

# UE 13 „Medien und Sucht“ (Schule)

Fear of missing out

Zeitansatz  
90 Minuten

## Unterrichtsziel:

Ziel der Unterrichtseinheit ist,

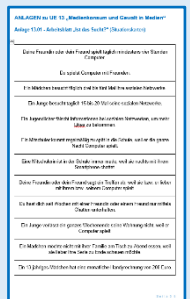
- dass die Schülerinnen und Schüler über erwünschte Wirkungen der digitalen Medien, aber auch über das darin enthaltene Suchtpotenzial reflektiert nachdenken, diskutieren und Stellung beziehen;
- dass die Jugendlichen dadurch zu einer eigenen (neuen) Definition von „Sucht“ kommen.

Unterrichtsziel

## Benötigte Materialien:

- rote und grüne Moderationskarten
- eine große Papierrolle (Tapetenrolle), die mit einer Skala von 0 % bis 100 % beschriftet ist („Suchtskala“), wobei die 0 %-Markierung mit „unbedenklicher Medienkonsum“, die 50 %-Markierung mit „Missbrauch“ und die 100 %-Markierung mit „Abhängigkeit/Sucht“ beschriftet werden kann
- vorbereitete Szenen und Situationen, die mehr oder weniger suchtgefährdete Jugendliche in ihrem Umgang mit den digitalen Medien zeigen (auf je eine Karteikarte geschrieben; vgl. dazu Anlage 13.01 Arbeitsblatt zu dieser UE)
- laminierte Schlüsselwörter der Suchtdefinition
- ein Stein pro Schülerin und Schüler für das Entspannungsspiel am Ende

benötigte Materialien



## Vorschlag für einen möglichen Ablauf:

Zeitraumen	Unterrichtsinhalt	Methode/Sozialform und Materialien	siehe Seite
0 - 20 min	Einstieg „Ich stehe zu meiner Meinung.“	Unterrichtsgespräch	243
20 - 55 min	Unterrichtsverlauf Suchtskala	Unterrichtsgespräch, grüne Moderationskarten, Papierrolle, Situationskarten Arbeitsblatt Anlage 13.01	243
55 - 65 min	Unterrichtsverlauf Diskussion	Unterrichtsgespräch, rote Moderationskarten	244
65 - 80 min	Unterrichtsverlauf Definition Sucht	Unterrichtsgespräch, laminierte Schlüsselwörter	244
keine Angabe	Schnittstelle mit der Polizei: Konsum digitaler Medien im Straßenverkehr	keine Angabe, da abhängig von individueller Ausgestaltung	245
keine Angabe	weiterführendes Material: Links zu Videos	keine Angabe, da abhängig von individueller Ausgestaltung	245
80 - 90 min	Abschluss Fantasiereise	Unterrichtsgespräch, Steine, Anlage 13.02 oder Anlage 13.03	246

## 1. Einstieg in den Unterricht



Zu Beginn wird im Stuhlkreis von jeder Schülerin und jedem Schüler die eigene Meinung zu einem medialen Thema formuliert, z. B., indem eine Schülerin oder ein Schüler aufsteht und in einem ganzen Satz sagt, warum sie bzw. er ihr bzw. sein Handy so schätzt („Ich mag mein Handy, weil ich damit jederzeit meine Freunde erreichen kann.“).

Alle Schülerinnen und Schüler, die genauso empfinden und sich mit der Aussage oder Meinung der betroffenen Schülerin oder des betroffenen Schülers solidarisch erklären, stehen dann ebenfalls auf. Schülerinnen und Schüler, die einer gegenteiligen Meinung sind, bleiben sitzen. Unentschlossene Schülerinnen und Schüler, für die die Aussage der Schülerin oder des Schülers nur teilweise zutrifft, geben dies mit einer Hockstellung zu erkennen.

Wiederholungen sind erlaubt, jedoch keine verbalen Kommentare. Es dürfen nur positive Inhalte ausgesprochen werden (nicht z. B. „Ich mag meine Handy, weil ich andere damit beleidigen kann.“). Am besten macht die Lehrkraft zwei Beispiele vor und die Schülerinnen und Schüler machen dann reihum im Stuhlkreis weiter.

Den Abschluss des Warm-ups bilden vertiefende Fragen, wie z. B.:

- Wie hast du dich gefühlt, wenn viele Mitschülerinnen und Mitschüler deiner Meinung waren?
- Wie hast du dich gefühlt, wenn du mit deiner Meinung ganz oder nahezu alleine dagestanden bist?

## 2. Unterrichtsverlauf

Auf [Zuruf](#) werden von der Lehrkraft die von den Schülerinnen und Schülern im Verlauf des Warm-ups zum Ausdruck gebrachten erwünschten Wirkungen der digitalen Medien auf **grüne Moderationskarten** geschrieben. Danach wird die mit einer **Skala** (0 % bis 100 %) beschrifteten Papierrolle („Suchtskala“) in der Mitte des Stuhlkreises ausgerollt und die grünen Moderationskarten werden in einem Stapel auf die 0 %-Seite („unbedenklicher Medienkonsum“) gelegt.

Jetzt erhält jede Schülerin und jeder Schüler eine Karteikarte, auf der eine Situation Jugendlicher im Umgang mit den digitalen Medien beschrieben ist (vgl. dazu auch Anlage 13.01 zu dieser UE mit Beispielen für diverse Szenenbeschreibungen bzw. Situationskarten, die hier Verwendung finden können). Als Beispiele können genannt werden

- tägliches Computerspiel von mindestens vier Stunden,
- das Spielen von Computerspielen mit Freunden,
- ein drei- bis fünfmaliger täglicher Besuch bei sozialen Netzwerken,
- das Fälschen einer Information bei sozialen Netzwerken, um mehr Kontakte oder Likes zu bekommen etc.

Einstieg mit  
spielerischer Übung

Suchtskala

ANLAGE zu UE 13 „Übernehmen und Gestalt in Medien“ Anlage 13.01 – Situationskarte zur Sucht-Skala (Schülerkarte)	
1. Eine Situation im Umgang mit digitalen Medien beschreiben (z. B. „Ich spiele täglich 4 Stunden Computerspiele.“)	2. Wie oft hast du das gemacht?
3. Wie oft hast du das gemacht?	4. Wie oft hast du das gemacht?
5. Wie oft hast du das gemacht?	6. Wie oft hast du das gemacht?
7. Wie oft hast du das gemacht?	8. Wie oft hast du das gemacht?
9. Wie oft hast du das gemacht?	10. Wie oft hast du das gemacht?
11. Wie oft hast du das gemacht?	12. Wie oft hast du das gemacht?
13. Wie oft hast du das gemacht?	14. Wie oft hast du das gemacht?
15. Wie oft hast du das gemacht?	16. Wie oft hast du das gemacht?
17. Wie oft hast du das gemacht?	18. Wie oft hast du das gemacht?
19. Wie oft hast du das gemacht?	20. Wie oft hast du das gemacht?
21. Wie oft hast du das gemacht?	22. Wie oft hast du das gemacht?
23. Wie oft hast du das gemacht?	24. Wie oft hast du das gemacht?
25. Wie oft hast du das gemacht?	26. Wie oft hast du das gemacht?
27. Wie oft hast du das gemacht?	28. Wie oft hast du das gemacht?
29. Wie oft hast du das gemacht?	30. Wie oft hast du das gemacht?
31. Wie oft hast du das gemacht?	32. Wie oft hast du das gemacht?
33. Wie oft hast du das gemacht?	34. Wie oft hast du das gemacht?
35. Wie oft hast du das gemacht?	36. Wie oft hast du das gemacht?
37. Wie oft hast du das gemacht?	38. Wie oft hast du das gemacht?
39. Wie oft hast du das gemacht?	40. Wie oft hast du das gemacht?
41. Wie oft hast du das gemacht?	42. Wie oft hast du das gemacht?
43. Wie oft hast du das gemacht?	44. Wie oft hast du das gemacht?
45. Wie oft hast du das gemacht?	46. Wie oft hast du das gemacht?
47. Wie oft hast du das gemacht?	48. Wie oft hast du das gemacht?
49. Wie oft hast du das gemacht?	50. Wie oft hast du das gemacht?
51. Wie oft hast du das gemacht?	52. Wie oft hast du das gemacht?
53. Wie oft hast du das gemacht?	54. Wie oft hast du das gemacht?
55. Wie oft hast du das gemacht?	56. Wie oft hast du das gemacht?
57. Wie oft hast du das gemacht?	58. Wie oft hast du das gemacht?
59. Wie oft hast du das gemacht?	60. Wie oft hast du das gemacht?
61. Wie oft hast du das gemacht?	62. Wie oft hast du das gemacht?
63. Wie oft hast du das gemacht?	64. Wie oft hast du das gemacht?
65. Wie oft hast du das gemacht?	66. Wie oft hast du das gemacht?
67. Wie oft hast du das gemacht?	68. Wie oft hast du das gemacht?
69. Wie oft hast du das gemacht?	70. Wie oft hast du das gemacht?
71. Wie oft hast du das gemacht?	72. Wie oft hast du das gemacht?
73. Wie oft hast du das gemacht?	74. Wie oft hast du das gemacht?
75. Wie oft hast du das gemacht?	76. Wie oft hast du das gemacht?
77. Wie oft hast du das gemacht?	78. Wie oft hast du das gemacht?
79. Wie oft hast du das gemacht?	80. Wie oft hast du das gemacht?
81. Wie oft hast du das gemacht?	82. Wie oft hast du das gemacht?
83. Wie oft hast du das gemacht?	84. Wie oft hast du das gemacht?
85. Wie oft hast du das gemacht?	86. Wie oft hast du das gemacht?
87. Wie oft hast du das gemacht?	88. Wie oft hast du das gemacht?
89. Wie oft hast du das gemacht?	90. Wie oft hast du das gemacht?
91. Wie oft hast du das gemacht?	92. Wie oft hast du das gemacht?
93. Wie oft hast du das gemacht?	94. Wie oft hast du das gemacht?
95. Wie oft hast du das gemacht?	96. Wie oft hast du das gemacht?
97. Wie oft hast du das gemacht?	98. Wie oft hast du das gemacht?
99. Wie oft hast du das gemacht?	100. Wie oft hast du das gemacht?

Man geht wieder reihum vor und jede Schülerin und jeder Schüler liest der Klasse laut ihre oder seine Situationskarte vor. Sie oder er entscheidet, unbeeinflusst von den Mitschülerinnen und Mitschülern, an welcher (Prozent-)Stelle der Skala sie oder er die jeweilige Karte positionieren will und legt diese kommentarlos dort ab.

**Hinweis:** Bei einer entsprechenden Zusammensetzung der Klasse oder einer in diese Richtung intendierten Zielsetzung, kann man an dieser Stelle einen **geschlechtsspezifischen Aspekt** in die Übung einbringen: Schülerinnen legen ihre Situationskarten auf einer Seite der Skala ab, Schüler die ihrigen auf der anderen Seite der Skala.

Die Jugendlichen sollen sich dessen bewusst werden, dass die genannten Situationen theoretisch zu allen Prozentzahlen zugeordnet werden können. Das heißt, die Nutzung eines Mediums kann zunächst einmal ein ganz normaler Konsum sein, dann ein einmaliger oder auch mehrmaliger Missbrauch, der dann wiederum in Abhängigkeit und Sucht übergehen kann.<sup>68</sup> In einer von der Lehrkraft geführten Gesprächsrunde wird gemeinsam herausgearbeitet, warum und wie es zu Missbrauch, Abhängigkeit und Sucht kommt. Dabei können auch der Einfluss von Endorphinen und der Zustand des „Flow“ thematisiert werden.

Zusätzlich könnten die Schülerinnen und Schüler zur Beleuchtung von Designeffekten digitaler Medien aufgefordert werden, gedanklich in die Rolle einer Programmiererin bzw. eines Programmierers zu schlüpfen. Die Jugendlichen sollen beschreiben, wie sie eine Anwendung designen würden, um möglichst gezielt dazu zu animieren, die Nutzung nicht zu unterbrechen. Durch dieses umgekehrte Denken sollen die Schülerinnen und Schüler ein Bewusstsein dafür erlangen, auf welche Weise das Design einer Anwendung dazu beiträgt, eine Sucht zu entwickeln.



An diese Einheit schließt sich eine intensive Diskussion an, die zu folgenden Ergebnissen führen kann:

- Der Übergang von funktionalem Konsum von digitalen Medien über Missbrauch und Abhängigkeit zur Sucht ist fließend.
- Die erwünschten Wirkungen der digitalen Medien können Gefahren in sich bergen und die können bei Einzelnen durchaus zur „Sucht“ führen. Dies gilt für den Konsum aller digitalen Medien.
- Die in Verbindung mit den digitalen Medien zu sehenden Suchtgefahren werden von den Jugendlichen sehr unterschiedlich beurteilt.
- Geschlechtsspezifische Unterschiede (z. B. Mädchen: Chatten, Jungen: Computerspiele), die sich im Verlauf der Übung herauskristallisiert haben, sind zu diskutieren.

Zum Abschluss der Übung mit der „Suchtskala“ schreiben die Schülerinnen und Schüler all das auf **rote Moderationskarten**, was ihnen zu negativen Folgen im Umgang mit den

<sup>68</sup> Siehe PIT-Baustein *Sucht*, wo entsprechende Daten und Materialien zur Suchtprävention gesammelt sind (und siehe auch Polizeiteil).

digitalen Medien einfällt. Diese roten Moderationskarten werden am oberen Ende der Skala bei der 100 %-Einheit platziert.

Hier können durch gezielte Nachfragen nochmals die Folgen des Medienkonsums herausgearbeitet werden:

- Was entgeht euch im Leben durch den (hohen) Zeitverlust aufgrund der Mediennutzung? Für welche anderen Aktivitäten hättet ihr wieder mehr Zeit?
- Welche Auswirkung auf euren Schlaf hätte es, wenn ihr das Smartphone bzw. den Computer etc. nach 20 Uhr nicht mehr verwenden würdet? Wie würdet ihr euch am nächsten Tag fühlen?
- Wie würde sich der Umgang mit euren Freundinnen und Freunden oder mit eurer Familie verändern, wenn ihr weniger mit dem Smartphone bzw. dem Computer etc. beschäftigt wärt?

Eine mögliche Definition von „Sucht“ könnte folgendermaßen lauten: „Sucht ist ein unvermeidliches Verlangen, das die Kräfte des Verstandes ausschaltet und zum Verlust intellektueller Fähigkeiten und sozialer Kontakte führt.“<sup>69</sup> Um den Schülerinnen und Schülern Hilfestellung bei der Ausarbeitung dieser Definition zu geben, werden die wichtigsten Schlüsselwörter des Satzes in Form von vorbereiteten laminierten Karten durcheinander in die Stuhlkreismitte gelegt. Die Klasse soll dann gemeinsam die richtige Definition finden, indem einzelne Schülerinnen und Schüler die Karten aufheben, vor sich halten und sich stehend in der richtigen Reihenfolge im Raum positionieren.

Definition Sucht

Diese Definition kann an der Längsseite der Suchtskala aufgeschrieben oder – um die Nachhaltigkeit zu sichern – als Spruchband im Klassenzimmer aufgehängt werden.

### Schnittstelle mit Polizei

Gemeinsam mit der Polizei können die Konsequenzen der intensiven Smartphone-Nutzung im Straßenverkehr besprochen werden.

Schnittstelle mit Polizei und/oder auch Suchtberatung

Weiterführend kann dieses Thema durch das gemeinsame Ansehen und Nachbesprechen folgender Videos der Polizei Nordrheinwestfalen vertieft werden.

Smartphone im Straßenverkehr

**Clip** „Ablenkung beim Fahren – Be smarter than your phone: **Navi**“

**Clip** „Ablenkung beim Fahren – Be smarter than your phone: **Musik**“

**Clip** „Ablenkung beim Fahren – Be smarter than your phone: **Messenger**“



<sup>69</sup> Suchtdefinition aus der interaktiven Sucht- und Drogenprävention „Saubra bleim“ des Polizeipräsidiums München

### 3. Abschluss

Zum Abschluss der Unterrichtseinheit bietet sich zur Entspannung und zur Besinnung auf sich selbst, eine **Fantasiereise**, an. Bevor die Reise beginnt, bekommt jede Schülerin und jeder Schüler einen Stein ausgeteilt, den sie bzw. er fest in der Hand halten soll. Der Stein darf von den Schülerinnen und Schülern mit nach Hause genommen werden und soll zu einem späteren Zeitpunkt die eigene Sicht zur Suchtproblematik (z. B. das aktive Nein-Sagen) und die Erkenntnisse der Unterrichtseinheit wieder ins Gedächtnis rufen.

(Vgl. dazu Anlage 13.02 Arbeitsblatt „Traumreise am Strand“ oder Anlage 13.03 Arbeitsblatt zur Progressiven Muskelentspannung „Fantasiereise“)

#### Fantasiereise



## ANLAGEN zu UE 13 „Medien und Sucht“

### Anlage 13.01 – Arbeitsblatt „Ist das Sucht?“ (Situationskarten)

Deine Freundin oder dein Freund spielt täglich mindestens vier Stunden Computer.
Du spielst Computer mit Freunden.
Ein Mädchen besucht täglich drei- bis fünfmal ihre sozialen Netzwerke.
Ein Junge besucht täglich 15- bis 20-mal seine sozialen Netzwerke.
Ein Jugendlicher fälscht Informationen bei sozialen Netzwerken, um mehr Likes zu bekommen.
Ein Mitschüler kommt regelmäßig zu spät in die Schule, weil er die ganze Nacht Computer spielt.
Eine Mitschülerin ist in der Schule immer müde, weil sie nachts mit ihrem Smartphone chattet.
Deine Freundin oder dein Freund sagt ein Treffen ab, weil sie bzw. er lieber mit ihrem bzw. seinem Computer spielt.
Du hast dich seit Wochen mit einer Freundin oder einem Freund nur mittels Chatten unterhalten.
Ein Junge verlässt ein ganzes Wochenende seine Wohnung nicht, weil er Computer spielt.
Ein Mädchen möchte nicht mit ihrer Familie am Tisch zu Abend essen, weil sie lieber ihre Serie zu Ende schauen möchte.
Ein 13-jähriges Mädchen hat eine monatliche Handyrechnung von 200 Euro.

Ein Mädchen verbringt im Durchschnitt vier Stunden täglich in den sozialen Medien.
Ein Mädchen präsentiert sich bei Facebook mit einem extrem geschönten Foto.
Ein Junge bleibt immer wieder der Schule fern, weil er nachts am Computer durchgespielt hat.
Ein Junge reagiert gereizt, als ihn seine Eltern beim Computerspielen stören, weil es Abendessen gibt.
Ein Mädchen spielt den ganzen Tag Computer, obwohl am nächsten Tag in der Schule ein wichtiger Test stattfindet, auf den es noch nicht vorbereitet ist.
Ein Junge bleibt zu Hause und spielt Computer, obwohl ihn sein bester Freund zu seiner Geburtstagsparty eingeladen hat.
Ein Mädchen reagiert gereizt, als es von seinen Eltern darauf angesprochen wird, dass es zu viel Zeit in sozialen Netzwerken verbringt.
Ein Junge ist unruhig und nervös, weil er sein Handy zu Hause vergessen hat und nun keine Nachrichten empfangen kann.
Ein Mädchen verbringt viele Stunden damit, ein perfektes Selfie zu machen, um es in einem sozialen Netzwerk zu posten.
Aus Angst, etwas Wichtiges zu verpassen, lässt ein Mädchen ihr Handy auch in der Nacht eingeschaltet.

## Anlage 13.02 – „Traumreise zum Sandstrand“ (Beispiel für aktive Stressbewältigung)

*Stellen Sie sich beim Vorlesen ganz auf Ruhe ein, Ihre Stimme ist ruhig, langsam und sanft. Halten Sie bitte die durch die Gedankenstriche gekennzeichneten Pausen ein.*

„Setzt euch entspannt hin, schaut, dass eure Kleidung bequem sitzt und dass ihr ganz ruhig sitzen könnt. Atmet ruhig ein und aus. Ganz langsam. Wenn ihr wollt, könnt ihr beim Zuhören eure Augen schließen.

Du liegst an einem Strand, - - -

liegst im weichen, zarten Sand. - - -

Du fühlst mit deinem Körper diesen weichen, warmen Sand - - -

an deiner Haut, er ist so weich und warm. - - -

Die Sonne scheint, - - -

es ist ein schöner Sommertag. - - -

Du spürst die Wärme auf deiner Haut, - - -

auf deinem Körper, überall. - - -

Es ist ein wohliges Gefühl, diese Wärme zu spüren. - - -

Die Wärme zieht durch deinen Körper, - - -

Ruhe durchströmt dich. - - -

Du hörst das Meer, sein ruhiges, gleichmäßiges Rauschen, - - -

die Wellen gehen auf und ab. - - -

Du spürst deinen Atem, ruhig und gleichmäßig, - - -

ein und aus, - - ein und aus, - - -

der Atem passt sich den Wellen an, - - -

ruhig und gleichmäßig, - - ein und aus, - - ein und aus, - - -

ruhig geht dein Atem, - - den Wellen gleich. - - -

Du bist schwer, warm, ruhig und entspannt. - - -

Ein leichter Wind weht über deine Stirn. - - -

Du fühlst dich wohl, - - -

du bist ganz ruhig und entspannt. - - -

Wenn ihr die Augen geschlossen habt, öffnet sie langsam wieder, schaut euch im Zimmer um, räkelt euch und kommt wieder vom Strand ins Klassenzimmer zurück.“



## Anlage 13.03 – „Fantasiereise“ (Progressive Muskelentspannung)

„Setzt euch aufrecht, aber entspannt auf eure Stühle.  
Die Füße stehen mit den ganzen Sohlen am Boden.  
Die Handgelenke ruhen auf den Oberschenkeln.  
Die Augen sind geschlossen.  
Während ihr so eine bequeme Stellung findet, könnt ihr alle Geräusche im Raum wahrnehmen, - - - meine Stimme, - - - euren Atem beim Ein- und Ausströmen. - - -  
Ihr könnt spüren, mit welchen Körperstellen ihr gut auf dem Stuhl sitzt. - - -  
Ihr spürt eure Fersen auf dem Boden, - - - eure Waden, - - -  
wie sicher euer Körper auf dem Stuhl ruht - - -  
und wie der Brustkorb sich weitet beim Einatmen. - - - - -

Ihr spürt, wie eure Unterarme und Hände auf den Oberschenkeln liegen, - - - - -  
und während ihr noch eine Weile beim Spüren eurer Hände bleibt, - - -  
könnt ihr euch vorstellen, dass ihr euch bei einer Show im Fernsehen in der Mitte der Bühne befindet. - - - -  
Ihr seid ganz selbstsicher, denn ihr seid ein Star in eurer Disziplin.  
Auch eure Kleidung ist cool und macht euch stark und sicher. - - - -  
Ihr schaut die Studiogäste an und den Moderator, die euch zuschauen und euch bewundern. - - - -  
Vielleicht sind es bekannte Gesichter, Menschen, die nur euretwegen gekommen sind,-  
oder Unbekannte, die sich auf euch freuen. - - - -

Stellt euch nun vor, ihr steht dort vor eurem Publikum und ein Assistent klemmt euch einen Eisenstab zwischen die Schulterblätter, den ihr beim Ertönen eines Tuschs der Musikband mit eurer ganzen Kraft verbiegen werdet. - - -  
Auf das Signal des Moderators „jetzt“ werdet ihr die Schulterblätter und die angewinkelten Oberarme kräftig zusammendrücken. - - - -  
Und „**Jetzt!**“

Ihr spürt deutlich die Kraft, die ihr aufwendet. - - - -  
Der Stab verbiegt sich mehr und mehr zu einem Bogen.  
Ihr spürt, wie sich eure Muskeln anfühlen. - - - -  
Und **loslassen!**  
Der Stab wird vom Assistenten aufgefangen und dem Publikum gezeigt,  
der Tusch erklingt und dann braust der Applaus des Publikums auf - - - - -  
und mit ihm könnt ihr das zunehmend wohlige Gefühl spüren,  
das sich nun in euren Muskeln bemerkbar macht. - - - - -

Der Assistent räumt den Eisenbogen beiseite  
und ihr legt euch in eurer Vorstellung auf den Rücken.  
Gleich wird der Assistent einen einarmigen Handstand auf eurem Bauch machen.  
Dazu müsst ihr euren Bauch und euren Po ganz hart anspannen.  
Die Band spielt ihren Tusch und ihr spannt  
**jetzt an**, - - - -  
spürt die Spannung, - - - spürt eure harten Muskeln. - - - -  
Der Assistent kommt wieder auf die Füße  
und ihr könnt **loslassen**.

Erneut erklingt die Musik – und das strömende Gefühl der Erleichterung beginnt eure Muskeln ganz auszufüllen. - - - -  
Und mit dem Gefühl der Zufriedenheit über eure Leistung,  
begleitet vom Applaus der Studiogäste und des Moderators  
winkt ihr ihnen strahlend zu - - -  
und verabschiedet euch so von ihnen - - -  
und kommt wieder ganz nach hier zurück.“