

**Zeitschrift:** Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur  
**Band:** 96 (2016)  
**Heft:** 1036

**Artikel:** Das Eigene und das Fremde  
**Autor:** Rittmeyer, Florian / Bucher, René / Bischof, Norbert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-736304>

### **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:** 15.03.2025

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

# Das Eigene und das Fremde

Der Psychologe Norbert Bischof über die Identität des Menschen, das Leben in Gruppen und die Angst vor Fremden – ein Gespräch in drei Teilen.

Florian Rittmeyer und René Bucher treffen Norbert Bischof

## Teil 1: ICH

*Herr Bischof, Sie beschreiben in Ihren Büchern, was den Menschen vom Affen unterscheidet: eine «permanente Identität». Was ist das?*

Eine Fähigkeit, die man Motivmanagement nennen könnte. Sie ist offenbar spezifisch menschlich und entwickelt sich beim Kind erst mit vier Jahren.

*Beginnen wir am Anfang. Wie entsteht Identität?*

Die einfachste Form der Identität ist das, was wir «diachrone Identität» nennen. Das bedeutet: wenn ich etwas wahrnehme, erwarte ich, dass das vorher schon war und dass das nachher immer noch da sein wird. Wenn eine Katze eine Maus verfolgt und die in einem Loch verschwindet, dann lauert sie eine Weile, ob die aus dem Loch wieder herauskommt. Ein Frosch verhält sich da noch ganz anders.

*Er wartet nicht?*

Ein Frosch wird auf eine Fliege fokussieren, die in sein Gesichtsfeld fliegt und sich hinsetzt. Schiebt sich nun aber ein Blatt vor diese Fliege, dann ist die Fliege für ihn einfach weg. Er ist offenbar noch nicht so gebaut, dass er zu Gegenständen, die er wahrnimmt, auch einen Gedächtnisspeicher aufruft, wo dasselbe Ding vorher schon gewesen ist.

*Weil der Frosch – im Gegensatz zum Menschen – diese Fähigkeit nicht braucht?*

Na ja, wahrscheinlich würde er ein besserer Frosch werden, wenn er das könnte. Aber dann wäre er eben nicht mehr länger ein Frosch, sondern dann würde die Evolution entsprechend andere Stufen erklommen haben. Aber auf der Froschstufe...

*...grossartiges Wort! Pardon.*

(lacht) Ja, auf der Froschstufe ist das offenbar ein lokales Optimum: Diachrone Identität nebst all den Begleitmechanismen, die in ihrem Kontext dann mitentwickelt werden müssten, wäre in Anbetracht des zu erwartenden Nutzens für ihn wohl zu teuer.

*Und der Mensch?*

Der entwickelt sie relativ früh. Wenn etwas hinter einem Paravent verschwindet und später wieder auftaucht, aber mit der falschen Geschwindigkeit oder aus der falschen Richtung, dann sind Kleinkinder erstaunt. Im Alter von etwa anderthalb Jahren – oder auf der evolutionären Stufe von Schimpansen – kommt nun die so-

genannte «synchrone Identität» hinzu. Sie macht es mir möglich, Dinge zu identifizieren, die gleichzeitig an verschiedenen Orten wahrgenommen werden.

*Wozu sollte so etwas denn gut sein?*

Synchrone Identität hängt mit der Entstehung einer anderen Erregungszustand zusammen, die in der Primatenreihe bereits bei den Menschenaffen nachweisbar ist: der Phantasie. Sie ist eine Probebühne, auf der ich Handlungen ausprobieren, bevor ich sie in der Realität ausführe. Für den Schimpansen bedeutet dies: wenn da oben eine Banane hängt und da drüben eine Kiste steht, so könnte es sinnvoll sein, die Kiste unter die Banane zu schieben, um darauf zu klettern und so die Banane zu erreichen. Ein Schimpanse kann all diese Schritte denken. Dazu muss er sich natürlich vorstellen können, dass es sich bei der Kiste, die in seiner Vorstellung schon unter der Banane steht, und jener anderen, die er immer noch am alten Ort wahrnimmt, um dasselbe Objekt handelt. Er braucht eine Identitätskategorie, die synchron funktioniert.

*Und ab wann kommt die permanente Identität ins Spiel?*

Das ist die dritte Stufe der Identität. Sie entwickelt sich bei Kindern wie gesagt ungefähr mit vier Jahren und ist Bestandteil einer völligen motivationspsychologischen Umstrukturierung. Die Sache ist: im allgemeinen haben wir in einem bestimmten Moment nicht nur ein Ziel, das wir gerade verfolgen möchten, sondern mehrere. Im gesamten Tierreich, einschliesslich noch der Schimpansen, entscheidet dann die Stärke: was im Moment das stärkste Motiv ist, verdrängt alle übrigen.

*Wenn eine Banane dort oben hängt, dann ist alles andere egal?*

Genau. Menschen hingegen können selbst bei einem sehr drängenden Motiv sagen: Ist ja gut, aber das kann ich auch später noch machen. Denn da gibt es etwas anderes, das in einer halben Stunde ganz wichtig werden kann, und jetzt ist die einzige Gelegenheit, das zu erledigen. Konkret: heute ist Samstag und in zwei Stunden machen hier im Quartier die Läden zu, und ich hab nichts mehr im Kühlschrank, also muss ich in die Innenstadt fahren und etwas einkaufen. Dabei habe ich im Augenblick gar keinen Hunger! Der erste, der das als spezifisch menschlich erkannt hat, war der Philosoph Thomas Hobbes. Der hat gesagt, der Mensch sei das einzige Tier, das künftiger Hunger hungrig machen könne.



«Der Mensch  
ist nun einmal  
nicht vom Himmel  
gefallen.»

**Norbert Bischof**

Norbert Bischof, fotografiert von Florian Rittmeyer.

**Wir können künftige Konsequenzen in unser gegenwärtiges Handeln einbeziehen. Das ist eine gute Nachricht. Aber das gelingt nicht jedem oder zumindest nicht gleich gut. Warum?**

Damit ich das hinbekomme, braucht es eine wahnsinnige Leistung. Ich muss erst einmal den Imperativ der momentan auf mich einwirkenden Motive zu einem emotionalen Appell abschwächen. Eine Emotion ist ein vorsichtig anklopfender Antrieb, der sagt, eigentlich wäre es doch gut, wenn dieses oder jenes passieren würde. Ich muss die Lautstärke des aktuellen Antriebs so herunterschrauben, dass die antizipierten künftigen Antriebe, die ja nur vorgestellt sind, überhaupt hörbar werden.

**Aber antizipiert nicht auch schon das Eichhörnchen die Zukunft, wenn es die Nuss vergräbt?**

Das Eichhörnchen vergräbt Nüsse, weil es den akuten Antrieb spürt, Nüsse zu vergraben, und nicht, weil es an den kommenden Winter denkt. Komplizierter wird es bei den Schimpansen. Der Verhaltensforscher Christophe Boesch hat an der Elfenbeinküste Schimpansen beobachtet, die wirklich antizipieren können. Sie gingen auf Wanderungen in ein Gebiet, wo es sehr nahrhafte Nüsse gab. Diese Nüsse hatten aber eine sehr harte Schale, die man mit einem Stein aufschlagen muss. Und diese Steine gab es in dieser Gegend nicht. Also haben die Affen diese Steine auf eine halbstündige Wanderung mitgenommen. Das ist eine erhebliche Antizipationsleistung!

**Aber das alles blieb eben innerhalb der Motivlage:**

**Wir haben Appetit auf Nüsse!**

Boesch stellte noch mehr fest: Wenn der Appetit auf Nüsse gestillt ist, verlieren die Tiere das Interesse an den Steinen. Sie denken nicht daran, sie zu verstecken, damit vielleicht ein anderer nicht an sie herankommt. Der Hunger ist beseitigt und damit auch alles, was im Zusammenhang mit diesem Hunger an kognitiven Prozessen abläuft. Bei uns Menschen ist das anders. Wir leben permanent in einer Gegenwart, die auch in eine Zukunft ausgreift und für diese Zukunft Sorge tragen muss. Und die auch in eine Vergangenheit zurücklotet, in der Dinge unerledigt sind und einer Erledigung harren.

## **Teil 2: WIR**

**Reden wir über das, was über den einzelnen hinausgeht: das menschliche Zusammenleben in Gruppen. Da geschieht in Europa gerade etwas Spannendes. Hunderttausende Glückssucher ziehen hierher – und plötzlich fühlen sich rundum eigentlich glückliche Menschen bedroht. Bitte erklären Sie uns: Wie entsteht diese Angst?**

Das ist ein tief verwurzelter Impuls. Die Unterscheidung von «vertraut» und «fremd» sind uralte biologische Kategorien, die wir bei allen sozialen Lebewesen finden. Sie rühren daher, dass soziales Leben darauf eingerichtet ist, sich Verwandten gegenüber sozial zu verhalten – und vor Nichtverwandten Angst zu haben. Denn nichtverwandte Artgenossen sind eine potentielle Gefahr.

## **Norbert Bischof**

ist Psychologe, Verhaltensforscher und Autor von «Moral. Ihre Natur, ihre Dynamik und ihr Schatten» (Böhlau, 2012). Er war Direktor der Biomathematischen Abteilung am Psychologischen Institut der Universität Zürich und lehrt seit seiner Emeritierung als Honorarprofessor an der Universität München. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie Leopoldina sowie Träger des Deutschen Psychologiepreises und des Bowlby-Ainsworth Founder Awards des New York Attachment Consortiums.

## **Florian Rittmeyer**

ist Chefredaktor dieser Zeitschrift.

## **René Bucher**

hat an der ETH in Quantenchemie promoviert, im Bereich elektrochemischer Sensorik geforscht und die Firma Metrosensor mitgegründet und aufgebaut. Nach mehreren Jahren Psychologiestudium in Zürich und Tätigkeit als Gymnasiallehrer beschäftigt er sich mit komplexen dynamischen Systemen und berät die Firma BEE Medic im Bereich EEG-Biofeedback.

**Mein Kollege kommt aus Deutschland, wir sind nicht verwandt, lachen und heulen über verschiedene Dinge, haben auch verschiedene Ansichten – trotzdem hat er mich bisher nie angegriffen. Ich habe auch ehrlich gesagt keine Angst vor ihm.**

Unterschätzen Sie nicht die identifikationsfördernden Umstände, unter denen Sie Kollegen geworden sind. Aber das ist natürlich schon ein Überbau. Als Menschen haben wir eine Vielzahl kognitiver Mechanismen, mit denen wir archaische Impulse abfedern und kanalisieren können. Aber bleiben wir vorerst bei der Evolution dieser Impulse. Zunächst einmal sind Artgenossen ja Konkurrenten. Gleichwohl beobachtet man in der Natur auch eindrucksvolle Beispiele von Fürsorge und Hilfeleistung. Schaut man aber genauer hin, so sind diese an Randbedingungen geknüpft, die sicherstellen, dass der Empfänger genetisch mit derselben Verhaltensbereitschaft ausgestattet ist. Am deutlichsten wird das an dem Effekt sichtbar, dass wechselseitige Unterstützung und Hilfe in der Natur vor allem an die enge Verwandtschaft gekoppelt sind. Mein Verwandter besitzt mit hoher Wahrscheinlichkeit dieselbe genetische Ausstattung wie ich. Eine genetisch angelegte Tendenz, nahe Verwandte zu unterstützen, kommt also mit hoher Wahrscheinlichkeit Empfängern zugute, die dieselbe Anlage ebenfalls besitzen. So kann diese nicht aussterben. Nun ist es aber so, dass man Verwandtschaft nicht ohne weiteres riechen kann; manche Tiere können das, aber die meisten können es nicht. Daher hat sich in der Natur ein indirekter Hinweis bewährt: man zieht Vertrautheit, die von früher Kindheit her existiert, als Indikator für Verwandtschaft heran. So wird Fremdheit generell zu einer Quelle der Unsicherheit.

**Dann wären wir also von Natur aus xenophob?**

Das ist zum Glück nur die halbe Wahrheit. Es gibt da, am stärksten in der Adoleszenz, einen gleich mächtigen Gegenimpuls: Sexuelle Fortpflanzung würde ihren biologischen Sinn verfehlen, wenn die Partner genetisch nicht hinreichend verschieden wären. Daher

beobachten wir bei allen Tieren, die familiäre Bindungen aufbauen, auch eine ebenso starke Tendenz, diese Bindung durch in-zesthemmende Mechanismen an der Vermengung mit Sexualität zu hindern. Das wird durch den Effekt erreicht, dass das Fremde sich mit erotischer Faszination auflädt und man der Nestwärme überdrüssig wird.

*Fremdheit als Bedrohung oder Faszination – was entscheidet darüber, welche Bewertung in unseren Köpfen die Oberhand gewinnt?*

Das hängt wesentlich damit zusammen, wie sich der oder die Fremde präsentiert. Der einzelne Fremde, etwa der von Ihnen genannte Kollege aus Deutschland, der in eine Gruppe einwandert und von sich aus soziale Vorleistungen erbringt, wird – auch im Tierreich – als potentielle Bereicherung empfunden. Wofür es kein biologisches Modell gibt, auf das wir zurückgreifen können, ist der Fremde, der in grösserer Menge und unter ausdrücklichem Beharren auf seiner Gruppenidentität dazustösst. Der wird instinktiv als feindlich wahrgenommen.

*Und wieso nehmen manche Menschen ihn als feindlicher wahr und andere weniger?*

Bei allen Menschen überwiegt zunächst einmal eine unbehagliche Hintergrundstimmung. Es gibt dann sekundäre Gründe, die dazu führen, dass man sagt: «Diese Gefühle leiste ich mir nicht.» Zu einer solchen moralischen Haltung bedarf es aber einer gefestigten Identität. Insofern wäre es ganz falsch, den Stolz auf die eigene Gruppenidentität als vermeintliche Ursache der Fremdenfeindlichkeit zu verteufeln. Das Gegenteil ist wahr.

### Teil 3: SIE

*Damit sind wir bei Ihrem grossen Forschungsthema: Moral. Verstehen wir Sie richtig, dass Sie persönliche Autonomie, gefestigte Identität und Selbstbewusstsein sogar als Kraftquelle ansehen, die evolutionär begründeten, aber sozial eher behindernden Ängsten und Vorbehalten zu widerstehen hilft?*

Genau. Auch das ist aber ein Wirkungszusammenhang, der viel älter ist als der Mensch. Das Stichwort lautet Autonomieanspruch. In Gruppen lebende Tiere regulieren ihren Autonomieanspruch wechselseitig; das Resultat nennt man Rangordnung. Ist sie etabliert, so werden einzelnen Mitgliedern der Gruppe widerstandslos Privilegien zugestanden. Sie haben «priority of access» zu der besten Nahrung, zu den besten Geschlechtspartnern, und sie bestimmen auch, wo es langgeht. Sie dürfen also Privilegien beanspruchen.

*Aber warum lässt sich das die übrige Gruppe bieten? Warum läuft sie dem Despoten nicht einfach davon?*

Das ist eben der springende Punkt: Sie muss aus der Konstellation auch einen Vorteil verbuchen. Und der besteht darin, dass mit der Ranghöhe zugleich auch die Bereitschaft steigt, etwas für die Gruppe zu tun. Zum Beispiel, indem man sie vor Raubfeinden verteidigt oder indem man Pflegehandlungen an ihnen ausführt. Der Niederrangige räumt dem Höherrangigen zwar das Privileg ein –

# «Hilfe funktioniert umso reibungsloser, je schwächer der Empfänger erscheint.»

**Norbert Bischof**

ganz entscheidend: das Fortpflanzungsprivileg –, wird aber in anderen Hinsichten unterstützt. Und das spielt auch bei dieser massenhaften Flüchtlingshilfe, wie wir sie in Deutschland an den Bahnhöfen und auf den Strassen gesehen haben, eine wichtige Rolle: Da sind diese armen Leute, die so arm sind, dass man ihnen praktisch helfen muss.

*Als Privilegierte fühlen wir uns verantwortlich, für Schwächere zu sorgen?*

Klar. Die Vorstellung von «Die haben ja alle ein Handy» und «Die haben ja auch ihren Schleusern Geld bezahlt» weckt darum schnell Misstrauen. Hilfe funktioniert umso reibungsloser, je schwächer der Empfänger erscheint. Aber auch: je stärker man sich selbst fühlt. Daher war Merkels «Wir schaffen das!» ein psychologisch richtiges Signal.

*Sie haben geschrieben: Bescheidenheit und Integrationswille müssten vorhanden sein, damit diese soziale Handlung nicht ins Negative kippe...*

Moment: hier müssen wir aufpassen. Ich will nicht sagen, was man *muss* und was man von Flüchtlingen moralisch *fordern* soll. Ich will sagen: Wenn sie sich bescheiden und integrationswillig verhalten, dann läuft alles Weitere erfahrungsgemäss am glattesten. Wenn nicht, kann's Probleme geben. Schauen Sie, der Mensch ist nun einmal nicht vom Himmel gefallen. Wir sind keine *Tabula rasa*, unsere Verhaltensstruktur kann nicht nach Belieben umkonstruiert werden, von irgendeinem nebulösen Deus ex machina namens «Gesellschaft». Der Mensch existiert in seiner heutigen kognitiven und motivationalen Ausstattung seit zwei, drei Millio-

nen Jahren. Diese entstand in Anpassung an steinzeitliche Umweltverhältnisse. Wir haben diese Umwelt inzwischen gründlich verändert; aber das hat unsere Natur nicht mitbekommen. Sie fühlt sich immer noch am wohlsten dort, wo sie ungestraft so reagieren kann, wie es einst in der Savanne üblich war. Und je schneller sich die Welt ändert, desto dringlicher wird es, dass wir uns auf die natürlichen Reaktionsnormen besinnen, um vorherzusagen oder wenigstens richtig deuten zu können, wie das das menschliche Zusammenleben verändert.

**Aber hat sich nicht auch unser Verhaltensstil während den letzten zwei, drei Millionen Jahren angereichert? Wir reagieren auf die Meinung einer andersdenkenden Person doch inzwischen mit vernünftigen Argumenten und nicht mit Faustschlägen!**

Eine reichlich optimistische Sichtweise im Zeitalter des Terrorismus! Aber immerhin: wir müssen die Ausstattung eines Lebewesens immer als eine Struktur in Jahressringen verstehen. Das heisst, dass etwas erst einmal da war, wozu dann etwas Neues hinzukam. Das Neue hat das Alte nicht beseitigt, sondern überformt. Unsere innersten Jahresringe bilden weiterhin tierische Verhaltensbereitschaften. Das sind jene, die am stärksten affektiv wirksam sind. Diese basalen Strukturen zeichnen sich dadurch aus, dass sie uns in hohem Masse von der Gefühlsseite her ansprechen. Das führt dazu, dass uns gewisse Dinge leichter fallen und mehr Spass machen als andere. Die Fähigkeit zu rationalen Überlegungen ist erst später hinzugekommen, ebenso die Ordnungsparameter der Moral.

**Wozu war Moral eigentlich gut, als sie begann, die basalen Strukturen zu überformen?**

Auf diese Frage gibt es leider keine kurze, windschnittige Antwort. Die Argumentation würde einen Exkurs in die Systemtheorie erfordern, der den Rahmen dieses Interviews sprengen würde. Ich habe darüber ein ganzes Kapitel in meinem Buch «Moral» geschrieben und befürchte, auf dieses verweisen zu müssen.

**Dann wollen wir näher bei der Lebenspraxis bleiben. Moral kann sehr gut als Instrument eingesetzt werden; das bezeichnen Sie als «Moralismus» und setzen diesem eine Haltung entgegen, die Sie «Empirismus» nennen. Sie haben geschrieben: «Ein Moralist kann sich nicht irren, er kann sich nur entrüsten.» Gemeint ist wohl: es gibt keine empirische Widerlegung des Moralisten, der sagt: es sollte aber so sein!**

Ich finde es unsäglich naiv, dass man erwartet, man müsse jemandem nur klarmachen, etwas sei doch eigentlich moralisch hochstehend, um eine Verhaltensänderung zu erwirken.

**Trotzdem wird die Methode sehr gern verwendet, zwischenmenschlich, medial und politisch.**

Und es ändert sich nichts. Es gibt ja im Moment über die Flüchtlingskrise eine Talkshow nach der anderen – die Argumentationsmuster dieser Talkshows sind fast durchgehend moralistisch und kaum je empiristisch. Es wird nie irgendein Wissenschaftler eingeladen, der etwas darüber zu sagen hätte, wie man die – sicherlich sehr beherzigenswerten – moralischen Ideale so vermittelt, dass die

Menschen überhaupt fähig sind und womöglich sogar noch Lust verspüren, sie zu befolgen. Hinter diesen Argumentationsmustern steht die volkspädagogische Fiktion eines beliebig plastischen Menschen. Wenn der dann nicht macht, was man sich wünscht, dann kann es nur daran liegen, dass er «böse» ist. Man erwartet von ihm, dass er auf moralische Appelle anspricht. Niemand stellt die eigentlich viel wichtigere Frage: Wie könnte man es diesem Menschen, der sich nicht wunschgemäss verhält, ein wenig leichter machen?

**Sagen Sie es uns.**

Moralisten meinen, der Mensch sei wie ein Flugzeug, das im dreidimensionalen Luftraum in jeder Richtung Steig- und Sinkflüge ausführen und nach Belieben Loopings drehen könne. Ich stimme zu. Vorausgesetzt, im Cockpit sitzt kein theoretisierender Gutmensch, sondern der Inhaber eines Pilotenscheins.

**Geht das noch etwas konkreter?**

Was uns abverlangt wird, ist Solidarität. Diese basiert auf Identifikation. Um die Kraft zur Solidarität zu haben, brauche ich eine starke Identität, und die soziale Konstellation muss so sein, dass ich den anderen daran teilhaben lassen kann. Zwei Schlagworte, die nicht jeder gern hört, bringen es auf den Punkt: «Leitkultur» und «Integration». Wie man beide interpretiert, ist eine Herausforderung an die Kreativität der Gruppenintelligenz, aber die menschliche Natur muss sich darin wiedererkennen.

**Hiesse das für die Menschheit auch: Wenn wir morgen von Ausserirdischen angegriffen würden, also einen gemeinsamen äusseren Feind hätten, dann würden wir uns alle zusammenfinden?**

Der gemeinsame äussere Feind ist das Gegenstück zur inneren Konformität und natürlich die andere Möglichkeit, um Identifikation herzustellen. In Europa haben wir momentan beides nicht. Angesichts der Flüchtlingskrise erstarkt weder die Solidaritätsgemeinschaft von Europa im Inneren, noch ringt sich Europa dazu durch, irgendjemanden, der direkt oder indirekt von aussen die europäische Gemeinschaft bedroht, zum Feind zu erklären. Ich kann mir nicht vorstellen, wie Europa als Gemeinschaft das überleben kann.

**Flüchtlinge als Anfang vom Ende der EU? Jetzt malen Sie etwas gar schwarz.**

Nein. Die Basis des Zusammenschlusses war bisher im Grunde genommen rein egoistisch: jeder Staat hat sich Vorteile davon versprochen. Es gab nie so etwas wie eine solidaritätsstiftende gemeinsame Gruppenhygiene oder so etwas. Da hat niemand dran gedacht. Und nun wird das deutlich sichtbar.

**Erlauben Sie uns zum Schluss noch eine persönliche Frage:**

**Sie sind auch mit 85 Jahren noch daran, harte wissenschaftliche Literatur zu machen – was treibt Sie selber an? Sie könnten sich auch zurücklehnen und sich sagen: «Ich geniess das Leben, schaue meinen Enkeln zu...»**

...da wär ich übermorgen tot. Wenn Sie sich nicht mehr für irgend etwas engagieren, dann verlieren Sie ganz schnell Ihre Vitalität. Ich würde niemandem raten, sich auf ein Alter einzustellen, in dem man sagt: «So, jetzt geniess ich bloss noch das Leben.» Dann geniess man es nämlich nicht mehr sehr lange! ◀