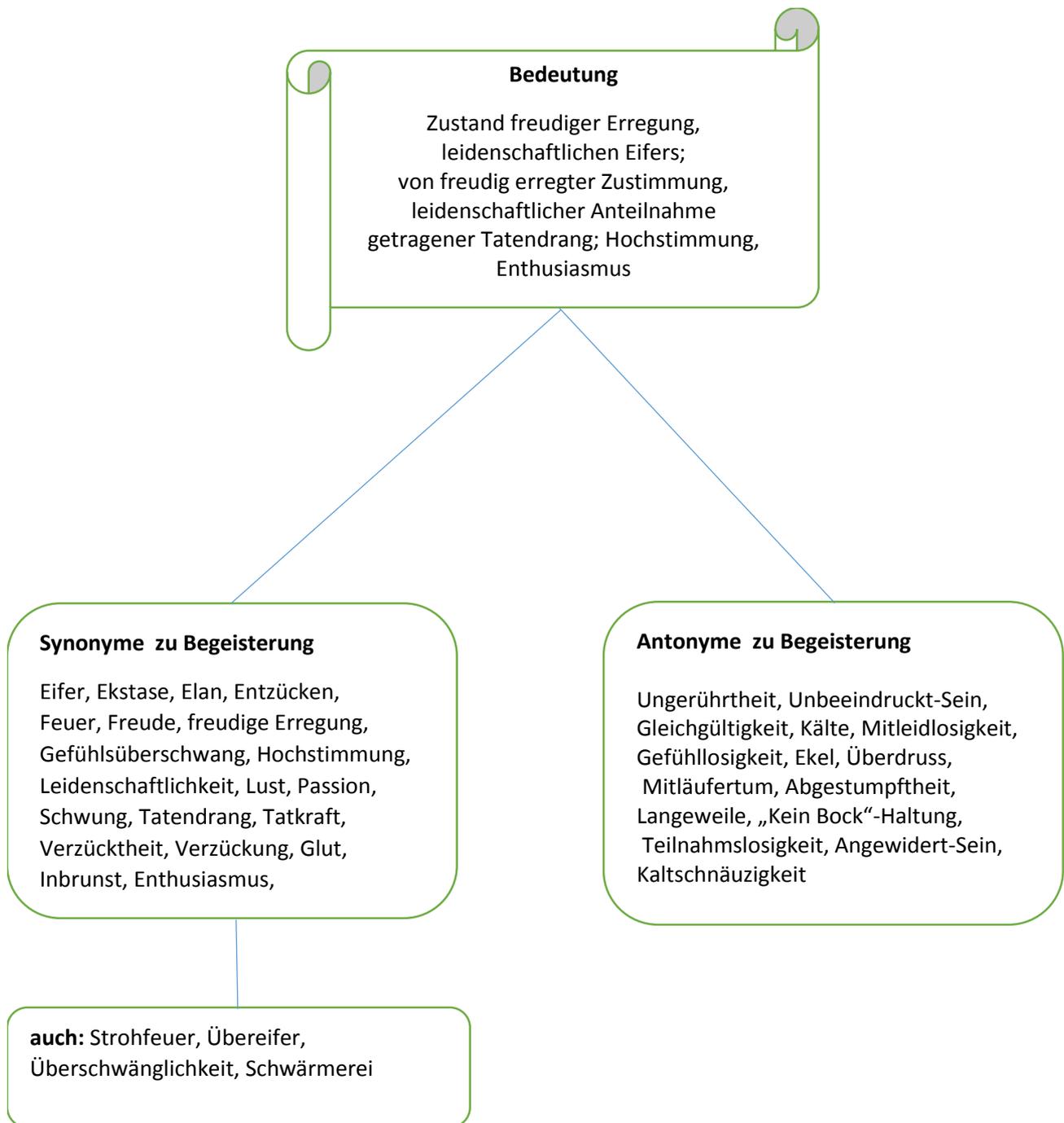
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Di, 23.06.2015, 19.30 Uhr

BEGRIFFSERLÄUTERUNG

Herkunft

Westgerm. Wort **geist** gehört zu einer Wurzel *gheis- und bedeutet *erregt, aufgebracht sein, schaudern*. Aus der ursprünglichen Bedeutung *Erregung, Ergriffenheit* entwickelte sich die Bedeutung *Geist, Seele, Gemüt* und *überirdisches Wesen, Gespenst*. Etwa im 17. Jh. taucht der Begriff *begeistern* auf in seiner Bedeutung *beleben, mit Geist erfüllen* – also im Sinne von: *in Erregung, Ergriffenheit versetzen* (siehe dazu: Duden. Herkunftswörterbuch).

Wenn wir also heute vom **Geist** reden, meinen wir damit jene Schöpfungskraft in uns, die uns in Erregung versetzen kann und damit unsere Aufmerksamkeit lenkt auf all die Erscheinungen in der Welt um uns herum, die für uns ganz persönlich bedeutsam sind.



Die eigentliche Bedeutung von Begeisterung ist also eher die **Beschreibung einer inneren Haltung**, die uns motiviert, die Welt mit all ihren Erscheinungen, inklusive der eigenen Person, zu entdecken und eine Art von **Selbstverständlichkeit** zu entwickeln, dass das eigene Tun und Sein immer irgendwie bereichernd, immer als Zugewinn an Erfahrung begriffen werden kann.

Schon als ganz kleine Kinder haben wir mit großer **Offenheit, Gestaltungslust und Entdeckerfreude** uns selbst und alles, was um uns herum präsent ist, kennengelernt. Da wir noch keine Erfahrungen mit all den Meinungen und Haltungen der Menschen hatten, waren wir wirklich **unvoreingenommen** – wir haben nichts und niemanden bewertet, kritisiert oder gar herabgesetzt.

Um begreifen zu können, was in Leib und Seele geschieht, wenn wir in dieser positiven Haltung lernen, will ich den Hirnforscher und Biologe **Gerald Hüther** zitieren.

- *Lernen funktioniert am besten, wenn es ein bisschen unter die Haut geht, wenn also die emotionalen Zentren im Gehirn aktiviert werden und all jene Botenstoffe vermehrt gebildet und freigesetzt werden, die das **Knüpfen neuer Verbindungen zwischen den Nervenzellen** fördern.*
- *20-50 Mal am Tag erlebt ein Kleinkind einen Zustand größter Begeisterung, weil es **etwas Neues entdeckt**, eine Sache plötzlich begreift und Fähigkeiten anwenden kann (greifen, laufen, reden, drehen...).*
- *Jedes Mal kommt es dabei im Gehirn zur **Aktivierung der emotionalen Zentren**. Die dort liegenden Nervenzellen haben **lange Fortsätze**, die in alle anderen Bereichen des Gehirns ziehen.*
- *An den Enden dieser Fortsätze wird ein **Cocktail von neuroplastischen Botenstoffen** ausgeschüttet. Diese Botenstoffe bringen nachgeschaltete Nervenzellverbände dazu, verstärkt bestimmte Eiweiße herzustellen.*
- *Diese werden für das **Auswachsen neuer Fortsätze**, für die Bildung neuer Kontakte und für die Festigung und Stabilisierung all jener Verknüpfungen gebraucht, die **im Hirn zur Lösung eines Problems oder zur Bewältigung einer neuen Herausforderung aktiviert worden sind**.*
- *Das ist der Grund, warum wir bei all dem, was wir mit Begeisterung machen, auch **so schnell immer besser werden**.*
- *Jeder kleine Sturm der Begeisterung führt gewissermaßen dazu, dass im Hirn ein **selbsterzeugtes Doping** abläuft. So werden all jene Stoffe produziert, die für alle Wachstums- und Umbauprozesse von neuronalen Netzwerken gebraucht werden.*
- *So einfach ist das: **Das Gehirn entwickelt sich so, wie und wofür es mit Begeisterung genutzt wird**.*
- *Damit wir uns für etwas begeistern, muss es **bedeutsam** für uns selbst sein!*
- *Bedeutsam kann für ein Kind oder auch für einen Erwachsenen nur etwas sein, **was die eigenen Potenziale aktiviert**.*
- *Ein Mensch muss sich eingeladen fühlen können, seine Neigungen, Gaben, Talente, Charakterzüge usw. für die **Gestaltung seiner Lebenspraxis** zu nutzen. Nur so ergibt sich immer wieder etwas Neues. Das ist gemeint, wenn man von **Potenzialentfaltung** spricht.*

Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse aus der Hirnforschung erschließt es sich wie von selbst, was ein Kind braucht, um die Qualität von Begeisterung als Energiequelle zu verankern, diesen von Anteilnahme getragenen Tatendrang, diese Lust, sich selbst zu sein und mit allen Potenzialen einzubringen. **Maria**

Montessori hat die Forderung nach einer „vorbereiteten Umgebung“ in die Pädagogik eingebracht: In Wahrnehmung und Anerkennung der Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes werden ihm täglich frei wählbare Materialien und Aufgaben angeboten, die die Potenzialentfaltung fördern. Das bedeutet, dass in einer Montessori-Schule manchmal jedes Kind etwas anders tut – und doch lernen sie alle gleichermaßen, nämlich mit Begeisterung.

So braucht zum Beispiel ein „zappeliges“ Kind Anregungen, seine körperlichen Anspannungen auf befriedigende Weise loszuwerden. Oder ein Kind, das sich nicht konzentrieren kann, braucht einen Raum und eine Sache und eine Beziehungsqualität, die ihm Sicherheit garantieren. So wächst das **Vertrauen, das überhaupt erst Konzentration möglich macht**; denn Konzentration ist eine Art von Sich-Verlieren in etwas – das traut sich kein Mensch, der nicht Sicherheit und Schutz zur Genüge verinnerlicht hat.

Begeisterung mit all ihren Aspekten ist wie eine Quelle, die aus dem Vertrauen in sich selbst und die Impulse aus dem Selbst, dem eigenen inneren Wesen, entspringt. Und dieses Vertrauen baut auf Erfahrungen von Befriedigung der Grundbedürfnisse von Versorgt-Sein und Sicherheit (das entspricht den ersten beiden Ebenen der **Bedürfnispyramide** nach **Abraham Maslow**). Indem die physischen Bedürfnisse eines Kindes achtsam und zugewandt befriedigt werden, lernt es, gut für sich selbst zu sorgen – dazu gehören die Bedürfnisse nach Essen, Bewegung, Anregung, Ruhe. Indem es Sicherheit, Schutz, Geborgenheit erfährt, kann es in Ruhe bei sich selbst bleiben – das ist die Basis für das Wahrnehmen der eigenen Potenziale und entsprechende Handeln.

Auf der Basis der frühen Erfahrungen treten wir mit den Erscheinungen der Welt in Beziehung; haben wir viel Mangel erfahren, sind wir auf weitere Mangel Erfahrungen eingestellt, akzeptieren Systeme, die uns in unserer Selbstmächtigkeit weiter beschneiden. Haben wir jedoch reiche Erfahrungen machen können, dass wir Entwicklungskrisen aus eigener Kraft bewältigen konnten, gehen wir mit einer gewissen Unerschrockenheit in jede neue Situation und nutzen unsere Begeisterungsfähigkeit.

Im Grunde genügt es, Kindern in einer **Haltung von Respekt und Achtung** zu begegnen und davon auszugehen, dass alles, was sie tun, im Rahmen ihrer bisherigen **Lebenspraxis Sinn** macht. Wenn ihr Tun uns als beteiligten Erwachsenen sinnlos vorkommt, müssen wir uns mit dem System des Kindes näher befassen und ihm **Anregungen geben**, neue innere Verknüpfungen zu schaffen. So können wir Potenzialentfaltung motivieren.

Das Gegenteil der Potenzialentfaltung, die **Potenzialunterdrückung**, aktiviert auch die emotionalen Zentren, allerdings bilden sich da nicht die förderlichen Botenstoffe, denn dieses **Lernen ist mit Schmerz verbunden**. Unterdrückung jeder Art führt zur partiellen Regression: Eine in Entwicklung begriffene Fähigkeit muss unterdrückt werden: Das ist, als würde man versuchen, etwas, was man aus einer Vakuum-Verpackung rausgenommen hat, wieder hineinzustecken – es geht nicht. Aber ein **Teil unserer Aufmerksamkeit** muss von dem Moment der Unterdrückung an das Unmögliche immer und immer wieder versuchen.

Anpassung an Zwänge verändert die Vernetzungen im Hirn auch – es ist ja auch eine Form des Lernens. Die Veränderungen bestehen aber darin, dass eine **frühere Entwicklungsform mit der aktuellen ver-**

knüpft wird – statt dem Sog der Begeisterung folgen zu können, muss dem Druck, in alten Entwicklungsformen zu bleiben, nachgegeben werden. **Machtverlust ist dadurch mit Selbstentwicklung verquickt** – und verwirrt und ängstigt uns immer aufs Neue.

Betrachten wir nun die **gesellschaftliche und kulturelle Wirklichkeit**, in der heute ein Kind groß wird beziehungsweise in der wir als Erwachsene leben müssen, so zeigt sich, dass die Situationen sehr reduziert sind, in denen wir offen und neugierig an etwas herangehen und begierig alle unsere Potenziale einbringen wollen.

Wir sind gefangen in Routinen, Regel- und Bewertungssystemen – schon praktisch von der Befruchtung an:

- vor der Geburt = Untersuchungen, Verhalten der Mutter und des Vaters, bei der Geburt selbst – Messen und Wiegen stehen im Mittelpunkt;
- **Entwicklungstabellen** üben uns ein in die schlimme Kunst des Bewertens und den Schmerz, sich bewerten lassen zu müssen = Verlust der Gewissheit, unvergleichbar, wertvoll und einzigartig zu sein;
- **der Druck des Vergleichens beraubt uns unserer Individualität** und lenkt die Aufmerksamkeit auf die äußeren Erscheinungen, lenkt uns ab von der Bedeutsamkeit des inneren Selbstes;
- die entwicklungsfeindlichen Bedingungen der Schule rauben uns die Lust am Lernen und damit unsere Begeisterungsfähigkeit (Konkurrenz, Leistungsdruck, Notensystem, abstrakte Werte);
- **an die Stelle von Potenzialentfaltung tritt bloße Ressourcennutzung**;
- statt **persönliche Autonomie und soziale Kompetenz** als Basis für Beziehung entwickeln zu können, werden die Abhängigkeit von äußeren Werten und Wertungen und die konkurrierende Haltung von „meins ist besser als deins“ bestärkt.

Wenn wir mal aus der **Vogelperspektive** die Entwicklung unseres Verhältnisses zu unserem Leib in Bezug auf zum Beispiel **Bewegung** betrachten, so zeigt sich folgendes Bild:

- das bewegungsfreudige Kind wird im Kinderwagen, später im Auto, gefahren, weil das schneller geht;
- es sitzt stundenlang in der Schule, soll konzentriert Dinge lernen, die nur zum Teil interessant sind und in Folge des Stillsitzens-Müssens **mehr mit Stress als mit Begeisterung verknüpft** sind;
- es sitzt zuhause vor dem Fernseher oder am Computer (**Machtverlust**: kann nicht eingreifen, kann nichts fragen, kann nicht wiederholen...);
- es **kommuniziert immer weniger direkt**, immer mehr über Medien.

Freude an Bewegung stellt sich allenfalls noch ein, wenn man sieht, wie **Profis** sich beim Fußballspielen oder ähnlichem auf der Mattscheibe bewegen. Man kann sich überhaupt nur dann für Profis beim Sport begeistern, weil die Freude an Bewegung eine natürliche körperliche Neigung ist. Aber wenn es nur beim Angucken von Bewegung bleibt, wird Begeisterung zum Strohfeuer, das in Abhängigkeit von äußeren Ereignissen immer mal wieder abgebrannt wird. Leistungs- und Vergleichsdruck verwandelt die Begeisterung aus sich selbst heraus in eine Bewunderung anderer.

Die äußeren Erfahrungen haben wir in Form eigener **Ansprüche und Erwartungen** verinnerlicht und plagen uns ständig damit. Statt Begeisterung schaffen wir immer wieder Enttäuschungen: Wir machen einen Plan auf der Basis vernünftiger Einsichten. Wir sehen bereits in Gedanken das Ergebnis dieses Plans. Wenn wir nun an die einzelnen Schritte zur praktischen Verwirklichung des Plans gehen, messen wir uns an dem gedachten Ergebnis – genauso wie wir uns zum Beispiel mit einem Fußballprofi vergleichen. Das lässt uns natürlich ziemlich übel aussehen. Dadurch werden wir demotiviert, verwerfen den ganzen Plan und ziehen uns zurück auf das Gewohnte. Oder wir unterwerfen uns einem Zwangsmotivator – was aber eigentlich auch nichts anderes ist als das Gewohnte.

Dabei geht es hier gar nicht darum, den Plan infrage zu stellen, wenn die Vorstellung der Verwirklichung uns begeistert. Es geht hier eher darum, die Ansprüche zu überprüfen. Wir haben jeden Tag viele Gelegenheiten, unsere Ansprüche uns selbst oder auch anderen gegenüber zu überprüfen und neu zu gestalten. Das führt zu neuen Verknüpfungen in unserem Gehirn und damit zu immer mehr Begeisterungsfähigkeit.

Die Folgen der schon in der Kindheit eingeübten Zwänge setzen sich selbstverständlich **ins Erwachsenenalter fort**, sie

- gestalten den beruflichen wie den privaten Alltag;
- sie gehen ein in die Wahl des Berufs, der Freunde und Partner, der Freizeitbeschäftigungen;
- sie **prägen die Haltung zur Welt und zu sich selbst**, zu Gesundheit und Wohlbehagen;
- **Bewegung wird zur Last** – weil die Last, sie jahrelang zu unterdrücken, sich als unerträgliche Anstrengung drauf lädt;
- **Probleme, die sich aus der Bewegungsarmut ergeben, werden zur Normalität** („Man wird halt alt...“; Hirschhausens Zynismus: „Wer mit 50 morgens ohne Schmerzen aufwacht, ist tot“.);
- Je **gehorsamer** wir zum Beispiel dem Bewegungsverbot folgen, umso **schlimmer werden die degenerativen Prozesse** und die damit verbundenen Beschwerden (Rheuma, Ischias, Knorpelschwund, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Bluthochdruck...);
- **Im Kontext des Gehorsams könnte man sagen, dass zum Beispiel ein knorpelfreies Knie den größten Erfolg im Lernprozess des Stillsitzens darstellt;**

- Gleichzeitig zeigt uns der **Schmerz**, dass diese Art von Gehorsam auf Kosten unserer Freude, unserer Gesundheit und sogar unserer Persönlichkeitsentfaltung möglich ist;
- Wenn ein solcher Schmerzzustand da ist und wir die **Hilfe vom Arzt** erhoffen, wird uns plötzlich eröffnet, dass nur Bewegung Linderung verschaffen werde. Wir hören Vorträge in der Art: *Wer stundenlang sitzt, gefährdet seine Gesundheit, kann die eben schon erwähnten Krankheiten kriegen. Schuld ist unter anderem Fettgewebe im Bauch, das schädliche Entzündungsprozesse befeuert. Es ist also mehr Bewegung angesagt. **Doch Sport als Ausgleich zum dauernden Sitzen nützt viel weniger als bislang gedacht.** Denn der Stoffwechsel des Menschen braucht den ganzen Tag über Bewegung. Man muss im Alltag wesentlich aktiver werden, um die "Sitzkrankheit" zu bekämpfen... Wer hätte das gedacht...!?*

Das ist die **Paradoxie unserer Gesellschaft**: In der Kindheit werden konsequent alle natürlichen Regungen zur Potenzialentfaltung unterdrückt, indem Qualitäten wie Still-Sitzen, gute Noten, Anpasstheit und Ähnliches zu hohen gesellschaftlichen Werten erklärt werden.

Erkrankt ein Mensch an den Folgen seines Gehorsams, wird er **ganz alleine dafür verantwortlich** gemacht, soll von jetzt auf gleich sein Verhalten „vernünftig“ ändern oder Kinder bekommen unsinnige Diagnosen wie „ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung), sie werden wegen ihrer Fettleibigkeit oder ihrer reduzierten geistigen Leistungsfähigkeit verachtet und so weiter.

Weder gute Ratschläge noch fragwürdige Medikamente können unser eingeübtes Verhalten schnell und nachhaltig verändern, das **anstelle der Begeisterungs- die Leidenschaft benützt** und vergrößert hat. Denn die Vernetzungen im Gehirn sind so massiv durch die permanente Einübung des sich selbst schädigenden Verhaltens, dass der **Wille und die Vernunft überhaupt keinen Ansatz finden können.**

Wir sind gefangen in Routine. Indem wir älter werden, Erfahrungen sammeln und unsere Lebenspraxis nach gesellschaftlichen Vorstellungen gestalten, laufen wir zunehmend Gefahr, *im Hirn einzurosten* (Hüter). **Wir machen was getan werden muss.**

Wir sind **abgefüllt mit Wissen**, haben bestimmte Fertigkeit gelernt, aber die innere Begeisterung für uns selbst und die Welt ist im Schmerz erstickt. Und da diese Fülle nur schmerzt, versuchen wir es immer wieder und ganz intensiv mit anderen Füllungen wie Arbeit, Essen, Alkohol, Gewalt, Konsum...

Unsere **Gesellschaft** hat gewissermaßen kollektiv die Begeisterungsfähigkeit verloren. Es fehlt ihr sichtbar an Kreativität, Lebensfreude, Entdeckerlust und Gestaltungskraft. Sie hat alles – scheinbar – im Griff und **lässt sich sogar von Krisen kaum noch erschüttern.** Sie funktioniert noch, aber sie lebt nicht mehr.

Wie kommen wir nun raus aus diesem Dilemma? Es scheint ja so zu sein, als müssten wir **immer entscheiden**, ob wir uns selbst oder die gesellschaftlichen Werte verletzen wollen: Um weiter funktionieren zu können, müssen wir uns wie eine Maschine behandeln, uns künstlich mit Energien versorgen, die wir von Natur aus gar nicht bräuchten.

Wir haben von allem Anfang an Angst, aus dem sozialen System herauszufallen – zu allen Zeiten war das **Verstoßen-Werden** eine der schlimmsten Strafen für ein Mitglied der Familie oder der Volksgemeinschaft. Nur weil wir diese archaische Angst haben infolge der leiblich und seelisch erfahrenen extremen Hilflosigkeit, mit der der Mensch geboren wird und in der er sich in den ersten Lebensjahren noch befindet, kann man uns zur Anpassung zwingen. Aber eine Gemeinschaft, die den **Gehorsam ihrer Mitglieder erzwingen muss**, kann nicht eine sein, in der sich gut leben lässt.

Zurückzufinden in jene **Balance** von Sich-Selbst-Sein und Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft braucht eine **neue Orientierung der Aufmerksamkeit**:

1. Werden Sie sich über Ihre **eigenen Potenziale klar**: Fragen Sie sich, was Sie wirklich gerne machen, was schon, wenn Sie daran denken, Begeisterungstürme in Ihrem Hirn auslöst. Am besten ist es, da für so eine **Art von Cluster** zu machen, das immer wieder ergänzt und korrigiert wird, bis es stimmig ist.
2. Schaffen Sie sich täglich mindestens **einmal eine Situation**, in der Sie eines der Potenziale mit der ihm eigenen Begeisterung einsetzen und wieder stärker einüben können. Nehmen Sie sich nur so viel vor, wie wirklich ganz sicher möglich ist (also nicht: jeden Tag 2 Stunden Sport oder ähnliches).
3. Nehmen Sie wahr: Welche **gesellschaftlichen Werte** haben mich in der Vergangenheit am ehesten motiviert, also: Indem ich so oder so handele: Was will ich damit bewirken? Auch hier empfiehlt sich ein Cluster.
4. Wählen Sie aus diesem Cluster zunächst jene **Werte aus, die Sie als stimmig empfinden** für die Ausrichtung Ihres Handelns; das sind also jene Werte, die Ihrem ganz persönlichen Wertesystem entsprechen (zum Beispiel zuverlässig, vertrauenswürdig, genau... zu sein).
5. Schaffen Sie sich **täglich mindestens einmal eine Situation**, in der Sie einem der Werte mit ihrer eigenen Begeisterung nachgehen (zum Beispiel etwas betont aufmerksam zu machen und die Genauigkeit in Verbindung mit der Langsamkeit genießen = Freude an Geduld, am eigenen Tun). Widmen Sie sich jedem Ihrer Werte mindestens einmal bewusst.
6. Betrachten Sie danach jene **Werte, die Sie als unpassend oder gar als quälend empfinden**. Beschäftigen Sie sich immer mal mit einer dieser falschen Ausrichtungen: Wollen Sie den Wert von Ihrer Motivationsliste streichen?

Wenn Sie zum Beispiel immer beliebt sein müssen: Kreieren Sie Situationen, in denen Sie sich bewusst so verhalten, wie Sie denken, das würde Sie unbeliebt machen – und nehmen Sie wahr, was geschieht und dass Sie damit umgehen können.

Oder braucht ein **Wert nur eine Veränderung**, damit er in das eigene Wertesystem passt? **Umdeutungen**: So kann es zum Beispiel sein, dass man nur mit Blick auf den anderen, der besser ist, sich zu neuen Anstrengungen motivieren kann. Hier ist der Blick auf sich selbst zu richten: Kriegen Sie heraus, **was für Sie** Genug bedeutet. Oder es bewegt Sie die Angst vor der Zukunft: Üben

Sie immer wieder, sich in der Gegenwart zu zentrieren, indem Sie denken: Ich bin jetzt hier, tue das, lasse das...

7. Finden Sie immer wieder neue Wege und Mittel, die Sie begeistern, um die gefundenen Umdeutungen zu leben!

8. Entscheiden Sie jetzt und hier, dass Sie Ihr Gehirn nicht zu einer Kümmerversion dessen machen wollen, was daraus hätte werden können. Gewinnen Sie ganz von innen her Ihre **natürliche Begeisterungsfähigkeit** zurück, aktivieren Sie Ihre natürliche Entdeckungsfreude und Gestaltungslust wieder, die als Anreiz und Dünger für das eigene Hirn gebraucht werden, indem Sie zum Beispiel Regeln infrage stellen. Sie können auch, wie meine Nichte als kleines Kind das getan hat, Ihre Ansichten neu formulieren. Sie hatte oft gehört: *Das geht sowieso nit!* Sie formulierte das für sich so: *Das geht nit – wieso nit?*
9. Lösen Sie die innere Verknüpfung zwischen Schule und Lernen – befreien Sie Ihre **Lust am Lernen** von der erlernten Unlust am Büffeln und genießen Sie wieder Ihre persönliche Entfaltung und Bereicherung.
10. Zum Schluss noch einmal **Gerald Hüther** im O-Ton: *Für ihre Kinder müssen die Eltern die Rolle des Motivators übernehmen, müssen ihre Kinder **resistent machen gegen Routine, Trägheit und Trübsal**. Sie müssen auch selbst zurück finden zu ihrer authentischen Begeisterung, sich als Gestalter, nicht bloß Bewältiger ihres Lebens sehen. Familie und Schule sind also gefragt, genauso wie Universitäten, Ausbildungsbetriebe und so weiter.*

Anmerkung: Die Zitate von Gerald Hüther stammen aus seinem Aufsatz „Begeisterung ist Doping für Geist und Gehirn“, zu finden unter www.gerald-huether.de/populaer/veroeffentlichungen-von-gerald-huether/texte/begeisterung-gerald-huether/