

Ruediger Schache

Die Selbst Liebe Illusion

7 große Selbstliebe-Irrtümer –
und wie Du wirklich bei Dir
ankommst

nymphenburger

INHALT

»Wen genau soll ich lieben?«

Seite 6

Der erste Selbstliebe-Irrtum

»Ich muss mich selbst mehr lieben.«

Seite 14

Der zweite Selbstliebe-Irrtum

»Ich darf mich nicht selbst lieben.«

Seite 32

Der dritte Selbstliebe-Irrtum

»Ich habe doch keine Wahl.«

Seite 56

Der vierte Selbstliebe-Irrtum

»Ich bin nicht gut genug.«

Seite 80

Der fünfte Selbstliebe-Irrtum

»Ich muss meinen Körper lieben lernen.«

Seite 98

Der sechste Selbstliebe-Irrtum

»Ich schaffe das nicht.«

Seite 116

Der siebte Selbstliebe-Irrtum

»Ich darf nicht zu sehr ich werden.«

Seite 134

Anhang

10 SelfLove Secrets

Seite 148





VORBEREITUNG
»WEN GENAU
SOLL ICH
LIEBEN?«

*Selbstliebe bedeutet,
alles zu lieben, was Du selbst bist.
Doch was bist Du?*

Sobald Du Dich mit Selbstliebe beschäftigst, wirst Du auf die Frage stoßen, wer denn dieses Selbst ist, das Du lieben sollst. Oft hörst Du dann, dass es um Deinen Körper, Dein Aussehen, Deine Fähigkeiten, Eigenarten und so weiter ginge und dass Du lernen müsstest, diese Bausteine gut zu finden, sie zu feiern oder noch besser: sie liebevoll zu umarmen.

Falls Dir das gelingt, ist es gut. Falls es Dir jedoch schwerfällt, hast Du mit obigen Anforderungen noch ein Zusatzproblem erschaffen und merkst: *Mir gelingt es nicht einmal, mich mittels dieser oder jener Übung mehr zu lieben.*

So ein scheinbar unlösbares Problem kann Dir das Leben noch schwerer machen. Solange, bis Du erkennst, dass es eine Illusion ist, sich selbst lieben zu *müssen*.

Am Ende dieses Buchs wirst Du diese Illusion durchdringen und das Selbstliebeprobblem für Dich gelöst haben. Lass uns zur Vorbereitung das ganze »Dilemma« und seine Entstehung genauer ansehen.

Das »Selbstliebe-Dilemma«

Beim näheren Hinsehen wirst Du feststellen, dass die meisten Menschen, die sich »mehr Selbstliebe« wünschen, in Wahrheit »weniger Selbstablehnung« erleben wollen. Sie möchten erreichen, dass sie sich mit ihren eigenen Gedanken, Verhaltensweisen und Einstellungen »weniger selbstschaden«. Sie möchten, dass Selbstvorwürfe, Schuldgefühle

und andere negative Gefühle endlich aufhören. Sie sehnen sich danach, aus leidenden, minderwertigen Rollen und Beziehungen herauszukommen.

Wenn man sich aber – mangels Selbstliebe – nicht gestattet, gute Dinge für sich zu tun, kommt man aus der schlechten Selbstsicht nie heraus. Die geringe Selbstliebe hindert einen daran, mehr Selbstliebe zu erzeugen. Man ist in einem »Selbstliebe-Dilemma« gefangen.

Ist etwas davon auch bei Dir so? Wo es zutrifft, kannst Du im Folgenden zustimmende Häkchen setzen.

Ich würde gerne:

- schlechte Gedanken über mich selbst und das eigene Leben loswerden
- negative Gefühle loswerden
- mir selbst weniger Schaden zufügen
- würdelose Rollen loswerden
- _____

Was Dich aus dem »Selbstliebe-Dilemma« befreit

Eine erste Erkenntnis könnte also lauten:

Keine Selbstablehnung = Kein Selbstliebeproblem.

Dass es in Wahrheit darum geht, mit allen Formen offener und versteckter *Selbstablehnung aufzuhören*, ist essenziell, denn das enthält Deinen Ausweg aus dem ganzen Selbstliebeproblem:

Du musst nicht Selbstliebe vermehren!

Du brauchst nur damit *aufzuhören*, *Selbstablehnung zu praktizieren*. An jeder Stelle, an der eine alte Ablehnung verschwindet, entsteht in Dir automatisch »Problemfreiheit«. Und Problemfreiheit mit sich selbst nennt man auch: Selbstannahme.

Wie entsteht Selbstablehnung?

Kein Baby kommt auf die Welt und denkt: *Ich bin fehlerhaft, ich mag mich nicht*. So zu denken muss ihm jemand beibringen. Die Menschen in der Umgebung des Kindes müssen sich lange und systematisch viel Mühe geben, um dem Kind diese Meinung über sich selbst in den Kopf zu pflanzen.

Wie machen sie das? Indem sie das Kind ihre negative Meinung unablässig hören, fühlen und erleben lassen. Jedes junge Gehirn glaubt und übernimmt alles, was es hört, erst einmal in die eigene Gedankenwelt. Und fertig ist das grundlegende negative Urteil über sich selbst.

Wie geht es dann weiter?

Zu denken, Du wärst nicht liebenswert oder schön oder klug genug, ist also früh antrainiert. Manchmal so früh, dass Du Dich nicht mehr im Detail erinnern kannst. Dennoch sind Dir ablehnende, abwertende und verurteilende Worte und Gefühle sehr wohl bekannt.

Im Laufe der Jahre wirst Du größer und klüger und kannst darüber nachdenken, was Du von Dir hältst. Du beobachtest Deine Gedanken und Gefühle, und vieles davon wirst Du als »nicht gut« erkennen:

Es ist nicht gut, wenn ich so über mich denke.

Als Erwachsener weißt Du das. Doch die negativen Gedanken und Gefühle von früher sind noch immer aktiv, weil sie über so viele Jahre geübt wurden.

Die »Ich bin nicht liebenswert«-Bestätigung

Vielleicht hast Du schon einmal etwas über »Resonanzgesetze« gehört oder sogar »Das Geheimnis des Herzmagneten« gelesen? Ganz einfach gesagt können Menschen die Gefühle und Gedanken anderer Menschen intuitiv wahrnehmen und reagieren oft ganz unbewusst und automatisch darauf.

Stelle Dir zum Beispiel vor, Du würdest denken: *Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden. Ich bin nicht schön genug. Ich mag mich ja nicht einmal selbst.* Wie könnten Menschen, die das »empfangen«, darauf reagieren?

Sie werden nach dem Warum suchen, wenn sie plötzlich die Worte *nicht schön genug* denken, sobald sie Dich sehen. Und nun passieren zwei Dinge:

1) Gute Menschen mit einem großen und reinen Herz werden zu dem Schluss kommen: *So ein Unsinn, Du bist ein schöner und guter Mensch.*

2) Kritisierende Menschen mit einem weniger großen Herz werden denken: *Stimmt, jetzt, wo ich genau hinsehe, verstehe ich, warum ich das denke. Hier und dort sind Makel.*

Dein Herzmagnet strahlt also eine Botschaft aus, und andere reagieren darauf. Wenn es um die Anziehung von Partnern geht, wird es noch interessanter. Denn dann ziehst Du eine dritte Art von Menschen an:

3) Dominante Beziehungspartner, die jemanden suchen, der genau diesen geringen Selbstwert hat, wie Du es ausstrahlst, damit sie Dich in einer Beziehung gut unter Kontrolle haben. Diese Partner werden dann *nicht* versuchen, Deinen Selbstwert aufzubauen, sondern ihn Stück für Stück noch weiter *abbauen*. Weil sie Dich nur so sicher unter Kontrolle glauben.

Sie machen Dich runter, und auf den ersten Blick bestätigt Dir das wieder einmal die alte Geschichte: *Ich bin eben nicht gut genug, nicht wertvoll genug, nicht schön genug ...*

Das alles ist nicht wahr. Es ist nur ein Echo auf irrtümliche Selbstablehnungsgedanken und -gefühle. Und solche Irrtümer kannst Du beenden.

Gut zu merken:

#1

Man sagte mir, ich sei
nicht liebenswert!



Das glaube ich!

#2

Ich fühle mich nicht
wertvoll.



Das strahle ich aus!

#3

Menschen reagieren auf
meine Ausstrahlung.



Das bestätigt meinen
Glauben.

#4

Und alles wegen einer
Lüge.



Das beende ich!

Eine Selbstablehnung ist der Druck eines falschen Gedankens auf Dich selbst. Beende einen solchen Irrtum, und die Gedanken und Gefühle von Selbstablehnung werden aus Deinem Magneten verschwinden. Als Folge wird sich die Welt um Dich herum positiv verändern. Du kannst sie immer mehr lieben und Dich selbst als aktiven Teil darin ebenfalls.



*Wie die Selbstliebe
von alleine entsteht:*

*Unterlasse und beende alles,
was Deinen Körper,
Deine Seele und Dich
als Menschen verletzt.*



*Und nun:
Viel Freude auf Deinem Weg
zu Dir selbst.*



DER ERSTE
SELBSTLIEBE-IRRTUM

»ICH MUSS MICH
SELBST
MEHR LIEBEN.«



*Du bist, an was Du glaubst.
Wenn Du an einen Mangel in Dir selbst glaubst,
wirst Du dieser Mangel sein.
Die Idee, Du müsstest Dich selbst mehr lieben,
lässt Dich an einen Selbstliebemangel glauben.
Gib sie auf.*

Während sie auf das tellergroße Thermometer über der Tür des Cafés blickte, dachte Jona: »Es ist so heiß, wie ich alt bin.« Die Nadel stand auf fünfunddreißig Grad im Schatten. Sie kramte in der Tasche ihrer Jeans nach dem Stein, den sie gerade im Staub neben der Straße gefunden hatte.

»Der ist schön, wo haben Sie ihn her?«, fragte der Inhaber des Cafés, während er das Thunfischsandwich neben den Eistee auf den Tisch schob.

Vor ihr stand ein aufrechter, kräftiger Mann in kariertem Arbeitshemd, mittelkurze hellgraue Haare, die einmal blond gewesen sein mussten. Aus dem sonnengegerbten Gesicht blitzten ihr blaue Augen entgegen. Jona schätzte ihn auf Ende vierzig, aber er konnte ebenso Mitte sechzig sein.

»Dort drüben«, sagte sie und zeigte auf die andere Straßenseite. »Muss ich den irgendwo abliefern?«

»Darf ich mal sehen?«, fragte der Mann.

Jona gab ihm den etwa taubeneigroßen Stein. Er polierte ihn kurz an seinem Hemd und hielt ihn dann hoch.

»Sie müssen ihn ins Licht halten und ein wenig hin und her drehen«, sagte er. »Opale tragen das ganze Universum in sich, aber man sieht es nur, wenn die Sonne darauf scheint.«

»Wie schön«, sagte sie. »Muss ich ihn wieder hergeben?«

Er schüttelte den Kopf. »Sie sind hier in Coober Pedy, dem größten und gleichzeitig abgelegensten Opalsucherort der Welt. Sie laufen über Opalboden und finden einen Opal? Niemand kann sagen, wem er gehört, außer die Erde selbst. Freuen Sie sich darüber.«

»Danke«, sagte Jona.

»Was machen Sie hier in Australien?« erkundigte er sich.

»Ich meine, abgesehen vom Opalsuchen.«

Jona entspannte sich.

»Ach, irgendwie liegt mein Leben in Scherben«, sagte sie.

»Bis vor einem Jahr hatte ich noch einen Mann und lebte in einem schönen Haus. Jetzt habe ich wieder ein Zimmer bei meiner Mutter und reise, wie Sie sehen, in der Welt herum.«

»Viele reisen in der Welt herum«, sagte er, »aber tausend Kilometer durch Niemandsland fahren nur Leute, die etwas suchen. Was ist es bei Ihnen?«

»Ich habe mich zu viel benutzen lassen und zu wenig auf mich geachtet. Ich denke, ich muss dringend lernen, mich selbst mehr zu lieben«, sagte Jona. »Ja, ich glaube, ich suche nach Antworten über die Liebe im Leben.«

»Liebe ist nicht immer das erste Problem«, sagte er.

»Was dann?«

Statt zu antworten legte er den Stein auf den Tisch, nahm eine Serviette aus dem Spender und breitete sie über Jonas Opal.

»Das, was darüber liegt.«

Jona starrte auf die Serviette.

»Und was genau ist das?«

»Sie selbst. Wenn Sie nicht wissen, wer Sie sind, wissen Sie auch nicht, wen Sie lieben sollen.«

»Die Serviette ist also meine Unklarheit über mich selbst?«

Er nickte.

»Vor über dreißig Jahren war ich in einer ähnlichen Situation wie Sie«, sagte er. »Ich saß an diesem Tisch, wartete auf Gäste und grübelte über meine Zukunft nach. Irgendwann kam ein Mann, dessen Namen ich vergessen habe. Er war

nicht von hier. Er bestellte ein Bier, und wir kamen ins Gespräch. Ich sagte, ich wüsste einfach nicht, ob ich mit dem Café weitermachen oder alles hinwerfen und irgendwo neu beginnen sollte. Er nahm zwei Zettel aus meinem Notizblock. Auf einen schrieb er *Hierbleiben*, auf den anderen schrieb er *Weggehen*. Er mischte die Zettel, legte über jeden eine Serviette und zur Beschwerung einen Stein.

»Entscheiden Sie sich für einen und sehen Sie nach«, sagte er. »Aber nur, wenn Sie es dann auch tun.«

Nachdem er gegangen war, saß ich eine Stunde oder länger an dem Tisch und dachte nach. Schließlich nahm ich beide Zettel, ohne nachzusehen, und warf sie weg. Ich hatte es verstanden. Ich musste selbst entscheiden, wer ich sein wollte, wenn ich nicht wollte, dass ein fremder Mann und zwei Zettel das für mich übernehmen.«

»Das ist gut«, sagte Jona. »Danke.«

»Kein Problem. Wie Sie sehen, bin ich noch hier.«

»Haben Sie es je bereut?«

»Nein, nie«, sagte er. »Ich habe noch immer das Bild von damals vor mir. Nicht die wenigen Möglichkeiten, die ich gerade sehen kann, bestimmen mein Schicksal, sondern das, was ich über mich selbst denke.«

»Die herauszufinden ist jetzt wohl auch meine Aufgabe«, sagte Jona.

»Möchten Sie noch einen Eistee?«, erkundigte er sich.

»Ich sehe, Ihrer ist fast leer.«

»Gerne«, sagte sie.

Nachdem er im Café verschwunden war, holte Jona ihr Tagebuch hervor und schrieb.



DIE ERSTE ERKENNTNIS VON JONA SAM

Ich muss mich nicht selbst lieben,
ich muss mich nur selbst finden.

Wenn Du das Gefühl hast festzustecken, geht es als Erstes nicht um mehr Liebe, sondern darum, herauszufinden, in welcher Idee über Dich selbst Du gerade feststeckst. Deine »alte Identität« ist es, die Dich auf dem Weg nach vorne behindert.

Deine alte Identität

In diesem Kapitel klären wir drei Dinge:

1. Wer warst Du bisher?
2. Wie kam es dazu?
3. Was daran tut Dir nicht gut, und wie kommst Du da raus?

Manchmal sammelt man erst einmal eine Reihe an Lebenserfahrungen und gescheiterten Versuchen, bevor man auf eine neue Erkenntnis stößt.

Beim Thema »Selbstliebe« besteht eine große Erkenntnis darin, dass es gar nicht um die Vergrößerung von Selbstliebe

mit diesen oder jenen Übungen geht, sondern darum, eine alte und falsche »Identität« loszuwerden.

Eine Identität ist »das, wovon Du denkst, dass Du es wärest.« Wenn Du zum Beispiel denkst, Du wärest eine Person, die zu wenig Selbstliebe hat, so ist das eine Identität. Es ist eine Rolle, die Du aufgrund Deiner Überzeugung einnimmst. Gib diese Rolle auf und Du hast den größten Teil des Problems gelöst.

Das klingt einfach, und es funktioniert wunderbar. Du wirst nie mehr ein Problem mit Selbstwert und Selbstliebe haben, wenn Du die Rolle einer Person loslässt, die sich selbst ablehnt. Auf Deinem Weg zu dieser Lösung darfst Du die einzelnen Bestandteile der leidvollen Rolle aufgeben. Genau das kannst Du in den folgenden sieben Kapiteln schrittweise tun.

1. Wer warst Du bisher?

Als Erstes könntest Du einmal klar formulieren, welche Rolle(n) Du bisher eingenommen hast, mit allen Facetten und Begleiterscheinungen. Anschließend kannst Du beginnen, diese Rollen mitsamt ihren Facetten wieder loszulassen. Wenn Du magst, notiere Dir jetzt kurz, welche Rollen Du im Leben und gegenüber anderen Menschen oft hast.

Ich erlebe mich in folgenden unschönen Rollen:

Rolle #1 _____

Rolle #2 _____

Rolle #3 _____

Diese Rollen habe ich gegenüber folgenden konkreten Personen oder Personen-Typen:

1 _____

2 _____

3 _____

2. Wie kam es dazu?

Eine Rolle nimmst Du entweder ein, weil Du glaubst, sie würde Dir helfen, besser durch bestimmte Situationen zu kommen, oder Du nimmst sie ein, weil sie Dir jemand überstülpt. Überlege kurz, wie es dazu kam, dass Du in Rollen gelandet bist, die in Dir ein negatives Selbstbild erzeugen.

Die Rolle #1 ...

wurde mir übergestülpt von _____

habe ich selbst eingenommen, weil _____

Die Rolle #2...

wurde mir übergestülpt von _____

habe ich selbst eingenommen, weil _____

Die Rolle #3...

wurde mir übergestülpt von _____

habe ich selbst eingenommen, weil _____

Prima! Einmal klar ausgesprochen zu haben, wer Dich in welche unliebsame Rollen steckt, ist ein perfekter Beginn.



3. Was daran tut Dir nicht gut, und wie kommst Du da raus?

Mit Deinen Antworten zur ersten Frage hast Du festgehalten, welches unerfreuliche Wiederholungsmuster im Hintergrund Deines Leben arbeitet. Deine Notizen zur zweiten Frage zeigen, welche Personen und Umstände es erschaffen haben. Notiere Dir als Drittes noch kurz, welche Gefühle das alles in Dir auslöst:

Folgende Gedanken und Gefühle erlebe ich immer wieder:

Du kannst *Vielen Dank* zu Dir selbst sagen. Das hast Du perfekt gemacht. Jetzt steht es unübersehbar da.

Alles in Dir will aus dem, was Du gerade aufgeschrieben hast, raus, weil es kein Fortschritt auf Deinem Lebensweg ist, wieder und wieder dieselben negativen Gedanken, Gefühle, Beziehungsabläufe und Situationen zu durchleben.

In Wahrheit willst Du also nicht *mehr Selbstliebe*, sondern Du möchtest die *negativen Gedanken und Gefühle* über Dich und Dein Leben *loswerden*.

Dein Ausweg besteht darin, Schritt für Schritt alles abzulegen, was Du in Wahrheit gar nicht bist. Sobald Du »einfach nur Du« bist, wirst Du keine Fragen mehr zu Selbstliebe oder Nichtselbstliebe haben. Dann bist Du – bildlich ausgedrückt – in Deinem inneren Paradies angekommen.



CHECKLISTE

STECKE ICH IM ERSTEN IRRTUM ÜBER SELBSTLIEBE?

- Bekomme ich die Selbstliebe bereits seit längerer Zeit einfach nicht hin?
- Erdulde ich ungute Situationen und erkläre es mir selbst mit dem Argument, ich müsste zuerst mehr Selbstliebe lernen, um dann später die Situation verbessern zu können? (beruflich und privat)
- Weisen mich andere auf ein angebliches Selbstwertthema hin?
- Sagen Lebenspartner oder andere Menschen immer wieder einmal entwürdigende oder herablassende Dinge zu mir?
- Empfinde ich mich manchmal in der Position des schwarzen Schafs, das irgendwie keiner haben will oder jeder angreift?
- Läuft es bei der Verteilung von Dingen, Plätzen und Rechten häufig auf Benachteiligung für mich hinaus?
- Glaube ich daran, dass mehr Selbstliebe die Schlüssellösung für viele meiner Probleme ist und setze mich damit selbst unter Druck?

Die Auswirkungen des ersten Irrtums

Verstand (Gedanken-Gefühls-Kaskade)

Der Gedanke *Ich muss mich selbst mehr lieben* erzeugt einen Tunnelblick. Je häufiger Du das hörst und denkst, umso glaubhafter erscheint es Dir. Obwohl dieser Gedanke falsch ist, verhindert er alle weiteren Gedanken, die mit positiver Entwicklung Deines Selbst in der Zukunft zu tun haben. Du glaubst dann irgendwann wirklich: *Solange ich mich selbst nicht mehr liebe, wird das alles nichts*. Und das produziert noch mehr Mangel an Selbstliebe.

Selbstbewusstsein (Ich-Gefühl)

Mit dem Gedanken »Ich muss mich selbst mehr lieben« drückst Du Dein vorhandenes Ich in den Staub. Das kann Menschen in Deiner Umgebung irritieren. Du könntest Unverständnis, Mitleid oder Ablehnung ernten. So erlebst Du im Außen schon wieder die Bestätigung: *Man würdigt mich nicht, weil ich es nicht wert bin*.

Herzmagnet (Ausstrahlung)

Jemand, der überzeugt ist, er würde sich selbst zu wenig lieben, strahlt aus: *Behandele mich, wie Du willst. Ich werde mich nicht wehren*. Das zieht Menschen an, die sich denken: *Prima, ich wollte schon immer jemanden, der sich mir unterordnet*. Oder es zieht Menschen an, die Dich bestätigen: *Hey, ich kenne das auch, ich ordne mich auch immer zu schnell unter. So ist das Leben eben: ungerecht*.

FreeYourSelf Secret #1

Dein Leben ist ein Echo.



*Was Du erlebst ist kein Zufall.
Alles um Dich herum reagiert auf
Deine Gedanken, Gefühle und Überzeugungen und erscheint
irgendwann auf der Leinwand Deines Lebens.
Daraus kannst Du Rückschlüsse ziehen,
welche Überzeugung Du gerade nicht mehr brauchst.*



Auch wenn Du manchmal denkst: *Das wollte ich doch gar nicht*, kommt genau das auf Dich zu, was Du mit starken Überzeugungen und Gefühlen verknüpft hast.

Bist Du davon überzeugt, einen geringeren Wert als andere Menschen zu haben, werden andere Dir genau das auch eines Tages zeigen. Bist Du hingegen überzeugt, ein wertvoller Mensch zu sein, wirst Du auch respektvollen Umgang ernten.



*Bemühe Dich nicht weiter, Dein Außen
zu verändern. Verändere stattdessen
Deine persönliche Einstellung zum Außen.
Der Rest folgt von alleine.*



WORKSHEET

DAS LEBEN IST EIN ECHO

Soviel Selbstliebe habe ich im Moment (von 0–10):



Welche Person spiegelt mir mit ihrem Verhalten, dass ich mich selbst ablehne?

Welche Lebenssituation spiegelt mir gerade, dass ich mich selbst ablehne?

Welche selbstschädigenden Handlungen vollziehe ich immer wieder?

Bei welchen schädlichen Handlungen mir gegenüber lasse ich andere gewähren?

Dein Lösungsweg raus aus dem ersten Irrtum

Vielleicht hast Du Lust, einen neuen gedanklichen Weg auszuprobieren. Er sieht so aus: Du hast gar kein Problem mit Selbstliebe. Du bist nicht unzulänglich. Du musst nicht daran arbeiten, Deine Fähigkeit zur Selbstliebe zu verbessern. Du darfst sein, wie Du bist. Du kannst ein wirklich gutes Leben haben, ab sofort und für immer. In Wahrheit geht es um ganz andere Dinge:

1. Umdenken. Lass die alte Idee verstummen, Dich auf Selbstliebe als Ziel zu konzentrieren. Die Idee, sich selbst mehr lieben zu müssen, versetzt Dich in ein superstressiges Gedankengefängnis.

2. Würde. Achte nicht auf Deine Emotionen, sondern auf die Situationen. Beobachte, wie und wann Deine Würde in einer bestimmten Situation verloren geht, und stoppe Deine Beiträge dazu. Unterstütze nicht den weiteren Würdeverlust. Verteidige nicht Dich, verteidige Deine Würde.

3. Eigene Beiträge verstummen lassen. »Einen Beitrag verstummen lassen« ist ein neuer Gedanke für Deinen Kopf, denn dabei musst Du nichts an Dir selbst ablehnen, gegen nichts kämpfen und nichts Neues hinzulernen. Du hörst einfach mit etwas Altem auf. Prüfe in einem ruhigen Moment, welchen Beitrag Du künftig verstummen lassen könntest. Hier drei Beispiele: