

Ellen Lutum

AUF

Wolke 7

IST
NOCH
LUFT
NACH
OBEN




ELMAR

WIE DIE LIEBE
DAUERHAFT
LEBENDIG BLEIBT

Zwei Menschen auf der Couch, der Fernseher läuft, aber ansonsten läuft wenig. Der Alltag und die Jahre haben der großen Liebe den Glanz genommen. Wolke 7 ist inzwischen unbewohnt. Kommt dir das bekannt vor? Du spürst, dass sich etwas ändern muss, damit du in deiner Beziehung bleiben kannst? Oder du bist eigentlich glücklich, aber ein wenig mehr Höhenflüge dürften es sein? Dann ist dieses Buch für dich!

Denn was so viele Paare erleben, die schon lange zusammen sind, ist nicht schicksalhaft und unabänderlich. In einer langjährigen Beziehung Erfüllung und liebevolle Verbundenheit zu erleben, ist vielmehr eine Frage der Entscheidung.

In ihrem neuen Buch verrät Ellen Lutum, was jeder für sich und beide gemeinsam dafür tun können, damit das Glück über viele Jahre bleibt und sogar noch wächst. Aus eigener Erfahrung und ihrer Arbeit als Coach ist sich die Autorin sicher:

Auf Wolke 7 ist noch Luft nach oben!



Ellen Lutum ist Life Coach und Autorin. In ihren Coachings, ihren Büchern und Podcasts dreht sich alles darum, Frauen zu ermächtigen, sich selbst zu lieben und Verantwortung für ihr Wohlergehen zu übernehmen. Sie ist seit fast 30 Jahren mit ihrem Mann zusammen und hat drei (fast) erwachsene Kinder.


ELMAR

ISBN: 978-3-9825811-4-9



9 783982 581149

€ (D) 18,90

Ellen Lutum

AUF
Wolke 7
IST
NOCH
LUFT
NACH
OBEN

Wie die Liebe dauerhaft lebendig bleibt

ÜBER DIE AUTORIN



Ellen Lutum ist Autorin, Life Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und examinierte Kranken- und Gesundheitspflegerin. Seit einigen Jahren konzentriert sie sich auf das Wohlbefinden von Frauen. Das Thema Selbstliebe liegt ihr besonders am Herzen und steht im Fokus ihres Unternehmens „Ellen Lutum Life Coaching“. In ihren Büchern schöpft sie aus ihren persönlichen Erfahrungen und ihrem großen Erfahrungsschatz als Coach.

Eines von Ellens Erfolgsgeheimnissen ist, dass Frauen durch sie wieder einen Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen bekommen. Sie werden sich ihrer Prägungen bewusst und lernen dadurch, sich selbst besser zu verstehen, anzunehmen und wieder zu lieben. Egal, ob es um das Thema Beziehung, Beruf oder den eigenen Körper geht – der Schlüssel zum Wohlbefinden liegt immer in der eigenen bewussten Entscheidung.

Mehr Infos zu Ellen, ihren Büchern und ihrem Podcast findest du unter: www.ellenlutum.de

Bleib auf dem Laufenden

Den Podcast „Sei die Liebe deines Lebens“ findest du zum Beispiel bei Spotify oder iTunes.

Sei ein Teil der Community auf Instagram (ellen.lutum) und Facebook (Ellen Lutum).

Die Autorin kann für 1:1 Coachings, Lesungen, Vorträge und Workshops gebucht werden.



Für Maria und Aloys

Ihr bleibt unvergessen

INHALT

Herzlich willkommen	13
Ein Leben lang ...	21
Weshalb langjährige Beziehungen möglich, aber nicht mühelos sind	
Die Welt verändert sich – und wir uns mit ihr	24
Warum Paare sich trennen – und warum nicht	29
Die große Liebe fällt vielleicht vom Himmel, eine glückliche Beziehung nicht	34
Zwei ist nicht gleich zwei	45
Warum wir die Ursache vieler Konflikte nicht in der Beziehung zu suchen brauchen	
Die Sache mit dem Rucksack	48
Wie unsere Wahrnehmung unser Erleben bestimmt	52
Unbewusstes bewusst machen	56
Es ist nur eine Phase, Hase	67
Wie Paare Veränderungen meistern und an ihnen wachsen können	
Wenn aus Verliebtsein Liebe wird	68
1+1 = Familie	74
Große Kinder, große Herausforderungen	82
Ein Anker in stürmischen Phasen: Zeit zu zweit	89
Was Paare auf Dauer glücklich macht	92

Der Hausegen hängt schief – na und? 99

Warum es für eine lebendige Beziehung wichtig ist zu streiten

Von eigenen Werten und fremden Einflüssen 100

Anlässe, Ursachen, Triggerpunkte & Co 106

Wie möchte ich es haben? 110

„Müsst ihr euch denn immer streiten?“ 113

Alles eine Frage der Streitkultur 122

... dafür bin ich die falsche Frau! Aussteigen aus dem Drama 126

EXKURS: Toxische Beziehungen und Narzissmus 130

Ich steh auf glücklich sein 139

Welche Entscheidungen für ein dauerhaftes Glück den

Unterschied machen

Kümmere dich um deine Hausaufgaben – nicht um seine 140

Beide entwickeln sich weiter – im eigenen Tempo 155

Die Macht der eigenen Entscheidungen 162

Ab und zu braucht die Liebe Ferien 167

Love lessons 173

Die Entscheidung lautet: Wir wollen glücklich sein 180

Die große Liebe ist wunderbar, macht aber viel (Bewusstseins-)Arbeit 183

Was uns 27 Jahre über die Liebe gelehrt haben

Ohne Erwartungen l(i)ebt sich's leichter 188

Es ist deine Entscheidung, jeden Tag 192

Wenn ich etwas erlebe, möchte ich es mit dir teilen 195

Einander strahlen lassen 199

Es gibt keine Besitzansprüche	205
Unsere Fehler sind Vergangenheit	208
Gemeinsam die Welt entdecken	216
Miteinander verrückt sein	218
Wo auch immer das mit uns hinführt	222
Du vervollständigst mich – weil ich schon vollständig bin	226
Zum Schluss	231
Anmerkungen	233
Danke	235

Herzlich willkommen

Ein Abend im Hause Lutum, ungefähr im Jahr 2015: Ein langer und sehr anstrengender Tag neigt sich dem Ende. Während ich noch die Küche aufräume, merke ich, dass meine Kraftreserven so gut wie aufgebraucht sind. Mein Mann betritt die Küche. Auch ihm sieht man die Anstrengung an. „Was ist dein Plan für den Abend? Sollen wir eine Serie schauen?“

„Hmmm“, murle ich nur. Es ist mir gerade völlig egal. Ich möchte nur noch auf die Couch, die Beine hochlegen und vielleicht etwas am Handy daddeln.

Wenig später liegen wir beide auf der Couch. Der Fernseher läuft und wir haben beide das Handy in der Hand. Zwischen uns ist Schweigen. Es gäbe so viel zu erzählen, doch keiner von uns hat die Kraft dazu. So endet dieser Abend wie viele andere auch. So viel Unausgesprochenes bleibt im Raum. Dabei wollten wir doch zu den Sternen fliegen. Und sind es auch. Doch obwohl das lange her ist, schwelt die Sehnsucht und der Wunsch nach mehr. Nach mehr Zauber, nach mehr Erfüllung.

Wir wissen beide: Wenn wir nichts verändern, können wir irgendwann

dem Zauber eines Neuanfangs mit jemand anderem nicht widerstehen. Es wird Zeit für einen Neuanfang mit uns.

Auch heute sind wir immer noch mal müde und k.o. und trotzdem ist vieles anders. Wir sind seit fast drei Jahrzehnten ein Paar und ich glaube, wir hatten noch nie eine schönere und bessere Zeit als heute. Es gibt keine eisige Stille mehr zwischen uns und für fremde Versuchungen sind wir nicht sehr anfällig. Wir fliegen wieder zu den Sternen. Und das ist so schön, so lebendig und liebevoll, dass ich unser Glück manchmal kaum fassen kann.

Doch dieses Glück und diese Erfüllung sind uns nicht in den Schoß gefallen. Wir haben an uns und unserer Beziehung gearbeitet und tun es immer noch. Es ist alles ein stetiger Wandel mit einer Konstanten: unsere Liebe.

Es ist heute nicht mehr schwer und anstrengend. Es ist auch nicht mehr lustlos und fade. Wir entdecken immer wieder neue und auch sehr aufregende Seiten aneinander. Auch wenn wir oft denken, dass wir doch bereits alles voneinander kennen.

Vielleicht steckst du in einer ähnlichen Situation wie wir vor einigen Jahren. Vielleicht spürst du, dass sich etwas verändern muss, damit du in deiner Beziehung bleiben kannst. Oder du bist *eigentlich* glücklich, aber ein wenig mehr Höhenflüge dürften es sein? Dann ist dieses Buch für dich!

Vielleicht hilft es dir, ab und an den Blickwinkel zu verändern und dich und deinen Partner besser zu verstehen. Vielleicht trägt es dazu bei, dass sich Fronten nicht so sehr verhärten, dass kein Wort oder

keine noch so gut gemeinte Tat mehr durchdringen kann.

Denn ob du es glaubst oder nicht, die Liebe ist gar nicht so ein Mysterium, wie es uns immer weisgemacht wird. Im Grunde genommen ist die Liebe sogar furchtbar einfach – wenn nicht der ganze Stolz und unsere unbefriedigten Egos dazukommen würden. Aber davon später mehr!

Vor nicht allzu langer Zeit hat Markus mich wieder einmal überrascht. Wir unterhielten uns darüber, wie gut es uns mittlerweile geht und dass so viele Paare sich das Leben so unnötig schwer machen.

Da sagte Markus plötzlich: „Schreib doch mal ein Buch über Beziehungen.“

„Hmmm, einen Beziehungsratgeber?“

„Ja, genau.“

„Stimmt, das könnte ich machen. Aber ich möchte einen Ratgeber schreiben, der wirklich hilft und nicht nur von der Theorie berichtet.“

„Oh. Dann willst du also ein Buch über unsere Beziehung schreiben? Da weiß ich jetzt nicht, ob ich das so gut finde. Schließlich mag ich auch meine Privatsphäre.“

Dies, meine lieben Leserinnen, war exakt unser Dialog. Jetzt hältst du dieses Buch in der Hand. Offensichtlich habe ich eine Lösung für unser Dilemma gefunden.

In jedem meiner Bücher mache ich mich nackig und das aus gutem Grund. Ich mag es offen und ehrlich. Alles, was du lesen wirst, ist meine bzw. unsere Geschichte. Doch weil mein Mann und meine

Familie natürlich ein Recht auf Privatsphäre haben, habe ich auch von vielen anderen Paaren geschrieben, die ich auf ihrem Weg begleitet habe. Natürlich habe ich ihre Namen und Geschichten so verändert, dass sie nicht wiedererkannt werden können.

Eine Followerin bei Instagram meinte Letztens, ich würde so viel von mir und uns zeigen. Also mein Privatleben so öffentlich machen. Dazu möchte ich zu bedenken geben: Eine Story bei Instagram ist ungefähr 30 Sekunden lang. Mein Tag hat 24 Stunden. Das sind 1.440 Minuten. Das wiederum sind 86.400 Sekunden. Abzüglich meiner täglichen Storys, so vier im Durchschnitt, gibt es also viele Sekunden und Minuten, die ich keineswegs zeige. Es gibt auch viele Momente, die ich lieber genieße, als sie für andere mit dem Handy festzuhalten.

Genauso ist es auch bei meinen Büchern. Ich nehme euch mit auf einen Ausschnitt meines Lebens. Es ist und bleibt aber nur ein Teil. Es ist nicht *alles*. Diese Unterscheidung ist mir genauso wichtig wie völlig ehrlich und authentisch zu schreiben.

Auf eines meiner letzten Bücher bekam ich die Reaktion, ich würde ständig mit meinem Mustergatten angeben. Und mit so einem Mann an der Seite sei das ja auch alles so leicht. Deshalb gibt es hier eine kleine Trigger-Warnung.

Erstens: Ja, ich liebe meinen Mann und sehe durchaus mehr seine Stärken als seine Schwächen. Er ist ein toller Kerl, wie übrigens ganz viele Männer da draußen auch. Wenn wir Frauen sie mal lassen würden. Auch dazu später mehr.

Zweitens: Nein, ich gebe nicht an. Was ist angeben überhaupt? Stehen wir wieder auf dem Schulhof und erzählen uns gegenseitig, dass unsere Eltern, Partner, Kinder was weiß ich, Superhelden sind? Und meiner kann das viel besser. Und meiner kann noch fliegen?

Also, wenn hier jemand noch im Angeberdenken unterwegs ist, möge er oder sie mein Buch „Sei die Liebe deines Lebens“ lesen. Die Wahrnehmung, dass jemand angeben würde, beruht einzig und alleine auf Mangelgefühlen. Doch wie sollen wir glücklich sein oder werden, wenn Gefühle des Mangels unser Leben bestimmen? Auch darauf gehe ich in diesem Buch ausführlich ein.

Mir gefällt die Vorstellung, dass Lesen und Lernen wie ein Besuch im Supermarkt ist. Mir wird unendlich viel angeboten, aber ich muss ja nicht alles mitnehmen. Ich lade dich herzlich ein, in diesem Buch zu stöbern und das mitzunehmen, was dir hilft und dir gefällt. Wenn du am Ende des Buches mit einer Einkaufstasche voller Erkenntnisse, die dich weiterbringen, nach Hause gehst, dann ist alles gut.

Es gibt hunderte, ach was, tausende Bücher über Liebe und Beziehungen. Und weißt du was? Das ist auch gut so. Denn jede Beziehung, jede Liebe und jeder Mensch ist individuell. Jeder und jede von uns hat andere Vorstellungen und Werte. Jeder von uns hat andere Prägungen und Erfahrungen.

Wieso sollte es da den *einen* Beziehungsratgeber geben?

Wieso brauchen wir überhaupt Beziehungsratgeber?

Mit dieser durchaus ernstgemeinten Frage habe ich mich lange auseinandergesetzt, bevor ich mit dem Schreiben begonnen habe. Eine

wirklich wissenschaftliche Analyse habe ich nicht. Nur ein paar Vermutungen, die ich gerne mit dir teilen möchte:

35 Prozent der Ehen werden heute geschieden. Die Zahl der Singles, gerade im Alter zwischen 25 und 50 ist so hoch wie niemals zuvor. Immer noch bleiben Frauen in Beziehungen, die ihnen überhaupt nicht guttun, weil sie finanziell so abhängig sind, dass sie sich nicht trauen, ihren Partner zu verlassen. Mag die Partnerschaft auch noch so toxisch sein.

Die Themen Beziehung, Beziehungsfähigkeit und Liebe sind aktueller denn je. Wenn man den Statistiken und Umfragen glaubt, stellen wir schnell fest, dass der Wunsch nach der großen Liebe oder einer erfüllten Liebe ganz oben steht.

Wobei ich anmerken möchte, dass für ein erfülltes Leben nicht zwingend eine Partnerschaft nötig ist. Es gibt auch glückliche Singles und Menschen, die sehr zufrieden sind mit sich alleine. Mit sich selbst glücklich zu sein, ist übrigens die beste Basis für eine glückliche Beziehung (auch dazu später mehr). Ich bin der Meinung, dass wir umso glücklicher sind, je besser wir uns selbst, unsere Reaktionen und Handlungen verstehen und auch ein gewisses Bewusstsein dafür entwickeln. Wenn ich nachvollziehen kann, warum ich oder mein Partner so reagiert, kann ich anders und bewusster handeln.

In meiner Beziehung gab es immer wieder Momente, in denen die grundsätzliche Ebene infrage stand. Bei mir ehrlich gesagt häufiger als bei Markus. Doch wir haben uns mit unseren persönlichen Triggern beschäftigt, an unserem Bewusstsein gearbeitet und unseren Fokus verändert. Dadurch hat sich vieles zum sehr Positiven gewandelt.

Weder Markus noch ich haben Superkräfte, die sonst niemand hat. Aber wir haben vieles gelernt, was uns leider nicht in der Schule beigebracht wurde (das wäre doch mal ein cooles Schulfach: Beziehungen und glücklich sein). Aus diesem Grund schreibe ich, auch wenn wir noch nicht am Ende unserer Tage sind, ein Buch über Beziehungen.

Es geht mir darum, dich zu inspirieren. Dir konkrete Möglichkeiten zu zeigen, wie du deine Beziehung verändern und verbessern kannst.

Unser Leben ist so kurz und viel zu wertvoll, um es nicht auszukosten. Das heißt nicht, dass du von nun an wie ein Duracell-Kaninchen mit deinem Partner durch die Gegend jetten musst. Vielmehr soll es dich und euch daran erinnern, dass ihr eure Beziehung lebendig haltet. Dass ihr euch inspiriert. Dass ihr euch anspornt. Dass ihr euch immer wieder neu kennenlernt. Dass ihr euch mal richtig auf den Sender geht. Dass ihr euch versöhnt. Dass ihr euch neu entdeckt. Dass ihr euch überrascht.

Die Geschichten und Erfahrungen, die in dieses Buch eingeflossen sind, sollen dich bestärken: Du bist und ihr als Paar seid nicht alleine. Auch wenn es leider immer noch genug Menschen gibt, die meinen, eine Fassade aufrechterhalten zu müssen. Nach so vielen Jahren als Coach und Therapeutin kann ich dir sagen: Wir sitzen alle in irgendeiner Art und Weise im selben Boot. Dieses Buch darf dir helfen, zu lernen und etwas zu verändern.

Sei und werde glücklich.

Ich wünsche dir eine wundervolle Reise.

Deine Ellen

Ein Leben lang ...

Weshalb langjährige Beziehungen möglich,
aber nicht mühelos sind

„Guten Morgen! Hier ist dein Kaffee ...“ Mein Mann stellt einen frisch aufgebrühten Kaffee neben das Bett und drückt mir einen Kuss auf die Stirn. Ich räkele mich und lächle. In mich hinein, in diesen neuen Tag. „Was für ein Service“, murmele ich noch etwas verschlafen. Er schlüpft noch kurz zu mir unter die Decke. „Ui, du bist so kalt – warst du gerade schon mit dem Hund raus?“ „Genau. Aber ich habe noch fünf Minuten Zeit.“ „HmMMMM ...“

Ich war noch nie ein Mensch, der morgens früh viel redet. Mein Mann schon. Besonders, wenn er schon seit einer halben Stunde auf den Beinen ist.

Gefühlte 30 Sekunden später hüpfte er wieder aus dem Bett, öffnete das Fenster und verschwindet nach unten, wo er mit den Kindern frühstückt. Was ein Luxus, denke ich. Dankbar nippe ich an meinem

Kaffee. Er ist schwarz und stark. Genauso mag ich ihn. Die Müdigkeit verschwindet und macht langsam immer klareren Gedanken Platz. Wie anders haben meine Tage noch vor ein paar Jahren begonnen! Ich war morgens oft alleine mit den Kindern und der Zeitplan war straff. Und wenn mein Mann da war, zofften wir uns noch vor dem Aufstehen. Während vor meinem inneren Auge Bilder unserer damaligen Situation aufsteigen, schüttelte ich lächelnd den Kopf.

Es gab damals viele Tage, an denen ich mich nach dem Aufwachen am liebsten unter der Decke verkrochen hätte. Einfach nicht aufstehen. Weil ich das Gefühl hatte, dass alles zu viel ist und ich gar nicht weiß, wo ich anfangen soll. Es fühlte sich alles unglaublich schwer an. Dass es vor allem alte Prägungen und Muster sind, die mir das Leben schwer machten, war mir zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst.

Ich sah immer einen riesigen Aufgabenberg vor mir liegen. Oder besser gesagt: ein Berg aus den gefühlten tausend Anforderungen, die in meinen Kopf darauf warteten, abgehakt werden zu können.

Diese Anforderungen hatten viel zu tun mit einem Idealbild der Frau und Mutter, dem ich entsprechen wollte. Dazu gehört es natürlich, Sport zu machen. Schließlich ist die Frau von heute durchtrainiert, hat genügend Kondition, um ohne Rakete ins All zu fliegen, und von Cellulite keine Spur. Frau ist selbstverständlich auch megaerfolgreich (wir leben ja schließlich nicht mehr in den Fünfzigern).

Die Frau und Mama von heute ist einfach nur bewundernswert. Sie genießt jede freie Minute mit ihren Kindern und selbst wenn die lieben Kleinen streiten, ist es ihr nie zu viel. Sie ist selbstredend auch eine per-

fekte Partnerin. Natürlich nicht mehr im Sinne des Frauenbilds der Nachkriegszeit. Sie ist zwar immer noch liebevoll und fürsorglich, aber auch sexy, selbstbestimmt und kreativ. Beste Liebhaberin und bester Kumpel gleichzeitig.

Die Frau von heute ist tough und trotzdem in ihrer vollen Weiblichkeit. Sie ist bereit, sich ständig selbst zu optimieren, und stark spirituell verbunden.

Und wenn wir den sozialen Medien glauben schenken, müsste die Frau von heute mindestens vier Wochen des Jahres auf Bali verbringen, um ihre Work-Life-Balance zu pflegen.

Ich strebte nach diesem idealen Bild und fühlte mich doch Lichtjahre davon entfernt. Ich war einfach nur müde.

Kommt dir das bekannt vor? Vielleicht geht es dir ja wie mir damals.

Du weißt, dass es dir *eigentlich* gut geht. Dass so viele Frauen es viel schlechter haben als du. Trotzdem bist du erschöpft, denn es ist verdammt anstrengend, diese Frau von heute zu sein.

Vor nicht allzu langer Zeit schaute ich ein Reel bei Instagram an. Eine Mama-Bloggerin spielte eine Frau von heute und eine Frau aus den Fünfzigerjahren, die sich unterhalten. Die Frau von damals sagte total erstaunt: „Wow, du darfst arbeiten gehen? Du darfst Geld verdienen?“ „Ja“, meinte die Frau von heute. „Ich darf arbeiten gehen.“ „Und was ist mit dem Haushalt, der Kindererziehung, dem Garten und allem, was so anfällt, worum wir uns immer gekümmert haben?“ „Das mache ich noch zusätzlich.“



Ich weiß immer noch nicht, ob ich das Reel eher zum Lachen oder zum Weinen finden soll. Aber es bringt auf jeden Fall etwas auf den Punkt, das viele Frauen heute wahnsinnig stresst. Denn diese Vorstellungen, wie man als Frau/Mutter oder Mann/Vater zu sein hat – die alten und die veränderten – haben einen großen Einfluss auf uns und unsere Beziehungen.

Die Welt verändert sich – und wir uns mit ihr

Was ist, wenn du merkst, dass euer Beziehungsmodell nicht mehr zeitgemäß ist und du dich darin nicht mehr wohlfühlst, aber dein Partner keinen Grund hat, irgendetwas zu verändern? Denn schließlich läuft es ja bei ihm.

Tue ich den Herren der Schöpfung hier Unrecht? Wie ist es denn heute, das Mannsein? Wie behauptet sich der Mann von heute neben einer Frau, die versucht, der Welt zu beweisen, dass sie ihren Mann stehen kann?

Er ist im Idealfall der liebevolle Vater, der immer Zeit hat für seine Kinder und nie genervt ist. Als immer gut gelauntes Kindertaxi übernimmt er die Fahrten zur Schule und zu Freunden. Er verdient (leider immer noch) den Großteil des Familieneinkommens, ist karriereorientiert und lebt gleichzeitig die optimale Work-Life-Balance. Als super Allrounder macht er mit den Kindern Hausaufgaben, ist handwerklich begabt und kann Haus und Garten in Schuss halten. Er zieht mit seinen Kumpels um die Häuser und ist am Sonntag mit dem Kleinen beim Babyschwimmen oder mit der ganzen Familie im Freizeitpark.

Auch dieses Ideal ist schwer zu erreichen. Genauso wie die Frau muss der Mann seine Rolle in dieser Welt erst einmal wieder finden.

Die gesellschaftliche Vorstellung, wie ein Mann, wie eine Frau zu sein hat, hat sich im Lauf der Jahrzehnte verändert. Die Rollenbilder sind ohne Zweifel freier und flexibler geworden, aber sie sind auch mit vielen Ansprüchen beladen. Das verursacht nicht selten Stress und führt häufig zu Konflikten im Paarleben.

Meine Unzufriedenheit begann sehr viel früher als die von Markus. Als ich schon richtig unglücklich und genervt war, war für Markus die Welt noch völlig in Ordnung. Das hat nicht unbedingt für mehr Wohlbefinden gesorgt. Ich fühlte mich in unserem Beziehungsmodell gefangen und von ihm nicht ernst genommen. Ich spürte, dass vieles, was wir bis dahin gemacht haben, nicht mehr passte, aber ich hatte