

Theologisches zu Ehe und Familie

(zur Ringvorlesung im Wintersemester 2001/2002)

Ohne die Ursprünge zu verstehen, scheitern wir ohnmächtig am Verstehen der Gegenwart. Verschmelzungstrieb und sexueller Bemächtigungs- und Verschlingungsdrang schufen sich einst martialische Formen der Partnerbemächtigung: Ehe kam einst zustande durch Raub, Kauf und Tausch.

Am Anfang der heute nachvollziehbaren Ehegeschichte steht Gewalt, primär männliche, väterliche, die erst allmählich kulturell gemildert wurde. Religion hat ihren Anteil an der Legitimation dieser Gewalt wie an ihrer Milderung, an der Umformung der Bemächtigungsmittel in Symbolisierungen.

Die Eheringe beispielsweise stammen aus der Zeit der Kaufehe. Der Kaufvertrag wurde mit einem Geschenk besiegelt. In alten Zeiten - in Israel, bei den Griechen, Römern, Germanen - war der Ring ein weitverbreitetes Geschenk beim Frauenkauf, und zwar für den Brautvater. Bei den Germanen wurde der Ring dem jeweiligen Überbringer und Verkäufer der Braut übergeben: häufig Brüder und Vormünder der Mädchen. Im 12. Jahrhundert - erst im 12. Jahrhundert! hörte unter kirchlichem Einfluß der Brautkauf weitgehend auf. Die Ringe wurden fortan unter den Verlobten ausgetauscht als Symbol *g e g e n s e i t i g e r* Bemächtigung. Ein symbolischer Schritt auch zur Menschwerdung der Frau in diesen Breiten !

Ein gewichtiges Frauenerwerbsmittel war auch, die Arbeitskraft für eine Zeit dem Schwiegervater zur Verfügung zu stellen. Im Alten Testament stehen spannende Veranschaulichungen. Die Ehe, ihre Grundformen, Frühformen, sind aller Kultur voraus, und wo sie faßbar sind, begegnen sie unter der Vormundschaft der Familie. Die Ehe hat familiäre Zwecke; sie, die Familie, soll erhalten werden. Deswegen arrangiert die Familie die Ehen ihrer Mitglieder. Eheschließung ist weitgehend ein Handel zwischen Familien, möglichst adäquaten Familien.

Die Sicherung der Nachkommenschaft muß mit allen Mitteln erreicht werden. Deswegen sind die urtümlichen Eheintentionen bei fast allen Völkern gleich, aber die Formen sind vielgestaltig; die Formen existieren, solange sie gebraucht werden, um das Ziel "Nachkommenschaft" - vor allem männliche! zu erreichen.

Die alten Kulturen haben diesbezüglich einen erklecklichen Artenreichtum, auch das alte Israel. Die Mehrehe ist für lange Zeit das wohl probateste Mittel, um Nachkommenschaft zu sichern. Den Ärmeren im Lande bleibt vornehmlich die leichtgemachte Scheidung: der Scheidungsgrund Unfruchtbarkeit war sicher lange Zeit häufiger als zum Beispiel der Ehebruch. Die Leviratsehe, bei der man einem verstorbenen Verwandten noch Nachkommen verschaffen mußte – der Bruder mußte einspringen für den verstorbenen Bruder -, war häufig im Alten Orient und wurde auch in Israel praktiziert... wenn auch nicht so gern. Bemerkenswert auch das biblisch erwähnte Verfahren, wonach die persönliche Sklavin der unfruchtbaren Ehefrau stellvertretend für sie den Familiennachwuchs sichert.

Zunächst noch eher zaghaft setzen sich auf die reichlich naturistischen Elemente kulturistische auf: Rechtmäßigkeit und Dauer wurden unumstößliche Ehekriterien; der Schutz der Frau gegen männliche Willkür fand Eingang in das priesterliche Repertoire; auch beim Ehebruchsvorwurf gegen die Ehefrau - eine beliebte Gattinnen-Entledigungspraxis - galt dann: "Sündigt Mensch gegen Mensch, so vermittelt Gott" (1.Samuel 2,25). Wehe denen, die vor der Kultgemeinde der Verleumdung überführt wurden! Altjüdische Literatur berichtet, wie diejenigen mit dem Leben bezahlen mußten, die die Ehre einer Frau verleumdeten.

Die naturistischen Ehebegründungen – Nachwuchserzeugung vor allem - erhielten eine symbolische Qualität zusammen mit einem metaphysischen Überbau, und dies veränderte die Beziehungsqualität der Ehe. Die Ehe bekam eine Funktion im Rahmen der göttlichen Verheißung. Kinder waren sozusagen die Garanten für die Kontinuität des göttlichen Segens und waren insofern selber ein Segen. Vereinzelt taucht das zarte Pflänzchen einer Liebeskultur auf - entgegen der übermächtigen patriarchalischen Normierung, in der die Ehe und die Liebe nicht unbedingt zusammenkommen mußten. Die schönste "Grammatik der Liebesrede" (H.Timm) finden wir im Hohenlied: "Mein Geliebter ist mein, und ich bin sein" singt dort eine Frau (2,16), und hier ist die uralte Besitzbegrifflichkeit überkreuz gesetzt; nicht mehr er besitzt sie, sondern beide gehören einander, beide sind voneinander „besessen“. Andere Überkreuz- Sätze leuchten von weitem auf: das "Lieben wie dich selbst", auch das alte Erkennungswort "Das ist ja Fleisch von meinem Fleisch!" blitzt hier auf und rückt die Liebesbeziehung in den Schöpfungszusammenhang.

Die Freiheit, sich aneinander zu verschenken und dabei seine Freiheit aneinander zu verlieren, weil Sichverlieben auch ein Sichverlieren ist: das ist eine Freiheitsberaubung, die um Welten geschieden ist von den alten Raubformen der Ehe.

In der Blütezeit Israels gibt es eine ausgeprägte Ehemoral, in der der Bundesgedanke mit dem sexuellen Ungestüm konkurriert: "...daß du nicht geratest an die Frau eines andern, an eine Fremde, die glatte Worte gibt und verläßt den Gefährten ihrer Jugend und vergißt den Bund ihres Gottes" (Sprüche 2,17). Israel mag die Ehe verrechtlicht, vergesetzlicht haben: in der ehelichen Beziehung geht es gleichwohl um viel mehr, als Eherecht und Ehemoral vorschreiben.

Die Ehe hat also eine Geschichte in den biblischen Geschichten. Die Jesus-Tradition überliefert, er habe das alte jüdische Ehebruchsverbot erheblich verschärft, und zwar insofern, als er das Begehren nicht anders bewertet als das Tun, als die Ausführung (Markus 10,11 ff.). Es macht keinen Unterschied, ob die Ehe tatsächlich oder gedanklich gebrochen wird. Zum andern bewertet er den Ehebruch von Mann und Frau völlig gleich - was so zuvor nicht galt. Zudem hebt er die Tora-Tradition, die die Scheidung erlaubt (Deuteronomium 24,1), konsequent auf (Markus 10,2 ff. par.). Das Revolutionäre an Jesu Lehre: Kinderlosigkeit ist kein Scheidungsgrund mehr; Fortpflanzung ist demnach nicht mehr die eigentliche Begründung der Ehe; die Gemeinschaft von Mann und Frau hat Sinn in sich. Neu ist an dieser Lehre schließlich die Gleichstellung von Ehescheidung und Ehebruch und beider Bewertung als Sünde. Der Fortschritt gegenüber jüdischen und allgemeinantiken Anschauungen bestand darin: der Mann, der seine Frau entläßt (auch nach allen Regeln des Scheidungsrechts), wird verantwortlich gemacht für die Zukunft seiner Frau, vor allem für deren weitere Verstrickung in Ehebruch und Sünde. Die Ehe dauert als Verantwortungsgemeinschaft fort.

Mit den vergleichsweise einfachen, klaren Prinzipien dieser neuen Lehre - 1. die Ehe gilt lebenslänglich, 2. Scheidung ist Sünde, 3. auch Wiedervermählung ist, solange der frühere Partner noch lebt, Ehebruch und damit Sünde - konnten die Eliten der römischen und hellenistischen Gesellschaften nichts anfangen; dort fanden sie auch kaum Anklang. Anders bei den einfachen und armen Leuten, vor allem bei den Frauen: christliches Eheverständnis bewirkte eine ungleich stärkere soziale Sicherheit als in allen anderen damaligen Rechts- und Sozialsystemen.

Paulus, der erste „eigentliche“ christliche Theologe, laviert. Teils bringt er die alte Ordnung wieder in Geltung, wonach der Mann das Haupt des Weibes sei, teils hat er das schöne Überkreuzmuster: "Seid einander untertan in der Furcht Christi" (z.B. Epheser 5,21).

Zur Kirche! Nach den Worten eines kritischen Historikers „hat sich (die Kirche) der Ehe so vorsichtig genähert wie einer tickenden Höllenmaschine“ (W.Ronner). Die Ehe brauchte nicht von einem Geistlichen eingesegnet zu werden bis ins 12. Jahrhundert hinein - nach Augustin erhalten Verheiratete ohnehin schlechtere Plätze im Himmel; am besten wäre seines Erachtens, wenn die Kinder "mit der Hand gesät" würden "wie das Korn". Laut Kirchenlehrer Hieronymus leben Vermählte „nach der Art des Viehes“ und unterscheiden sich durch den Beischlaf in nichts „von den Schweinen und unvernünftigen Tieren“.

So mancher Kirchenlehrer war offensichtlich von erheblicher Geschlechtsfurcht geplagt, und die war offenbar größer als die Bibeltreue, denn das Alte Testament verordnet dem Hohenpriester die Ehe mit einer ordentlichen Frau (3Mo 21), und nach dem Neuen Testament soll ein Bischof grundsätzlich „eines Weibes Mann“ sein (1Tim 3,3). Einige Apostel waren verheiratet, Petrus z.B. (Matth 8,14), hatten bei ihren Missionsreisen noch ihre Frauen dabei, und in der ganzen alten Kirche war die Mehrzahl der Priester und Bischöfe verheiratet. Daß sich asketische Kreise, vor allem Mönche, gegen den verheirateten römischen Klerus vom 11. Jahrhundert an durchzusetzen begannen und schließlich unter dem Mönchspapst Gregor VII (Papst seit 1073) den Zölibat erzwangen, erpreßten, war schon eine erhebliche Diskriminierung der Ehe. Und der Frau. „Obwohl Frauen zur Verbreitung des Christentums einen reichen Beitrag geleistet haben, hat die junge christliche Kirche den evangelischen Grundsatz der Ebenbürtigkeit der Geschlechter nicht aufrechterhalten“ (Schubart). „Im sogenannten christlichen Abendland erleben wir den Höhepunkt einer Polarisierung der Geschlechter auf Grund der Identifizierung der Frau mit der Sünde... Kirchenväter ost- und westkirchlicher Richtung sind sich darin einig, daß die Frau gefährlich ist... Die Art und Weise, wie die Kirchenväter und -männer ihren Frauenhaß artikulieren, bietet sich als ideales Beispiel an zwecks Verifizierung der These, daß die Männerwelt ihre Geschlechtsangst dadurch verdrängt, daß sie meint: nicht wir (Männer) haben Angst vor dem anderen Geschlecht, nein, die Frauen sind böse und gefährlich, daher meiden wir sie“ (D. Savramis). Deswegen wurden die Frauen immer monströser – bis hin zu Teufelsliebchen.

Der Zölibat war auch eine weitere und zusätzliche Diskriminierung der Ehe und der Familie. Was sich vor allem in den Übergangszeiten zwischen Priesterehe und erzwungener Ehelosigkeit der Priester zeigt. Ein päpstlicher Erlaß verordnet, „daß Kinder von Geistlichen Leibeigene der Kirche werden

sollen und niemals mehr befreit werden können. Nach den Kindern kommen die Frauen auf die Liste der Verfeimten: Ehefrauen von Priestern sollen Konkubinen gleichgestellt werden“ (R. Lewinsohn).

Hatte die offizielle Theologie die Ehe überwiegend als Zugeständnis Gottes an die menschliche Schwäche definiert und eheliche Liebe nur zum Zwecke der Kindererzeugung zugelassen, so waren zwischenzeitlich noch radikalere sexualfeindliche Ketzertheologien entstanden: bei Waldensern, Albigensern, Katharern. Die sog. Vollkommenen aus diesen Gruppierungen propagierten aggressiv die Ehelosigkeit - und fanden massenhaft Zulauf, vor allem in Südfrankreich; sie schafften die Institution für sich ab, die bereits von der Kirche mit der Zölibatsforderung für die geweihten Gottesmänner abgewertet worden war.

In dieser Auseinandersetzung mit den gefährlich anwachsenden Gruppen mußten Ehe und Familie wieder zu etwas Geistlich-Wichtigem werden, nicht für den Klerus, aber fürs Volk, und der Gedanke der Sakramentalisierung der Eheschließung kam auf. Auf dem Vierten Laterankonzil 1215 erklärte Innozenz III, daß es nicht nur die Jungfrauen und die enthaltsamen Männer verdienen, in die ewige Seligkeit einzugehen, sondern auch die *r e c h t g l ä u b i g e n* Verheirateten, die wegen ihrer Ehrenhaftigkeit Gott gefielen. Das Konzil von Trient gibt eine bindende Vorschrift für die kirchliche Eheschließung, und auf dem Konzil zu Florenz wird dann die Ehe zum ersten Mal ausführlich als siebtes Sakrament behandelt...

„Sakramentalisierung der Ehe bedeutet (aber) gerade nicht Anerkennung natürlicher Sexualität. Im Gegenteil! Die ist sündig und verdammt und führt zum Tode. Gottes Gnade hat, im Hinblick auf die Fortpflanzung..., einen Raum ausgespart, in dem auf übernatürliche Weise die Natur ihrer Sündhaftigkeit ledig ist: die Ehe... Die Sexualität hatte es nötig, entschärft zu werden. Grundzug des Sakraments ist die Denaturierung des Triebes. Erst von einer übernatürlichen Ordnung her kann er diskutabel und seine Verwirklichung innerhalb gewisser Grenzen anerkannt werden... Das Sakrament bewahrt den Menschen auch vor den Gefahren, die ihm aus dem natürlichen Bereich drohen. Es hat wie jedes andere – ob eingestanden oder nicht – magischen Charakter“ (Ronner).

Spätromische Elemente des Vertragsrechts wurden mit neuer Theologie kombiniert; dieses römische Recht begründete auf seine Weise die Überindividualität der Institution, die Unverfügbarkeit der Ehe auch durch die Ehepartner. Die Ehe fortan: im Himmel und auf Erden bindend.

Die Reformation brach mit dem asketischen Gedanken. Die deutsche Reformation war die zweite große Kirchenspaltung, die vor allem auch wegen der theologischen Einschätzung von Sexualität, Ehe und Familie stattfand; vorher hatten sich wegen dieser Fragen die Orthodoxen im Osten von Rom gelöst. Die Eheschließung des Augustinermonchs Martinus Luther mit der Nonne war eine neuerliche Symbolisierung von erheblicher Breitenwirkung. Dazu W. Schubart: "Luther gab der Frau die Mutterwürde zurück und schuf das protestantische Familienideal, indem er das bürgerliche Haus nicht nur zu einer Stätte der Kindererzeugung, sondern auch der Kindererziehung, der Führung junger Seelen im christlichen Glauben machte". Das evangelische Pfarrhaus mit seiner bildungsorientierten Familienkultur setzte für Jahrhunderte Maßstäbe.

Die Reformation brach zum einen mit dem asketischen Gedanken. Zum andern setzte Luther sicher auch die Säkularisierung der Ehe in Gang, die Loslösung der Geschlechterliebe vom metaphysischen

Hintergrund: "Du bist Gott nichts schuldig als glauben und bekennen. In allen anderen Sachen gibt er dich los und frei... Gott läge nichts daran, daß der Mann das Weib ließe. Denn was hat er davon, daß du solches tust oder lässest? Wider Gott kann man hierin nicht sündigen, sondern wider den Nächsten".

Die Ehe, "ein äußerlich weltlich Ding", deshalb grundsätzlich weltlich zu ordnen; zugleich aber auch ein geistlicher Stand und Beruf der Bewährung des Kreuzes und der Liebe. Faktisch brachte dieses Eheverständnis eine Wiederverstärkung der patriarchalischen Autorität mit sich, "aber auch eine neue normative Eigenständigkeit der Ehe und Beachtung ihrer emotionalen Gehalte" (H. Ringeling). Und schließlich auch eine grundsätzlich andere Einstellung zur Scheidung: die evangelische Ethik gesteht zu, daß eine Ehescheidung eine verantwortungsvolle Konsequenz aus einem nicht mehr heilbaren Scheitern sein kann und daß in solchen Fällen auch das Eingehen einer neuen Ehe akzeptabel ist.

Vor allem die Romantik mit ihrer Vorstellung von der erotisch-harmonischen Ergänzung von Mann und Frau, mit der Organismusidee von der Ehe, herrührend von der uralten Polaritätsidee der Geschlechter, hat das theologische Nachdenken im 20. Jahrhundert beeinflußt. Sehr wirkungsvoll war etwa Theodor Bovet mit seiner Theorie von der quasisakramentalen "Dualunion": er betonte die Integration von Sexualität und Personalität, hob ab auf die Wiedergewinnung eines Sensoriums für die Ganzheit der personalen Beziehung; Partnerschaft statt Patriarchalismus sollte gelten.

Der große Karl Barth sieht zwei Gefährdungen des neuzeitlichen Ehe- und Familienverständnisses: den romantischen Harmoniegedanken (von dem er mit Recht annahm, daß er Ehe und Familie und die Erwartungen an sie auf Dauer überfordern würde) und den rationalistischen Individualismus (der die Privatisierung der Ehe längst eingeläutet hatte). Beidem setzte er den alten Bundesgedanken – Gott schließt einen Bund mit Menschen, und menschliche Verbindungen sollen dies normativ widerspiegeln – entgegen, freilich nurmehr theologisch-binnenkirchlich wirkungsvoll: faktisch sind das Ehe- und Familienverständnis mehr und mehr in den spannungsreichen Erwartungshorizont aus Harmonie- und Selbstverwirklichungsgedanken geraten. Irgendwie zu spät kam das theologische Nachdenken über den positivinstitutionellen Charakter der Ehe; Emil Brunner, Helmut Thielicke und andere schätzten - zu Recht - die Ehe als Grund- und Schutzordnung für die ansonsten freischwebende personale Beziehung. Bonhoeffer sagte in seiner Traupredigt im Mai 1943: "Nicht eure Liebe trägt die Ehe, sondern von nun an trägt die Ehe eure Liebe". Theologen beider Kirchen, etwa F.Böckle und H.Ringeling, begründen die Anerkennung einer verantwortlichen Eheführung durch die Ehepartner auf der Basis einer Treuebindung, die wiederum ein spezifisch menschlicher Verfügungsakt ist, eine "Selbsttranszendenz in Freiheit".

Mit diesem Modell hat sich die Theologie grundsätzlich auch Alternativen zur christlichen Kulturform der Ehe geöffnet. Im evangelischen Raum gab und gibt es heftige Diskussionen um den kirchlichen Segen für nichteheliche Lebensgemeinschaften. Die feministische Theologie hat viele Tabus aufgebrochen; Hildegunde Wöller attackierte Ehe- und Familienbegründungen von der Schöpfungsordnung her: „Beim Thema ‚Ehe und Familie‘ wird deutlicher als irgendwo sonst ein Grundwiderspruch des kirchlichen Redens: Es ist, was ethische Fragen angeht, immer ein Reden, das von Normen herkommt, vom So soll es Sein. Die Versuche, das Geforderte zu begründen, etwa durch

eine Schöpfungsordnung, müssen heute als widerlegt gelten. Denn abgesehen von der Tatsache, daß es Männer, Frauen und Kinder gibt, ist aus dem Schöpfungsglauben nichts herzuleiten. Alle Begründungen einer so oder so von Gott gewollten Ordnung waren Begründungen, welche eine herrschende Ordnung nachträglich rechtfertigen sollten, ohne daß beweisbar wäre, daß gerade sie dem göttlichen Gebot am nächsten“ käme.

In den letzten Jahrzehnten ist der Blick über den Tellerrand in der ev. Theologie an der Tagesordnung, die religionsgeschichtliche und religionspsychologische Perspektive. Die Fragen nach der allgemein-religiösen Dimension von Ehe und Familie, vom religiös-rituellen Begleiten der Familiengründung und der familialen Stationen u.a.m. finden neue, zusätzliche Begründungen, erscheinen aber auch in weiterem, nicht mehr so exklusivem Horizont.

Es kam in den Blick, daß es in allen bekannten Kulturen kultische Formen der Eheschließung bzw. Familienbegleitung gibt, in denen – bei allen materiellen Gründen, die Eheschließung und Familiengründung oft zugrundeliegen – die Feier der Menschenbedürftigkeit des Menschen stattfindet: als Symbolisierung des Empfindens, daß überhaupt Gegensätze versöhnt werden müssen, daß Fremdheit umfassend überwunden werden muß. Das Statuspassagenelement ist dabei wichtig: die Eheschließungs- und Familienstationen-Begleitung ist Ausdruck und Vergewisserung des Einklangs mit einem Fortschreiten, mit Sinn, mit einem Sich-entwickeln-Müssen, mit einem Eigentlich-zu-sich-selbst-Kommen durch das Zueinander-Kommen und Beieinander-Sein.

Das Bedürfnis nach solcher religiöser Fundierung, den andern als „Gottesgeschenk“ immer wieder einmal empfangen und feiern zu dürfen – in dem Maße, in dem man sich selbst an ihn verschenkt – ist offenbar kulturunabhängig und zeitlos.

Die Kirchenmitgliedschaftsuntersuchungen im ausgehenden 20. Jahrhundert in den evangelischen Landeskirchen haben eindeutig die Wichtigkeit der kirchlichen Familien-Statuspassagen-Begleitung und der Orientierung kirchlicher Rhythmen am Familienzyklus aufgewiesen.

Was zur Zeit im Gange ist, hat grundsätzliche Bedeutung: die Loslösung der Ehe aus der Vormundschaft der Familie. Die bewußt kinderlose Ehe ist eben a u c h eine Verweigerung gegenüber der Familie. Zugleich sind die nicht-eigentlich-familiären Phasen der Ehe viel länger als früher: am Anfang einer Ehe ist meist eine ziemlich lange kinderlose Zeit, und - von wegen höherer Lebenserwartung - am Ende der Ehe auch. Viele Ehepaare haben sich - nach Erfüllung ihrer "familiären Pflichten" - noch fünfzehn, zwanzig Jahre lang wieder ganz für sich. Die Ehekrise im Alter häufen sich.

Der tragfähigen Gattenliebe kommt in unserer Zeit tatsächlich existentielle Bedeutung zu. Die "seelsorgerlichen" Aufgaben sind gestellt. Viele Menschen bedürfen neu der Symbolisierung, der Versprachlichung ihrer Liebe, von der heute mehr abhängt als früher, die aber der Sprach- und Ausdrucksform bedarf: Formen, die viele vergessen oder verloren haben; gerade im Lebenstragenden gibt es große Sprachlosigkeit und wachsende Ausdrucksarmut - in allen Schichten. Die popularisierte Sexualwissenschaft hat a u c h Verwüstung angerichtet, indem sie den Zauber der Liebe entmythologisierte. Und nun steht der aufgeklärte Mensch oft ratlos vor der Situation, die

Hermann Timm so beschreibt: "Zwar zählt die freie Partnerwahl zu den großen Errungenschaften der nach-romantischen Neuzeit, die idealtypische Liebe aber wird weiterhin als Schicksal erlitten, das einen - gewollt oder ungewollt – übermächtig".

Erinnert sei an die alte Grammatik der Liebesrede mit ihrer überkreuzten Logik. Mit dieser Grammatik vermittelt sich auch, daß Gott Liebe ist - vielleicht die einzige überzeugende Weise, in der viele heute an die Gotteserfahrung herangeführt werden können.

Der Ehe bleiben, auch heute, viele wichtige Aufgaben und Möglichkeiten und muß entsprechende Ausdrucksformen, Symbolisierungen, gestalten:

sie ist der Ort, an dem die Beteiligung des Menschen am göttlichen Schöpfungs- und Erhaltungswerk in besonderer Weise erfahrbar werden kann;

wo erlernt werden kann, wie Konflikte und Aggressionen ausgetragen und aufgelöst werden können, ohne einander zu zerstören;

wo Vergebung eingeübt werden kann;

wo Geben und Nehmen, Gelten und angstfreies Gelten-Lassen erprobt werden und Menschen miteinander und aneinander reifen;

wo sich Individualität und Gemeinschaftsfähigkeit, ja "Gesellschaftsfähigkeit", miteinander entwickeln können;

wo in Intimität und Nähe und Liebe Lebenssinn fundiert wird;

wo am Ende auch das Einander-Lassen und -Loslassen geübt wird.