




### 4.6.14 Vom guten Maß zwischen Nähe und Distanz

**Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- sich über die verschiedenen Formen/Dimensionen von „Nähe“ (zeitlich, räumlich, zwischenmenschlich) bewusst werden und „nah“ als „gering entfernt“ begreifen,
- anhand von Beispielen nachvollziehen, dass „Nähe“ – „nah sein“ zumeist mit positiven Aspekten in Verbindung gebracht wird (einfach, bequem, geborgen, sicher, hoffnungsvoll, schön ...),
- sich mit verschiedenen Gründen für soziale Nähe auseinander setzen (Begrüßung/Abschied, Verbundenheit, Trost, Rolle/Beruf, Kälte/Schutz, Lob ...),
- anhand von Beispielen erkennen, dass „Nähe“ auch negative Aspekte haben kann; zu viel Nähe kann einengen, Misstrauen erwecken, als übergriffig, gefährlich, nervig oder aufdringlich erlebt werden,
- nachvollziehen, dass das Erleben und Empfinden von Nähe abhängt von der Kultur, der Persönlichkeit, der Situation selbst, von der psychischen und physischen Verfassung der Menschen,
- darin bestärkt werden, sich von ungut erlebter Nähe abzugrenzen, indem sie die Übung „Stopp sagen“ durchführen,
- dafür sensibilisiert werden, eine gesunde Balance zwischen Nähe und Distanz zu entwickeln, indem sie Situationen ungunstiger Nähe nachspielen, sich hineinversetzen, empathisch die Gefühle der Betroffenen wahrnehmen und Möglichkeiten für einen gesunden Abstand vorschlagen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p><b>1. Stunde: Formen von Nähe</b></p> <p>Zur Einstimmung in das Thema „Nähe“ lesen die Schüler die sechs Beispiele. Auftrag ist es, das Gemeinsame zu entdecken und eine passende Überschrift zu formulieren (die des Arbeitsblattes „Formen der Nähe“ wird zunächst verdeckt, ebenso die „kleine Hilfe“ unten). Es folgt das Ordnen in drei Gruppen sowie das Nutzen der „kleinen Hilfe“ unten. Nun ist der Übergang zu den Begriffen „nah“ und „Nähe“ geschaffen, diese werden für die sechs Beispiele verwendet (z. B. ... der Frühling naht“, ... Jims Schule ist nah an seinem Zuhause“ ...) und die Definitionen gelesen. Zum Abschluss wird der Fokus auf die Erfahrungen und Empfindungen der Schüler gelenkt: Sie tauschen sich aus, wann, wo, mit wem/was und natürlich auch wie sie räumliche, zeitliche und soziale Nähe erleben (z. B. Vorfreude ist groß, wenn</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Nähe: nicht vorhandener oder kurzer Abstand. Unterschieden werden zumeist drei Bereiche: zeitliche, räumliche und soziale Nähe. So gehören die Beispiele 1 und 6 zu zeitlicher Nähe (bald, gleich), 2 und 4 zu sozialer Nähe (innig, verbunden) und 3 und 5 zu räumlicher Nähe (kurze Distanzen). Nähe bzw. nah sein wird in den Sätzen von M1c mit folgenden Bedeutungen verwendet: bequem, leicht, einfach, hoffnungsvoll, vertraut, sicher, innig, dicht, schön ... (also zunächst als positiv).</p> <p>→ <b>Arbeitsblätter 4.6.14/M1a bis c*</b></p>

## Teil 4.6: Ich und die anderen – die anderen und ich

der eigene Geburtstag naht). Vertiefend können die Aufgaben zur Wahl von M1c bearbeitet werden: Hier werden die positiven Aspekte von Nähe deutlich.

### 2. und 3. Stunde: Zwischenmenschliche Nähe

Nach einer allgemeinen Annäherung an das Thema „Nähe“ geht es nun um den Hauptaspekt: soziale/zwischenmenschliche Nähe. Das Beispiel mit den Pinguinen kann hier als stummer Impuls dienen. Die Schüler arbeiten nun in Partnerarbeit: Je zwei Schüler erhalten eines der neun Beispiele, lesen und stellen es den anderen szenisch vor. Für die Präsentationen gibt es Aufträge (Aufgabe 2 von M2a), wobei die Gründe für zwischenmenschliche Nähe von M2b dazu verwendet werden können. Zum Abschluss reflektieren die Schüler die verschiedenen Gründe und berichten von eigenen Beobachtungen und/oder Erfahrungen. Vertiefend kann der Text „Die Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit“ gelesen und die Aufgaben in Einzelarbeit erledigt werden.



Gründe für soziale – zwischenmenschliche Nähe können sein (auch räumliche Nähe bzw. Körperkontakt kann hier eine Rolle spielen): Trost für Leidende, Zeichen für Verbundenheit, Lob, Unterstützung und Hilfe, Zeichen von Zusammengehörigkeit, gehört zur Rolle/zum Beruf dazu, Zusammenrücken, um sich zu wärmen, Halt und Sicherheit ...

Zu den Beispielen: Hier passen oft mehrere Gründe zu einem Beispiel: Familie Blaufeld: d); der kleine Taylor: i); Jamila: c); Ramin: f); Sumeja: c); Leland: b); Sophie: a); Ludmilla: g); Vladimr: e). Pinguine rücken zusammen, um sich zu wärmen – h).

*Lösungen für den Text:* 1. richtig: b); d); falsch: a) durch die Nabelschnur auch schon im Mutterleib; c) der Begriff kommt zwar aus der Tierwelt, ist aber symbolisch für alle Lebewesen, die in der ersten Lebenszeit Schutz und Fürsorge der Eltern erfahren; e) er braucht Nahrung (das muss nicht Muttermilch sein) und für ein gesundes Urvertrauen neben verlässlicher Nahrung auch Sicherheit, Wärme, Nähe ... 2. 1. c); 2. 2. a); 2. 3. b); 3. c)

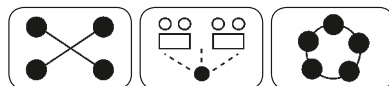
→ **Arbeitsblätter 4.6.14/M2a bis c\***

→ **Text 4.6.14/M2d\***

→ **Arbeitsblatt 4.6.14/M2e\***

### 4. und 5. Stunde: Zu nah

Wurden bislang die positiven Seiten von „Nähe“ beleuchtet, vor allem im Hinblick auf zwischenmenschliche Nähe (Unterstützung, Geborgenheit, Trost ...), geht es nun um die möglichen negativen Seiten, denn Nähe kann auch als gefährlich, aufdringlich, unangenehm, einengend ... erlebt und empfunden werden. Die Schüler bilden Gruppen: Jede Gruppe



Nähe kann auch mit unangenehmen Gefühlen verbunden sein. Zu den Beispielen: Hier können mehrere Adjektive zutreffend sein:

1. gefährlich; 2. erschreckend; 3. nervig, distanzlos; 4. unangenehm; Misstrauen erweckend; 5. gefährlich, unangenehm; 6. unsensibel, distanzlos; 7. belastend; 8. unangenehm; 9. einengend, einschränkend ... Schilder und

Teil 4.6: Ich und die anderen – die anderen und ich

erhält eine der neun Situationen als Text. Aufgabe ist es, diesen zu lesen und in Szene zu setzen (Körpersprache, Gestik, Mimik sowie der Einsatz von Requisiten sind hier sinnvoll zu nutzen). Nach den Präsentationen werden die Situationen anhand der Aufgaben 2–6 von M3a und b reflektiert, eigene Erfahrungen mit unangenehm empfundener Nähe ausgetauscht sowie Möglichkeiten zum Schutz vor unguter Nähe besprochen. Zum Abschluss laden die Abbildungen „Diskretion“ – „Bitte Abstand halten“ dazu ein, über diese Hinweisschilder in unserem Alltagsleben zu sprechen.

Hinweismarkierungen wie „Diskretion“, „Abstand halten“ finden sich z. B. bei Geldinstituten, am Flughafen, in öffentlichen Gebäuden (Bücherei, Ämter ...)

→ **Arbeitsblätter 4.6.14/M3a bis c\***

**6. Stunde: Einflüsse auf das Empfinden und Erleben von Nähe**

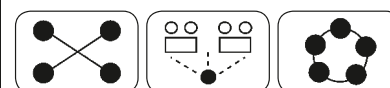


Es gibt kein „richtig oder falsch“, wenn es um Nähe geht, denn ob und wie viel Nähe sich gut anfühlt, hängt von einigen Faktoren ab, nicht nur von der Persönlichkeit der Betroffenen. Zur Einstimmung wird die Abbildung „Umarmung“ gezeigt und Raum für erste spontane Äußerungen der Schüler gegeben. Es folgen die Impulse a–d von M4a (verschiedene Einflüsse auf das Erleben von Nähe), die die Schüler den Begriffen von Aufgabe 2 zuordnen sollen. Auch gibt es Raum für den Austausch eigener Erfahrungen, was besonders interessant ist, wenn die Schüler aus verschiedenen Kulturkreisen kommen. Wie subjektiv das Erleben von Nähe sein kann, wird auch an der Übung „Stopp sagen“ deutlich. Hier braucht es Platz (Tische und Stühle beiseite stellen oder einen anderen Raum/das Freie aufsuchen). In zwei Reihen stehen sich die Schüler gegenüber und erleben in verschiedenen Varianten, wann für sie jeweils eine Grenze erreicht ist. Die Stunde schließt mit den Reflexionsimpulsen von M4b.

Ob soziale Nähe eher positiv oder negativ erlebt und empfunden wird, hängt von einigen Faktoren ab: Kultur, Persönlichkeit, die jeweilige Situation sowie die psychische und physische Verfassung der Betroffenen haben einen Einfluss darauf. Laut Forschung ist ein Abstand von 90–150 cm Basis für eine neutrale, offene Gesprächsatmosphäre zwischen Menschen. Die Übung „Stopp sagen“ macht bewusst, wie verschieden Menschen in ihrem Bedürfnis nach Abstand sind, dass zum eigenen Schutz meist mit geschlossenen Augen früher „Stopp“ gerufen wird und dass vertraute Personen „näher“ herangelassen werden als fremde.

→ **Texte 4.6.14/M4a und b\***




**7. und 8. Stunde: Wie nah ist es okay? Der richtige Abstand**



Zu viel Nähe, zu wenig Nähe, zu viel Abstand, zu wenig Abstand ... nun geht es darum, den schmalen Grat zwischen den Extremen auszuloten und einen gesunden Abstand/eine

Zu den Beispielen: Ein Verkehrsunfall und Leute schauen zu und machen Bilder, ein Sitznachbar niest und hustet ohne vorgehaltene Hand, ein Außenseiter rennt anderen in der

## Teil 4.6: Ich und die anderen – die anderen und ich

<p>gesunde Nähe zu finden, und zwar nicht nur lesend, sondern auch fühlend. Die Schüler arbeiten in Partnerarbeit: Je ein Team bekommt eine der zehn Situationen. Aufgabe ist es, diese zu lesen und sie szenisch umzusetzen (Sprache, Körpersprache, Requisiten ... sinnvoll einsetzen). Nach den Präsentationen werden die Situationen kritisch anhand der Aufgaben 3–5 von M5a reflektiert (<i>Wie erleben wohl die Betroffenen die Nähe? Wie können sie sich schützen? Was sollte der ungut nahe Mensch anders machen?</i>). Je nach Zeit und Interessen bietet sich zum Abschluss die Parabel von den „Stachelschweinen“ von A. Schopenhauer an. Die Aufgaben zur Wahl ermöglichen verschiedene Ansätze, sich mit der Geschichte auseinanderzusetzen (auch als Angebot zur Differenzierung denkbar).</p>	<p>Pause hinterher, ein Bankkunde steht dicht am Automaten, während jemand seine Geheimzahl eingibt, ein überholender Radfahrer rast von hinten heran ohne zu klingeln ... Diese und weitere Beispiele werfen die Frage auf, wie viel Abstand notwendig ist, um die Grenzen anderer zu achten. Die Parabel von den Stachelschweinen bringt es auf den Punkt: Sie rücken nah zueinander, um sich zu wärmen. Sie spüren jedoch bald die Stacheln, haben also das Bedürfnis nach Abstand. Es folgt ein Wechselspiel zwischen „wir und ich“, beides hat seine Kehrseiten als auch sein Gutes. Der richtige Abstand muss ausgelotet werden durch Probieren und immer wieder neu Grenzen setzen.</p> <p>→ <b>Texte 4.6.14/M5a bis b*</b></p>
<p><b>Differenzierung</b></p> <p>Im Anschluss an Partner- oder Gruppenarbeiten, die schnell erledigt werden, als Quiz zum Anfang oder Ende von Stunden oder auch als freiwillige Zusatzaufgaben (für Zuhause) bieten sich diese Aufgaben zur Differenzierung an.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Wortstamm: -nah-/Nah-: beinahe, Nähe, (sich) nähern, grenznah, nahe liegend, unnahbar, Nahtod, Nahaufnahme, Naherholungsgebiet, Nahverkehr, annähern, hautnah ...</p> <p>→ <b>Arbeitsblätter 4.6.14/M6a bis b*</b></p>

**Tipp:**

- Gaschler, Katja und Buchheim, Anna (Hrsg.): Kinder brauchen Nähe. Sichere Bindungen aufbauen und erhalten. Schattauer, Spektrum der Wissenschaft, Stuttgart und Heidelberg 2012
- Juul, Jesper: Grenzen, Nähe, Respekt. Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 2009
- Schmidtbauer, Wolfgang: Die Angst vor der Nähe. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 1998
- Seban, Clarissa: Nähe und Distanz der Sozialen Arbeit. Grin Verlag, München und Ravensburg 2010
- Streit, Uta und Jansen, Fritz (Hrsg.): Oxytocin, das Hormon der Nähe: Gesundheit – Wohlbefinden – Beziehung, original von Kerstin Uvnäs Moberg. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg 2016

**Autorin:** Kristina Maiwald, geb. 1969, studierte Kunst, Deutsch und Englisch für das Lehramt an Realschulen. Zurzeit unterrichtet sie die Fächer Ethik, Kunst, Deutsch und Englisch in Braunschweig. Neben einem Lehrauftrag an der FH Braunschweig/Wolfenbüttel ist sie als freie Autorin für verschiedene Schulbuchverlage tätig und gibt die Ideenbörse Ethik Sekundarstufe I heraus.

Teil 4.6: Ich und die anderen – die anderen und ich

Formen von Nähe

Arbeitsaufträge:

1. Lest folgende Beispiele. Sie haben alle etwas gemeinsam. Welche Überschrift könnte für alle passen? Macht Vorschläge und begründet eure Wahl.
2. Die Beispiele lassen sich auch in drei Gruppen unterteilen. Je zwei Beispiele passen zusammen. Macht Vorschläge für Überschriften und begründet eure Wahl.



Der Frühling kommt bald!  
© Fotolia – fottoo

1. Die ersten Krokusse und Schneeglöckchen sind da, bald wird es Frühling.	2. Oma und Opa sitzen dicht nebeneinander auf dem Sofa und schauen fern.
3. Jim hat es nicht weit zur Schule, er wohnt nur ein paar Häuser weiter.	4. Das Paar geht Händchen haltend durch den Park.
5. Frau Menninger kauft Mineralwasser aus ihrer Region.	6. Leyla wartet auf den Bus, gleich wird er kommen.

Kleine Hilfe:

räumliche Nähe

zeitliche Nähe

soziale Nähe

3. Für alle Beispiele kann man Wörter aus dem Wortstamm „nah“ nutzen. Probiert es aus.
4. „Nähe“ und „nah“: Was versteht ihr darunter?



## Teil 4.6: Ich und die anderen – die anderen und ich

## Zwischenmenschliche Nähe

## Arbeitsaufträge:

1. Bildet Zweierteams. Lest den Text und spielt diese Situation vor.
2. Für die Zuschauer/Zuhörer:
  - Welche Situation wird dargestellt?  
Wer kommt sich nahe?
  - Welche Funktion hat hier zwischenmenschliche Nähe? (Wählt eine passende Funktion aus der Liste aus – manchmal passen auch mehrere)
3. Für alle: Berichtet von eigenen Erfahrungen und Beobachtungen mit zwischenmenschlicher Nähe.



Warum stehen Pinguine so nah beieinander?  
© Fotolia–Roger

*Familie Blaufeld* erwartet Besuch von Verwandten. Sie haben sich schon länger nicht mehr gesehen. Endlich – es klingelt, sie sind da! Zur Begrüßung umarmen sich alle herzlich.

*Der kleine Taylor* fällt beim Fangenspielen im Kindergarten hin und verletzt sich sein Knie. Es blutet. Er weint bitterlich. Eine Erzieherin eilt zu ihm, nimmt ihn in den Arm und pustet in Richtung Knie.

*Jamila* ist vor zwei Monaten Mutter geworden. Ihr Baby trägt sie gern in einer Trage vor ihrem Oberkörper. So hat *Jamila* beide Hände frei, das Baby lässt sich dadurch schnell beruhigen und fühlt sich so nah am Herzen der Mutter wohl.

*Ramins* Fußballmannschaft kämpft um den Sieg; es sind nur noch ein paar Minuten, bis das Spiel abgepfiffen wird. Es steht 2:2. Da schießt der Stürmer das ersehnte Tor. Fans, Spieler und der Trainer jubeln. *Ramin* rennt zum Stürmer, umarmt ihn, hebt ihn hoch und beide klatschen ab.

## Teil 4.6: Ich und die anderen – die anderen und ich

*Sumeja* ist in einem Feriencamp weit weg von zu Hause. Sie hatte vorab etwas Angst, denn sie bekommt schnell Heimweh. Mit ihrem Vater hat sie vereinbart, jeden Abend kurz zu telefonieren. Sumeja freut sich sehr, wenn sie seine Stimme hört und erzählt ihm, was sie am Tag alles erlebt hat.

*Leland* ist im Krankenhaus. Er ist schwer krank und leidet sehr. Alles fällt ihm schwer: essen, trinken, gehen. Die meiste Zeit schläft er oder wälzt sich von der einen zur anderen Seite. Wenn die Krankenschwester etwas Zeit hat, setzt sie sich neben ihn und hält seine Hand. Dann lächelt Leland.

*Sophie* und Karl machen einen Tanzkurs. Sie kannten sich vorher nicht, aber bei der Tanzpaarbildung ergab es sich so. Ob Walzer, Tango, Disko-Fox oder Foxtrott – bei den meisten Tänzen berühren sich die Hände oder die Hand liegt auf der Schulter. Erst fand Sophie das etwas komisch, aber da es allen Paaren so geht, fällt es leichter und sie hat sich daran gewöhnt.

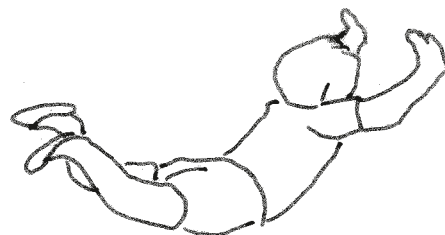
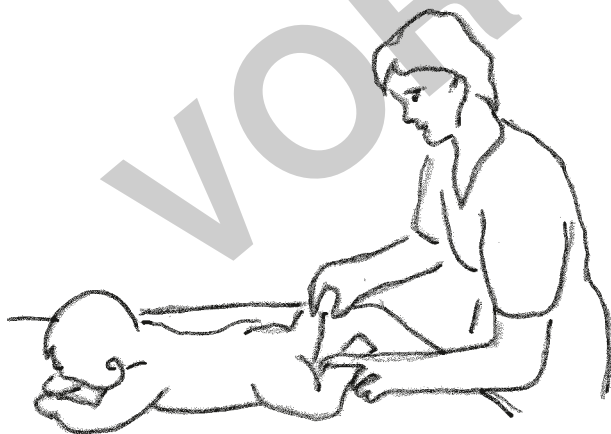
*Ludmillas Mutter* ist eine ältere Dame, die ohne Stock oder Rollator nicht allein geht. Wenn Ludmilla ihre Mutter besucht, gehen die beiden auch spazieren. Dann hakt sich ihre Mutter bei Ludmilla ein.

*Vladimirs Familie* frühstückt morgens zusammen. Vladimir und seine Schwester gehen dann zur Schule. Wenn Vladimirs Vater sich dann auf dem Weg zur Arbeit macht, umarmt er seine Kinder oder gibt ihnen einen kleinen Kuss auf die Wange oder auf die Stirn, seine Frau bekommt einen Kuss auf den Mund, dann lächeln beide.

## Teil 4.6: Ich und die anderen – die anderen und ich

## Gründe für zwischenmenschliche Nähe

- a) ... damit man sieht, wer zusammengehört
- b) ... Trost für jemanden, der leidet
- c) ... gibt Halt und Sicherheit
- d) ... Begrüßung und Verabschiedung unter Freunden und Verwandten
- e) ... Zeichen von Verbundenheit
- f) ... jemandem zeigen, dass er etwas gut gemacht hat
- g) ... zur Unterstützung, wenn jemand Hilfe braucht
- h) ... weil es kalt ist: nah zusammenrücken, um sich zu wärmen
- i) ... gehört zum Beruf/zur Rolle dazu
- j) ...



**Babys und Kinder brauchen besonders viel Nähe**



## Teil 4.6: Ich und die anderen – die anderen und ich

## Übung zu Nähe und Distanz

**Stopp sagen**

Die Klasse wird in zwei Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe bildet eine Reihe, in der alle nebeneinander stehen. Die beiden Reihen stehen sich gegenüber mit größtmöglichem Abstand. Jeder Schüler hat ein Gegenüber. Beide Reihen erhalten je den ersten Auftrag:

Auftrag 1: Ihr geht auf euer Gegenüber zu und stoppt, wenn euer Gegenüber „Stopp“ sagt.

Auftrag 2: Ihr sagt deutlich „Stopp“, wenn ihr möchtet, dass euer Gegenüber nicht mehr weiter gehen soll.

Die Aufträge werden nun an die jeweils andere Gruppe vergeben – Wechsel.

Auftrag 3: Ihr lauft auf euer Gegenüber zu und stoppt, wenn euer Gegenüber „Stopp“ sagt.

Auftrag 4: Ihr sagt deutlich „Stopp“, wenn ihr möchtet, dass euer Gegenüber nicht mehr weiter laufen soll.

Wechsel der Aufträge.

Auftrag 5: Ihr geht auf euer Gegenüber zu und stoppt, wenn euer Gegenüber „Stopp“ sagt.

Auftrag 6: Ihr schließt die Augen und sagt deutlich „Stopp“, wenn ihr möchtet, dass euer Gegenüber nicht mehr weiter gehen soll.

Wechsel der Aufträge.



© Fotolia – Markus Wegmann

**Reflexion:**

- *Wie hat es sich angefühlt, als euer Gegenüber auf euch zukam?*
- *Empfanget ihr Unterschiede bei den Varianten? Wenn ja – welche?*
- *Gab es Unterschiede unter euch?*
- *Was kann durch diese Übung bewusst und/oder gelernt werden?*

## Teil 4.6: Ich und die anderen – die anderen und ich

## Wie nah ist es okay? Der richtige Abstand

## Arbeitsaufträge:

1. Bildet Zweierteams.
2. Lest eure Situation und überlegt, wie ihr sie darstellen könnt (Sprache, Körpersprache, Requisiten, Sprech- und Denkblasen ...).
3. Wie empfindet das „Du“ die Nähe des anderen? Inwiefern ist diese Art der Nähe vielleicht unangenehm?
4. Was könnte das „Du“ tun, um sich zu schützen bzw. um die Situation zu verbessern?
5. Was könnte der andere tun, um nicht unangenehm „nah“ zu wirken?
6. Stellt eure Situation den anderen darstellend vor und berichtet anschließend von euren Ergebnissen.

<p><b>Verkehrsunfall</b></p> <p>Du hattest einen Unfall im Straßenverkehr. Polizei und Krankenwagen sind bereits da. Es gibt mehrere Verletzte, die vor Ort ärztlich versorgt werden. Am Straßenrand sammeln sich Menschen, um das Geschehen zu beobachten. Einige machen auch Aufnahmen mit ihrem Handy.</p>	<p><b>Erkältung</b></p> <p>Du bist bei einer Veranstaltung in der Schulaula. Alle Zuschauer sitzen in Reihen dicht neben- und hintereinander. Du unterhältst dich mit deinem Sitznachbarn darüber, was auf der Bühne gezeigt wird. Dein Sitznachbar ist erkältet und hustet und niest viel.</p>
<p><b>Pause</b></p> <p>Du bist in der Pause und möchtest mit deinen Freunden zusammen sein. Es gibt eine/n in eurer Klasse, der ziemlich allein ist und keinen Anschluss findet. Sie/er „hängt“ sich an dich dran und folgt dir auf Schritt und Tritt.</p>	<p><b>Bank</b></p> <p>Du bist bei der Bank und möchtest Kontoauszüge und Geld holen. Dort triffst du einen Bekannten und ihr unterhaltet euch. Während du deine Geheimzahl eingibst, steht er neben dir.</p>
<p><b>Arbeit zurück</b></p> <p>Ihr bekommt eine Arbeit zurück und du bist sehr aufgeregt. Der Klassendienst teilt die Arbeiten aus und man sieht traurige und erleichterte Gesichter der Schüler. Als du deine bekommst, reckt dein Sitznachbar den Kopf und möchte auch sehen, welche Note du hast.</p>	<p><b>Knoblauch</b></p> <p>Du sitzt im Wartezimmer beim Arzt. Der Patient neben dir fängt ein Gespräch mit dir an, du findest sie/ihn sympathisch. Nur: Sie/er riecht stark nach Knoblauch und der Geruch strömt dir entgegen.</p>