

Der Mensch im Stress

Arthur Ernest Wilder-Smith
Abschrift eines Vortrages.

Guten Abend, meine sehr verehrten Damen und Herren,

das Thema für heute ist das Thema von der Überwindung von Stress. Die meisten Leute sind verhetzt und ich will Ihnen zeigen, wie man mitten im Stress entstresst sein kann. Die Engländer haben ein besonderes Wort dafür. Ein Mensch, der das versteht, ist im englischen Sprachgebrauch „**unflouvable**“. „**Unflouvable**“, für die, die das hier besitzen wollen und dies ist eine Möglichkeit, mitten im Stress.

Nun, ich möchte das heutige Thema einrahmen mit einem sehr kurzen Wort. Nun, wenn Sie durch den Abend hindurch sitzen ohne einzuschlafen und ohne in einen Trance-Zustand hineinzukommen, dass man nur pro forma da ist, aber in Wirklichkeit sind die Gedanken woanders. Wenn Sie den Abend durchhalten, werden sie verstehen, warum ich dieses Wort vorlese. Ich lese es jetzt vor, passen Sie auf! Es ist sehr kurz. 'Alle eure Sorge...' - Sie können das übersetzen, wenn Sie wollen, mit Stress. Sorgen sind stressvoll, nicht wahr? 'Alle eure Sorge werfet auf ihn, denn er sorgt für euch.' Nun, ich finde das sehr schön für den heutigen Abend. 'Alle eure Sorge oder Stress werfet auf ihn, denn er sorgt für euch.' Das heißt: Er entstresst euch. Das ist schön, wenn Christen entstresst sind. Mitten in dem Stress des heutigen Tages.

Nun, lasst uns erstmal wissenschaftlich und ordentlich an die Sache herangehen! – Was ist Stress? Wenn ich einen Vortrag halten muss, wollen wir sagen, über Stress. Da habe ich zum ersten Mal gedacht: 'Ach, jetzt will ich ein wenig schummeln. Ich mache es mir leichter. Ich gucke mal nach in den medizinischen dictionar und sehe, was das dictionar dazu sagt und dann richte ich mich damit ein, nicht wahr? Was sagt das medizinische dictionar zu dem Wort „Stress“? Wenn sie in „**Dorlen's Medical Dictionar**“ nachgucken, werden Sie finden, dass Enttäuschungen auf Sie warten, denn da heißt es: 'Stress, S-T-R-E-S-S ist gleich 'Preissure'. Es ist ein englisches...amerikanisches dicitonar, nicht wahr? 'Preissure', das heißt 'Druck' Das habe ich immer gewusst, dass Stress heißt Druck, nicht wahr? Druck heißt:. Was soll man daraus machen? Stress ist Druck, dass man unter Druck ist. Nun, da musste ich selber arbeiten, denn das dicitonar hat mir keine Arbeit abgenommen und da war ich immer noch so gestresst wie vorher.

Was ist Stress im täglichen Leben? Es sind drei Hauptkategorien von Stress: Die erste Kategorie ist sehr rar. Das ist die Kategorie von Menschen, die durch physikalische Arbeit gestresst werden, nicht wahr? Früher haben die Postboten die Pakete tragen müssen, nicht wahr? Jetzt tun sie sie einfach auf einen endlosen Träger, das alles für sie getan wird. Früher hat man den Garten umgegraben. Jetzt nimmt man eine Maschine, um es zu tun. Also, physikalische Arbeit, dass man im Schweiß des Angesichtes arbeitet. Wenn man, wollen wir sagen, Skifahren geht. Nun, das ist physikalische Arbeit und da wird man gestresst und schwitzt und es ist sehr, sehr gesund für uns, solange man es nicht übertreibt. Berg steigen, Sport treiben, Schwimmen. All diese Dinge sind Arten von physikalischem, körperlichem Stress. Teilweise gut, wenn nicht übertrieben, teilweise schlecht, wenn übertrieben. Das ist die erste Art von Stress. Und da keine Leute hier sind, die an den Olympiaden teilnehmen, soweit ich sehen kann, vielleicht habe ich mich getäuscht, ich weiß es nicht. Ich will nicht drüber reden, auf alle Fälle. Wenn Sie nachher drüber reden wollen, kommen Sie zu mir und nehmen Sie mich beim Knopfloch und ich rede mit Ihnen.

Die zweite Art von Stress ist etwas subtiler. Wenn man Zuckerkrankheit hat und Insulin injizieren muss, ist der Körper sehr gestresst. Man muss das Insulin ganz richtig einstellen, sonst kann man böse Folgen haben. Also, Krankheiten stressen. Wenn Sie Grippe gehabt haben, sie wissen das sechs Wochen, acht Wochen noch nachher. Sie immer noch so aussehen wie ein nasser Waschlappen, nicht wahr? Sie sind einfach schlapp. Krankheiten, Grippe, Infektionen machen Stress. Wenn Ihnen der Chirurg den Bauch aufschlitzen muss und die Hälfte rausnehmen muss. Ich hoffe, dass Sie verschont bleiben von dem. Alle chirurgischen Eingriffe stressen einen sehr. Der Körper registriert das, obwohl man es nicht direkt fühlt, nicht wahr? Obwohl, als ich das letzte Mal operiert wurde, sechs Stunden auf dem Tisch, da haben sie mich so leicht anästhesiert, weil sie mich nicht zu sehr stressen wollten, dass ich die Witze gehört habe im Hintergrund, die die Chirurgen gemacht haben und das ist, nicht wahr?, ein bisschen wohlbelebten solche Sachen. Das ist nicht sehr gefühlt, aber man hört es ganz in der Ferne. Aber der Körper wird gleichwohl sehr, sehr gestresst und noch fünf, sechs Wochen hat es gedauert, bis ich das überwunden hatte. Eine Vollnarkose stresst den Körper sehr. Deshalb versuchen die Ärzte es unter Lokalanästhesie zu machen, wo sie können. Sie machen eine **päpidurale** Anästhesie am Rückgrat, nicht wahr?, wenn sie gewisse Operationen durchführen, um den Stress der Vollnarkose zu vermeiden. Oft kann man es nicht tun, oft kann man es tun. Über diese Art von Stress will ich auch nicht reden, aber ich habe Erfahrung genug, dass wenn ich das nicht erwähne, wird irgendein, was die Amerikaner nennen, „**Whysaker**“, auf mich zukommen nachher und sagen: ‘Herr Professor, das und das haben sie vergessen.’ Also, ich hab’s nur getan aus Selbstverteidigung und Selbstschutz, Ihnen das gesagt, dass ich es auch weiß. Aber darüber will ich nicht reden, es gibt viel zu sagen darüber, aber ich muss es lassen.

Die dritte Art ist die Art von Stress über die ich reden will heute Abend und das ist psychischer Stress. Also, dass man gestresst wird durch Frustrationen. Durch Probleme, die man nicht lösen kann. Wenn Sie mehr Steuern bezahlen müssen als sie einnehmen müssen und das ist sehr schwierig dann, fertig zu werden mit der Steuerbehörde, nicht wahr? Man kann da sitzen, stundenlang. Wie man versucht, dem guten, lieben Mann plausibel zu machen, das leider Blut aus einem Stein nicht zu holen ist, nicht wahr? Bis man ihn überzeugt hat, ist man gestresst. Nun, ich hab sehr gute Freunde bei der Steuerbehörde. Sie sind sehr nett zu mir, aber sie wissen, wenn kein Blut da ist, dann können Sie es nicht bekommen, nicht wahr? Also, diese Art von Stress ist auch da ein psychischer Stress. Besonders ein Stress von Problemen, die man nicht lösen kann.

Lassen Sie mich Ihnen ein Beispiel geben. Passen Sie auf! Der kleine Johannes, der Hans, ist zehn Jahre alt, und er kommt heim von der Schule und holt seine Hausaufgaben herunter, und lässt alles auf dem Tisch liegen und fängt an zu spielen. Wenn er eine gute Mutter hat, ich suche gute Mütter hier. Wenn er eine gute Mutter hat, sagt sie: ‘Hans, zuerst die Hausaufgaben und dann das Spiel.’ Nun, Hans ist erzogen worden von Eltern, die sagen, was sie meinen und meinen, was sie sagen. Wenn ein Kind meint, dass sie nicht meinen, was sie sagen, und sagen was sie nicht meinen, wird das Kind machen, was es will. Und sehr viele Familien sind in Misskredit gekommen und Disharmonie, weil die Kinder nicht wissen, dass wenn Mutter ‘Ja’ sagt, dass es ‘Ja’ ist und wenn sie ‘Nein’ sagt, dass es ‘Nein’ ist. Das arme Kind wird dadurch frustriert, gestresst und schlecht gelaunt. Nun, Hans weiß, dass das nicht funktioniert bei seiner Mutter und geht gleich in die Ecke, setzt sich hin und macht seine Schulaufgaben. Mutter hantiert in der Küche herum, aber Hans wird stiller und stiller und noch stiller, und es ist sehr ungewöhnlich in diesem Haushalt, dass Kinder still sind und da guckt die Mutter rüber und da kullern die Tränen herunter, seine Backen herunter. ‘Hans!’ Er heult. Er ist frustriert. Er sitzt da und kann seine Hausaufgaben nicht machen. Denn er hat grad den Spatz auf dem Dach beobachtet im Schulzimmer, als der Lehrer die Aufgaben klar machte und er

hat es eben verpasst und weiß nicht, wie man dran geht. Er hat wiederholt gesagt: 'Hans, passt du auf?' und Hans bei dem Schulmeister, der nicht immer sagte, was er meinte und meinte, was er sagte. Er hat getan, was er wollte. Und das Ergebnis war jetzt: Er sitzt in der Ecke und kann die Schulaufgaben nicht machen. Die Mutter wartet ein bisschen. Sie sieht, dass die Tränen das Gesicht gewaschen haben, wo er vergessen hatte, sein Gesicht zu waschen und da gibt es diese Regentinnen, nicht wahr, die Backen herunter und mit der Zeit, plötzlich, steht Hans auf und er schmeißt das Heft in die Ecke und sagt: 'Es ist alles Kappes und Unsinn.' Er kann es nicht verstehen, er versteht es nicht und deshalb ist es Unsinn. Wissen Sie, bei uns ist sehr viel Unsinn nur Unsinn, weil wir es nicht verstehen, sonst wäre es nicht Unsinn. Seien Sie sehr vorsichtig mit „unsinnig“. Es kann sein, dass Sie unsinnig sind und nicht verstehen. Also, er schmeißt die Bücher in die Ecke und stampft es im Zimmer herum und wütet und heult. Nun, der Mann, der Bub ist gestresst, weil er Probleme hat, die er nicht lösen kann. Sie werden gestresst und böseläunig, auch wenn sie versteckte Probleme haben, die sie nicht lösen können. Das ist, was sehr viel Stress macht. Kann Herzinfarkt hervorrufen, das bei älteren Leuten. Nun, die Mutter geht rüber zu Hans und sie sagt nun: 'Hans, kann ich mal gucken, was hast du gemacht?' Und sie guckt die Aufgaben durch und sie sagt: 'Aber Hans! Aber was hast du denn da gemacht? Drei plus Drei ist nicht gleich Sieben. Deshalb geht die Aufgabe nicht auf. Drei plus Drei ist bekanntlich Sechs.' 'Ach ja, das. Dann geht die Aufgabe auf. Wunderbar!' Er sitzt sich hin. Drei plus Drei, mal die anderen Aufgaben noch dazu, ich mach es ein bisschen einfach, um klar zu machen, ist gleich Sechs und er macht seine Aufgaben fertig und der Bub strahlt. Der ist vollkommen entstresst, weil er seine Probleme gelöst hat.

Wenn Sie nicht wissen, Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen, werden sie gestresst. Wenn man nicht Herr ist über die Lage, über die Probleme, dann wird man sehr entstresst. Aber die Lösung der Probleme, dass man Sinn bekommt, dass die Probleme löslich sind, um das Wort zu benutzen. Wenn die Probleme löslich werden, dann ist man entstresst und glücklich. Es ist nichts, wie man im Englischen sagt, nicht wie die Kraft von „Achievement“. Ein Ziel wird erreicht und wenn das Ziel erreicht ist, und wenn man ehrlich und glücklich und sinnvoll gearbeitet hat, ist der Mensch glücklich. Da kann man arbeiten, wie man will und wird nicht müde. Aber wenn man ständig nichts erreicht, dann ist man frustriert. Sehr viel in der heutigen Gesellschaft ist es, dass die Menschen keine Genugtuung in ihrer Arbeit haben. Nur einfach dazusitzen und Briefe zu tippen den ganzen Tag, ohne einmal die Möglichkeit zu haben, einen Brief zu entwerfen, macht einen Menschen kaputt. Man ist schöpferisch veranlagt und wenn man nicht schöpferisch sein kann, sondern wie Hans in der Ecke sitzend, heulend und wütend, dann wird der Mensch innerlich zerstört.

Ich kannte einen Ingenieur in einer großen Stadt, nicht so sehr weit von hier. Ich kannte ihn beinahe vierzig Jahre und er war ein ausgezeichneter Mann. Er war ein Christ und eines Tages haben seine politischen Antagonisten... Sie wollten ihn zu Fall bringen und sie haben ihn und seinen Chef angegriffen und gesagt, sie hätten von den Finanzen der Stadt 15 Millionen Franken veruntreut mit schlampiger Arbeit als Ingenieur. Nun, der arme Mann, er hat nicht getan, er war sehr effizient und arbeitete sehr gut. Aber sein Chef hatte nicht die Möglichkeit, all seine Sorgen auf ihn zu werfen. Christus, der für ihn sorgte. Und der arme Mann, gut, wie er war, verstarb innerhalb von zwei, drei Wochen an einem Herzinfarkt. Er war nicht so sehr alt, aber die Frustration dieses großen Problems, öffentlich angeklagt zu werden wegen 15 Millionen Franken, was nicht der Fall war. Eine Unmöglichkeit sich zu verteidigen, denn die Leute haben ihn umzingelt, hat ihn getötet. Der Andere hingegen, der gläubige Mann, den ich sehr gut kannte, der hat mich gebeten, für ihn zu beten. Dass der Herr dieses Problem lösen könnte, er könnte es nicht. Und der gute Mann ist davongekommen. Diese Dinge sind sehr, sehr wichtig. Dass man lernt, mit den

Problemen fertig zu werden. Das ist das Erste, was ich sagen wollte. Man muss zuerst gestresst werden und dann muss man den Stress lösen und von einem geben.

Nun, darf ich Ihnen etwas sagen? Ein ganz praktisches Beispiel. Ich muss sehr viel Schreibmaschine schreiben, tippen. Ich tippe all die Bücher mit meiner Frau. Wir haben einige Bücher geschrieben, zusammen. Und ich hab' nie das Tippen gelernt, auf der Schreibmaschine gelernt. Ich mach es mit der „**Big and Katz**“ - Methode. Sie wissen das, nicht wahr? Ich kann sehr schnell, schneller als die meisten Sekretärinnen, das darf ich Ihnen schon sagen, aber nicht so genau. Ich haue daneben, sehr oft. Nun, ich arbeite bei maximaler Geschwindigkeit. Letzten Monat, ehe wir nach Oxford gingen, für diese große Debatte, haben wir, meine Frau und ich, dreihunderteinundsiebzig Briefe technischer Art, seelsorgerischer Art, um die Reisen, die wir jetzt in Australien und Neuseeland planen, um all das fertig zu machen. Nun, ich sag' Ihnen: Ich bin nicht mehr siebzehn Jahre alt. Wenn ich eine Schreibmaschine sehe... Zeigen Sie mir eine Schreibmaschine... Und wissen Sie, was ich bekomme? – Herzschmerzen! Angina pectoris! Ich brauch nur zu sehen, nicht wahr? Dann weiß ich, dass es vier, fünf Stunden von dem bedeutet, und das strengt mich so an, weil ich niemanden habe, der das macht, und bin gefährdet deswegen. Wenn man „Angina pectoris“ bekommt, ist man gefährdet deswegen für Herzinfarkt. Und was ich getan hab', ist Folgendes. Ich hab' gesagt: 'Du bist aber ein Dummkopf'. Eh' du arbeitest, stresst du dich. Das ist doch verkehrt. Erst wenn du mittendrin bist und wirklich arbeitest, dann darfst du dich stressen lassen, ist dummes Zeug, was du machst. Jetzt schaltest du das bewusst aus und du bittest um die Hilfe Gottes, dass du dich entspannen kannst. Und ich hab's jetzt so weit gebracht, dass die Sicht meiner Hermes-Schreibmaschine mich nicht tötet. Ich kann es... Sie ist ein Freund von mir geworden, meine Schreibmaschine und die innere Einstellung ist sehr wichtig in diesen Problemen. Nun, sie sehen, es ist eine innere Einstellung, dass man lernt, dass man selber nicht fertig werden kann, und dass man Hilfe braucht von dem Schöpfer, der es gut meint mit uns. Das muss man wissen und erfahren und es hilft einem sehr praktisch im Leben. Sie dürfen nicht denken, dass das Christentum unpraktisch ist. Es ist sehr praktisch, auch in medizinischen Fragen.

Nun ziehen Sie jetzt eine rote Linie unter das, was ich Ihnen gesagt habe und wir machen einen zweiten Schritt vorwärts. Und dieser Schritt kommt an das Problem des Schöpfers von einem anderen Standpunkt aus. Jeder Mensch in der Schweiz und in der westlichen Welt überhaupt hat zu seiner Verfügung ungefähr siebzig Sklaven. Tag und Nacht. Es gibt gar keine Sklaven, ich habe auch siebzig Sklaven. Was mein' ich damit? Die Sklaven, die ich meine, sind die Fazilitäten des Lebens. Wenn ich in London bin, wie ich vorgestern war, muss ich nicht all die Treppen hinaufklettern, da gibt's die Rolltreppen. Die kosten nichts, die sind meine Sklaven, und ich komme sehr schnell runter und rauf. In die U-Bahn oder sonst in den Warenhäusern oder wo man hingehet. Dann hat man, bin ich sehr dankbar dafür, man hat auch die Spitäler, die großen Krankenhäuser. Okay, die stehen uns Tag und Nacht zur Verfügung. Wenn Ihnen was passiert auf der Straße, werden Sie hingefahren, mit einer Ambulanz, die immer bereit steht und sie werden hingefahren. Sie haben in Ihrer Küche eine Spülmaschine. Ich hab' keine Spülmaschine, aber ich bin die Spülmaschine, nicht wahr?, aber man hat meist eine Spülmaschine. Und dann hat man eine Waschmaschine und eine Trockenmaschine. Man hat ein Radio, man hat einen Fernseher, man hat alles Mögliche, man hat Telefone, man hat Computer, man hat Kalkuliermaschinen. Also, all diese Dinge, zusammengezählt, diese Fazilitäten, diese Erleichterungen im Leben, die wir haben. Wenn man sie summiert, ist es siebzig Sklaven, die Arbeit von siebzig Sklaven, die täglich und Nacht und die ganze Nacht und zur Verfügung stehen. Nun, Punkt Nummer Eins.

Punkt Nummer Zwei ist Dieses: Heutzutage arbeiten Sklaven nicht umsonst. Sie arbeiten nicht umsonst, das sehen sie in der Steuerrechnung, nicht wahr? Nun davor elf Franken am Tag, nicht wahr?, und solche Dinge. Sie kommen und tun ihre Arbeit, aber es kostet Geld und all diese Dinge, die wir haben, kosten einen Haufen Geld. Nun, früher, als mein Vater lebte und wir alle jung waren, arbeiteten mein Vater und meine Mutter. Sie arbeiteten ungefähr neunzig Stunden die Woche, neunzig Stunden die Woche. Ich hab' selten meine Mutter gesehen, wie sie ins Bett geht, nicht wahr? Das war früh morgens und abends spät und für das große Farmhaus hat sie mit zwei Dienstmädchen die ganze Wäsche mit der Hand gemacht. Oh, wie sie **rumputeten und rumputeten und rumputeten** und die Wäsche war schneeweiß. Wenn ich ins Bett ging, oh was hat das gut gerochen von der frischen Luft. Nicht nur von Seife, nicht wahr?, sondern von frischer Luft. Und das haben sie getan, den ganzen Montag, wurde ausgefüllt mit der Wäsche für die große Familie, auf der Farm, bei uns. Nun, sie haben ungefähr, wenn man es umrechnet, vierzig Sklaven gehabt, meine Eltern. Sie haben keine Rolltreppen gehabt und ich weiß, wie wir das erste Radio bekamen, 1921. Was war das...das erste Radio im Dorf. 1929, keine Rolltreppen, die Züge waren alle Dampfmaschinen. Sie fuhren sehr regelmäßig, aber nicht so regelmäßig wie die Maschinen heute. Viel weniger Fazilitäten hatten sie wie heute. Nun, aber um die vierzig Sklaven zu unterhalten, die sie unterhielten, arbeiteten sie neunzig Stunden die Woche, um sie zu bezahlen. Verstehen Sie? Um all ihre Rechnungen zu bezahlen, brauchte es neunzig Stunden die Woche. Wir haben siebzig Sklaven und wir wollen 35, wenn's hochkommt, 40 Stunden die Woche arbeiten, um die siebzig Sklaven zu bezahlen.

Das Ergebnis ist, dass wir ständig in Hetze kommen, um mit unseren Rechnungen fertig zu werden. Die Rechnungen hören bei uns nie auf. Irgendjemand taucht auf, der irgendeinen Dienst getan hat und schickt mir 'ne Rechnung. Das Ergebnis ist, dass die Menschen ständig im Defizit sind. Defizit, der Mangel. Sie haben im Soll oder sollte wie Sie das nennen, ich weiß es nicht. Und das Ergebnis ist, dass die Menschen vollkommen unfähig sind, ihren Weg durch Leben zu bezahlen und die ganze Welt ist in diesem Zustand. Wissen Sie, dass die biederen, guten, treuen, arbeitsamen Schweizer, die um Fünf Uhr jeden Morgen aufstehen? Dass ihr Staat verschuldet ist? Und wenn die Amerikaner hören, dass die Schweizer verschuldet sind? Dann wollen sie das gar nicht glauben, denn der letzte Staat auf Erden, der verschuldet ist, ist der Schweizer Staat. Aber verschuldet. Nun, ihr lieben Freunde, passen Sie jetzt auf! Wissen Sie, was Kriminalität macht? Schulden. Kriminalität, ich meine nicht das. Wenn ein Mensch anfängt zu spritzen, zu haschen, Heroin, Morphin und Kokain zu spritzen, kostet das riesiges Geld. Ich kenne einen Fall, der hundert Dollar am Tag brauchte, um am Leben zu bleiben, ohne Entzugs-Syndrom, weil er drogenabhängig war. Wie soll der Bub, der den ganzen Tag high war, wie soll er die hundert Dollar finden? Hat er nicht, was tut er? Er bricht ein und stiehlt, um seine Schulden irgendwie zu begleichen. Und das Ergebnis ist, dass er in Konflikt kommt mit der Polizei, denn die Polizei erwischt ihn früher oder später und der arme Bub ist kaputt gemacht worden von den Drogen, von den Schulden und von dem Stress, dass er seine Schulden bezahlen muss, die er sonst nicht bezahlen kann. Also ein ganz schrecklicher Stress.

Jetzt passen Sie auf! Sie haben ja alle Englisch gelernt, nicht wahr? Sie können alle fließend Englisch. Besser als ich, nicht wahr? So ist das. Wissen Sie, wer Mr. Mc Cobour war? Wer weiß, wer Mr. Mc Cobour war? Liebe Leute, mein Herz sinkt in meine Schuhe. Kennen Sie Dickens? Kennen Sie Charles Dickens? Oh, Charles Dickens. Wenn Sie Englisch lernen wollen, lesen Sie Charles Dickens. In seinen Büchern kommt ein Charakter hervor, der hieß Mr. Mc Cobour. Mr Mc Cobour. Ja, da ist er. Da ist er, aber sie können das kaum lesen da oben. Mr. Mc Cobour war ein Amateur-Philosoph und er sagte folgenden Spruch. 'Einkommen,' sagte Mr. Mc Cobour, '20 Schilling die Woche. Auslagen: 19,5 Schilling die Woche. Resultat:

Glück.' 'Paradise', hat er gesagt. 'Aber', sagte Mr. Mc Cobour, 'Einkommen: 20 Schilling die Woche, Auslagen: 20,5 Schilling die Woche, Resultat: Misere, Frustration'. Hat er Recht und die Staaten der Welt, die mehr ausgeben als sie einnehmen, frustrieren sich selber und zur gleichen Zeit greifen sie zur Kriminalität, die Staaten. Und die Menschen, um ihre Schulden zu bezahlen.

Mr. Reagan, der ein lieber, treuer Mann ist, hat gesagt: 'Die Administration des amerikanischen Staates ist derart gewachsen und ich kann sie nicht abschütteln.' Aber wie bezahle ich meine Rechnungen? Im Radio letzte Woche hat er gesagt: 'Es gibt nur eine Methode, eine Methode, eine Methode, eine Methode: Inflation machen. Dass die Schulden weniger wert sind, dass ich sie leichter bezahlen kann.' Das heißt, er bestiehlt das Volk um das Vermögen, um auf die kriminelle Art und Weise zu bestehlen. Indem er das Geld entwertet, damit er aus seiner Zwiclage rauskommt. Das ist genau, das der Bub tut, der hundert Dollar am Tag braucht, um seine Drogenrechnung zu bezahlen. Und die Frustration ist so schrecklich. In so einer Familie, die zur Kriminalität greift, um die schrecklichen Drogenrechnungen zu bezahlen, dass die Familie zu einer Hölle wird statt zu einem Himmel. Und das ist privat wie auch im Staat. Ich hoffe, dass 20 Nationalräte hier sind heute Abend, aber das ist, das ist, wozu es führt, dass man nicht nur das Volk bis zum Tode gestresst, sondern die Einzelnen auch, die mit betroffen worden sind, weil sie bestohlen werden und wenn man bestohlen wird, auch durch diese Art und Weise, dann wird man gestresst. Jetzt tun Sie noch eine rote Linie, unter das, was ich gesagt habe.

Die Bibel sagt: 'Haltet Maß' und das ist auch finanziell gemeint, wie auch in anderer Hinsicht. Jetzt komme ich zu einer anderen Sache. Dies ist die zweite rote Linie. Ich hab' so viel zu sagen, dass ich keine Überbrückung machen kann heute Abend, sonst werde ich hier sein bis Mitternacht und das möchte ich nicht, um Ihretwillen, sonst stresse ich Sie zu sehr, nicht wahr?, und das möchte ich nicht. Jetzt passen Sie auf! Jetzt kommt es. Ich muss meine Seele entlasten, sonst bin ich zu gestresst, nicht wahr?, und das lad' ich alles ab auf Sie, nicht wahr? Dann können Sie mir helfen, die Probleme zu lösen. Jeder Mensch ist gebaut, um gestresst zu werden. Sie dürfen nicht denken, dass Sie so sind, wie, was die Engländer nennen: „gelish“ nennen, also aus Gelatine gemacht, nicht wahr? Wir sind gebaut um gestresst zu werden. Es ist gut für uns. Besonders für junge Leute, gestresst zu werden.

Und wenn man gestresst wird, wird das Stresshormon von der Nebenniere in die Blutbahn ausgeschüttet. Und wenn das Adrenalin in die Blutbahn kommt, kommt es in die Gefäße um den ganzen Körper herum und zuerst fängt das Herz an zu pochen. Wenn man eine Dame stresst... Wenn sie sich sehr aufgeregt über etwas, was man gesagt hat... Wenn man scharfe Augen hat, kann man den Grad ihres Stresses genau messen. Auch von der Ferne, man sieht hier die Schlagadern, die Karotiden, nicht wahr?, und bei einer Dame... Es ist nicht zugedeckt wie bei mir, nicht wahr? Man kann sehen, wie das anfängt. Wie das Herz pocht und schneller gepocht und schneller gepocht. Sie ist gestresst und das kommt von der Ausschüttung des Stresshormones. Wir sind gebaut dafür. Nun, das Herz funktioniert schneller, aber um das Blut zu liefern, um gestresst zu werden, dass man flüchten kann oder kämpfen kann, was die Engländer nennen „The Fight of Flight - Reaction“. Also Fliehen ist „Flight“, „Fight“ ist Kämpfen. Wenn es geziem ist, pocht das Herz schneller, aber der Magen wird abgeschnürt und die Blutzufuhr zum Magen wird gedrosselt, damit man nicht... sich nicht bemühen muss mit der Verdauung von dem Abendbrot, nicht wahr? Kommt kein Blut rein. Wissen Sie, was dann geschieht? Alles im Magen fault und dann bekommen Sie diesen unfrischen Geruch aus dem Mund. Der Magen ist nicht funktionsfähig und das liegt da wie der Inhalt des Hühnchens, das Sie gerade ausgenommen haben, nicht wahr? Sie wissen, wie der Magen eines Hühnchens aussieht oder kaufen Sie solange beim Mikro- und in Supergeschäften ein, wo alles schon geschehen ist für Sie, ohne dass Sie selber sehen. So sieht aus

bei Ihnen, wenn Sie gestresst sind. Wenn das lange bleibt, können Sie Magenschwierigkeiten ... sich selbst vergiften... Magenschwierigkeiten bekommen, sich selbst vergiften.

Aber noch etwas, das Dritte... Wenn das Blut unter dem Einfluss des Stresshormones ist, schließen sich die Kapillaren, besonders am Gesicht und man wird blass. Geben Sie einer Dame einen tüchtigen Schock und sie wird blass werden, weil das Blut abgesperrt wird von dem Gewebe und, gut, geht woanders hin, dass man Kraft hat in den Muskeln oder sonst zu kämpfen, nicht wahr?, um fertig zu werden mit der Stress-Situation. Nun, wenn das geschieht, hilft das, dass der Mensch in einer Stress-Situation davonkommt. Aber Sie müssen bedenken... Jetzt passen Sie auf! Ich hoffe, dass Sie mit mir sind. Passen Sie auf! Wenn Sie das zu lange tun, stirbt das Gewebe. Wenn ein Mensch sehr viel Stress bekommt mit dem Herzen, sperren sich die Kranzgefäße zu und das Herz muss arbeiten, bekommt aber nicht genug Blut und der Herzmuskel stirbt und man hat einen Herzinfarkt. Das ist wie's geschieht.

Deshalb: Hören Sie jetzt zu! Deshalb ist es wichtig, dass wenn man gestresst wird, man lernt, sich zu entstressen. Wenn Sie das nicht tun, stirbt das Gewebe und der Körper kann es nicht aushalten. Also, wir sind gebaut für Stress und wir haben ein Stresshormon. Die Heilige Schrift sagt: 'Du sollst im Schweiß deines Angesichtes dein Brot essen' und einen besseren Rat kann ich Ihnen nicht geben als diesen biblischen Rat. Dass Sie arbeiten und schwitzen. Die Amerikaner sagen: 'Sie müssen mindestens einmal am Tag schwitzen, sonst sind Sie nicht gesund.' Sehr wichtig, das ist Stress. Aber nachdem der Stress vorbei ist, bedenken Sie, dass das Blut zurückkommen muss in die Backen und in das Herz und sonst wo es abgesperrt war, sonst stirbt es.

Also, das Leben besteht aus Stress und das Leben besteht aus Entstressen. Und wenn Sie das nicht lernen zu tun, leben Sie sehr ungesund. Sie leben kein Leben wie wir es leben sollen. Stressen und Entstressen gehen zusammen. Deshalb waren unsere Vorväter viel, viel weiser als wir. Sie dürfen nicht denken, dass die Weisheit mit uns sterben wird. Unsere Vorväter, die haben ja neunzig Stunden gearbeitet, mein Vater hat das getan und ist bis über neunzig...hat er gelebt und war tätig bis zum Ende und er hat gearbeitet. Aber unsere Vorväter, sie haben gearbeitet. Als sie dann aber rein kamen zum Essen, haben sie nicht das Fernsehgerät angedreht. Sie hatten keins. Das Radio hatten sie wahrscheinlich auch nicht. Aber sie getan haben... Ich sehe es so gern in den Berner Bauernhäusern: Kommt der Vater rein und die ganze Familie wird nur 'n Moment still. Sie haben gearbeitet und jetzt beten sie und in der Stille des Gebetes entstressen sie sich. Dann essen sie und sind fröhlich. Aber diese Wechselwirkung zwischen Stress und Entstressen ist absolut notwendig. Sie dürfen nicht denken, dass Sie länger leben, wenn Sie nicht arbeiten. Sie müssen arbeiten, aber sie müssen dann entarbeiten und sich entstressen. Nun, tun Sie jetzt eine rote Linie unter das, was ich gesagt habe und ich komme zu dem letzten Stück des Weges, den wir zusammen gehen wollen. Sie wissen, und morgen Abend, wenn ich Sie betrunken rede, werd ich 's Ihnen klar machen, wenn Sie 's nicht wissen.

Sie wissen, dass unser Gehirn gebaut ist, um Probleme zu lösen. Ich hab 's angedeutet mit dem kleinen Hans, nicht wahr?, der seine Probleme nicht lösen konnte. Und als er das Problem löste, da war er glücklich. Und das ganze Gehirn ist gebaut, um Probleme löslich zu machen. Nun, wo kommen die Probleme her? Die Probleme, die wir alle haben, die kommen durch die Augen in das Bewusstsein. Oder sie kommen durch die Ohren in das Bewusstsein. Und wenn das Fleisch verbrannt ist, das Steak, das Wiener Schnitzel, Wiener Schnitzel am Sonntag, und Mutter ein bisschen später von der Kirche zurück kam und das Haus voller Rauch ist,

nicht wahr? Weil alles schwarz ist, dann kommt das Signal für die Katastrophe durch die Nase, nicht wahr? Also, das ist ein Kanal, der uns Probleme macht durch die Nase. Und zur gleichen Zeit, wenn Vater merkt, dass sie das schöne Schnitzel verbrannt hat. Der merkt es mit der Zunge und sagt: 'Mutter, das ist Holzkohle, was du mir servierst.' und das ist eine dritte Methode, an einem Problem zu kommen.

Nun, der dritte Kanal, wo die Signale in das Bewusstsein hineinkommen, um uns unseren Problemen zu stellen und die Probleme zu lösen, ist die allgemeine **Propräroception**. Nun, **Propräroception** heißt die Selbstwahrnehmung. Dass ich weiß, wo ich bin. Ich bin verdrahtet über den ganzen Körper, dass auch wenn es stockfinster hier drin ist und ich auf dem Kopf stehe, obwohl ich das nicht sehen kann. Ich weiß, dass ich auf dem Kopf stehe, nicht wahr? Das ist die **Propräroception**. Nun, Fünf Kanäle lang von den fünf Sinnen, die uns Signale hineingeben, und dann geben und dann versuchen wir mit dem Computer hier oben, die Signale so zu bearbeiten, dass sie Sinn für uns bekommen, dass sie sinnvoll sind. Also, das Gehirn ist ein Problem lösendes Instrument, okay? Und wenn es die Probleme nicht lösen kann, ist man frustriert, wie ich gesagt habe bei Johannes. Sehen Sie, ich gehe jetzt in einem großen Kreis herum und wir werden zurückkommen, wo wir angefangen haben. Aber ich hoffe, dass Sie dabei, bei diesem Stück Weg, etwas gelernt haben.

Nun, jetzt muss ich zu einem zweiten Beispiel greifen, ehe ich zurückkomme zum ersten Beispiel der fünf Sinne, die die Daten hineinspeisen, die ich dann in meinem Kopf lösen soll. Und dies ist das zweite Beispiel: Die Augen und die Ohren und die Nase und der Mund und das Tastgefühl oder Präroception sind fünf Mäuler, die in einen anderen Magen hineinspeisen. Mein Mund leitet den Weg, gibt den Weg an zu meinem Magen, nicht wahr?, und da wird mancherlei verdaut, jetzt gerade in meinem Magen. Ich bin dankbar, dass ich was zu verdauen habe. Es gibt einem Zuversicht, wenn man vor den Luzernern steht. Aber die fünf Mäuler, die Augen, die Ohren, die Nase, Mund und Tastgefühl, die speisen auch in einen Magen, aber der Magen hier ist ein Computer. Mein Magen ist ein klinischer Computer. Hier ist mein Magen im Gehirn ein elektronischer Computer, wenn Sie mich verstehen. Und ich will diese beiden parallel laufen lassen, weil es dann viel leichter wird, zu verstehen, wo ich hinaus will. Ich will Sie ein bisschen stressen, bis Sie wissen, wo ich hinaus will.

Nun, jetzt nehme ich nicht das Auge oder das Ohr, ich nehme meinen Mund. Mein Mund hat für heute Abend zwei Zwecke: Erstens: Ihnen Informationen mitzuteilen, sehr wichtig. Aber Zweitens, ebenso wichtig, ist die entgegen gesetzte Wirkung, durch die mein Mund was einnimmt und ein Mund, der ständig schweigt statt einnimmt, ist ein Mund, der nicht funktioniert. Man muss einnehmen und ausgeben zur gleichen Zeit. Leute kommen zu mir zur Beratung, nicht wahr?, und in Wirklichkeit kommen Sie nicht zur Beratung, sondern um einen „active audium“ zu haben, dass ich zwei Stunden dasitzen muss und Ihre neue Predigt hören, nicht wahr? In Wirklichkeit wollen sie gar nicht mit mir reden, sie wollen zu mir reden...

Emmentaler Käse habe ich sehr gern, muss vollfett sein. Was nicht gut ist für die Krampfader, aber schmeckt gut. Ich esse das mit einem Stück Brot, also mit einem guten Vollkornbrot, sehr schön. Essen, Essen. Und wissen Sie, wie ich das herumkaue? Im Munde? Besonders, wenn man Weißbrot isst, merkt man, wie das süß wird. Haben Sie 's gemerkt? Es ist Speichel, nicht wahr? Hat Enzyme drin und löst die unlösliche Stärke auf in Zucker. Und Zucker von der Zunge wird resorbiert und die Löslichmachung von dem Brot lebe ich. Meine Gedanken heute Abend kommen davon...sie dürfen nicht denken, dass ich Materialist bin... aber die kommen davon, dass ich gut gegessen habe. Das Blut ist voll von Zucker und die Zucker speisen die Nerven und mein Computer funktioniert sehr gut mit Emmentaler

Käse und Brot. Aber solange Emmentaler Käse...Also, was ich Ihnen sage, ist nicht Käse heute Abend, hoffe ich. Aber es gibt mir die Kraft, um die Kaliumionen durch meine Nervensynapsen zu jagen. Und ich muss diese Energie haben, aber, Freunde, hier ist wichtig, nicht vergessen! Kann nur geschehen, wenn der Emmentaler Käse und das Brot löslich wird. Und unter der Zunge wird es resorbiert, geht in meine Blutbahn und ich profitiere davon.

Aber solange es nicht löslich ist, ist nix, keine Verdauung. Aber dann habe ich gekaut. Meine Mutter hat immer gesagt: 'Neununddreißig Mal'. Das tue ich nicht immer, aber wenn es zweimal geht mit mir, ist das viel, weil ich meistens wenig Zeit habe. Aber ich schlucke es dann runter und da fängt ein zweiter Prozess an und ich habe starke Muskeln, Sie sehen sie, in meinem Magen. Und das wird herum rumort in meinem Magen und voll gespritzt von Säure und von Enzymen, die vielerlei chemisch löslich machen. Wird löslich gemacht und wird und wird zu einem Saft oder zu einer Crème oder zu einer Mayonnaise, nicht wahr?, dort im Magen, so sieht aus nach dem Essen. Und das geht teilweise ein wenig durch die Wände und durch das Löslich machen werden die Probleme in meinem Kopf, dass ich mit den Luzernern fertig werden muss, gelöst. Ich lebe davon, aber dann wenn das so schön, so eine Crème geworden ist, wird weiter gestoßen, zu dem Pförtner, im Dünndarm, und da wird es weiter verarbeitet, aber diesmal stark alkanisch mit Enzymen. Dann wird es richtiggehend kaputtgemacht, löslich gemacht, geht durch die Blutbahn in meinen Kopf und siehe da: Ich habe viele Gedanken Ihnen weiterzugeben heute Abend kraft meines Emmentalers und meines Brotes, nicht wahr?

Aber jetzt seien Sie nicht zu schnell. Passen Sie auf! Es geht weiter runter bis zum Rektum. Da wird das letzte Wasser herausgezogen. Da sind - Entschuldigen Sie, jetzt muss ich sehr peinlich werden. – aber da sind gewisse Überreste von dem, was ich gegessen habe, die unlöslich sind. Man sagt in höflicher Gesellschaft, das sind die Fett säß, nicht wahr? Ich darf gern das Wort „Stuhlgang“, wenn Sie wollen, das darf ich auch sagen. Aber das sind die Reste von meiner Speise, die ich durch meinen Mund hinein getan habe, die ich nicht gebrauchen kann, weil ich sie nicht löslich machen kann. Die muss ich irgendwie los werden. Wenn ich leider nicht sehr hoch eingestellt bin in Bezug auf meine Verdauung, kann ich diese Überreste, diese **Fett säß**, nicht loswerden. Und da bekomme ich einen unreinen Atem und ich gucke ein bisschen bläulich aus und es riecht mir zum Mund hinaus und ich gehe zu dem Arzt und sage: 'Herr Doktor, ich fühle mich sehr unwohl.' Und er klopft mich ab, guckt mich an und sagt: 'Ja, ja, und wie oft haben Sie Ihren Stuhlgang?'. Sehr höflich. 'Ja, seit einer Woche nicht.' sagt man. 'Ah', sagt er. 'Ja, ja. Nun wollen wir mal sehen, ob das anatomisch ist.' Wenn er ein guter Arzt ist, wird er gucken, ob es anatomisch ist und was der Grund ist. Und dann wird Ihnen eine **Enema** oder so etwas geben, eine Auswaschung, dass Sie die Überreste los werden, die sie sonst nicht los werden können.

Nun, in höflicher Gesellschaft nennt man das eine Katharsis. Früher hat man **Etzensalz** gegeben oder Glaubersalz gegeben oder so etwas. Heute gibt man Weizenkeime, Weizenkeimlinge und Weizenkleie, nicht wahr?, und das funktioniert besser. Aber, darf ich Ihnen das sagen? Dass Sie ein kranker Mann sind und Sie eine kranke Dame, blühend wie Sie aussehen, sind, wenn Sie nicht fertig werden können mit den Überresten dessen, was Sie eingespeist haben... Wenn Sie sie nicht los werden können, wenn Sie keine Katharsis haben können. Haben Sie das Bild verstanden? Jetzt gehe ich zurück von meinem Mund und dann bin ich fertig für heute Abend.

Von meinem Mund, der meinen Bauch speist, gehe hinauf zu den fünf Mündern, die mir die geistige und auch geistliche Speise geben für meinen Computer hier oben. Denn wenn ich Fakten sehe durch die Augen und höre durch die Ohren und durch

die anderen Kanäle, verdauere ich sie. Wenn Sie im Bett liegen, geht an Ihren inneren Augen vorbei alles was sie erlebt und gehört und gesehen haben während des Tages. Und sie verdauen das und versuchen die Probleme des Tages, die sie durch diese Kanäle eingenommen haben, zu lösen. Nun, wenn Sie zurückgehen durch den Tag, denken Sie an all die Dinge, die Sie gesehen und die Sie gesagt und getan haben, mit denen Sie nicht fertig werden. Wer hat heute nichts gesagt, nichts gedacht und getan, wofür er sich nicht schämt? Ich könnte das nicht sagen. Wissen Sie, wir sind alle sehr fehlerhaft und es gibt auch Probleme, wo es nicht so viel unsere Fehlerhaftigkeit, unsere Sünde ist, sondern Dinge, über die wir keine Gewalt haben.

Nehmen Sie die arme Mutter dort bei uns in der Nähe, die an einem Tag zwei ihrer Kinder auf der Straße verloren hat. Ein Auto ist geschleudert, als sie auf dem Weg, Fahrradweg, Veloweg, waren, und hat sie beide getötet mit einem Schlag. Und ich habe sie gesehen im Postamt. Ich kann nicht fertig werden, ich kann nicht fertig werden. Die sind weg. Sie geht jeden Tag zu der Stelle und legt einen Kranz drauf. Die arme Frau. Wie wird man fertig mit so einem Problem? Ein Problem, das nicht löslich ist. Ich habe gesagt, das Einzige, was man sagen kann. Das, was die Heilige Schrift sagt. 'Jetzt verstehst Du nicht. Hernach, in der Ewigkeit, wirst Du verstehen.' Ich kenne keine andere Lösung. Nehmen Sie das Problem der Frau, der ihr Mann weggelaufen ist mit einem anderen Mädchen und die fünf Kinder mit der Frau zurückgelassen hat. Kommt und sagt: 'Also, was soll ich machen? So ein guter Mann und sie hat ihn umgarnt und jetzt ist er weg und hier bin ich mit den Kindern. Ein Problem, eingespeist durch die fünf Kanäle und das Gehirn probiert, das zu verdauen, wie mein Magen Emmentaler Käse und Brot verdaut. Verstehen Sie?

Und da gibt es als Ergebnis des Tages viele, viele Probleme, die Sie erfahren haben durch Ihre fünf Sinne. Die Sie furchtbar stressen, die Sie furchtbar frustrieren, weil Sie sie nicht lösen können. Und die sind so unlöslich wie die **Fett säß** in dem Verdauungstrakt, die man dann einfach loswerden muss oder vergiftet werden muss, wenn man sie nicht los wird. Und das nennen die Psychologen genau das Gleiche wie die Ärzte der Inneren Medizin auch kennen. Wenn man eine Katharsis durchmachen kann, in Bezug auf die Verdauung, heißt das, dass man nicht mehr **Obsibation** hat und im Gehirn nennen die Psychologen und die Psychiater so etwas eine Katharsis. Dass man ausräumt mit all den Problemen, die Sie nicht lösen können. Denn wenn Sie die **Fett säß** nicht lösen können, sind Sie vergiftet. Sie können nicht gesund bleiben, wenn Sie **Obsibation** haben, können Sie nicht. Und genauso sehr viele Leute, wissen Sie, besonders die Schweizer... Ich habe hier fünfunddreißig Jahre ab und zu gelebt, denn ich bin auch viel gereist. Aber eins ist schwierig bei dem Schweizer. Das ist ihn zur Katharsis zu bringen, dass er ausräumt. Er hat nicht viel Vertrauen zu anderen Leuten, er hat böse Erfahrungen gemacht und er sagt nicht, was in seinem Herzen ist.

Ich denke an eine Witwe, die nicht so weit lebt von uns. Und sie sieht richtig kümmerlich und verkümmert aus. Sie hat niemanden, mit dem sie reden kann. Sie sehnt sich nach jemand, bei dem sie auspacken kann. Und wenn sie nicht auspacken kann, ist das eine geistige **Obsibation**. Sie müssen das tun. Und weil man es nicht gelernt hat, bei Gott das zu tun, kann man es auch bei Menschen weniger gut tun. Denn wenn man gelernt hat, auszupacken bei Gott, 'Oh, Herr Jesus, ich habe gesündigt. Ich sage es Dir, ich beichte.' Oder 'Oh Herr, ich verstehe dieses Problem nicht. Warum hast Du mir meinen Mann genommen? Warum hast Du mir meine Kinder sterben lassen?' Wenn man nicht zu ihm gehen kann und von ihm die Absolution bekommt, wissen Sie, ist man **obsibiert**. Man muss das tun. Darf ich Sie jetzt fragen, indem ich schließe? Haben Sie das praktiziert heute? An jedem Tag muss man einen Stuhlgang haben, sonst ist man nicht gesund. Es tut mir sehr leid, es ist so. Und wenn man eine geistige und geistliche Ausräumung nicht hat, dass

man zum Vater gehen kann und sagen: 'Vater unser, der Du bist im Himmel. Vergib mir meine Schuld wie ich meinen Schuldigern vergebe.' Da haben Sie es! Schuld macht Stress! Und wenn ein Mensch nicht gelernt hat, in seinem Kämmerlein abzuladen und auszupacken... Zuerst vor Jesus Christus, der alle unsere Sorgen trägt. 'Werfet alle eure Sorgen auf ihn, denn er sorgt für euch.' Man muss ihm doch die Sorgen sagen. Er will das, dass wir das Vertrauen zu ihm haben, es ihm zu sagen.

Wissen Sie, ich schätze es so: Wenn unsere Nachbarn von überallher zu uns kommen und soviel Vertrauen zu uns haben, dass sie mit ihren Nöten kommen... Sie kommen besonders zu meiner Frau, weil sie sehr begabt ist in diesen Dingen und das hilft allen, die da kommen, wenn sie auspacken können. Wir sind so gebaut, gestresst zu werden und entstresst zu werden, in dem die Probleme entweder gelöst werden können oder dass wir sie einem anderen geben, der damit fertig wird. Das Schlimme ist: Bei dem Magen gibt es einen Ausgang in der Zeit. Bei dem Gehirn gibt es keine natürliche Methode, die Sorgen loszuwerden. Ich habe einen Vortrag gehalten bei der VBG vor einiger Zeit in Bern. Und als ich um elf Uhr auf die Straße ging, da lief ein alter Mann die Straße runter und was hat er getan? Er hat **gebruinst**, nein, er war nicht betrunken. Von Leibes Kraft. Alles, was ihm an Bösem widerfahren war, an dem Tag. 'Der hat mir das getan, ich werde dies und das und jenes ihm tun.' Dann schimpft er die Straße runter. Weil er seine Last nicht loswerden konnte, schimpft er es aus.