



BIRGIT FELIZ CARRASCO

Patanjalis 10 Gebote der Lebens freude

G|U

Yoga-Philosophie für
ein erfülltes Leben



»Übe dich darin, loszulassen von dem, was du zu verlieren fürchtest und du wirst frei werden.«

MIT PATANJALI ZU MEHR LEBENSFREUDE

Sind Gebote überhaupt noch zeitgemäß? Ich meine ja! Denn bei unserem leistungsbezogenen, ruhelosen Lebensstil gehen ethische Werte und Bewusstheit immer mehr verloren.

Ich beschäftige mich seit rund fünfzehn Jahren mit den philosophischen und ethischen Regeln des geistigen Yoga und habe in diesem jahrtausendealten Lebenskonzept Empfehlungen entdeckt, die es wert sind, wieder neu belebt und alltagstauglich interpretiert zu werden, um uns neue Strukturen und inneren Halt zu verleihen.

Die zehn Gebote des Patanjali sind Empfehlungen, die Sie ermuntern möchten, Ihre persönlichen Lebensziele und Werte neu zu definieren. Ich widme dieses Buch dem Weisen Patanjali. Ich würde mich freuen, wenn Sie die Lebensratschläge als Motivation annehmen, Ihr eigenes Leben liebevoller und die Welt freundlicher zu gestalten.

IHRE BIRGIT FELIZ CARRASCO



DER WEG DES YOGA ZU MEHR LEBENSFREUDE

Wenn wir klarer denken und differenzierter handeln, lässt sich viel Leid vermeiden. Ziel der Yoga-Praxis ist es, selbstbestimmt und handlungsfähig zu werden und damit unsere Lebensqualität entscheidend zu verbessern. Die zehn Gebote des Patanjali enthalten alle Empfehlungen, um sich selbst zu beobachten, weiterzuentwickeln und die persönlichen Fähigkeiten und Wesenszüge zu verfeinern.

DIE UNERSCHÖPFLICHE QUELLE DER LEBENSFREUDE

In unserer heutigen schnelllebigen Zeit sind wir meist mit irgendetwas beschäftigt – wir haben zahlreiche Pflichten zu erfüllen, sollen ständig erreichbar sein oder bilden uns zumindest ein, dass wir es sein müssten. Bei all den Aktionen im Alltag wird das Bewusstsein für unseren Körper und Geist oft in den Hintergrund gedrängt. Wann sind wir schon mal wirklich bewusst »bei uns«?

Können Sie sich noch an Ihren letzten Urlaub erinnern? Die meisten Menschen schaffen es zumindest in diesen Tagen oder Wochen, ein wenig die Seele baumeln zu lassen. Ich habe es zum Beispiel schon immer geliebt, am Morgen eines Urlaubstages ohne Wecker aufzuwachen und keine, aber auch gar keine Verpflichtung zu haben. Einfach in den Tag hineinleben zu können war ein großartiges Gefühl für mich. Ich empfand Zufriedenheit, ja Glück in dem Bewusstsein nichts zu wollen, nichts zu müssen und ganz im Jetzt zu verweilen. Tiefe Lebensfreude stieg in solchen Momenten in mir auf, die Empfindungen wie Glück, Zufriedenheit, Wohlbefinden, Energie und Dankbarkeit umfasste. Diese Erfahrung brachte mich auf den Weg des Yoga, da ich die Freude, die ich empfand, nicht auf wenige Tage im Jahr beschränken wollte.

In all den Jahren, die ich nun schon als Yogalehrerin, Heilpraktikerin und Lebensberaterin arbeite, habe ich immer wieder bei mir selbst und bei meinen Schülern und Patienten festgestellt, dass Lebensfreude eine Quelle ist, die jederzeit angezapft werden kann. Sie ist in unserem Inneren zu finden und nur ein bisschen verschüttet durch die vielen Handlungsstränge und die gefühlten Verpflichtungen des Alltags.

»Wenn der Geist von allen Wolken befreit ist, die ihn von wirklichem Wahrnehmen abgehalten haben, tritt unerschöpfliche Wonne ein.«

PATANJALI | Yoga Sutra 4.31

Lebensfreude neu entdecken

Das Zauberwort, um Lebensfreude zu erlangen, heißt Bewusstheit. Zwar versuchen immer mehr Menschen, sich über sich selbst und ihr Leben bewusster zu werden. Sie bemühen sich, vor allem durch interessante Freizeitgestaltung zu mehr innerer Ausgeglichenheit zu kommen. Jedoch macht es nicht sehr viel Sinn, wenn wir nur in unserer Freizeit versuchen, durchzuatmen und uns im Arbeitsalltag weiter im Hamsterrad bewegen. Um die Energiequelle, die in unserem Inneren schlummert, nutzen zu können, sollten wir uns auch zwischendurch am Tag Zeit nehmen, um uns unseres Denkens und Handelns bewusst zu werden. Dazu genügen schon wenige Minuten, in denen wir ab und an innehalten, durchatmen und erspüren, was gerade in uns vorgeht.

So sind wir in der Lage, ganz präsent zu sein und die Schönheit des Augenblicks wahrzunehmen. Unser Alltag bekommt eine ganz andere Qualität, besonders weil wir durch das bewusste Erspüren viel klarer denken und differenzierter handeln können. Dadurch lassen sich viel Stress und Leid vermeiden. Zum Beispiel, weil wir rechtzeitig bemerken, dass wir uns gerade selbst abwerten oder uns maßlos über etwas ärgern, das nicht zu ändern ist. Eine bewährte und äußerst wirksame Methode, um abzubremesen und zu sich zu kommen, ist der Yoga. Diese heilsame Bewegungsdisziplin kombiniert mit meditativen Übungen

wird schon seit Jahren bei uns im Westen zunehmend beliebter.

Yoga: eine moderne Lebensphilosophie

Yoga wird weltweit als eine der ältesten Wissenschaften anerkannt, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt. Die meisten Schüler und Schülerinnen, die in meine Yogakurse kommen, denken dabei zunächst an achtsam ausgeführte, ausgefeilte Körperübungen, die der Entspannung dienen und nebenbei noch eine straffe Figur versprechen. Doch liegt Yoga vor allem eine Philosophie zugrunde. Sein Ziel ist es, unseren Geist zu schulen, stabiler, ruhiger und klarer zu werden. Außerdem gilt Yoga als Übungsweg, der zu Selbstverwirklichung führt. Die Körper- und Atemübungen, die Techniken der Entspannung und Meditation dienen dazu, uns über unsere Gedanken und Gefühle bewusst zu werden. Denn nur was uns bewusst ist, können wir auch verändern. Indem wir uns nicht ständig von äußeren Gegebenheiten ablenken lassen, sondern uns auf unsere inneren geistigen Werte besinnen, kann es gelingen, uns aus alten Denk- und Handlungsmustern zu befreien, die uns leiden lassen. Ziel der Yoga-Praxis ist es, selbstbestimmt und handlungsfähig zu werden und damit unsere Lebensqualität entscheidend zu verbessern. Diesen Zustand können wir täglich in der yogischen Praxis erleben.

HATHA-YOGA

Yoga ist in Indien seit über 3000 Jahren bekannt. Ursprünglich war er im Hinduismus angesiedelt. Die im Westen bekannteste Form, der Hatha-Yoga, hat sich im 8. Jahrhundert nach Christus aus dem Tantra-Yoga entwickelt, der in Abgrenzung zur stark körperfeindlichen Einstellung der damaligen yogischen Gelehrten entstanden ist. Der neue

tantrische Ansatz besagte, dass der Körper ein wichtiges Geschenk des Lebens, ein Ausdruck des Göttlichen sei. Somit wurde er nicht länger missachtet und durch Selbstkasteiung zu unterdrücken versucht, sondern es galt nun, ihn gut zu versorgen. Nach wie vor wurden Meditation und Versenkung praktiziert, doch jetzt kamen auch körperbezogene Übungen dazu. Das wichtigste Ziel des Hatha-Yoga war ursprünglich die Verbindung mit dem Göttlichen. Es gibt also durchaus eine sehr spirituelle Grundlage. Dennoch war der Hatha-Yoga schon immer offen für Menschen gleich welchen Glaubens, die mehr über sich selbst und das Leben erfahren möchten. Denn in den zahlreichen philosophischen Texten wird vor allem die Selbstverantwortlichkeit des Menschen betont.

Der Weise Patanjali

Patanjali (ausgesprochen: Patannschali, mit Betonung auf n) ist einer der Weisen Indiens, der vermutlich 400 Jahre vor Christus gelebt und gewirkt hat. Fälschlicherweise wird in manchen Büchern behauptet, Patanjali war ein Hatha-Yogalehrer, was nicht möglich ist, da Hatha-Yoga zu seinen Lebzeiten noch nicht populär war. Was wir ziemlich sicher wissen, ist, dass er ein in der heiligen Sprache und Grammatik des Sanskrit bewandeter geistiger Gelehrter war, der sich durch intensives Studium und Kenntnis der alten philosophischen Schriften Indiens (Vedische Schriften, Upanishaden und andere) auszeichnete. Patanjali verfasste ein Werk, das *Yoga Sutra* genannt wird. *Sutra* bedeutet Faden beziehungsweise Leitfaden und so entpuppt sich das Schriftwerk des Patanjali bei näherer Betrachtung als eine Sammlung von weisen Aphorismen. Es ist eine Anleitung für eine sichere und glückliche Reise durchs Leben. Patanjalis Zitate haben mir immer wieder in diversen Lebenslagen geholfen, die Welt und aktuelle Situationen aus höherer Perspektive zu betrachten. Es sind echte Lebensratschläge.

DIE ACHT DISZIPLINEN DES YOGA

Patanjali erklärt in einer Art Dialog mit Zuhörern oder Schülern die acht unterschiedlichen Anteile des Yoga und lehrt damit den königlichen Weg des Yoga, der moralisch-ethische Empfehlungen genauso wie Meditationsanleitungen und eine stufenweise Annäherung an das hohe Ziel der Erleuchtung umfasst.

Die Praxis von *Asana* (Körperposition), die die meisten Menschen automatisch mit dem Begriff Yoga verbinden, ist lediglich eine dieser acht Stufen. Vermutlich ist mit *Asana* im Yoga Sutra des Patanjali nur die regelmäßige Ausführung der Meditationshaltung gemeint, da der Sanskrit-Begriff *Asana* »Die richtige Hinsetzung« bedeutet. Die zahlreichen weiteren Haltungen haben sich erst Jahrhunderte nach Patanjalis Werk entwickelt.

Alle acht Yoga-Fertigkeiten bauen aufeinander auf, beziehungsweise greifen ineinander und können nicht wie bei einer To-Do-Liste hintereinander abgearbeitet werden. Der königliche Weg des Yoga ist ein Lebensweg, der – so empfiehlt Patanjali – durch Bewusstheit im Alltag gelebt und verfeinert wird. Mit Bewusstheit ist gemeint, uns erstens unseres eigenen Geisteszustands und zweitens der Auswirkungen unserer Handlungen im sozialen, gesellschaftlichen und globalen Umfeld bewusst zu sein. Den Zustand des höchsten Bewusstseins, der die achte Stufe des Yogawegs und gleichzeitig das Ziel darstellt, umschreibt Patanjali als die höchste, vollkommene und göttliche Lebensfreude.

Um diesen Zustand der Hingabe, der Offenheit und des Annehmens zu erreichen, brauchen wir viel Geduld, aber auch Energie und Willensstärke. Doch der Weg ist das Ziel. In unserer modernen, hektischen Welt stellt jede einzelne der acht Stufen bereits ein Versprechen dar, mehr Lebensfreude zu erlangen.

Wie weit Sie die Stufen weitergehen möchten, werden Sie im Laufe der Zeit selbst entdecken. Um Ihnen einen Überblick über den gesamten achtstufigen Yogaweg Patanjalis zu geben, finden Sie die einzelnen Stufen im Kasten auf der folgenden Seite kurz erklärt. In diesem Buch konzentrieren wir uns jedoch ausschließlich auf die ersten beiden Stufen »Yama« und »Nyama«. Denn diese interessanten Disziplinen enthalten alle Empfehlungen, um sich selbst zu beobachten, weiterzuentwickeln und die persönlichen Fähigkeiten und Wesenszüge zu verfeinern: Die zehn Gebote der Lebensfreude.

Info Die heilige Sprache des Sanskrit

Um die Bedeutung und Syntax der altindischen Sprache Sanskrit verstehen zu lernen, sind lange Studien nötig. Die Sprache und die Worte des Sanskrit implizieren immer gleichzeitig die feinstoffliche Energie (siehe [>](#)), die schöpferische Bedeutung, die dieses Thema oder der Gegenstand beinhaltet. Lotusblüte, in Sanskrit Padme, bezeichnet nicht nur die Blume, sondern bedeutet auch »erhaben«, »rein«, »sich dem Licht der Sonne zuwendend«. Es ist also eine sehr prosaische Sprache, die nicht einfach eins zu eins übersetzt werden kann, wie Deutsch in Englisch. Sanskrit allein führt bereits weg von der Anhaftung an Gegenständen und hin in die Welt der Feinstofflichkeit.

Die zehn Gebote der Lebensfreude

Der Begriff »Die zehn Gebote« erinnert unweigerlich an die zehn christlichen Gebote aus der Bibel. Nun darf man sich dies aber nicht so vorstellen, dass Patanjali Gebote von eins bis zehn nummeriert und benannt hat. Tatsächlich sind die zehn Gebote der Yoga-Stufen des *Yama* und *Niyama* moralisch-ethische Empfehlungen, um das eigene Verhalten bewusst zu gestalten – im Hinblick auf den Umgang mit anderen und anderem und mit sich selbst. Es sind Lehrsätze,

Sutras, die Lebensratschläge darstellen, die nicht einfach nur mit einem Wort oder einem Satz aus dem Sanskrit ins Deutsche übersetzt werden können. Es sind vielmehr sehr subtile Coachinganleitungen für das Leben. Die Menschen, die zur Zeit Patanjalis lebten, waren genauso wenig immer nur liebevoll wie sie es heute sind. Schon damals waren Sorgen, Ängste und Aggressionen Bestandteil des Lebens. Das war natürlich auch Patanjali bewusst und so entwickelte er den achtstufigen Pfad, um den Menschen zu helfen, ihren Geist zu klären, die Ursache ihres Leidens zu erkennen und somit fähig zu werden, zukünftiges Leid zu vermeiden. Ich habe in Gesprächen mit Patienten oft bemerkt, dass sie beginnen anders zu handeln, wenn sie sich vorab Gedanken machen, wem sie unter Umständen durch ihr Handeln Leid zufügen. Diese Vorab-Reflexion macht sanftmütiger und gleichzeitig zielgerichteter.

Die Yoga-Philosophie lehrt, dass jedweder Schaden, den jemand anderen Personen zufügt, schließlich auf ihn selbst zurückfällt und damit die eigene Lebensfreude minimiert. Konkret gesagt, wenn ich meinem Nachbarn in unfreundlichem Ton zu verstehen gebe, dass er »gefälligst« seine Schuhe nicht kreuz und quer vor die Wohnungstür stellen soll, weil ich dann zwangsläufig über dieses Durcheinander stolpere, dann brauche ich mich nicht zu wundern, wenn er mir genauso unfreundlich antwortet. Mein eigentliches Ziel, dass er zukünftig seine Schuhe in der Wohnung deponiert oder etwas ordentlicher abstellt, werde ich so auch nicht erreichen, stattdessen wird er wahrscheinlich einen Bogen um mich machen und nicht mal mehr grüßen.

Die zehn Gebote des *Yama* und *Niyama* sind in erster Linie freundliche Empfehlungen und keine Gesetze oder Verbote. Sie bauen aufeinander auf, greifen aber auch ineinander wie Puzzleteile und zeigen stets weitere Facetten auf, wie wir uns selbst positiv verändern können. Es handelt sich um eine Motivationsmethode und einen Lebensstil, der alles enthält,

was zu tun ist, um uns über unser Selbst, unsere Situation, unseren Platz in der Welt bewusst zu werden - in jedem Moment des Alltags. Der Lohn ist ein sinnerfülltes, glückliches Leben.

Info Die acht Fähigkeiten des Yoga nach Patanjali

- 1. Yama** (bedeutet »Zügel« oder »Zügellenker«): Die erste Disziplin empfiehlt bewusstes Handeln und Verhalten im persönlichen Umfeld des täglichen Lebens. Sie unterteilt sich noch einmal in die ersten fünf Gebote.
- 2. Niyama** (bedeutet »Versprechen«): Die zweite Disziplin empfiehlt und lehrt den bewussten Umgang mit sich selbst während des Alltags und des gesamten Lebenszyklus. Auch diese unterteilt sich in fünf Vorschläge oder Gebote.
- 3. Asana** (bedeutet »richtige Hinsetzung«): Die dritte Disziplin lehrt und empfiehlt die tägliche Praxis von Asana, also meditative Sitzhaltungen und andere Körperpositionen.
- 4. Pranayama** (bedeutet »Lenkung der Lebensenergie«): Die vierte Disziplin empfiehlt die regelmäßige Praxis von Atemübungen, um die darin enthaltene Lebensenergie zu lenken und zu fördern.
- 5. Pratyahara** (bedeutet »Nach-Innen-Wenden der Sinne«): Die fünfte Disziplin lehrt den Rückzug der Sinne, um die Wahrnehmung auf das Innere zu lenken.
- 6. Dharana** (bedeutet »Konzentration«): Die sechste Disziplin lehrt die hohe Kunst der Ein-Punkt-Konzentration, um das bewusste Verweilen bei einem Wort, einem Gefühl oder einem Objekt zu praktizieren.
- 7. Dhyana** (bedeutet »Versenkung«): Die siebte Disziplin lehrt die komplette und wahre Meditation, bei der weder Körper noch Geist tätig sind und der Praktizierende, von allen Vorstellungen über sich selbst, von alten Glaubenssätzen und Mustern befreit, sich nur auf das Sein konzentriert.
- 8. Samadhi** (bedeutet »reines kosmisches Bewusstsein«): Die achte Disziplin lehrt die Zielsetzung, im Zustand des Dhyana zu verweilen und in einen dauerhaften höheren, transzendenten Bewusstseinszustand zu gelangen, indem wir eins sind mit uns und der Welt.

YAMA UND NIYAMA

Die ersten fünf Gebote des *Yama*, beziehungsweise die ersten fünf Kapitel, vermitteln Ihnen lebensnahe Empfehlungen für ein besseres Zusammenleben mit den Menschen in Ihrem Umfeld. Diese Lebensregeln zeigen Wege auf, wie Sie sich anderen gegenüber achtsamer, rücksichts- und liebevoller verhalten können und machen Ihnen

bewusst, wie Sie dabei auf Ihr Umfeld positiv einwirken können.

Kurz unter einem Sanskrit-Wort zusammenfasst lauten meine Interpretationen der zehn Lebensratschläge des Patanjali:

1 *Ahimsa* : Sanftmütig handeln und Liebe empfangen.

2 *Satya* : Aufrichtig sein und Wahrheit finden.

3 *Asteya* : Nicht begehren und Vertrauen gewinnen.

4 *Brahmacarya* : Besonnen leben und Fülle entdecken.

5 *Aparigraha* : Sich nichts zu eigen machen und viel erhalten.

Die Gebote sechs bis zehn des *Niyama*, beziehungsweise die zweiten fünf Kapitel, möchten Sie motivieren, mit sich selbst bewusster und achtsamer umzugehen. Sie lauten kurz zusammengefasst:

6 *Shauca* : Reinheit anstreben und Klarheit erzielen.

7 *Samtoshā* : Beständigkeit suchen und Frieden finden.

8 *Tapas* : Blockaden überwinden und neue Kräfte gewinnen.

9 *Svādhyāya* : Sich selbst studieren und Weisheit erlangen.

10 *Ishvara-Pranidhana* : Vertrauen entwickeln und Freiheit finden.

SO INTEGRIEREN SIE DIE ZEHN GEBOTE IM LEBEN

Nehmen Sie sich am besten für jedes Kapitel circa eine Woche Zeit. Machen Sie sich Gedanken darüber und schreiben Sie diese auf. Vielleicht besorgen Sie sich gleich ein schönes Notizbuch, in das Sie Ihre Selbstbeobachtungen wie in ein Tagebuch schreiben. Im nächsten Schritt versuchen Sie, die freundlichen Empfehlungen im Alltag zu leben. Erst nach einiger Zeit der Praxis beschäftigen Sie sich mit dem nächsten Gebot. Machen Sie die vorgeschlagenen Übungen möglichst täglich, denn Einsicht ist zwar schön und wichtig, doch mit ihr allein kommen wir nicht weiter. Um alte Gewohnheiten, Glaubenssätze und Vorurteile wirklich loslassen zu können, genügen Lesen und Reflektieren alleine nicht. Erst durch die regelmäßige Praxis gelingt es Ihnen, die

Inhalte der Gebote in Ihnen wie Samen zu verwurzeln, die nach und nach zu keimen beginnen und mit Ihrem Wesen verwachsen.

Die zehn Gebote der Lebensfreude werden Ihnen meiner Erfahrung nach mit der Zeit in Fleisch und Blut übergehen und Ihr Denken und Ihr Handeln verfeinern. Bei meiner Tätigkeit als Lebensberaterin setze ich diese zehn Punkte als Guideline an, da die meisten Menschen sich gerne an konkrete Listen halten, mit denen Sie arbeiten können. Auch wenn es hier um Veränderungen ethischer Verhaltensweisen geht, ist mein pragmatischer Ansatz, stets Spiritualität mit dem Alltag zu verbinden. Patienten und Schüler, die sich über Wochen und Monate hinweg mit den zehn Empfehlungen näher befassten, stellten immer wieder fest, dass alle Regeln auf diverse Alltagssituationen anwendbar sind. So erkennen viele Menschen, dass sie weniger von anderen belogen werden, seit sie selbst aufhörten, Notlügen zu verwenden.

AN HINDERNISSEN WACHSEN

Die größten Stolpersteine in der praktischen Umsetzung der zehn Gebote der Lebensfreude sind tatsächlich allgemeingültige Konventionen, die sich in unseren Köpfen festgesetzt haben und quasi gesellschaftlich anerkannt sind, wie »entschuldbare« Notlügen oder das als naturgegeben angesehene Verlangen nach immer noch mehr Konsum. Ich ertappe mich selbst – und vermutlich geht es Ihnen auch so – immer wieder bei dem Gedanken »wenn es andere tun, kann ich es doch auch tun«. Und schon kommt eine Notlüge (entgegen dem zweiten Gebot der Wahrhaftigkeit »*Satya*«) aus meinem Mund oder ich werde neidisch auf das, was andere besitzen (entgegen dem dritten Gebot der Bescheidenheit »*Asteya*«).

Ich ärgere mich mittlerweile aber nicht mehr über mich selbst, sondern mache mir immer wieder bewusst, dass

Stolpersteine dazu da sind, aus dem Weg geräumt zu werden. Ich stelle mir vor, dass das Leben eine lang anhaltende Reise ist, die mit jedem weggeräumten Stein sicherer und glücklicher wird. Und wer möchte schon auf einer ewig langen, glatt asphaltierten Straße ohne Kurven, Höhen und Tiefen durch sein Leben laufen? Manche Empfehlungen der zehn Gebote werden Ihnen leichter fallen, mit anderen werden Sie vielleicht hadern, doch das macht das Ganze interessant und spannend. Die zehn Gebote in allen Facetten jeden Tag und dauerhaft umzusetzen, wird die neue Herausforderung für Ihr Leben sein – und als wohltuenden Ausgleich werden Sie mit tiefsinniger Lebensfreude bereichert.

Yoga und Religion

Wenn man sich wie ich mit alten Philosophien und Denkmodellen über das Leben beschäftigt, bleibt der Vergleich zu religiösen Lehren nicht aus – egal ob es sich um christliche, muslimische, jüdische oder buddhistische handelt oder um andere Ansätze. Meiner Erfahrung nach sind Yoga und die zehn Lebensratschläge des Patanjali frei von Religionen und Dogmen und deshalb verehere ich diese alte Weisheit so sehr. Die Praxis des Yoga und die gesamte Yoga-Philosophie ist ein Weg hin zu Natürlichkeit, Ganzheit, zur Liebe zu sich selbst und zum Leben.

Wir verehere das, was ist, ohne dass wir uns dabei einen strafenden Gott oder tadelnde Götter vorstellen. Genauso wenig denken wir in Hierarchien von Himmel und Hölle oder ordnen uns dualistischem Denken von Gut und Böse unter. Alles, was ist, hat seinen Platz. Meiner ganz persönlichen Meinung nach benötigen wir ohne Zweifel einige Regeln des Zusammenlebens, die uns jedoch keineswegs von einer religiösen Institution aufgezwungen werden können. Wenn eine der dogmatischen, sich gegenseitig bekriegenden Religionen recht hätte, wären nach rund 2000 Jahren