Robert Scheinfeld

Das Glücksvirus

Robert Scheinfeld

Das Glücksvirus

Wahrnehmen, was ist

Vom ansteckenden Glück des unmittelbaren Erlebens

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Ausgabe:
The ultimate key to happiness.
How to be happy all the time, no matter what's going on around you
© Robert Scheinfeld, 2012
ISBN 978-0-9838183-0-4
Erschienen bei Abundance Publishing LLC, Charlottesville (Virginia)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstr. 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2015
Übersetzung: Beate Brandt
Lektorat: Norbert Gehlen
Coverfoto: shutterstock.com
Covergestaltung: Sabine Fuchs / fuchs_design, Oberhaching
Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK
Gesamtherstellung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-174-8

Inhalt

Einleitung		7
Kapitel 1:	Die verborgene Motivation hinter allem, was Sie tun	19
Kapitel 2:	Das große Problem	29
Kapitel 3:	Lügen, Illusionen und Geschichten	33
Kapitel 4:	Das große Geheimnis	41
Kapitel 5:	Die Maschine im Kopf	55
Kapitel 6:	Das Wahrheitsvirus	75
Kapitel 7:	Ruhe im Kopf	89
Kapitel 8:	Die Kluft überbrücken	115
Kapitel 9:	Alles unter Dach und Fach bringen	127
Kapitel 10:	Die rote Kapsel	135
Kapitel 11:	Sofort durchstarten	141
Anhang A:	Die zwei großen Fragen	145
Anhang B:	Das große Warum	150
Anhang C:	Erklärung wichtiger Begriffe	151
Anhang D:	Mehr zum Thema	155
Über den Autor		157

Einleitung

Hallo und herzlich willkommen!

Gehe ich recht in der Annahme, dass Sie glücklich sein wollen?

Wahrhaft glücklich?

Und zwar ständig und unabhängig davon, was um Sie herum passiert?

Wunderbar!

Genau das war immer schon auch *mein* erklärtes Ziel.

Die Frage, wie man diesen Zustand erreicht, hat mich lange Zeit beschäftigt – bis ich schließlich den Durchbruch erzielte, von dem ich Ihnen in diesem Buch berichten möchte.

Bevor *Sie* diesen Zustand ebenfalls erreichen können, gilt es einige Hürden zu nehmen. Auf diese Hürden – und natürlich darauf, wie man sie überwindet – werde ich in den nächsten Kapiteln detailliert eingehen. Damit Sie schon einmal einen Eindruck davon bekommen, womit wir uns im Einzelnen beschäftigen werden, hier ein kleiner Überblick:

- **Was ist Glück?** – Wir alle möchten glücklich sein (oder zumindest *glücklicher*), aber kaum jemand von uns kann genau sagen, was dies tatsächlich bedeutet. Wie kann man ein Ziel erreichen, wenn man nicht weiß, wie es aussieht?
- **Wie wichtig ist Glück?** – Wir alle wissen, dass wir glücklich sein möchten, aber nur wenigen von uns ist tatsächlich klar, wie wichtig Glücklichsein für uns ist und wie sehr die Suche nach Glück *alles* bestimmt, was wir tagtäglich tun.
- **Wie werde ich glücklich?** – Selbst wenn Sie eine Vorstellung davon haben, was Glück für Sie bedeutet, gibt es nur wenige gangbare Wege, die von Ihrem *derzeitigen* Zustand zur Erfahrung *echten Glücks* führen (obwohl immer wieder das Gegenteil behauptet wird).

- **Wie vermeide ich Fallgruben und Fallstricke auf dem Weg?** – Selbst wenn Sie wissen, wie *echtes Glück* aussieht (und das kommt selten genug vor), und man Ihnen einen Weg zeigt, wie Sie es tatsächlich erlangen können (was ebenfalls nur selten der Fall sein dürfte), gibt es auf diesem Weg Fallgruben und Fallstricke, die Sie vom Erreichen des gewünschten Ziels abhalten können. Diese Hindernisse müssen Sie kennen, ebenso wie Möglichkeiten, sie zu umgehen, und Lösungen für den Fall, dass Sie doch einmal vom Weg abkommen und „feststecken".
- **Warum funktionieren die üblichen Techniken nicht?** – Es gibt Tausende Bücher, Vorträge, Videos, Kurse, Veranstaltungen und Workshops. Die meisten von ihnen bieten Techniken, Strategien und Patentrezepte an, wie man glücklich wird. Doch wenn Sie der Wahrheit ins Auge blicken, werden Sie erkennen, dass sie nahezu alle in Sackgassen enden. Folglich werden Sie damit wieder und wieder scheitern – bis Sie endlich entdecken, *warum* die Techniken fehlschlagen und *wie* Sie eine Kehrtwende machen und einen neuen „Weg" einschlagen können, der tatsächlich ans gewünschte Ziel führt.
- **Warum funktionieren die herkömmlichen Therapien nicht?** – Die Welt ist voll von Therapien, Heilungsmodellen und Therapeuten, die für sich in Anspruch nehmen, Ihnen zu Glück und Zufriedenheit zu verhelfen oder Sie zumindest *glücklicher* zu machen. Auch hier gilt wieder: Wenn Sie wirklich ehrlich mit sich sind, werden Sie feststellen, dass nahezu keine Therapie das erwünschte Ergebnis *echten Glücks* liefern kann. Solange Sie nicht wissen, *warum* dies so ist, bleibt Ihnen der Weg zu echter Veränderung verschlossen.

Kernpunkt:

Gleich zu Beginn möchte ich betonen, dass es mir fernliegt, an Produkten, Dienstleistungen, Autoren, Vortragsrednern, Experten oder Therapeuten Kritik zu üben oder Urteile über sie zu fällen. Ich spreche einfach nur offen aus, was jeder für sich selbst an den meisten Menschen beobachten kann, die diese Wege einschlagen.

Ich möchte Ihnen nicht verschweigen, dass ich *vor* den Entdeckungen, über die ich in diesem Buch berichten möchte, ein wahrer Experte im Unglücklichsein war. Damit nicht genug, kannte ich mich auch mit anderen unangenehmen Zuständen hervorragend aus, beispielsweise mit diesen:

– Wütend sein
– Frustriert sein
– Deprimiert sein
– Sich verletzt fühlen
– Sich als Opfer fühlen

Ich probierte alles Mögliche aus – von weithin bekannten Methoden bis hin zu eher obskuren Ansätzen. Ich versuchte das alles nur, um mich besser zu fühlen.

Von Zeit zu Zeit machte ich kleine Fortschritte, die sich darin äußerten, dass ich für kurze Zeit das Gefühl hatte, es ginge mir „besser". Oder ich fühlte mich *nicht mehr ganz* so unwohl oder es gab einen Hauch von Veränderung oder etwas verabschiedete sich – vorübergehend.

Glück und Zufriedenheit ließen sich nach wie vor nicht greifen.

Im Alter von 46 Jahren erlebte ich dann einen außergewöhnlichen Durchbruch, der es mir ermöglichte, mit zunehmender

Klarheit die *wahre* Natur der Dinge zu erkennen. Ich begann zu begreifen, was Glück tatsächlich bedeutet, was es *nicht* bedeutet, warum es (trotz allem, was ich tat und versuchte) so schwer zu fassen war und wie man dauerhaft *das* erfahren kann, was ich mittlerweile als *echtes Glück* bezeichne.

[Mit *echtem Glück* (engl.: *True Happiness*) meint der Autor – wie Sie noch sehen werden – in diesem Buch nicht das, was wir landläufig, in der Umgangssprache darunter verstehen. Daher wird der Ausdruck *echtes Glück* hier kursiv geschrieben; und daher beschreiben wir das Gemeinte in diesem Buch gelegentlich auch mit Begriffen wie Glückszustand, Glücksempfinden, Zufriedenheit, Erfüllung, Gelassenheit. Anmerk. d. Verlags]

Diesem Durchbruch ging eine außergewöhnliche, 34 Jahre dauernde Suche voraus. Die Geschichte dieser Suche und meines Durchbruchs habe ich in meinen früheren Büchern *Busting Loose from the Money Game* [dt. Ausgabe: *Raus aus dem Geldspiel*] und *Busting Loose from the Business Game* beschrieben.

Lassen Sie sich von den Buchtiteln nicht täuschen (sofern Sie den Inhalt noch nicht kennen). Zwar geht es in diesen Büchern in gewisser Hinsicht um Geld und unternehmerischen Erfolg, aber *in Wirklichkeit* handeln sie von Wahrheit, Bewusstsein, Spiritualität und dem Lösen der größten Geheimnisse des Lebens durch Wählen einer erweiterten Perspektive. Geld und Unternehmertum waren sozusagen einfach Zugangsportale, die ich genutzt habe, um Menschen dazu anzuregen, einen radikal anderen Blickwinkel einzunehmen.

Wenn Sie sich auf der „Suche nach der Wahrheit“ befinden, können die beiden genannten Bücher Ihnen faszinierende, erhellende und hilfreiche Weggefährten sein. Andererseits steht das vorliegende Buch für sich allein, das heißt, Sie müssen keines meiner früheren Bücher gelesen haben, um den größtmöglichen Nutzen aus ihm zu ziehen.

Abgesehen von dem, was ich hier bisher erzählt habe, werde ich nicht weiter auf meinen Lebenslauf und meine Referenzen eingehen oder versuchen, Sie davon zu überzeugen, dass Sie mir zuhören sollten. Im Vergleich zum Erreichen des *echten Glücks* bedeuten meine äußeren Erfolge nicht viel.

> ***Kernpunkt:***
>
> Das Einzige, das wirklich zählt, ist das, was Sie tatsächlich ERLEBEN, *während* Sie dieses Buch lesen und *nachdem* Sie es gelesen haben.

Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie alles, was ich Ihnen erzähle, auf seinen Wahrheitsgehalt überprüfen können. Und ich meine wirklich *alles* – ganz gleich, wie verrückt, abgedreht, unsinnig, ungewohnt, merkwürdig oder falsch es Ihnen zunächst *erscheinen* mag.

Die Bestätigung für die Wahrhaftigkeit und Richtigkeit dessen, was ich Ihnen vermitteln werde, ergibt sich aus dem Beobachten, Prüfen und Verstehen dessen, was in Ihrem eigenen persönlichen Erfahrungsbereich tatsächlich passiert.

Wenn Sie so sind, wie ich früher war – und wie nahezu alle Menschen sind, mit denen ich meine Erkenntnisse bislang geteilt habe –, werden Sie schockiert sein über das, was Sie sehen, wenn Sie Ihre eigenen Erfahrungen in Bezug auf Emotionen im Allgemeinen und Glücksempfinden im Besonderen näher betrachten.

Wenn Sie so sind, wie ich früher war – und wie nahezu alle Menschen sind, mit denen ich meine Erkenntnisse bislang geteilt habe –, wird es Sie schockieren zu erkennen, dass das, was ich Ihnen erzählen werde, im Grunde genommen immer schon auf der Hand lag.

In diesem Buch geht es übrigens *nicht* um Ideen, Konzepte, Theorien und Philosophien.

Da alles, was ich Ihnen hier präsentiere, auf dem basiert, was Sie persönlich erfahren und erleben können, ist es besonders wichtig, dass Sie sich tatsächlich das *anschauen*, was ich Sie anzuschauen bitte, und dass Sie das *sehen*, worauf ich Sie aufmerksam mache. Und dass Sie es am Ende dann *wirklich sehen*.

Was meine ich mit *sehen*?

Ich meine *sehen* aus der Perspektive der *Wahrheit* heraus, und das geht weit darüber hinaus, etwas mit den Augen zu sehen oder mit dem Verstand zu begreifen. Aber dazu später mehr.

Wenn Sie einfach nur die *Wörter* in diesem Buch lesen – also den Inhalt auf theoretischer, auf Ideen- oder Konzeptebene betrachten und ihn allein auf dieser Ebene akzeptieren oder auch ablehnen – dann verpassen Sie eine einmalige Gelegenheit.

Aus einem bestimmten Blickwinkel betrachtet ist dieses Buch auf *lineare* Weise geschrieben und folgt einem klaren Ablauf. Jedes Kapitel baut auf dem vorherigen auf. Jedes beinhaltet bestimmte Puzzleteile, die Ihnen in einer wohlüberlegten Reihenfolge präsentiert werden, und lädt Sie dazu ein, diese zu einem bestimmten Gesamtbild zusammenzufügen.

Ich kann Ihnen natürlich nicht vorschreiben, was Sie tun sollen. Gleichwohl möchte ich Ihnen ans Herz legen, dieses Buch langsam und sorgfältig von Anfang bis Ende zu lesen und dabei die Reihenfolge der Kapitel einzuhalten. Bitte springen Sie nicht hin und her, lassen Sie nichts aus und setzen Sie keine Schnelllesetechnik ein.

Das Erreichen des Zustands *echten Glücks* ist zu wichtig, als dass es der Ungeduld, dem Zeitmangel oder alten Lesegewohnheiten geopfert werden sollte.

Aus einem anderen Blickwinkel betrachtet ist dieses Buch *nicht linear* geschrieben. Ich spreche hier von der Chance, Lügen, Illusionen und Geschichten gegen die Wahrheit einzutauschen. [Was der Autor mit „Lügen, Illusionen und Geschichten“ meint, wird er weiter unten näher erklären. Anm. d. Verlags]

Lügen, Illusionen und Geschichten fesseln uns, schlagen uns in ihren Bann und sind daher sehr überzeugend. Außerdem steckt sehr viel Energie in ihnen und das verleiht ihnen eine gewisse „Trägheit“. Ich sehe meine Aufgabe darin, Sie dabei zu unterstützen, dass Sie aus der Trance erwachen und die Trägheitskräfte überwinden – ähnlich wie eine Rakete die Schwerkraft überwinden muss, um ins All abheben zu können.

Ich werde Ihnen helfen zu *sehen*, was *echtes Glück* ist. Und ich unterstütze Sie dabei, einen Quantensprung zu machen – von dem Punkt, an dem Sie sich jetzt befinden, hin zu einem neuen „Ort“.

Damit ich diese Art von Unterstützung leisten kann, muss ich – bildlich gesprochen – Ihren Verstand zum Explodieren und Ihre Schaltkreise zum Durchbrennen bringen und ich möchte den Lügen, Illusionen und Geschichten, die Sie Ihr Leben lang für wahr gehalten haben, den Boden entziehen.

Beim Lesen der folgenden Seiten, speziell der ersten fünf Kapitel, kann es Ihnen daher zeitweise so vorkommen, als hätten Sie sich in einen Science-Fiction-Film verirrt.

Kennen Sie den umgangssprachlichen Begriff des „Querdenkens“, bei dem es um kreative und innovative Denkweisen geht? Ich bezeichne das, was Sie in diesem Buch entdecken werden, gerne als „Sprengsatz“ für Ihr bisheriges Denken. Warum?

Weil das, was ich Ihnen erzählen werde, stark von allem abweicht, was Ihnen normalerweise über Gefühle und Glück

beigebracht wird – und ich schließe hier selbst die kreativsten und innovativsten Lehren mit ein.

Sie werden sich beim Lesen vielleicht manchmal überfordert, desorientiert, skeptisch oder unwohl fühlen.

Sie werden Gedanken wahrnehmen, die gegen das von mir Gesagte revoltieren, es ablehnen oder ihm widersprechen.

Vielleicht werden Sie sogar wütend auf mich oder verurteilen mich aus den verschiedensten Gründen.

Das ist im Grunde genommen nicht anders zu erwarten.

Sie können *echtes Glück* nicht erreichen, ohne dass Sie die Wahrnehmung Ihrer selbst, anderer Menschen, der Welt und der Überzeugungen, Ideen und Strategien, auf die Sie sich vorher verlassen haben, verändern.

Und eins wissen wir alle:

Radikale Veränderungen können eine extreme Herausforderung darstellen!

Ganz gleich, wie „abgehoben" Ihnen das, was ich Ihnen erzählen werde zu Beginn erscheinen mag (je nach Ihrem Hintergrund) – ich kann Ihnen eines versprechen: Die Reise, auf die wir uns gemeinsam begeben, und das Ziel, das wir am Ende erreichen werden, sind sehr real – und Sie können es schaffen, ganz gleich, von wo aus Sie starten!

Bevor wir uns nun gemeinsam auf den Weg machen, muss ich Ihnen etwas gestehen: Als ich begann, das in diesem Buch Dargestellte zu *sehen* und zu *erleben*, stellte ich fest, dass es dem, was *all die erwähnten Experten* über Gefühle und Glückszustände zu sagen hatten, diametral entgegengesetzt war.

Das erschien mir sehr merkwürdig, und zwar vor allem deshalb, weil viele der Experten sehr hoch angesehen waren. Damals verfolgten mich zwei Fragen:

– Wie kann es sein, dass ich etwas sehe und erlebe, was niemand anders zu sehen oder zu erleben scheint?
– War es überhaupt möglich, dass ich der einsame Rufer in der Wüste war … und trotzdem richtig lag?

Aufgrund dieser Überlegungen gab es nicht wenige Momente, in denen ich mich fragte, ob ich allmählich verrückt würde. Andererseits konnte ich das, was ich sah und erlebte, nicht einfach leugnen.

Es war so klar.

Es fühlte sich so „richtig“ an.

Im Laufe der Zeit konnte ich beobachten, wie das, was ich *sah* und *erlebte,* sich vertiefte und immer deutlicher wurde – ganz so, als würde man eine Kamera so lange scharf stellen, bis das verschwommene Bild schließlich klar und deutlich hervortritt.

Als ich später zu erkennen begann, dass andere Menschen die gleiche Erfahrung *echten Glücks* machten wie ich – nachdem sie das entdeckt hatten, was Sie in diesem Buch finden werden –, lösten sich meine Zweifel und Ängste auf und ich ruhe seither in dem, was ich als *Wahrheit* erkannt habe.

Im Verlauf des Buches werden Sie immer wieder sehen, dass ich bestimmte Worte *kursiv* hervorhebe. Damit möchte ich auf den enormen *Unterschied* zwischen der *Wahrheit* einerseits und den Lügen, Illusionen, Geschichten und Mythen andererseits aufmerksam machen, die wir in der Regel als wahr *empfinden*, die es aber nicht sind.

Wenn Sie bereits eines meiner anderen Bücher gelesen haben oder ganz allgemein häufiger Sachbücher lesen, wird Ihnen auffallen, dass dieses Buch weniger umfangreich ist als die meisten anderen Sachbücher in den entsprechenden Buchhandlungsregalen.

Der Grund dafür ist ganz einfach: Ein Buch sollte nur die Anzahl an Wörtern und Seiten enthalten, die für das Vermitteln seiner Botschaft erforderlich sind.

Kein Drumherum, kein Füllmaterial, keine unnötigen Details.

Und für die Botschaft dieses Buchs bedurfte es einfach nicht so vieler Worte und Seiten.

Schließlich möchte ich noch betonen, dass es mir beim Schreiben dieses Buches allein darum ging, Sie dabei zu unterstützen, den Zustand *echten Glücks* zu entdecken und ständig zu erleben, ganz gleich, was um Sie herum passiert.

Aus diesem Grund habe ich meiner Intuition freien Lauf gelassen; deshalb entsprechen Schreibweise, Aufbau und Ausdrucksweise vielleicht nicht immer den herkömmlichen Vorstellungen.

Sie werden feststellen, dass mein Schreibstil sehr dialogorientiert ist. Ich hoffe, es wird sich tatsächlich ein wenig so anfühlen, als würden wir ein persönliches Gespräch unter vier Augen führen.

Es geht in diesem Buch um das ständige Erleben *echten Glücks*, unabhängig davon, was um Sie herum vorgeht. Es geht nicht um Regeln, Formeln, Grammatik oder den Aufbau von Sätzen und Absätzen.

Bevor es nun endlich richtig losgeht, möchte ich zwei Dinge nochmals betonen:

1. In diesem Buch geht es nicht um irgendeine Theorie.
2. Es geht vielmehr um das tatsächliche, ständige Erleben *echten Glücks*, und zwar *unabhängig davon, was um Sie herum vorgeht*.

Alles, worüber ich in diesem Buch schreibe, habe ich selbst erlebt und erlebe es auch weiterhin.

Alles.

Lassen Sie mich Ihnen vier außergewöhnliche Beispiele nennen (wenn ich wollte, könnte ich Hunderte anführen), bei denen ich durchgängig den von mir als *echtes Glück* bezeichneten Zustand beibehielt:

- Da gab es eine zwei Jahre währende Phase, in der „Murphys Gesetz“ volle Wirkung zeigte: Alles, was irgendwie schiefgehen konnte, ging auch schief, und zwar in allen Bereichen meines Lebens (mit Ausnahme der Beziehung zu meinen Kindern).
- Ich erlebte eine finanzielle Krise, bei der ich immer weniger einnahm, während die Ausgaben gleichzeitig in astronomische Höhen schnellten. Ich konnte meine Rechnungen nicht bezahlen, häufte Hunderttausende Dollar Schulden an und wusste nicht, ob ich den drohenden Bankrott würde abwenden können. (Und ich hatte eine Frau und zwei Kinder zu versorgen.)
- Dann kamen die komplizierte Trennung und letztendlich die Scheidung von meiner Frau.
- Ich hatte auch eine Operation an meinem linken Auge wegen grauen Stars, bei der dem Chirurgen ein Fehler unterlief. Er verletzte meine Hornhaut, sodass ein verschwommener Fleck in meinem Gesichtsfeld zurückblieb.

Mein Leben war immer schon das „Versuchslabor“, aus dem alles stammt, was ich weitergebe und als Coach vermittle.

Ich bin mir sicher, dass das Wirken von Murphys Gesetz sowie die finanziellen, ehelichen und gesundheitlichen Krisen sich genau so und genau zum richtigen Zeitpunkt eingestellt haben, damit ich am eigenen Leib die Wahrheit dessen überprüfen konnte, was ich Ihnen in diesem Buch vermittle.

Ich sehe darin auch den Grund dafür, dass sich die beiden erstgenannten „Krisen“ so schnell und einfach in Luft auflösten, sobald sie ihren Zweck erfüllt hatten.

Tausende anderer Menschen rund um die Welt *erleben* ebenfalls ein anhaltendes Gefühl *echten Glücks*, nachdem sie das entdeckt haben, was *Sie* auf den folgenden Seiten entdecken werden, und zwar selbst unter Umständen, die man als schlimm, furchtbar, schrecklich, katastrophal, tragisch, unglücklich oder ähnlich bezeichnen könnte.

Kernpunkt:

Alles, was Sie in diesem Buch lesen werden, ist real, möglich und machbar – auch für SIE!

Wenn Sie bereit sind loszulegen, das Geheimnis von Glück, Zufriedenheit und Erfüllung zu erfahren, Ihr bisheriges Denkgebäude aufsprengen zu lassen und das Portal zur dauerhaften Erfahrung *echten Glücks* zu durchschreiten, dann beginnen Sie Ihre Reise auf der nächsten Seite!

[Kapitel 1]

Die verborgene Motivation hinter allem, was Sie tun

Stellen Sie sich für einen Moment vor, Sie hätten einen „Geist in der Flasche“ gefunden. Sie befreien ihn und er sagt zu Ihnen: „Ich gewähre dir drei Wünsche, allerdings unter *einer* Bedingung: Du musst mir ganz genau erklären, warum du das Gewünschte haben willst.“

Was würden Sie sich dann wünschen und welche Gründe würden Sie angeben?

Da Sie mir dies ja schlecht durch die Seiten dieses Buches mitteilen können, habe ich einen passenden Dialog erfunden, und zwar zwischen dem Flaschengeist und einer Frau namens Annie.

Ich habe mir bei diesem Dialog ein paar künstlerische Freiheiten erlaubt, um eine wichtige Erkenntnis auf den Punkt zu bringen.

*

Geist: „Was ist dein erster Wunsch?“

Annie: „Als Erstes wünsche ich mir 100 Millionen Dollar in bar.“

Geist: „*Warum* möchtest du 100 Millionen Dollar?“

Annie: „Damit ich nicht mehr arbeiten muss, um die Welt reisen kann und für den Rest meines Lebens so leben kann, wie ich es gerade möchte.“

Geist: „Warum willst du aufhören zu arbeiten, um die Welt reisen und für den Rest deines Lebens nur noch so leben, wie es dir Spaß macht?“