



**Akademie für Verstehende Tiefenpsychologie
Institut für Tiefenpsychologie, Gruppendynamik und
Gruppentherapie e.V.**

Eichenallee 6, 14050 Berlin

**2. Halbjahr 2023
Samstag: 12 – 13 Uhr**

Grundlage für die Gespräche: J. Rattner, *Tagebuch im hohen Alter*

Textmaterial und Literatur-Hinweise
stehen zur Verfügung unter www.Mydrive.ch
Benutzername: Fortbildung@ITGGBERLIN
Passwort: Eichenallee

- 02.09.** *Haut und Seele: Was ist denn das, die Seele?* (Bd. II)
09.09. *Ein philosophischer Hinweis: Seelen liegen ineinander*
16.09. *Masse und Sport* (Bd. I)
23.09. *Ein Gedicht von Matthias Claudius: S' ist Krieg* (Bd. XIV)
30.09. *Eine traurige Betrachtung* (wird vorgelesen)

Texte für die Samstagsveranstaltungen – 2. Halbjahr 2023

Josef Rattner. *Tagebuch im hohen Alter*. Band I, II und XIV

2. September 2023, Haut und Seele

Am Ende von 2018 habe ich mir ein Problem aufgebürdet, das mich 2019 ins Schwitzen bringen wird. Meine Enkelin Jelena (13 Jahre alt) leidet an Neurodermitis. Sie klagt, dass sie vier Wochen lang Salben anwenden muss, darunter Cortison. Die Hautärztin konnte nun nicht zusichern, dass damit die Sache ausgestanden sei. Um sie zu trösten, erläuterte ich Jelena die Funktion der Haut. Sie ist ein lebenswichtiges Organ. Dazu auch das größte menschliche Organ. Sie hat wichtige Aufgaben. So etwa Austausch von Sauerstoff und CO₂. Sodann verdunstet sie Flüssigkeit, schützt den Organismus und dient auch als Ausdrucksmedium. Wenn wir uns schämen, werden wir rot; wenn wir Angst haben, werden wir blass; bei Anstrengung und Erregung schwitzen wir.

Die Ursache von Neurodermitis ist ungeklärt. Bei Jelena besteht die Pubertät, und die Entwicklungsjahre bedeuten Belastung. Auch die Knaben bekommen in dieser Zeit Pickel und Ausschläge. Das sind eben biochemische Vorgänge.

Ich sagte auch, dass seelische Aufregungen als Ursache in Frage kommen. Streit mit der Umgebung, Sorgen, Ängste sind vermutlich ebenfalls beteiligt. Das sah Jelena ein. Aber sie fragte nachdenklich: Was ist denn das, die Seele? Ich versprach ihr, im neuen Jahr einiges davon zu erzählen.

Was sagt man einem Kind über die Seele? Ich bin selbst ratlos, aber die Aufgabe steht im Raum. Also werden wir philosophieren. Ich sitze mit Jelena in meinem Arbeitsraum. Nun sage ich ihr: Wenn Du umherblickst, siehst Du lauter tote Dinge. Ich meine damit die Stühle, Tische, Buchregale, Lampen, den Computer. Sie sind alle unlebendig; wenn Du die anstößt, wird nichts „Aua“ schreien. Sie haben alle keine Innenwelt.

Manchmal stellt Roswitha eine Pflanze in den Raum. Sie ist gewiss lebendig, denn sie wächst, blüht und stirbt ab. Das gilt für die Bäume im Garten und alle Blumen. Ob sie eine Seele haben, ist zweifelhaft. Denn Pflanzen reagieren nicht innerlich, obwohl sie auf Sonne, Kälte, Winter und Sommer wohl eine Art von Empfindung zeigen. Jemand hat einmal gesagt, eine blühende Wiese im Sommer erscheine ihm als eine Welt von Freude!

Aber die Tiere sind beseelt. Die Tierwelt ist vor vier Milliarden Jahren irgendwie entstanden und hat sich ungeheuer weiterentwickelt. Es gibt Millionen Tierarten, vom Einzeller bis zu den Vögeln, von winzigen Lebewesen bis zu den Elefanten und Walfischen, von den ausgestorbenen Sauriern (Riesenechsen) bis zum Mammut usw. Alle Tiere haben eine Innenwelt. Sie empfinden die Umwelt, reagieren auf sie, bewegen sich spontan, vermehren sich, haben einen Lebensanfang und einen Tod.

Aber es ist ungenau, wenn wir sagen, dass sie eine Seele haben. Ein Naturforscher hat vor mehr als 100 Jahren erklärt, er habe Tausende Leichen seziiert (nach dem Tod öffnet man in Spitälern die Leiber, um die Todesursache zu klären), aber keine Seele gefunden. Kein Wunder [133] für uns: Denn die Seele gibt es nicht. Lebendiges ist beseelt, aber es ist etwas kindlich, wenn wir „eine Seele suchen“.

Was wir fühlen, empfinden, denken, wollen und tun, spiegelt sich im Innenleben des Menschen. Darum glaubt man heute, dass manche Krankheiten auch so entstehen können. Wenn jemand häufig Wut und Angst empfindet, kann das Herz Schaden erleiden. Wer oft unruhig ist und mit der Welt hadert, schläft schlecht, schädigt seine Verdauung oder andere Organe. Wahrscheinlich spiegelt auch die Haut unser Verhältnis zu uns selbst und zur Umwelt. Je friedlicher, freundlicher und mutiger wir im Leben stehen, umso besser geht es dem Körper. Denn Leib und Seele sind wie die zwei Seiten einer Münze. Man kann nicht eine einseitige Münze kaufen. Daher soll man die Seele genauso pflegen wie seinen Körper und auf sie aufpassen, was man leider viel zu wenig lernt und beachtet.

Aber wie kann man seinem Seelenleben Gutes antun? Man sagt, es gehe Leib und Seele am besten, wenn man gute Beziehungen aufbaut und seinen menschlichen Verpflichtungen ordentlich nachkommt. Was das im Einzelnen bedeutet, muss jeder selbst entscheiden. Aber man hat eben Aufgaben, die man lösen muss. Wer hilfsbereit und auch freundlich lebt, bekommt entsprechendes Echo von der Umwelt. Das tut ihm gut, und wahrscheinlich hilft es auch überall der Gesundheit.

9. September 2023, Seelen liegen ineinander

Ein philosophischer Hinweis. – In einem kleinen Kreis halte ich manchmal analytische Lehrinstruktionen, wobei ich zufällige Themen wähle. Kürzlich habe ich meinem Zirkel den Satz von E. Husserl (1859–1938) zitiert, der lautet: „Dinge

stehen nebeneinander – die Seelen liegen ineinander.“ Ich meine, dass solche Einsichten eine präzise und eingehende Interpretation verdienen. Es ist oft so in den Human- und Geisteswissenschaften wie auch in der Philosophie, dass derartige Auslegungen sich zu ganzen Abhandlungen auswachsen.

Dass Dinge mehr oder minder beziehungslos nebeneinanderstehen, sieht auch jeder Laie ein. Aber wie ist das Ineinander-Liegen der Seelen zu begreifen? Da könnte man sich leicht hintersinnen.

Der Organismus ist durch seine Haut geschützt. Nichts kann leicht durch die Epidermis in ihn eindringen. Aber die Seele hat keine solche Schutzhaut. Wenn Menschen miteinander leben und agieren, dringen seelische Fakten ständig vom einen zum andern ein.

Das müsste zu allerlei Überlegungen Anlass geben. Wir haben die Verantwortung für das, was wir dem Mitmenschen stets unterjubeln. Ganz so schlimm ist es nicht; denn jeder hat einen Schutzwall in der Weise, dass im Alltag nur Banalitäten kursieren, die oberflächlich und unwirksam bleiben. Auch schützt sich jeder durch Eigensinn, übliche Vorurteile und häufiges „Weghören“. Man redet aneinander vorbei.

Anders ist es in engen Beziehungen. Im Verhältnis von Mann und Frau, von Kindern und Eltern, Lehrern und Schülern, Therapeuten und ihren Schützlingen wie auch im Berufsleben kommt man einander so nahe, dass man die Wechselwirkung der Seelen nicht ausschalten kann und einander beeinflusst. Was muss man daraus ableiten?

Ich glaube, dass jeder wache Mensch den ethischen Impuls spüren soll, wie sehr er für das Gemüt anderer verantwortlich ist. Eltern etwa erziehen nicht so sehr durch Worte und einzelne Handlungen, sondern durch das, was sie sind. Daher haben einsichtige Psychologen gewarnt vor der Überschätzung der angeblichen Traumata in der Kindheit; es ist wichtiger, wie Vater und Mutter wirklich sind und was sie ständig ausstrahlen.

Dasselbe gilt für Lehrer und Schüler. Die Kinder sind jahrelang der Einwirkung durch die Lehrerpersönlichkeit ausgesetzt. Man denke: Ein mürrischer, neurotischer und unglücklicher Lehrer ist Tag für Tag bei den Kindern und „infiziert“ sie mit seiner Lebensstimmung! Was er lehrt, wird davon tangiert und nicht selten entwertet.

Für mich interessant ist natürlich die Beziehung Therapeut-Patient. Ich meine, dass man oft dem Reden zwischen den Protagonisten der Therapie zu viel Gewicht gibt. Was der Therapeut innerlich ist, wirkt viel stärker auf den Patienten ein. Darum muss in seiner Ausbildung darauf hingewirkt werden, er solle sich permanent entwickeln und auch als Mensch vorankommen. Dann tut er für seine Schützlinge mehr als seine geschwätzigen Kollegen, die von ihren gewagten und wenig begründeten Deutungen Wunder erwarten.

Es ist also für Seelenärzte unentbehrlich, über die Sprache und das Beziehungsgeflecht von Menschen nachzudenken. Was ist Sprache? Jedermann weiß, dass die Begriffssprache eine hohe Auszeichnung des Menschen vor den Tieren ist. Ausdruckssprache haben Letztere gewiss auch. Auf viele Weisen teilen sie einander mit, was wichtig ist. Aber nur der Mensch hat die Sprache erfunden, die manche Autoren zu seinem Wesensmerkmal erheben.

Der ganze Fortschritt der Kultur hängt vom Erwerb und Verbessern der Sprache ab. Ohne subtile Kommunikation wäre die Menschheit nicht vorangekommen. Auch im individuellen Leben spielt Sprechen, Hören und Verstehen eine gewaltige Rolle. Jedes Kind ist glücklich, wenn es Worte erlernt und damit kommunizieren kann. Später ist der Zugang zu allen kulturellen Werten auf Sprache basiert.

Daher sollte man die Sprecherziehung ernst nehmen. Das können viele Eltern nicht. Sie haben einen geringen Sprachschatz, und dieser wird auf das Kind übertragen. Dieser Prozess bestimmt weitgehend Erfolg und Misserfolg im späteren Leben.

Was die Erziehung nicht leistet, kann man selber ergänzen. Jeder wache Mensch sollte seine Kommunikationsfähigkeit verbessern. Es gibt fast unendliche Abstufungen in diesem Bereich. Je mehr Sprache, umso mehr Kultur. Man hat errechnet, dass ungebildete Menschen nur einige Tausend Vokabeln haben; Goethe und Shakespeare hingegen sollen mehr als 50.000 Worte zur Verfügung gehabt haben.

Es gibt also eine *Ethik des Sprechens*, und die Redekunst ist nahe mit der Lebenskunst verwandt. Hannah Arendt sagte von ihrem Lehrer Karl Jaspers: „Wenn Jaspers sprach, wurde es hell.“ Das gilt jedoch von jedem klugen Sprecher. Es soll also unser Wunsch sein, durch Sprechen mehr Helligkeit in der Welt zu verbreiten. Plappern kann jeder; aber klug reden ist eine Kunst.

Vielleicht sollte man hierbei bei den Dichtern zur Schule gehen. Die Pioniere der Tiefenpsychologie waren mit der Dichtung vertraut. Sie kannten sie in vielen Details, und das hat vermutlich bei ihren so bedeutenden Entdeckungen mitgeholfen. Ich rate jedem Therapeuten, so viele Dichter wie nur möglich zu lieben und bei ihnen zu lernen.

Große Dichtung nimmt die Schönheit zu Hilfe, um auf Menschen einzuwirken. Das können wir im Alltag auch nicht entbehren. Es gibt Redner, bei deren Anhören uns Herz und Gemüt weit werden. Wenn Psychologen sich ein wenig davon aneignen würden, wären sie bei der Arbeit effizienter.

Kürzlich las ich einen Text des großen Philosophen J. G. Fichte, der von 1760 - 1813 lebte, mit dem Titel: *Die Bestimmung des Gelehrten*. Fichte war ein Fortsetzer von Kant und lehrte in Berlin. Er war eine energische Persönlichkeit, die auf die Hörer nicht nur durch Worte zu wirken verstand. Sein Ethos strahlte auf die Studenten aus. Er meinte, dass der Gelehrte die Aufgabe habe, für die Menschheit zu denken. Sich wichtig machen ist banal. Wer sein Leben studierend gestalten darf, hat die moralische Pflicht, mit jedem seiner Gedanken die Mitmenschen voranzubringen.

Das ist der Sinn meiner Überlegung, die von Husserl ausgegangen ist. Evtl. kommen die Menschen eines Tages dahin, das Ineinander-Liegen der Seelen ernst zu nehmen und die eigene Entwicklung mit der Perfektion der Anderen zu verbinden.

16. September 2023, Masse und Sport

Ich habe weiter oben pompös angekündigt, dass man eine Psychiatrie der Menschheit entwickeln müsse. Das ist leicht gesagt, aber in der Praxis wird es

einige Mühe bereiten. Nicht unbedingt deshalb, weil es wenig Vorarbeiten hierzu gibt. Man muss eben endlich einmal anfangen.

Ganz ohne Vorläufer sind wir keineswegs. Was früher an echter Kulturkritik geleistet wurde, ist schon beinahe psychiatrisch gedacht. Man wies von mancher Seite auf Un- und Widersinn im Kulturleben hin, und das war oft diagnostisch sehr wertvoll.

Allerdings muss man sich auf Widerstände gefasst machen. Wer kulturelle Abwegigkeiten beschreibt, gerät in den Bereich der Politik. Politiker sind sehr hellhörig in Bezug auf das, was ihre Aktivitäten durchkreuzt. Sie schießen dann schnell scharf. Ruhige Diskussion ist nicht gefragt.

Ich fange mit harmlosen Beispielen an. Wir wohnen in Berlin-Westend etwa 25 Geh-Minuten vom Olympia-Stadion entfernt. Dieses wurde 1936 von Adolf Hitler erbaut, um die Olympischen Spiele durchzuführen. Sie sollten dem Regime Prestige und fremde Geld-Währungen einbringen. Inzwischen hat man das Stadion renoviert und sogar eine Schutzdecke für die Tausenden Zuschauer angebracht. Es ist häufig in Betrieb.

Wenn nun ein Fußball-Match stattfindet, strömen die Menschen in großer Zahl herbei. Sie sind an solchen Ereignissen höchst interessiert. Selbst auf unsere große Distanz zum Stadion hören wir ihre Schreie, wenn ein Tor geschossen wird. Alle Straßen unseres Quartiers sind mit parkierenden Autos belegt. Die Leute kommen von weit her, um zu partizipieren. Nachher sieht man die Massen zur U-Bahn strömen. Sie haben Bier und andere Getränke konsumiert. Es war ein *event*.

Was geht da vor? Schon im alten Rom sagten die Regierenden, dass das Volk *Brot und Spiele* brauche. Dann sei es regierbar. Bis zum heutigen Tag wird diese Methode praktiziert. Man sieht es gern, wenn das Volk an Wochenenden Unterhaltung hat und von den Problemen abgelenkt wird. Darin hat man Sachkenntnis. Der Staat und die Stadt unterstützen Fußballvereine. Man hält diese für einen Kulturfaktor.

Ich glaube eher, dass bei solchen Ereignissen das personale Sein der Menschen zerstört wird. Man ist als Zuschauer nur noch Masse, kaum Individuum. Und die Person geht leer aus, wenn man in der Masse untertaucht und den Stars zujubelt, die die Gladiatoren unserer Zeit sind. Vielleicht wird an solchen Veranstaltungen so mancher Massenwahn vorbereitet, der anderswo zum Vorschein kommt.

23. September 2023, S' ist Krieg

Matthias Claudius. – Ich bin oft auf der Suche nach manchen Vorläufern meiner Gesinnung und stelle sie gern meinen Lesern vor. Einer von ihnen ist Matthias Claudius (1740-1815), ein Pfarrerssohn, der als Dichter und Zeitschriften-Autor hervorgetreten ist. Die Zeitung ist als *Wandsbeker Bote* berühmt geworden. Wandsbek ist ein Ort in der Nähe von Hamburg. Dort residierte Claudius und wirkte weithin in ganz Deutschland. „Ein großes Genie“ nannte ihn Herder, mit dem er befreundet war. Aber derselbe Mentor meinte, er sei ein Knabe der Unschuld.

Claudius war im Pfarrhaus aufgewachsen und sollte selbst Pfarrer werden. Aber das sagte ihm nicht zu. Er wollte dichten und vor allem der Humanität dienen. Das ist ihm vortrefflich gelungen. Seine Verse haben alle Kulturträger Deutschlands erreicht. Manche von ihnen sind in die Weltliteratur eingegangen.

Das berühmte *Abendlied* habe ich bei anderer Gelegenheit bereits zitiert. Heute will ich zur Erinnerung an den bescheidenen Mann das berühmte *Kriegslied* erwähnen, an das man jetzt durch Putin wieder erinnert wird:

S'ist Krieg, s'ist Krieg! O Gottes Engel wehre,
Und rede Du darein!
s'ist leider Krieg – und ich begehre,
nicht schuld daran zu sein!
Was sollt' ich machen, wenn im Schlaf mit Grämen
Und blutig, bleich und blaß,
Die Geister der Erschlagenen zu mir kämen,
Und vor mir weinten, was?
Wenn wackre Männer, die sich Ehre suchten,
Verstümmelt und halb tot
Im Staub sich vor mir wälzten und mir fluchten
In ihrer Todesnot?
Wenn tausend tausend Väter, Mütter, Bräute,
So glücklich vor dem Krieg,
Nun alle elend, alle arme Leute,
Wehklagten über mich?
Wenn Hunger, böser Seuch' und ihre Nöten
Freund, Freund und Feind ins Grab
Versammelten, und mir zu Ehren krächten
Von einer Leich' herab?
Was hülft' mir Kron und Land und Gold und Ehre?
Die könnten mich nicht freun!
s'ist leider Krieg – und ich begehre
Nicht schuld daran zu sein!

Derzeit werden viele geschmacklose und sinnwidrige Aufsätze in den Zeitungen über den Ukraine-Krieg publiziert. Ich meine, man würde der Sache besser dienen, wenn man das obige Gedicht immer wieder an passender Stelle den Lesern vorführen würde. Und wenn man noch genauer in die Weite des humanistischen Blicks von Matthias Claudius Einblick nehmen will, möge man auch noch das Gedicht *Der Schwarze in der Zuckerplantage* hinzufügen; es ist vor dem Jahr 1800 gedichtet worden und ist für die USA heute noch aktuell:

Weit von meinem Vaterlande
Muss ich hier verschmachten und vergehn,
Ohne Trost, in Müh' und Schande;
Ohhh die weißen Männer!! Klug und schön!
Und ich hab' den Männern ohn' Erbarmen
Nichts getan.
Du im Himmel! Hilf mir armen
Schwarzen Mann!

Ich empfehle, sich einen Druck des *Wandsbeker Boten* zu kaufen. Er ist leicht

zugänglich und enthält wundervolle Gedichte und eine Prosa, die Menschlichkeit ausstrahlt. Schon bei den Zeitgenossen war unser Poet durch sein Ethos und seine tiefe Menschlichkeit sehr berühmt. Er sollte es auch bei uns sein und werden.

30. September 2023, Eine traurige Betrachtung

29. Oktober 2022: *Eine traurige Betrachtung*. – Der Schweizer Germanist Walter Muschg (1898-1965) war ein großer Mann seines Faches. Er hat viele Jahre lang in Basel gelehrt. Sein Hauptwerk ist betitelt mit: *Tragische Literaturgeschichte*. Mehr als zwanzig Jahre hat er dafür verwendet, es auszuarbeiten. Es soll den Nachweis bringen, dass viele große Dichter ein tragisches Leben geführt haben. Konstanten ihres Lebens sind Not, Verkennung, Krankheit, Verfolgung, Verzweiflung. Schon als der Text publiziert war, machte man den Autor aufmerksam auf das Faktum, dass Schopenhauer eine solche Literaturgeschichte bereits gewünscht hatte. Auch er war sich bewusst, dass Schöpfertum nicht selten eine Tragödie ist.

Im Anschluss an beide Autoren wünsche ich mir eine Geschichts-Schreibung tragischer Art. Man soll zeigen, wie furchtbar der Ablauf der Geschichte für den großen Teil der Menschheit war. Das wurde von vielen Autoren wenig oder gar nicht berücksichtigt. Schönfärberei war eher die Haltung der Historiker. Das war nicht recht.

Leopold von Ranke (1795-1886) hatte den Vorsatz, ganz objektiv die Geschichte zu schreiben: „Wie es gewesen ist!“ Das war sehr gut gemeint, in Praxis nicht realisierbar. Denn der gute Autor meinte, jede Epoche sei unmittelbar zu Gott. Also konnte gar nichts allzu schief und unmenschlich sein.

Vor ihm hatte Hegel tollkühn postuliert, die Geschichte sei eine Art Offenbarung Gottes an die Menschheit. Also war alles gut gewesen. Sogar seine absolutistische Gegenwart wurde verklärt. Preußen sei das Reich der vollkommenen Freiheit. Im Altertum gab es wenig wirklich freie Menschen. Im Mittelalter waren es schon mehr. Aber in Preußen regiere nun die vollkommene Freiheit. In der NS-Zeit sagte man uns: „In der Größe einer Lüge liegt ein Faktum ihres Geglauht-Werdens.“

Das ist alles nicht wahr. Die Realität zeigt, dass immer und auch überall der Mensch geschunden, ausgebeutet, erniedrigt, zum Töten oder Getötet-Werden verurteilt war. Die Regierungen und *Upperclass*-Schichten waren unnachichtig. Das Wohl der Menschen lag nicht im Programm, das sie praktizierten. Das ist bis heute so. Im Kontrast zu Ranke möchte man formulieren: „Alle Epochen waren unmittelbar zu dem Teufel und seinen irdischen Abgesandten.“

Ich erinnere nur an die Sklaverei im Altertum. Die Geldherrschaft bedrängte sogar die Bürger der griechischen Städte. Stadt gegen Stadt war meist in tödliche Streitigkeiten verwickelt.

Als das Christentum hochkam, sollte eigentlich ein Programm der Menschenliebe realisiert werden. Nichts davon wurde Realität. Die Christen verfolgten einander wegen Varianten der Bibelauslegung; und auch die Heiden wurden unnachichtig umgebracht.

Als die Reformation in Deutschland siegte, begann der mörderische Kampf der Katholiken gegen die Protestanten. Jeder Dummkopf meint unter anderem, es gebe nur eine Wahrheit: die Seinige.

Im Absolutismus opferten die Herrscher blindlings ihre Völker für wahnhaftes Interessen. Daher die Französische Revolution, und schon vor ihr die Freiheitsbewegung der USA. Das waren Lichtblicke im Geschichtsverlauf, aber sie konnten sich nicht halten. Napoleon schuf einen neuen Wahn; in seinen Kriegen wurden Millionen Menschen für die Imperatoren-Größe geopfert. Er wagte sogar einen neuen Krieg gegen Russland, bei dem 500.000 Mann geopfert wurden. Er sagte: „Eine Nacht in Paris, und der Schaden ist ausgeglichen!“ Die Opfer haben wohl nicht so gedacht.

Und so geht es weiter bis zum heutigen Tag. Man möchte fordern: Lasst doch den Menschen endlich in Ruhe. Er will leben und auch leben lassen – könnt ihr ihm das nicht einräumen?!

Für meine „Psychiatrie der Menschheit“ möchte ich ein Tribunal, das alle diese Missgriffe festhält und aufzeichnet. Es soll nichts, aber auch gar nichts vergessen und entschuldigt werden. Da ist durch ein Wunder der Natur ein Lebewesen mit Geist und Vernunft entstanden; es hat Verantwortung für sich und für die Natur. Wenn es diese in keiner Weise beachtet, wird es zugrunde gehen. Und das wäre gewiss jammerschade.

Terminvorschau für 2024:

Frühjahr 2024

Freitag: 16. – 23. Februar – 01. – 8. – 15. – 22. März 2024

Samstag: 13. – 20. – 27. April – 18. – 25. Mai – 1. Juni 2024

Herbst 2024

Freitag: 06. – 13. – 20. – 27. September – 04. – 11. Oktober 2024

Samstag: 09. – 16. – 23. – 30. November – 07. – 14. Dezember 2024