

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 82 (1973)
Heft: 2

Artikel: Warum helfen wir?
Autor: Naeff, Käthe
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-547862>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 08.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Warum helfen wir?

Käthe Naeff

Ansprache, gehalten an der Feier zum 20jährigen Bestehen der Rotkreuzhelferarbeit in der Sektion Zürich am 2. Oktober 1972

Ist die Rotkreuzhelfer-Arbeit auch für den Helfer sinnvoll?

Sie haben mir ein scheinbar leichtes, aber bei näherer Betrachtung eigentlich ein schweres Thema zur Behandlung aufgegeben: «Ist die Rotkreuzhelfer-Arbeit auch für den Helfer sinnvoll?» «Ja natürlich», würde ich spontan sagen und damit wäre die Frage eigentlich beantwortet!

Jeder von Ihnen hatte und hat bei diesem Rotkreuz-Dienst seine eigenen Beweggründe, seine eigenen Überlegungen, Erlebnisse und Erfahrungen gemacht. Ich sehe daher meine Aufgabe heute darin, zu versuchen, alles das, was diese Rotkreuz-Arbeit sinnvoll, was sie aber auch nicht sinnvoll machen kann, zusammenzufassen und etwas zu durchleuchten. Ich bin aber weder Soziologe noch Psychologe, sondern ich gehe von unserer praktischen Arbeit und unseren Erfahrungen aus.

Ich möchte zu Beginn meiner Ausführungen sagen, dass ich vor Jahren, als wir diesen Rotkreuzdienst in Zürich aufzuziehen begannen, überhaupt nicht daran dachte, abzuklären, ob diese Rotkreuz-Arbeit auch für die Helfer selbst sinnvoll ist. Ich sah damals nur diejenigen, denen wir zu helfen hatten.

Merkwürdigerweise bin ich vor einigen Wochen im Zusammenhang mit einer anderen Rotkreuz-Arbeit gefragt worden, ob ich glaube, dass diese für den Helfer wertvoll sei. Fast empört antwortete ich: «Hören Sie, das steht doch nicht zur Diskussion. Wesentlich ist, dass wir dort helfen, wo wirklich Not besteht!»

Durch das Referat, das Sie mir auferlegten, habe ich mich in den letzten Wochen gefragt, wann diese Rotkreuz-Arbeit auch für den Helfenden sinnvoll, wann sie eventuell sinnlos werden kann.

Warum helfen wir eigentlich?

Ich habe mich zuerst gefragt, warum wir helfen. Ich habe sogar versucht, abzuklären, ob im Tierreich – abgesehen von der Brutpflege – irgendeine ähnliche Hilfe zwischen Artgenossen besteht. Ich sehe die Fähigkeit des Tieres zur Hilfe nur im Zusammenhang mit dem Menschen (z. B. Blindenhund). Ist somit die Hilfe dem Andern gegenüber etwas, das einfach zum Menschsein gehört? Und wird diese Hilfe dem Nächsten gegenüber in der Geschichte der Menschheit grösser, differenzierter oder geht sie zurück oder bleibt sie als eine konstante Grösse bestehen?

Helfen wir aus soziologischen Gründen, das heisst aus der Erkenntnis heraus, dass unser Dasein nur als ein Miteinandersein möglich ist, wie dies letzthin auch in einem Vortrag über die Mitarbeit des freiwilligen Rotkreuz-Helfers formuliert wurde? Helfen wir, weil jeder einzelne, bewusster als früher, seine individuellen Fähigkeiten, seine eigene Persönlichkeit, sein rätselhaftes Ich auch durch diesen Dienst zu ergründen und zu entfalten sucht? Oder helfen wir, weil wir Christen sind, und Christus uns zur helfenden Tat aufgerufen und verpflichtet hat?

Ich habe anhand unserer Rotkreuzhelfer-Arbeit zusammenzufassen versucht, aus welchen Gründen sich unsere Rotkreuzhelfer bei uns gemeldet haben, warum sie Rotkreuzhelfer geworden und manchmal jahrelang geblieben sind. Ich greife einige typische Fälle heraus:

Frl. R., berufstätig, Bürolistin, hat seit Jahren eine besonders gute und herzliche Beziehung zu einer alten Frau, die sie von uns zur Betreuung erhielt. Ihre ganze brachliegende Gefühlswelt ist durch diese menschliche Beziehung (die fast eine Kind/Mutterbeziehung ist) aktiviert und zum Blühen gebracht worden. Als die alte Frau unerwartet in ein neues Altersheim übersiedelte, wo es ihr besonders gut gefiel, benötigte sie unsere Helferin sozusagen kaum mehr, was diese tief verletzte.

Frau F. hat durch eine schwere, geistige Störung ihres Mannes einerseits den Wunsch, ihrem Haushalt und ihrer Familie zu entfliehen, andererseits möchte sie die ihr zur Verfügung stehende Zeit richtig verwerten. Sie ist Autofahrerin geworden, hat aber auch bei einer Familie mit Eheschwierigkeiten sehr positiv und klärend mitgewirkt und sich dadurch vielleicht wieder als erfahrene Persönlichkeit bestätigt gesehen.

Frau O. lebt besonders glücklich mit ihrer Familie. Sie fühlt sich verpflichtet, etwas für andere zu tun. Ist es hier reine Nächstenliebe, oder möchte sie ein gewisses Opfer für andere bringen, um das Glück nicht zu verlieren, so wie Polykrates seinen Ring ins Meer warf, um die Götter günstig zu stimmen?

Frl. P. eine gut situierte, ältere Dame, hat plötzlich ihren bisherigen Wirkungskreis verloren. Sie kommt zu uns, um sich einen neuen aufzubauen. Sie sucht Arbeit und einen neuen Inhalt für ihr Leben. In ähnlicher Situation sind oft Mütter mit erwachsenen Kindern, geschiedene Frauen, Witwen.

Frau L. hat einen sehr ehrgeizigen Mann, der sie viel allein lässt. Sie wurde Besucherin, vielleicht um sich und dem Mann zu beweisen, dass auch sie imstande ist, allein eine Aufgabe ausserhalb des Haushaltes zu übernehmen.

Frau Y. ist eine sehr sportliche Frau. Sie wurde Autofahrerin und kann ihr sportliches Interesse mit der Hilfe am Nächsten verbinden.

Frau Z. meldet sich bei uns als Rotkreuzhelferin und wird eine gute Besucherin. Nach einer gewissen Zeit spüren wir ihre grosse Enttäuschung darüber, dass der durch unsere Sektion organisierte Kontakt zwischen den einzelnen Rotkreuzhelfern relativ klein ist. Sie entbehrt und sucht die Verbindung zum Mitmenschen.

Eine junge Telefonistin betreut seit Jahren «ihren Seppli» im Kinderspital. Als sie heiratete und nicht mehr jeden Sonntag den Bub besuchen konnte, gab es sozusagen eine «Gruppenhilfe»: ein ihr befreundetes Ehe-

paar übernimmt den Besuch, wenn sie verhindert ist.

Ein holländischer Student nahm sich voll guten Willens einer jungen Multiplesklerose-Patientin an. Er war einsam und entbehrte seine Familie. Er verlobte sich und gab darauf sofort seinen Rotkreuz-Dienst auf.

Herr M., Witwer, pensioniert, wird durch einen Bekannten auf die Rotkreuz-Arbeit aufmerksam. Er verfügt über Zeit und über ein Auto. Er ist heute ein sehr geschätzter Rotkreuz-Autofahrer.

Frau A. erscheint mit Schosshund und erklärt, man habe in ihrer Familie durchblicken lassen, dass man es nicht verstehe, warum sie nichts für andere tue. Sie möchte Rotkreuzhelferin werden. Es blieb aber beim Wunsch!

Warum kommen diese Menschen zum Roten Kreuz?

Warum kommen alle diese Menschen zu einer sozialen Institution, wie das Rote Kreuz? Heute, im Zeitalter einer fast hektischen Hochkonjunktur, könnten sicher viele unserer Rotkreuzhelfer irgend einen ihren Fähigkeiten und Wünschen angepassten, vielleicht auch bezahlten Job finden. Sie kommen aber zu uns, weil neben den verschiedensten, buntesten, vielfältigsten und zum Teil sicher auch egoistischen Gründen dieses bestimmte Etwas, dieser Wunsch da ist, dem Nächsten etwas zu bedeuten. Für ihn da zu sein, ihm zu helfen. Alle diese Helferinnen und Helfer stehen in unserem Rotkreuz-Dienst, und wir sind im Namen aller Hilfsbedürftigen von ganzem Herzen dankbar, dass sie da sind. Ohne die Mithilfe von Hunderten von freiwilligen Helfern wäre die Sektion Zürich, ohne die Hilfe von Tausenden und Hunderttausenden Freiwilligen wäre das Rote Kreuz in der ganzen Welt nicht in der Lage, seine Aufgabe zu erfüllen. Wir sind glücklich und dankbar. – Aber ist diese Hilfe auch für jeden Helfer wirklich sinnvoll?

Was kann die Rotkreuzhelfer-Arbeit den Helfern geben, wann wird sie sinnlos?

Ich fasse zusammen, was ich bereits in den Beispielen antönte. Sie gibt: Der Hausfrau eine Arbeit, die sie von den alltäglichen Haushaltspflichten wegführt, ihr andere Schicksale und Probleme zeigt und dadurch ihren Lebenskreis erweitert. Wenn die Kinder gross und die dadurch anfallende Arbeit kleiner wird, schafft sie sich dadurch eine neue, befriedigende Aufgabe und gleichzeitig eine Ablenkung. Ihrem Mann beweist sie, dass sie auch ausserhalb des Haushaltes eine Aufgabe erfüllen kann, was ihr Selbstbewusstsein hebt. Den Kindern kann sie sicher durch ihr Beispiel ein Stück praktischer Erziehung vermitteln.

Die berufstätigen, zum Teil unverheirateten Frauen können durch eine solche Arbeit aus einem vielleicht allzu starren, einseitigen Berufsleben zu einem neuen, lebendigen

menschlichen Kontakt geführt werden, der ihrem oft einsamen, unerfüllten Dasein einen neuen Inhalt gibt.

Dem älteren und pensionierten Menschen kann eine solche Rotkreuz-Arbeit eventuell wieder neue Impulse geben und seinen naturgemäss immer enger werdenden Kreis weiter werden lassen.

Sogar sportliche Interessen können, zum Beispiel beim Autofahren, mit der Rotkreuz-Arbeit in Einklang gebracht werden. Auch junge Menschen fühlen sich manchmal verlassen und finden durch diesen Dienst Hilfe. Seltener sind vielleicht die Fälle, bei denen aus Dankbarkeit gegenüber seinem eigenen glücklichen Schicksal Hilfeleistungen gegenüber dem Nächsten übernommen werden.

Sicher sind meine Ausführungen lückenhaft und Sie ergänzen sie am besten aus Ihrem Lebensbereich.

Unter welchen Umständen kann nun diese Arbeit, die ich Ihnen jetzt sozusagen «in hellen Farben» geschildert habe, für den Helfer sinnlos werden?

Ich glaube, solche Arbeit kann sinnlos werden, wenn ein Helfer eine Arbeit übernimmt, bei der er seelisch überfordert wird, das heisst, wenn er die sich stellenden Probleme nicht mehr meistern kann, wie zum Beispiel jene Helferin, die bei einem schweren Ehekonflikt zwischen einer an Multiple Sklerose erkrankten Patientin und ihrem Mann keinen Ausweg mehr sah, sich das so zu Herzen nahm, dass sie selber krank wurde. – Sie hat sich zu stark mit dem Schicksal ihrer Patientin identifiziert. Sie verlor die so notwendige Distanz und sah die Grenzen ihrer Hilfsmöglichkeiten nicht rechtzeitig ein.

Die Hilfe kann aber auch sinnlos werden, wenn der Helfer körperlich den Anforderungen nicht gewachsen ist, die ihm aus der Betreuung seines Patienten erwachsen. Ich denke an eine Helferin, die längere Zeit ihre an Rheuma leidende Patientin zum Spaziergehen abholte und sie allein die 4 Stockwerke hinauf- und herunter schleppte. Mit unendlicher Geduld versuchte sie, der immer unbeweglicher werdenden Patientin allein zu helfen, bis ihr eines Tages der Arzt vorläufig jede weitere Hilfe verbot. Die Patientin, die sehr an ihrer Helferin hing, verlor damit Helferin und Hilfe und auch die Rotkreuzhelferin war unglücklich, ihren sehr gern übernommenen Dienst nicht mehr ausüben zu können. Vielleicht hätte gemeinsam ein «tragbarer» Ausweg gefunden werden können. Wobei gerade dieses Beispiel klar zeigt, dass eine Lösung nicht einfach gewesen wäre, weil uns ja immer und überall die «starken Arme» fehlen!

Sinnlos kann eine Hilfe auch werden, wenn die zeitliche Beanspruchung zu gross wird. Der Helfer übernimmt zu grosse, zu zeitraubende Aufgaben. Er kann seinen übrigen Verpflichtungen nicht mehr nachkommen. Er wird unmutig, nervös. Er hastet zu sei-

nem Patient, erklärt schon unter der Türe, dass er fast keine Zeit habe. Der Patient wird missmutig, gereizt, das empfindet wieder der Helfer, und der Teufelskreis beginnt. Wir weisen daher unsere Helfer auch in unserm Einführungskurs immer wieder darauf hin, dass sie sich klar sein müssen, wie viel Zeit sie – neben allen ihren andern Verpflichtungen – für diesen Rotkreuz-Dienst zur Verfügung haben und dass es besser ist, einen Patienten gut zu betreuen, als mehrere schlecht.

Sinnlos kann aber die Arbeit für den Helfer auch dann werden, wenn der so wichtige menschliche Kontakt zwischen Patient und Helfer nicht spielt. Es gibt einfach Anti- und Sympathien, die sich wohl überbrücken, aber nicht ausschalten lassen. Die gleiche Wellenlänge muss respektiert werden! Wenn dieser Kontakt nicht da ist, scheint es besser, für den Patienten einen andern Helfer zu suchen.

Sinnlos kann dieser Dienst für den Helfer auch dann werden, wenn die egoistischen Ziele überwiegen, wenn der Helfer auf sichtbare Resultate seiner Hilfeleistungen wartet und eventuell mit einem Dank rechnet, das heisst, wenn der Rotkreuz-Dienst letztlich zum Aufwerten einer nicht ausgefüllten Zeit absinkt.

Kann diesen negativen Auswirkungen gesteuert werden?

Wenn auch immer und überall die Kritik an jeder Organisation in der Schweiz hell wach ist und uns immer wieder erklärt wird, man helfe gerne, aber lieber ohne Organisation, so hilft meines Erachtens aber gerade diese Organisation mit, dass die Hilfe auch für den Helfer sinnvoll wird und bleibt. Wir versuchen, für jeden Patienten den Helfer zu finden, der ihn entsprechend seiner Persönlichkeit und seinen Erfahrungen am besten versteht und dem er deshalb auch am besten helfen kann. Es ist dies auf jeden Fall eine der wichtigsten Aufgaben unserer für diese Aufgabe verantwortlichen Mitarbeiterin. Die gleiche Organisation kann aber auch dafür besorgt sein, dass der Helfer die ihm für diesen Dienst zur Verfügung stehende Zeit nicht überschreitet.

Wichtig scheint mir auch, dass eben diese Organisation eine neutrale Stelle besitzt, die jederzeit bereit sein sollte, soweit als irgendwie möglich, mit Rat und Tat zu helfen oder wenigstens zu versuchen, bei den sich stellenden Problemen gemeinsam eine gangbare Lösung zu suchen. Voraussetzung ist lediglich, dass der Helfer kommt und sich beraten lässt!

Als einen weitem Faktor, einem «sinnlosen» Rotkreuz-Dienst zu begegnen, möchte ich doch auch die Vorbereitung, die Schulung der Rotkreuzhelfer erwähnen. Seit Beginn der Rotkreuz-Tätigkeit führe ich einen kleinen Kampf mit Mitarbeitern, aber auch mit unseren Helfern über dieses Problem. Zuerst, als die kurze Einführung für Rotkreuz-

helfer nicht obligatorisch war, kamen bei der ersten Einladung zum Einführungskurs von 30 Helfern ganze 3! Bei meinen Besuchen bei anderen Rotkreuz-Gesellschaften, vor allem der nordischen Länder Europas, aber auch bei allen internationalen Konferenzen, an denen ich teilnahm, stellte ich immer wieder fest, dass der Vorbereitung und Schulung des freiwilligen Helfers eine wachsende Bedeutung beigemessen wird. Denn wir können uns heute der tiefgreifenden Strukturwandlungen auf dem Gebiet des Sozialwesens nicht ganz entziehen. Diese zeigt aber mit aller Deutlichkeit, dass entgegen der vorerst bestehenden Auffassung, auch bei wachsender Professionalisierung auf dem Gebiet der Sozialarbeit Helfer nicht etwa ausgeschaltet und als Relikt einer vergangenen Zeit zu betrachten sind, sondern dass sie eigentlich vermehrt benötigt werden. Bei einer differenzierten Sozialarbeit und Planung bleibt der Freiwillige ein wichtiger Mitarbeiter. Er sollte aber in die Planung miteinbezogen werden, das heisst, er sollte nicht ausserhalb, sondern als helfendes Glied innerhalb der Gesamtplanung stehen und – in Ergänzung zum beruflichen Sozialarbeiter – genau festgelegte Funktionen übernehmen. Zur Illustration möchte ich Ihnen das Beispiel einer unserer Rotkreuzhelferinnen nennen, welche seit Jahren im Burghölzli, als Teil eines Teams, ganz bestimmte kleine Hilfeleistungen, wie Spaziergehen mit Patienten, Kommissionen machen und anderes mehr, übernimmt. Sie besucht auch seit Jahren die Vorlesungen des leitenden Chefarztes, um sich auf diesem Gebiet weiterzubilden. Denn eine solche partnerschaftliche Zusammenarbeit kann nur dann sinnvoll sein, wenn gleichzeitig auch die Vorbereitung des freiwilligen Helfers den Anforderungen der heutigen Zeit angepasst wird. Leider sind wir heute in der offenen Fürsorge noch relativ weit von dieser Zusammenarbeit entfernt, die ich aber für den einzelnen Patienten als ausserordentlich wertvoll und fruchtbar betrachte. Aber auch für den Helfer würde dies ein Beitrag zu einem sinnvollen Dienst sein.

Schlussbetrachtungen

Ich habe im Vorhergehenden versucht, Ihnen sozusagen das äussere Gerüst, das Werkzeug aufzuzeigen, das mithelfen kann, dass die Rotkreuzhelfer-Arbeit auch für den Helfer sinnvoll ist und bleibt. Wirklich helfen verlangt aber nach meiner Auffassung letztlich wohl das, was schon die alten Griechen wussten und wofür sie das Wort «Agape» prägten. Es ist dies die selbstlose, ohne Hintergedanken dienende, sich aufopfernde Liebe, die erst eine allumfassende Hilfsbereitschaft dem gegenüber auslöst, der unsere Hilfe braucht. Erst dann kann und wird unsere Hilfe sinnvoll, auch für die Helfer. Ich glaube auch, dass dadurch all die tausend kleinen und grossen Schwierigkeiten, mit denen wir alle, mit denen auch Sie täg-

lich zu kämpfen haben, geringer werden. Denn oft verwechseln wir eben doch die Liebe zum Nächsten mit der Liebe zu uns selbst. Das will gar nicht heissen, dass wir vermehrt helfen müssen, dass wir gejagt von einer Hilfeleistung zur andern eilen sollen. Nein, es bedeutet, dass wir besser, richtiger, einsichtiger helfen. Max Huber, der grosse schweizerische Rechtsgelehrte und Rotkreuz-Mann, schreibt in seinem kleinen, mir sehr lieben Buch «Laientheologie, Gedanken eines alten Mannes über Probleme des Glaubens»: «Das Opfer, auch das schwerste, ist keine Agape, wenn es nicht aus dem Motiv der Liebe erfolgt. Es ist der Sinn der Güte, welchem Spürsinn für Leiden und Entbehrung des Mitmenschen, somit spontane Bereitschaft zu dessen Linderung und Beseitigung innewohnt.» Und er lässt einen sehr interessanten Gedanken-gang folgen: «dass im Menschen neben der Liebe zu sich selbst, die als Grundtrieb aller biologischen Existenz keine Grenzen kennt, die nicht minder schrankenlose Menschen-

ler Rückschläge, Niederlagen und Enttäuschungen. Vielleicht sind diese Armeen von Helfern – oft in aller Stille und mit grossem persönlichem Einsatz arbeitend – bereits grösser als alle kämpfenden Armeen.

Wenn wir zurück zu unserer Rotkreuzhelfer-Arbeit gehen, so ist das Beglückende daran das, dass wir auch bei diesem Dienst plötzlich da und dort diese wahrhafte Hilfe aufleuchten sehen, die trägt, Hindernisse überwindet, neue Wege sucht und findet, und vor der wir dann staunend und dankend stehen. Und gleichzeitig geschieht etwas, das auch Sie sicher schon erlebt haben: Plötzlich sind Sie nicht mehr der Helfer, der Gebende, sondern Sie werden zum Nehmenden. Unsere Hilfe strömt als Freude, als neue Kraft zu uns zurück. Das bleibt für mich immer von neuem ein merkwürdiges, geheimnisvolles Gesetz, das uns auch in unserer vernunftbeherrschten Welt aufhören lässt. Karl Jaspers sagt in seinem Buch «Ursprung und Ziel der Geschichte»: «Die Zukunft des Menschseins kommt nicht von



In 35 Sektionen stehen über 1600 Freiwillige als Rotkreuzhelfer zur Verfügung, davon allein 800 in der Sektion Zürich. Sie war die erste, die, 1952, diese Tätigkeit mit ihren vielerlei Arten des Helfens systematisch auszubauen begann.

liebe gegenübergesetzt sei». Das Denken, das diese beiden Seiten umfasst, nennt er das soziale Denken, das den einzelnen in der Gemeinschaft hält und nicht, wie zum Beispiel beim kommunistischen System, der Masse, dem Ganzen opfert.

In unserer von Krieg, Streik, Demonstrationen und Grausamkeiten widerhallenden Welt hat man oft das Gefühl, dass das Schlechte, Zerstörende überhand nimmt, das Positive und Gesunde kaum mehr bestehen kann. Es will mir aber manchmal scheinen, dass gleichzeitig doch auch in gleichem Masse neue helfende Kräfte sich Bahn brechen. Wir stehen eigentlich mitten drin! Denn vor hundert Jahren gab es noch keine völlig parteilose, organisierte Hilfe in Kriegs- und Katastrophenzeiten, während heute unter dem Zeichen des Roten Kreuzes in der ganzen Welt ungezählte Helfer versuchen, dem zu helfen, der in Not ist, trotz al-

selber wie ein Naturgeschehen. Was heute und jeden Augenblick Menschen tun, was sie denken und erwarten, wird zugleich ein Ursprung der Zukunft, der bei ihnen liegt.» Mir scheint, dass wir mit jeder wirklich echten Hilfe dem Schwachen, Kranken oder Ratsuchenden gegenüber an dieser hellen Zukunft mitbauen und mag diese Hilfe auch noch so unscheinbar sein. Ich glaube, dass auch jeder Rotkreuz-Helferdienst für den Helfer im tiefsten Sinne des Wortes nur dann sinnvoll ist, wenn er sich auf den Weg zu dieser Agape, zu dieser umfassenden Menschenliebe aufgemacht hat und versucht, sie in der Hilfe dem Nächsten gegenüber zu verwirklichen, allen Schwierigkeiten und Unzulänglichkeiten unseres menschlichen Daseins zum Trotz. Wir sind wohl alle irgendwo auf dem Weg dorthin, wenn er auch lang und schwer ist. Vielleicht können wir uns dabei gegenseitig helfen.