

NELLI BANGERT

Segens RÄUME



Öffne dein Lebenshaus für Gott
und erlebe Freude und Leichtigkeit


GerthMedien

Inhalt

Einleitung	7
Auf gutem Fundament gebaut	10
Mit Jesus in den Lagerräumen	16
Ein Blick in die Vorräte deines Lebens	16
Speicher – der geheimnisvolle Raum im Haus	22
Wenn mein Haus mich besitzt	28
Mit Jesus im Bad	32
Loslassen befreit	32
Runter mit dem Alltagsstaub	36
Achtung Schmutzfalle: Sünde!	40
Mit Jesus im begehbaren Kleiderschrank	44
Ich sage „Ja“ zu mir	44
Zeig Gott die ganze Farbpalette deiner Gefühle	49
Lass dich von Jesus neu einkleiden	54
Dein Fokus im Leben – du oder Jesus?	59
Mit Jesus in der Werkstatt	63
Baustelle „Leben“	63
Gott lindert deinen Schmerz	70
Gold – in den Brüchen deines Lebens	74
Neuland. Schuhe an und los!	79

Mit Jesus im Kinderzimmer	83
Einfach Kind bleiben	83
Aus Gottes Hand leben	87
Raum für Kinder schaffen	93
Wach auf, meine Seele!	97
Mit Jesus im Büro	101
Vom Glück, arbeiten zu dürfen	101
Auf seinen Segen kommt es an	106
Investiere, was du hast	111
Kontrastprogramm: Schabbat schalom!	116
Mit Jesus im Wohnzimmer	121
Zeit zum Sein	121
Mit Jesus sein	125
Ich bin ich und du bist du	129
Wahrhaftig leben	133
Mit Jesus im Flur	138
Warten heißt nicht Stillstand	138
Mit Jesus die Wände bunt malen	142
Lass Jesus geschlossene Türen öffnen	145
Gott hält mich – auch in meiner Schwachheit	149
Neue Kraft in Wüstenzeiten	152
Mutige Entscheidungen treffen	157

Mit Jesus in der Küche	161
Der Mensch lebt nicht vom Brot allein	161
Dein Platz an seinem Tisch	166
Keinen Durst mehr!	171
Sei freundlich zu Gästen – lebe Gastfreundschaft!	177
Mit Jesus im Schlafzimmer	182
Frieden finden in Gott	182
Sorglos in den Tag starten	187
Meine Zukunft in Gottes Hand	191
Mit Jesus auf der Terrasse	196
Himmlische Feierlaune	196
Mach dein Leben zu einem Fest	202
Mit Jesus auf dem Balkon	206
Die Melodie seines Reiches	206
Träumst du groß?	211
Vom Himmel träumen	217
Epilog	222

Wenn du vom Licht erfüllt bist
 und keine Bereiche mehr dunkel in dir sind,
 dann wird dein ganzes Leben leuchten,
 als würde ein strahlendes Licht auf dich scheinen.

Einleitung

Gott sehnt sich leidenschaftlich nach Menschen, die ihm Raum schaffen in ihrem Leben.

Gott sehnt sich nach Menschen, die sich nach ihm ausstrecken und mehr von ihm wollen.

Gott sehnt sich nach Menschen, die, bildlich gesprochen, jedes Fenster und jede Tür für ihn aufreißen.

Mir hilft es, mir mein Leben wie ein Haus vorzustellen, das verschiedene Bereiche und Räume hat, die ich gemeinsam mit Jesus entdecken und gestalten kann. Jesus möchte in diesem „Lebenshaus“ Raum bekommen, also in mein Herz einziehen, mein ganzes Leben prägen, beeinflussen und durchdringen. Ebenso glaube ich, dass Jesus auch bei dir einziehen, in dir wohnen, dein Haus mit Licht und Liebe durchfluten und in jedem noch so kleinen Winkel sichtbar präsent sein möchte.

Was so selbstverständlich klingt, ist ein echtes Wunder, wenn wir einen Blick in die Bibel werfen: Während Adam und Eva noch ganz entspannt mit Gott Seite an Seite durch den traumhaften Garten spazieren durften, war diese Nähe nach dem Sündenfall (vgl. 1. Mose 3) nicht mehr möglich. Das Vertrauen war zerbrochen – diese intime Beziehung zwischen Gott und Mensch Geschichte. Dennoch blieb Gott den Menschen auf den Fersen, schließlich sehnte er sich auch weiterhin nach dieser innigen Liebesbeziehung. Aber auch Gott konnte das Rad nicht zurückdrehen – dafür wurde er kreativ und suchte eine neue Verbindung: Während sein auserwähltes Volk Israel 40 Jahre durch die Wüste wanderte, schaffte Gott einen Begegnungsraum durch die Stiftshütte, eine Art „heiliges Zelt“, in welchem zumindest die Priester ihm begegnen konnten, wenn auch

nicht von Angesicht zu Angesicht. Damit „wohnte“ Gott nun unter seinem Volk und begleitete sie auf ihrer Reise ins verheißene Land.

Aber diese Beziehung auf Abstand reichte ihm nicht aus – er kam näher, noch so viel näher und wurde in Jesus schließlich selbst Mensch. Gott kam persönlich in Gestalt eines kleinen Babys auf die Welt – ist das nicht mehr als ein Wunder?

Aber Gottes Mission, sich wieder mit den Menschen zu versöhnen, hatte einen hohen Preis: Jesus starb einen qualvollen Tod am Kreuz, um die zerbrochene Beziehung zwischen Gott und den Menschen wieder zu heilen. Durch ihn können wir wieder Heimat finden bei unserem Vater im Himmel. Was für ein Privileg! Aber mehr noch als das: Während Gott früher in der Stiftshütte bei seinem Volk Israel „zeltete“, wird nun mein Herz – der Ort, der mein ganzes Leben maßgeblich bestimmt – zu seinem neuen Zelt, seinem Wohnort. Er, der Heilige, nimmt damit Raum ein in meinem Leben. Das ist ein Wunder, weil er der Große ist, der die Welt erschaffen hat. Der Barmherzige, der sein eigenes Leben für mich gegeben hat. Er, Gott selbst, begegnet uns damit auf Augenhöhe. Ich stelle mir vor, wie er zu dir und mir ganz persönlich spricht:

„Hi, du Wunderbare, ich freue mich so sehr, dass ich in deinem Herzen wohnen darf! Ich bin froh, dass du mir die Tür geöffnet hast. Ich bin dankbar, mit dir wieder so eng in Beziehung zu sein. Klar – wenn ich mich hier umschaue, habe ich ein paar Ideen, wie dein Herzens-Haus noch schöner werden kann. Aber ich dränge mich nicht auf. Vielmehr werde ich dein Herz da verschönern, wo du es mir erlaubst und mir Raum gibst. Du darfst entscheiden, wie frei ich mich hier fühlen und wie viel ich hier umgestalten darf.“

Du verstehst: Jetzt liegt es an dir, wie viel Raum du ihm gibst. Zu ganz praktischen Fragen darfst du dir beim Lesen dieses Buches Gedanken machen und sie auf dein Leben übertragen, zum Beispiel:

In welchem Raum darf Jesus schlafen?

Bekommt er das schönste Zimmer – oder das umfunktionierte Büro?

Lässt du für ihn einen Schlüssel anfertigen oder muss er alles mit dir absprechen?

Darf er allein an den Kühlschrank oder immer nur nach Absprache?

Wird das hier eine Zweck-WG oder eine Wohngemeinschaft, in der ihr wirklich Leben miteinander teilt?

Darf Jesus renovieren und etwas verändern? Oder muss alles so bleiben, wie es ist?

Bist du offen für Veränderungen im Haus oder hat er kaum Spielraum?

Jesus hat alle Kompetenz der Welt, dein Herz zu einem heiligen Ort zu machen, aus dem schöne Düfte und helle Farben in die Welt wehen. Seine Vision ist, dass dein Herz, bildlich gesprochen, ein wunderschönes Haus wird, in dem sehr viel Raum für das Leben im Überfluss ist: fröhliches Lachen, befreites Leben, großzügiges Schenken, innige Verbindungen.

Er hat eine große Vision mit deinem Herzen – aber für diese „Herzens-Verwandlung“ braucht er dich. Ganz eng in Absprache mit dir will er an die Herzens-Arbeit gehen. Er übertritt nicht einfach deine Grenzen – sondern will mit dir gemeinsam dein Herz zu einem heiligen Ort werden lassen. Nur du selbst kannst ihm Raum schaffen.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame „Room-Tour“ durch all die Räume unseres Lebens und bin gespannt, wie Jesus dein und mein Lebenshaus in neuem Glanz erstrahlen lassen wird!

Deine Nelli

Auf gutem Fundament gebaut

Das ist wie bei einem Menschen, der ein Haus
mit festem Fundament auf einen Felsen baut.
Wenn es dann zu einer Überschwemmung kommt
und die Wellen gegen das Haus schlagen,
steht das Haus fest, weil es solide gebaut wurde.

Lukas 6,48

Bevor wir mit Jesus die einzelnen Räume unseres Hauses betreten, lohnt es sich, einen Blick auf das Fundament zu werfen, auf dem unser Lebenshaus steht. Auf ein gutes Fundament und eine folglich solide Statik kommt es an, wenn man ein Haus bauen will, an dem man sehr lange Freude hat. Das Fundament ist zwar nicht sichtbar, während man durch sein Haus läuft und den Kindern morgens beim Anziehen hilft, das Pausenbrot vorbereitet, die Wäsche macht oder Gäste bewirbt. Es ist nicht sichtbar wie die Tapete an der Wand oder die Tasse auf dem Tisch. Aber das gute Leben wäre nicht möglich, wenn das Fundament brüchig wäre oder Risse zeigen würde. Oder wenn aufgrund falscher statischer Berechnungen das Dach einzustürzen drohen würde. Dann wäre das Haus kein sicherer Ort und man müsste ausziehen.

Erst kürzlich waren mein Mann Christian und ich mit Freunden wandern und hielten bei einer Kirche, um sie zu besichtigen. Es war eine wirklich wunderschöne Kirche, minimalistisch und modern in

Weiß gestaltet – doch leider war der Kirchsaal mit einem roten Absperrband versehen und wir durften nicht hineingehen. Warum? Weil die Statik des Gebäudes nicht gut und das Dach daher einsturzgefährdet war. Das hat mich berührt: So ein toller Kirchsaal, den man aber nicht betreten darf. Eine große Fehlplanung!

So ähnlich kann auch unser Lebenshaus gebaut sein. Mein Eindruck ist tatsächlich, dass erst mit den Jahren sichtbar wird, wie das Fundament aussieht und ob die Statik solide ist. Es gibt so viele Prägungen und Muster, nach denen wir leben, die aber auf lange Sicht hin die Qualität unseres Lebens reduzieren. Muster, die wir übernommen haben und die wir vielleicht schon lange hätten loswerden sollen.

Da tue ich zum Beispiel manchmal die unterschiedlichsten Dinge, damit Menschen mich mögen: Verschiebe Grenzen, um Menschen nicht zu verlieren. Versuche überall das Idealbild zu präsentieren – als Christin, Ehefrau, Freundin und Tochter. Ich bin so stark damit beschäftigt, dieses Bild aufrechtzuerhalten, und vergesse dabei ganz, mir selbst treu zu sein. Ich schlucke den Ärger und den Groll lieber runter und tue nach außen so, als hätte mich eine Bemerkung gar nicht getroffen. Ich sage „Ja“, obwohl mein Herz laut „Nein“ ruft. Ich lächele drüber hinweg, obwohl ich mich ungerecht behandelt fühle. Wie häufig tue ich Dinge nach außen, ohne sie im Herzen zu spüren? Dadurch verliere ich auch an Wahrhaftigkeit. Mein „Außen“ und mein „Innen“ passen nicht mehr zusammen, sondern gehen getrennte Wege. Ich bin bereit, die Stimme in mir drin stumm zu schalten, solange die Stimmen außen mich feiern und wertschätzen. Autsch – eine Art und Weise zu leben, die ungesund und schädigend ist.

Es braucht sehr viel Mut und Kraft, wahrhaftig „Ja“ und „Nein“ zu sagen und zu dem zu stehen, was ich wirklich sagen will. Schließ-

lich könnte ich kompliziert wirken und das Ansehen bei der Person verlieren. Aber gleichzeitig wird mein Fundament stärker, weil plötzlich mein äußeres „Ja“ wirklich aus dem Herzen kommt. „Ja, ich helfe dir beim Umzug.“ „Ja, ich passe gerne auf deine Kinder auf.“ „Ja, mir kannst du vertrauen.“ Es ist ein kraftvolles „Ja“, das aus der tiefen Gewissheit heraus entsteht, dass ich geliebt, wertvoll und wertgeschätzt bin – egal, ob ich die Erwartungen anderer an mich erfülle oder nicht.

Eine ständige „Jasagerin“ sein – dieses und viele andere Muster können wir im Leben entdecken. Vielleicht hast du kein Problem damit, „Nein“ zu sagen, aber es fällt dir schwer, auch mal schwach zu sein, um Hilfe oder um Rat zu fragen. Vielleicht fällt es dir auch schwer, Entscheidungen zu treffen, weil du so angepasst erzogen worden bist und deinen Willen immer dem der anderen untergeordnet hast. Vielleicht ziehst du dich in Konflikten zurück, weil dir der Mut fehlt, dich ehrlich anderen zuzumuten. Anstatt in einer geklärten und befreiten Beziehung zu leben, hast du es dir irgendwie eingerichtet und achtest nur darauf, nicht auf Minenfelder zu treten. Vielleicht glaubst du aber auch einfach nicht, dass du einen unermesslichen Wert hast, und bist daher bereit, alles für den anderen zu tun, um bloß die Beziehung nicht zu gefährden. Vielleicht siehst du dich allein verantwortlich für das Gelingen der Beziehung – anstatt in Betracht zu ziehen, dass der andere genauso an einer guten Beziehung zu dir interessiert sein sollte.

So viele negative Denkmuster und Lebenslügen können das Fundament deines Lebenshauses bedrohen und schädigen. Wenn man auf Lebenslügen stößt, ist es deswegen wertvoll, diese genau anzuschauen und dann Stück für Stück aus dem Lebenshaus zu beseitigen. In der Bibel vergleicht Jesus in Lukas 6,47-49 zwei Menschen, die ihre Häuser auf unterschiedlichen Fundamenten bauen. Der

eine hört auf die Worte Jesu und baut auf dieser Wahrheit sein Lebenshaus auf – und das Haus steht felsenfest. Der andere hingegen tritt Gottes Wahrheit mit Füßen und macht sein eigenes Ding. Sein Haus stürzt ein, sobald eine Flut kommt.

Ich glaube, es ist ein ständiger Prozess, sein Lebenshaus auf Gottes Wahrheit aufzubauen. Immer wieder können sich Lügen einnisten, die ich ausräumen darf. Auf Gottes Wahrheit zu bauen, bedeutet für mich, seinen Willen zu suchen, ihn immer mehr zu erkennen und mein Leben nach Gott auszurichten. Aber auch zu lernen, Gott, den Nächsten und mich selbst zu lieben. In Wahrheit zu sprechen und nicht Worte zu sagen, die ich nicht von Herzen meine. Bereit zu sein, mein Leben für Gott einzusetzen, auch wenn es manchmal unbequem für mich ist. Und das dann aber nicht zerknirscht und lustlos zu tun, sondern aus ganzem Herzen und bereitwillig, weil



Jesus es mir wert ist. Auf einem guten Fundament zu bauen, heißt für mich, dass Gottes bedingungsloses „Ja“ zu mir durch mein Leben weht und ich ihm glaube, dass er es gut mit mir meint und mich grenzenlos liebt. Es bedeutet für mich, dass ich ihm Tor und Fenster öffne, damit seine Gegenwart mein ganzes Haus besetzt.

Überall soll er sein – in jedem Winkel, in jeder Schräge, in jedem Raum. Ich lade dich ein: Schau dir mit Jesus dein Fundament an. Immer da, wo du auf negative Denkmuster stößt, schau nicht weg, sondern schau bewusst hin. An diesen Stellen kann bald schon Wahrheit herrschen – und deinem Haus damit ein besseres und sicheres Fundament bieten. Und auf diesem Fundament kann kraftvolles Leben aufblühen!

Hand aufs Herz

- ♥ Welche negativen Denkmuster haben sich in dein Leben eingeschlichen und hast du inzwischen tief verankert?
- ♥ Wo gehen dein „Außen“ und dein „Innen“ getrennte Wege?
- ♥ Welche Wahrheit aus Gottes Wort ist dir bekannt, die deinem Leben bedingungslosen Wert und Würde zuspricht?
- ♥ Wo ist es an der Zeit, das Fundament deines Hauses mit Gottes Hilfe nachzubessern oder vielleicht sogar neu zu legen?



Mit Jesus in den Lagerräumen

Ein Blick in die Vorräte deines Lebens

Befreit euch von Bitterkeit und Wut,
von Ärger, harten Worten und übler Nachrede
sowie jeder Art von Bosheit.

Epheser 4,31

Vor einigen Wochen waren Christian und ich für ein paar Tage bei einer Familie aus der Gemeinde zum „Hundesitting“. Wir selbst haben keinen Hund und planen auch nicht, einen Hund zu kaufen. Aber prinzipiell finde ich Hunde einfach toll. Wenn sich also eine Gelegenheit für ein Hundesitting ergibt, sage ich gerne „Ja“ dazu. So sind wir also für vier Tage umgezogen zu „Diego“, einem Bologneser. Neben Diego fand ich vieles in diesem Haus sehr, sehr cool: superstylish, große Fliesen in den schönsten Farben, den supergemütlichen Balkonsessel, aber auch den Vorratsraum. Immer wieder, wenn ich etwas kochen wollte, bin ich in diesen tollen Vorratsraum gegangen, Diego jedes Mal im Schlepptau. Er wusste einfach genau, wenn ich mich auf den Weg machte, und schon war er da.

In diesem Vorratsraum gab es einfach so viele Vorräte: verschiedene Nudelsorten, Marmelade, natürlich konserviertes Obst und Gemüse, ganz tolle Getränke und exquisite Süßigkeiten. Ja – irgend-

wie hat dieser Raum Eindruck bei mir hinterlassen, auch wenn ich natürlich nur wenig davon gebraucht habe in dieser kurzen Zeit. Wir als Paar kaufen eher weniger ein, um die Übersicht zu behalten. Diese Vorratshaltung passt einfach besser zu uns. Aber ich finde es großartig, wenn Menschen große Vorratsräume haben. Es macht mir Spaß, darin ein bisschen zu stöbern. Auch meine Mama hatte immer einen gut gefüllten Vorratsraum mit selbst eingelegten Tomaten, Gurken und anderen russischen Spezialitäten. Im Winter waren immer große Büchsen voller Plätzchen im Vorratsraum. Einfach herrlich! ☺

Alle schmackhaften und guten Vorräte sind Schätze, von denen wir zehren können. Kommt spontaner Besuch? Aufgrund der vielen Vorräte ist es kein großes Problem, mal schnell ein tolles Gericht zu servieren. Diese Vorräte sind ein Segen und wertvoll für den ganz normalen Alltag.

Anders ist es, wenn die Vorräte anfangen zu gären oder gar zu schimmeln. Diese zu lagern und nicht schnellstens zu entsorgen, wäre alles andere als klug. Das Einatmen von Schimmelsporen macht nicht immer sofort krank, kann aber Allergien und andere sehr unangenehme Symptome auslösen. Auch für Personen mit Asthmaerkrankungen können Schimmelsporen gefährlich werden. Alles Dinge also, die man nicht braucht.

Für ein gesundes Leben ist es entscheidend, dass wir gute Vorräte anlegen. Wie wäre es, Dankbarkeit, Versöhnung und Frieden „einzulagern“? Der Duft dieser Vorräte würde durch unser Leben ziehen. Diese Vorräte beeinflussen meine Beziehungen zu vielen anderen, meine Sicht auf das Leben und meine Perspektive auf die Zukunft. Sie stärken und stabilisieren das Leben auf eine gute Weise. Ganz praktisch lagere ich sie ein, indem ich viel Zeit mit Gott verbringe, der mich mit seiner Gnade, seinem Erbarmen, seiner Güte,

seiner Freude und seiner Leichtigkeit prägen will. Auch hilft mir dabei, mich mit Menschen zu umgeben, die Gutes in mein Leben sprechen und vertrauensvoll und fröhlich leben.

Wie schade wäre es, wenn sich Menschen von uns zurückziehen, weil sie nach jeder Begegnung traurig und entmutigt wären, weil wir ihnen vermittelten: „Die ganze Welt ist ja so schlimm!“ Wie schade, wenn nur über die Politik hergezogen werden würde, während die Zeit so viel besser und Leben spendend hätte genutzt werden können. Natürlich ist es gut, auch ehrlich zu benennen, was gerade in Schiefelage ist, und nicht einfach die Augen davor zu verschließen. Doch der Ton und die Dauer des Gesprächs machen die Musik. Wie schön wäre es stattdessen, wenn unser Leben, unser Reden, unser Sein von Hoffnung, Glaube und Liebe geprägt wären und genau das auch möglichst viel Raum im Leben bekäme!

Das wäre so viel schöner, als ständig nur die Gläser unserer konservierten Enttäuschungen und Frustration aufzumachen im Vorratsraum, die schlussendlich die ganze Atmosphäre belasten. Vielleicht kennst du es von einem anderen Menschen oder aus deinem eigenen Leben, wie es ist, nachtragend zu sein. Dir fallen immer vor allem die Dinge ein, die der andere deiner Meinung nach schlecht gemacht hat. Das alles sammelst du und hältst es „auf Vorrat“. Aber auch das ist ein Gewicht, das deinen Beziehungen nicht guttut und deinem Leben eine Schwere verleiht.

Die Benediktinerin Kyrilla Spiecker soll einmal gesagt haben: „Wer beim anderen anfängt zu rechnen, aufzurechnen, abzurechnen, anzurechnen, der hört auf zu lieben.“ Der Satz ist stark und er stimmt. Die Liebe verschenkt sich – ohne auf Gegenleistung zu hoffen. Wenn man hier und da immer auf- und abrechnet, erinnert das stärker an einen Handel als an eine Beziehung. Ich gebe zu: Das wirklich im Leben umzusetzen, ist nicht leicht. Es würde bedeuten,

dass ich bereit bin, zu schenken und mich zu investieren – ohne immer wieder darauf zu schauen, was denn für mich am Ende rauspringt. Eine Herausforderung, die aber ins Leben führt, denn das liebende Geben und Investieren machen das Herz weit und weich.

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass uns unser Glaube an Gott eine starke und hoffnungsvolle Perspektive auf unser ganzes Leben und auch auf das ewige Leben danach schenken kann. Gerade in dieser Sache können wir als gläubige Menschen einen prägenden Unterschied machen und eben ein anderes Lied vom Leben singen, als es vielleicht in Zeiten von Krisen viele Menschen tun. Ich träume davon, dass wir Jesus-nachfolgende Menschen eine andere Melodie anstimmen. An vielen Stellen in der Bibel werden wir auch genau dazu ermutigt.

In Epheser 4,31 steht: „Befreit euch von Bitterkeit und Wut, von Ärger, harten Worten und übler Nachrede sowie jeder Art von Bosheit.“ Wow – alles Dinge, die mir ganz schön bekannt vorkommen. Na klar habe ich schon mal harte Worte gewählt und übel über andere geredet. Ja, das kann alles leider auch vorkommen im Leben – aber genau das will ich nicht kultivieren und konservieren. Nein, das alles will ich aus meinem Leben entsorgen. „Befreit euch von Bitterkeit“, schreibt Paulus.



Ich möchte auch dich ermutigen: Mach dich frei von Bitterkeit, harten Worten, Neid, Eifersucht und Undankbarkeit. Denn all das, was in deinem Vorratsraum ist, das gibst du auch weiter – deinen Arbeitskollegen, deinen Kindern, deinen Eltern, deinen Freunden. Lass uns stattdessen lieber all das Gute weitergeben, das wir haben: eine Hand voll Freude, ein Glas Zufriedenheit, einen Korb voller Dankbarkeit! Räume deinen Vorratsraum auf und tu das für eine hoffnungsvolle Zukunft, was in deiner Hand liegt. Es kann schwer sein, das eigene Leben aufzuräumen und zu entrümpeln, aber es ist möglich – und die Auswirkung sind stark: Das Leben wird leichter und heller.

Hand aufs Herz

- ♥ Was lagerst du in deinem Vorratsraum?
Sind es gute oder schlechte Vorräte?
- ♥ Von welchen Vorräten willst du im Überfluss einlagern –
und wie kannst du das konkret tun?
- ♥ Welches Einmachglas willst du als erstes entsorgen?
- ♥ Jesus will dir dabei helfen. Nimm ihn mit ins Boot –
mit ihm geht es so viel besser!

