

Dr. Sebastian Kranich (Direktor der Ev. Akademie Thüringen)

Tabu-Thema „Einsamkeit“

(Vortrag beim THOMASFORUM am 11. Mai 2022. Die Vortragsform wurde beibehalten)

Tabuthema Einsamkeit: Tabu-Thema Einsamkeit? Wirklich?

Blicken wir gut zwei Jahre zurück. Am 23. Februar 2020 war Corona ein Thema: 20 Rückkehrer aus Wuhan durften die Quarantäne verlassen. Mit ihrer Ankunft in Berlin-Tegel waren sie in einem separaten Teil der DRK-Kliniken Köpenick untergebracht und abschließend allesamt negativ getestet worden – eine gute Nachricht.

Tags darauf erklärte Bundesgesundheitsminister Jens Spahn: Man müsse damit rechnen, dass sich die Krankheit auch in Deutschland ausbreiten könne. Die Epidemie sei in Europa angekommen. In Italien gebe es bereits 160 Infizierte und 5 Todesfälle.

Am 23. März vor zwei Jahren gab dann die Psychologin Susanne Bücken von der Ruhr-Universität Bochum ein Interview. Bücken, die zu Einsamkeit und sozialer Isolation forscht, meinte: Wir befinden uns – psychologisch gesehen – seit Wochen in einer Lage, die so etwas wie „ein natürliches Großexperiment“ darstellt. Denn plötzlich „werden alle Personen dazu aufgefordert, Sozialkontakte zu vermeiden, was dem Menschen als sozialem Wesen eigentlich gar nicht liegt“.

Einsamkeit war plötzlich ein richtig großes Thema. Vielleicht war es sogar das Thema – neben der unmittelbaren Bedrohung durch das Virus.

Rasch war nicht nur vom Corona-Virus die Rede, sondern auch vom „Virus der Einsamkeit“. Der Psychiater Manfred Spitzer meinte zu Thema Coronavirus und Quarantäne: „Einsamkeit ist ansteckend“. Doch auch sein Bestseller von 2018 hieß bereits: „Einsamkeit – die unerkannte Krankheit: schmerzhaft, ansteckend, tödlich“.

Lassen Sie uns noch etwas in der Anfangszeit der Coronakrise verweilen. Denn in ihr wurde plötzlich vieles öffentlich sichtbar, was sonst eher privat und im Verborgenen bleibt.

In den Fokus geriet zunächst die Einsamkeit im Alter. Denn Senioren gehören, Coronavirologisch gesehen, bekanntlich per se zur Risikogruppe. Der mangelnde physische Kontakt zu Kindern, Enkelkindern und überhaupt zu anderen Menschen machte die Lage für viele von ihnen fast unerträglich. Besonders hart traf es die Bewohner von Alten- und Pflegeheimen.

Doch zunächst ein Beispiel für die Situation von hochbetagten Menschen, die zu Hause wohnen: Eine kirchliche Mitarbeiterin in der Seniorenarbeit berichtete:

„Es gibt so viele Menschen, die einfach niemanden haben und daher ein großes Bedürfnis zu reden.“ In diesem Zusammenhang sei fatal, dass ausgerechnet auch noch alle Angebote, die es sonst in der Gemeinde für Senioren gäbe und den Alltag einigermaßen strukturierten, wegbrechen würden. Die Mitarbeiterin berichtete weiter: „Wie oft wird der Wunsch ausgesprochen, den Helfer, der da eine Tüte vor der Tür abstellt, persönlich kennenlernen zu wollen.“ Aber mehr als ein Winken vom Fenster

aus sei nun mal aus lauter Vorsicht nicht drin. Und weiter: „So viel Einsamkeit, wie mir am Telefon entgegenschlägt, kann man sich gar nicht vorstellen.“

Und im Focus war wiederum zu lesen: Selbst für alte Menschen mit Kindern und Enkelkindern sei die momentane Isolation erdrückend. Schließlich kann der Kontakt zum Opa oder zur Oma aus Rücksichtnahme zurzeit nur am Telefon hergestellt werden: „Ich sehne mich so nach meiner Familie, nach jedem kleinen Zeichen Leben“, gesteht Christa Meyer (Name geändert). Den ganzen Tag über verbringe sie mit Warten: „Ich vermisse so sehr, Anteil nehmen zu können an dem, was meine Enkel erleben, und male mir aus, wie es wäre, wenn sie doch plötzlich vorbeikämen und ich sie in meine Arme schließen könnte“, sagt die 94-Jährige mit tränenerstickter Stimme. Wenn nicht das Fernsehen laufe, schaue sie aus dem Fenster und hoffe auf ein Wunder.

Manche der Seniorinnen und Senioren vermissten den Besuch des Gottesdienstes. Bei anderen stiegen Erinnerungen an den Krieg und Ängste vor dem Verlassenwerden hoch.

Besonders ans Herz gingen die Zustände in den Pflegeheimen. Sie erinnern sich: Bewohner waren in ihren Zimmern isoliert. Sie durften das Heim nicht mehr verlassen. Besuche waren verboten. Pflegerinnen und Pfleger berichteten: Viele alte Menschen begreifen nicht, was geschieht, Demenzkranke schon gar nicht. Einzelne fallen zurück in ihre Kinderzeit und denken, sie würden für etwas bestraft. Menschenwürde und Gesundheitsschutz kollidierten.

Eine 88-jährige Seniorin in einem Caritas-Heim in Graz sagte es so: „Die Einsamkeit tut schon weh.“ Und genau das ist wissenschaftlich erwiesen. Denn seit ein paar Jahren ist bekannt: Schmerzen und Einsamkeit werden im Gehirn im selben Areal, im limbischen System, verarbeitet.

Besondere Brisanz gewann das Thema der körperlichen Berührung. Zunächst war dazu aufgefordert worden, sozialen Abstand zu wahren. Dann hieß es – völlig zurecht – es ginge nicht um soziale, sondern es ginge um physische Distanz. Dabei schwang mit: lediglich um physische Distanz.

Doch bereits am 23. März 2020 äußerte die Einsamkeitsforscherin Maïke Luhmann: „Über kurz oder lang braucht jeder von uns diesen direkten, nahen, vielleicht auch körperlichen Kontakt zu anderen.“

Und am 4. April erschien dann schon ein Essay mit der Überschrift: „Trotz Coronavirus – wir müssen uns berühren!“ In diesem Essay wurde unsere Gesellschaft als chronisch berührungslos und einsam beschrieben, was nun besonders zu Tage träte.

Bekannt ist schon lange: Körperliche Berührung vermittelt Nähe, auch soziale Nähe!

Doch diese Situation traf beileibe nicht nur die Älteren. In der Corona-Krise zeigte sich: Auch junge Menschen können einsam sein. Gerade die Jüngeren wurden abrupt ausgebremst. Hier traf es besonders die Gruppe der jüngeren Alleinlebenden.

Wer seine freie Zeit bisher vor allem mit Freunden und außer Haus verbracht und Krisenzeiten noch nicht trainiert hatte, der wurde jetzt mitunter hart auf sich selbst zurückgeworfen.

Der Leiter der Telefonseelsorge Düsseldorf, Pastor Ulf Steidel beobachtete: „Gerade die Geselligen und Umtriebigen unter uns erleben gerade eine Art ‚psychischen Jetlag‘“. Steidel war auch daher zurückhaltend, eine Altersgruppe und Kohorte als besonders hilfsbedürftig zu beschreiben. Denn er – Zitat: „Erlebe gerade unter denen, denen der Krieg und seine Auswirkungen einen Strich durch die Lebensplanungen gemacht hat, eine Kompetenz, mit Widrigkeiten und Situationen von Mangel umzugehen.“

Alleinleben als Einsamkeitsrisiko war kein völlig neues Thema, die Einsamkeit junger und jüngerer Menschen war es ebenfalls nicht.

Doch nun wurde darüber endlich einmal offener kommuniziert. Die Zeitschrift FIT FOR FUN überschrieb am 14. April einen Artikel mit „Einsamkeit in der Corona-Krise: So sehr leiden Singles unter der Isolation“. Darin wurden Ergebnisse einer Studie der deutschen Partnernvermittlung Parship so zusammengefasst:

Die Studie zeige, „dass jeder dritte Single sich in dieser Zeit einen Partner an seiner Seite wünscht. Vor allem die jüngere Generation fühlt sich von den aktuellen Zuständen betroffen.“ Und weiter: „Besonders für Singles scheint die Trennung von Familie und Freunden eine große Herausforderung darzustellen: Rund 52 Prozent geben an, dass ihnen der Zustand sehr schwerfällt. Besonders die jüngere Generation, zwischen 18 und 29 Jahren, sehnt sich nach Familie und Freunden.“ Die Befragten dieser Altersgruppe fühlten sich zu 49% einsam und allein. Bei den Befragten über 60 Jahre ginge es 32 % so.

Wenn sich etwas an der Wahrnehmung von Einsamkeit durch Corona tatsächlich geändert hat, dann ist es dies: „Einsamkeit hat viele Gesichter und Gründe und ist keine Frage des Alters.“ Genau das sagte Anna Spiegel, am 10. Februar 2022 noch Bundesfamilienministerin, bei der Vorstellung des neuen, von der Bundesregierung initiierten, „Kompetenznetzes Einsamkeit“.

Auch die Vorgängerregierung hatte Einsamkeit bereits als Problem und Herausforderung in ihren Koalitionsvertrag geschrieben. Sie wollte „Einsamkeit in allen Altersgruppen vorbeugen und Vereinsamung bekämpfen.“ Karl Lauterbach hatte sich seinerzeit als Abgeordneter immer wieder für einen Einsamkeitsbeauftragten der Bundesregierung stark gemacht. Dennoch konnte sein Mitstreiter in dieser Sache – aber zugleich parteipolitischer Konkurrent – Prof. Andrew Ullmann (FDP) kurz vor Corona noch mit einigem Recht sagen: „Die Bundesregierung ist blank, wenn es um die Einsamkeit junger Menschen geht.“

Doch was ist das überhaupt – Einsamkeit? Und lässt sich politisch etwas dagegen tun? Die führende Einsamkeitsforscherin Maike Luhmann schreibt: „Einsamkeit wird definiert als eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen.“

Diese Diskrepanz kann zwei Ursachen haben. Erstens: Soziale Isolation als objektives Defizit von sozialen Beziehungen.

Hierzu kann man zugespitzt sagen: Alles was infolge von Corona aufgetreten ist, bzw. besser: Alles was in der Corona-Krise sichtbar wurde: Das alles lässt sich politisch bearbeiten.

Und das ist auch gesundheitspolitisch geboten. Denn isoliert lebende Menschen tragen ein nachweislich höheres Risiko an einem Herzinfarkt, an Durchblutungsstörungen des Gehirns und Störungen des Blutkreislaufs, an Krebs oder an Magen-Darm-Erkrankungen zu sterben.

Einsamkeit führt auf der Ebene des Verhaltens im statistischen Durchschnitt zu höherem Alkohol- und Nikotinkonsum. Sie geht mit geringerer körperlicher Aktivität einher. Sie führt zu einer geringeren Schlafqualität, da der Schlaf stärker fragmentiert wird als bei Nichteinsamen. Einsame sind im Durchschnitt weniger resistent gegenüber Stress und ihre Entzündungswerte im Blut sind höher.

Das neue „Kompetenznetz Einsamkeit“ hat so auch mit gesundheitspolitischer Zielsetzung die Aufgabe – Zitat „den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das solidarische Miteinander zu stärken.“

Hier geht es darum, dass Langzeitarbeitslose und alleinerziehende Mütter an der Gesellschaft teilhaben können. Es geht darum, dass der Bus im Dorf auch in den Schulferien kommt. Es geht darum, dass der Jugendklub nicht geschlossen wird. Es geht um Mehrgenerationenhäuser und Besuchsdienste.

Es geht darum, dass kirchliche Angebote für Ältere in der Fläche erhalten bleiben. Stichwort: Seniorenkreise. Diese Aufzählung ließe sich fortsetzen.

Aber was ist Einsamkeit noch? Einsamkeit ist zweitens ein gefühlter Mangel an sozialen Kontakten und betrifft als solche die Psyche.

Gefühlter Mangel? Ja, es gibt durchaus Menschen, die fühlen sich einsam, auch wenn sie objektiv sozial gut eingebunden sind. Einsamkeit kann auch bei Personen auftreten, die ein großes Unterstützungsnetzwerk haben.

Andererseits sind Personen mit objektiv kleinen Netzwerken nicht per se einsam: Genau das macht die politische Bearbeitung von Einsamkeit – im Sinne von Gemeinschaftsangeboten – schwierig.

Zwei Gegenmittel helfen bei primär psychischer Einsamkeit allerdings auch hier:

Zum einen Gesprächsangebote, gerade unter vier Ohren und anonym: Ganz klassisch: Die Telefonseelsorge. Oder: Die Nummer gegen Kummer, Sie berät sowohl Kinder und Jugendliche als auch Eltern. Oder: Silbernetz, das Hilfetelefon für ältere einsame Menschen ab 60 Jahre.

Zum anderen: Seelsorge und Psychotherapie. Die Einsamkeitsforscherin Maike Luhmann hält fest: „Viele Betroffene benötigen auch psychotherapeutische Unterstützung, um ihre Einsamkeit zu bekämpfen.“ Sie fordert daher von der deutschen Politik: „Ein Ausbau der psychotherapeutischen Versorgung ist dringend

notwendig, um allen Betroffenen den Zugang zu geeigneten Therapien zu ermöglichen.“

Und jetzt sage ich ihnen noch, was Einsamkeit nicht ist: Einsamkeit ist nicht Alleinsein. Jedenfalls dann nicht, wenn Alleinsein als selbstgewählter Zustand des (temporären) Rückzugs verstanden wird:

Also das Gefühl: Endlich allein zu sein; die Tür nach dem Trubel hinter sich schließen zu können. Oder die romantische Waldeinsamkeit, wie sie Eichendorff und Tieck besingen, der Rückzug, wie ihn Friedrich Rückert in Verse fasst:

Ich bin der Welt abhanden gekommen,
Mit der ich sonst viele Zeit verdorben,
Sie hat so lange nichts von mir vernommen,
Sie mag wohl glauben, ich sei gestorben!

Es ist mir auch gar nichts daran gelegen,
Ob sie mich für gestorben hält,
Ich kann auch gar nichts sagen dagegen,
Denn wirklich bin ich gestorben der Welt.

Ich bin gestorben dem Weltgetümmel,
Und ruh' in einem stillen Gebiet!
Ich leb' allein in meinem Himmel,
In meinem Lieben, in meinem Lied!

Ganz grundsätzlich ist zu sagen: Einsamkeit in ihren verschiedenen Spielarten hat es schon immer gegeben. Umstritten ist aber, ob moderne Gesellschaften einsamer machen. Manfred Spitzer meint: Ja.

Der Soziologe Janosch Schobin differenziert dagegen. Er sagt: Weil wir die Wahl haben, unsere Beziehungen zu unseren nächsten Mitmenschen so zu gestalten, wie wir wollen, ist die Qualität und Nähe unserer Beziehungen im Vergleich zu früheren Generationen gewachsen. Wir fühlen uns daher weniger einsam.

Allerdings: Da die Familienbande sich zugleich abschwächen besteht die Gefahr, im hohen Alter zu vereinsamen. Also: Früher war man möglicherweise in der Großfamilie oder der Ehe todunglücklich und hat sich einsam gefühlt. Man kam aber da nicht raus. Heute ist das leichter möglich. Dafür ist es heute oft so: Die Kinder und Enkelkinder in der weiten Welt. Und das merken die Älteren bisweilen schmerzhaft. Janosch Schobin schreibt daher: Moderne Gesellschaften machen (noch) nicht einsamer.

Und er stellt ebenso fest: Das Sprechen über Vereinsamungserfahrungen ist bei uns stark schambelastet: „Bei uns ist das Thema sehr stark schambesetzt“, sagt er. Einsamkeitsfühle würden entweder gar nicht oder nur gegenüber einem ganz engen Kreis von Personen geäußert.

Ganz anders sei das beispielsweise in Lateinamerika, wo Janosch Schobin Feldforschungen unternommen hat. Dort spreche man über Einsamkeit durchaus auch öffentlich. Er erzählt:

„Mir ist das selber während meiner Feldforschung passiert, dass ein Herr, den ich flüchtig kannte aus dem Supermarkt, weil ich mich da immer mit ihm unterhalten habe, und der eines Tages kam und er sagte zu mir: Bruder, die Einsamkeit bringt mich um.“ Das Thema sei in Lateinamerika nicht schambelastet, „weil es eher ein Appell an soziale Unterstützung ist, von dem man weiß, der trifft bei dem Anderen auf Wohlwollen. Und das sei bei uns eher nicht so.“

Vorhin habe ich betont: Nicht nur Ältere sind einsam. Das stimmt auch. Dennoch antwortet Schobin auf die Frage: „Sind vor allem Ältere einsam?“ zurecht: „Ja. Allerdings vor allem deshalb, weil im Alter die Wahrscheinlichkeit zunimmt, dass Ereignisse eintreten, die typischerweise einsam machen: der Tod des Partners etwa.“

Deshalb möchte ich im letzten Abschnitt meines Vortrags noch etwas zu Partnerverlust und Alter sagen und auch zum Sterben:

Trennung und Tod sind die stärksten Verlusterfahrungen, die wir kennen. Wenn die Frau, der Mann, oder gar das Kind stirbt, kann uns die Trauer überwältigen. Ähnlich schlimm kann eine Trennung von der Partnerin oder dem Partner erlebt werden. Familie und Freunde können dann helfen. Doch sie ersetzen den geliebten Menschen nicht.

Selbst wenn man wieder unter Leute geht, so geht man doch allein nach Hause. Diese Erfahrung kennen viele. Der Schmerz der Trauer kommt wieder und wieder. Wir finden keine Ruhe, haben keinen Appetit und können nicht schlafen. Im Psalm 102 beschreibt der Beter seinen Zustand so:

„Ich bin wie eine Eule in der Wüste, wie ein Käuzchen in zerstörten Städten. Ich wache und klage wie ein einsamer Vogel auf dem Dache.“

Der Arzt und Barockdichter Paul Flemming münzt diese Zeilen in seinen Versen zurecht auch auf den Partnerverlust:

Gleich als der Pelikan im wüsten Rohre schreiet
und wie ein wilder Kauz, der sich zu machen scheuet
aus seiner öden Statt, gleich wie ein Vogel girrt,
wenn ihm sein Ehgemahl vom Garn' erhaschet wird,
der stets sein Einsamsein ruft aus auf allen Bäumen:
so bin anietzo ich.

Solche tiefen Erfahrungen, die vergessen wir nicht. Sie werden Teil unserer Seele.

Glücklich ist, wer wieder glücklich werden kann, wer nicht allein bleibt. Doch viele alte Menschen leben, manchmal noch lange Zeit, ohne Partner bzw. als Witwer oder Witwe. Manche von ihnen stehen in der Gefahr, dann bitter zu werden.

Womöglich schleicht sich bei ihnen ein Gefühl ein, das auch jüngere kennen: Ein Gefühl, das im Rückblick auf eigene Fürsorge für andere Menschen, nicht immer gerecht ist, sofern Gefühle überhaupt gerecht sein können. Jenes Gefühl klingt in Psalm 35, Vers 12 an:

„Sie vergelten mir Gutes mit Bösem, einsam bin ich und verlassen.“

Andere haben wenig zu klagen, klagen auch wenig. Sie leben, gerade in ländlicheren Gegenden, noch im Kreis der Familie. Oder die Familie wohnt ganz in der Nähe. Die Urenkel besuchen sie fast täglich nach der Schule. Die Tochter oder der Sohn kommen regelmäßig vorbei. Und doch fühlen sie sich allein und sagen das ihren Angehörigen wieder und wieder.

Diese können das dann oft nicht mehr verstehen oder hören. Dann heißt es: „Oma, aber wir sind doch da.“ Oder „Opa, noch öfter können wir nicht kommen.“ Aber darum geht es meist gar nicht. Denn es ist nicht dasselbe, mit einem Partner, einer Partnerin Tisch und Bett zu teilen, oder besucht zu werden.

So sind solche Worte, wie aus Psalm 142, Vers 5, dann eher als Ausdruck eines inneren Schmerzes, denn als Vorwurf zu hören:

„Ich habe ja niemanden, der etwas von mir wissen will.“ Und: „Niemand fragt nach meiner Seele.“

Wer sich „einsam und elend“ (Psalm 25,16) fühlt, der klagt vielleicht auch darüber, dass er sich nur noch zu wenig oder zu gar nichts mehr nütze fühlt. Dagegen kann man anreden. Doch das bringt meist nicht viel. Womöglich ist es besser, im Laufe des Lebens bescheidener zu werden und auf die kleinen Wirkungen zu achten, die die Dichterin Hilde Domin in den Blick rückt:

„Wie wenig nütze ich bin,
ich hebe den Finger und hinterlasse
nicht den kleinsten Strich
in der Luft.
[...]
Ich gehe vorüber –
aber ich lasse vielleicht
den kleinen Ton meiner Stimme,
mein Lachen und meine Tränen
und auch den Gruß der Bäume am Abend
auf einem Stückchen Papier.

Und im Vorbeigehn
ganz absichtslos,
zünde ich die eine oder andere
Laterne an
in den Herzen am Wegrand.

Wem solcher Trost zu schwach ist, der kann sich an Psalm 23 halten. Ihn sollte man auswendig können.

Und was das Sterben angeht: Da lohnt sich ein Blick auf Martin Luthers Grunderfahrung:

Luther erlebte sich in seiner Existenz allein: Ich gegen Papst, Tod und Teufel: Das ist seine Haltung. Das „Turmerlebnis“ in Wittenberg ist eine Einzelszene. Und dann – alle Heroisierung abgezogen – steht er letztlich in Worms doch allein vor Kaiser und Reich. Luther riskiert, ein Einzelner zu sein. Und zwar ein Einzelner, der sich auf Gott verlassen kann, wie er in der Auslegung des Schöpfungs-Artikels im Kleinen Katechismus schreibt:

„Ich glaube, dass mich Gott ... in allen Gefahren beschirmt und vor allem Übel behütet und bewahrt.“

Und doch: Jeder stirbt auch für sich allein. Das Auf sich Gestelltsein im Moment des Sterbens beschreibt Luther so:

„Wir sind alle zu dem Tode gefordert und wird keiner für den andern sterben, sondern ein jeglicher in eigener Person muss geharnischt und gerüstet sein, für sich selbst mit dem Teufel und Tode zu kämpfen.“

In die Ohren können wir wohl einer dem andern schreien, ihn trösten und ermahnen zu Geduld, zum Streit und Kampf, aber für ihn können wir nicht kämpfen noch streiten. Es muss ein jeglicher all da auf seine Schanze selbst sehen und sich mit den Feinden, mit dem Teufel und Tode selbst einlegen und allein mit ihnen im Kampf liegen: Ich werde dann nicht bei dir sein noch du bei mir.“

Im Sterben ist der Mensch auf sich gestellt. Niemand kann ihn vertreten, auch diejenigen nicht, die ihn begleiten.

Luther verzichtet auf billigen Trost. Wir werden im Sterben getrennt. Wir werden nicht beieinander sein. Und doch: Wir müssen nicht einsam sterben. In die Ohren lässt sich schreien, ermahnen, trösten und auch singen, beten und vor allem die Hand halten. Viel mehr lässt sich von menschlicher Seite dabei nicht tun und viel Besseres als Luther schreibt nicht sagen. Denn die Angst vor dem Verlust und vor dem Verlassenwerden steht in der Todesangst häufig auf.

Falsche Schonung nützt dem Sterbenden wenig. Meist ist es besser, die Wahrheit zu sagen:

Der Psychiater Eckart Wiesenhütter berichtet schon in den 1970er Jahren von einem krebserkrankten älteren Handwerksmeister mit dem Klinikpersonal und Familie äußerst rücksichtsvoll umgingen. Der Handwerksmeister kam sich als von allen verlassen vor, da keiner mit ihm offen redete. Doch als der Schweigebann gebrochen war, lebte der Todkranke auf und starb schließlich nicht so vereinsamt, wie er befürchtet hatte.

Meist, das heißt aber nicht pauschal immer, -sondern jeweils in Rücksicht auf die Situation und auf den Sterbenden, wie Wiesenhütter zu bedenken gibt, indem er schreibt:

„Sterben ist das Allerintimste. Jeder stirbt ‚seinen‘ Tod, schreibt Rilke; nach ihm ist das Sterben die für jeden Menschen anders geartete und erlebte extremste Vereinzelung. Das ... Ziel aller Sterbehilfe sollte deshalb sein, auf die Besonderheit jedes einzelnen in seinem Sterben immer wieder neu einzugehen, ihn nicht zu verlassen, bevor er seinen letzten Schritt tut.“