



ifen

INSTITUT DE FORMATION
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

IFEN Inspire Podcast

S3 EP 03: table ronde (DE)

eduPôle – Walferdange
Route de Diekirch
L-7220 Walferdange
www.ifen.lu



Oli Frisch:

Mir maachen elo wieder mat der Table ronde déi vum Ben Schreiner moderéiert ass.

Rondrëm den Dësch sëtzen:

- d'Sabine Stoltz, Responsabel vum Projet „Yoga an Entspannung“ beim SCRIPT
- d'Stéphanie Cadeiras, Enseignante am Fondamental a systemesch Pädagogin
- d'Miriam Konzelmann, Formatrice am Bereich vu Resilienz a Kommunikatioun
- d'Tessy Beckené, kierper-orientéiert an trauma-informéiert Coach
- de Bob Gillen, Formateur an dem Beräich Präventioun vum Burnout
- an d'Laura Steffen, Franséisch- a Yogaproff

Ben Schreiner:

Lassen Sie uns die Runde bewusst mit einer kontroversen Frage eröffnen: Ist das Wohlbefinden von Bildungs Fachkräften heute tatsächlich erreichbar oder bleibt sie ein Ideal?

Sabine Stoltz:

Also ich müsste jetzt hier auch sofort an die Gesellschaft anknüpfen. Wenn etwas in der Gesellschaft schief läuft, hat das direkte Auswirkungen auf die Schule. Und mir ist aufgefallen, dass zum Beispiel, seit Corona geht es meiner Meinung nach der Gesellschaft weniger gut. Die ganze Pandemie hat auch bei den Schülern beim Lehrpersonal Spuren hinterlassen und an sich auch bei der... in der ganzen Gesellschaft. Wenn ich die Frage jetzt mit Nein beantworten würde, wäre ich nicht hier. In dem Sinne ja. Wohlbefinden ist aber für jeden etwas anderes. Was mir gut tut, muss nicht unbedingt einem anderen gut tun.

Deshalb finde ich es sehr wichtig, dass man Introspektion macht, dass man sich selbst kennenlernt, dass man weiß, „Wie geht es mir?“ und auch Wohlbefinden so zu sehen, dass es kein Dauerzustand ist. Das heißt, es ist etwas Flexibles. Man muss Flexibilität entwickeln, man muss Ressourcen kennen, man muss aber auch auf Belastungen generell reagieren können. Das ist sehr, sehr wichtig. Und in dem Sinne sehe ich es eher als ein Zusammenspiel von individueller Kompetenz, aber auch im Sinne von einem Teamspirit, einer Teamkultur, wo man das Zusammenarbeiten, das Zusammen erarbeiten kann und natürlich auch die strukturellen Rahmenbedingungen müssen auch mitspielen. Nur auf diesen drei Ebenen kann es irgendwie zu Wohlbefinden kommen. Wenn es dem Lehrpersonal gut geht, dann überträgt er das auf seine Schüler und die Qualität wird somit auch gesteigert. Das heißt, es ist umso wichtiger, das Wohlbefinden des Lehrers und der Lehrerin zu steigern, wenn man auch gerne gesunde Schüler hat, die sich wohlfühlen. Sonst leidet nämlich das ganze System.

Es soll jetzt im September zu einem neuen Lehrplan kommen in der Grundschule. In diesem Lehrplan wird den transversalen Themen sehr viel Achtung zugesprochen. Und einer dieser transversalen Themen ist eben die mentale Gesundheit, die körperliche, die sozio-emotionale Gesundheit und somit auch das Wohlbefinden und die Resilienz soll gestärkt werden. Wenn man das auf die Schüler überträgt, ist das sehr, sehr gut. Aber bei der ganzen Umsetzung dieser transversalen Themen soll man auf jeden Fall das Wohlbefinden der Lehrer nicht vergessen.



Stéphanie Cadeiras:

Ich kann da anknüpfen. Ich persönlich arbeite mit an dem neuen Lehrplan und ja wir haben uns effektiv sehr eingesetzt, um all diese nicht schulischen Aspekte noch mehr in den Fokus zu setzen, weil es in dieser Gesellschaft halt... der Fokus oft zu sehr auf Leistung ist. Und wir sehen aber an den Bedürfnissen der Kinder, dass der sozio-affektive Teil halt viel größer ist und das Wohlbefinden primordial ist.

Miriam Konzelmann:

Beim Thema Wohlbefinden finde ich es ganz wichtig, dass es wirklich als gemeinsame Verantwortung verstanden wird. Also einerseits die individuelle Resilienz, aber eben auch, dass die Rahmenbedingungen stimmen. Und die Forschungsergebnisse zeigen ja eigentlich ganz klar, dass die erlebte Unterstützung durch Kollegen, dass die erlebte Unterstützung durch die Leitung, dass Wertschätzung, dass all das ganz wichtige Faktoren und präventive Faktoren auch sind, um eben nicht in Burn out zu geraten. Und das finde ich eben wichtig, das einerseits im Blick zu haben und andererseits auf der individuellen Ebene zu schauen, „Ja, wo setze ich mich vielleicht auch selbst unter Stress?“ Durch Perfektionismus, durch es allen recht machen wollen. Also beides sollte Hand in Hand gehen.

Ben Schreiner:

Somit wären wir bei den aktuellen Belastungen. Was sind aus Ihrer Sicht aktuell die größten Herausforderungen mit den Lehrkräften und Erzieherinnen und Erzieher konfrontiert sind? Miriam, was denken Sie dazu?

Miriam Konzelmann:

Also ich erlebe das Gefühl, die Belastung von Lehrkräften in den letzten Jahren stark zugenommen hat, also sei es zum Beispiel durch die vermehrte Erreichbarkeit über Teams, über E-Mail, vielleicht über WhatsApp, über Luxchat. Das heißt, das hat sich alles stark verändert. Und meine Seminarteilnehmer berichten mir beispielsweise auch, dass sie heute mehr Kinder mit spezifischen Bedürfnissen in der Klasse haben, wie zum Beispiel noch vor zehn Jahren. Und ein anderes Thema ist auch häufig die Kommunikation mit den Eltern. Das Gefühl, dass der Ton härter geworden ist und Eltern Lehrkräfte auch zum Teil für Dinge verantwortlich machen, die über den Unterricht hinausgehen, nämlich zum Beispiel die Erziehung des Kindes.

Tessy Beckené:

Ja, ich sehe es auch so. Also die Anforderungen an Lehrer haben geändert. Und es geht nicht nur um Wissensvermittlung. Und die... die Lehrer, mit denen ich im Coaching arbeite, die... die wirken oft wie sozioemotionale Feuerlöscher. Keiner hat mehr Zeit für irgendwas und ja auch die Verfügbarkeit, also dass man nicht nur in der Schule, in den Arbeitszeiten verfügbar ist, sondern auch Tag und Nacht und am Wochenende auch und am besten vorgestern geantwortet hat, Das sind so die... die... die Schwierigkeiten, wenn man jetzt als... als... als Lehrer Schwierigkeiten damit hat, diese Grenzen zu setzen und diese Grenzen auch mit den Erwartungen an sich selber, die man hat, dann mit zu vereinbaren. Ja, dann entsteht natürlich ein riesiges Unwohlsein.

Ben Schreiner:

Deshalb auch meine Frage an Robert. Wie sehen Sie dieses Thema?



Robert (Bob) Gillen:

Es wurde schon wirklich sehr viel gesagt von dem, was ich auch hier mitteilen wollte. Nachher kommen wir noch eher zu den Ressourcen oder was könnte man als Tipps geben. Da hätte ich ein bisschen mehr vielleicht noch zu sagen, aber in der Tat was gesagt wurde: die ständige Erreichbarkeit; die Gesellschaft wird immer schnelllebiger; die Leute haben keine Zeit mehr, überhaupt mal fünf Minuten in Ruhe zu sitzen und wenn sie fünf Minuten da sitzen und nichts tun, dann werden sie immer noch nervöser. Das heißt, Pausen machen wäre extrem wichtig.

Ben Schreiner:

Laura und Stephanie, was hilft Ihnen persönlich im Schulalltag, um diese Herausforderungen zu begegnen?

Laura Steffen:

Ich bringe natürlich in meinen Schulalltag meine Erfahrung aus der Yogapraxis mit und aus meiner Yogalehrer Ausbildung: Atemübungen, Meditations-, Achtsamkeitsübungen.

Stéphanie Cadeiras:

(Dank) Der Weiterbildung in der Systemik, die ich gemacht habe, hilft mir sehr. Der Perspektivenwechsel, also wirklich mal aus dem Ganzen herauszutreten und das große Ganze zu sehen, nicht alles allzu sehr persönlich zu nehmen. Dann auch Beruhigung durch Atemtechniken, auch während des Unterrichts. Also ich zeige als Vorbild den Kindern, wenn ich merke, dass bei mir sich was anstaut, dass ich bewusst atme und sie sehen das dann auch, dass ich mich am Regulieren bin. Also ich soll ja nicht auf die projizieren, das ist ja nicht das Ziel. Und dann halt ja, Grenzen setzen. Perfektionismus ablegen hat mir sehr viel geholfen. Auch also nach, sagen wir mal nach 17:00 keine E-Mails mehr schauen, den WhatsApp-Gruppen nicht immer sofort... also hinterher lesen und bestätigen und da ganz klare Grenzen setzen.

Ben Schreiner:

Ich danke für diese Teile der Praxis. Da ist jetzt meine Frage an Bob. Sie bieten eine Ausbildung mit dem Titel „Wenn Stress zu viel wird, schützt euch von Burn-out an!“. Welche konkreten Warnsignale deuten Ihrer Meinung nach darauf hin, dass das Wohlbefinden einer Lehrkraft ernsthaft gefährdet ist? Auf welche Anzeichen sollte man besonders achten, bevor es zu spät ist?

Robert (Bob) Gillen:

Also es gibt jetzt nicht das eine Warnsignal, was auf Burn-out hinweisen könnte. Das ist schon mal sehr klar und deswegen wird auch bei Burn-out nicht von Erkrankung gesprochen, aber eher von Syndrom. Und bei denen ist es so, dass man schauen muss, wie die Gesamtsituation ist, was es für Symptome sein können, die dann im Gesamtbild eben darauf hinweisen können, dass es Burn-out ist. Also es gibt nicht ein Warnsignal und muss auch nicht unbedingt warten, bis einem wirklich sehr schlecht geht. Es heißt, man könnte anfangen.

„Okay. Was sind so die Basiswarnsignale?“ Was könnten körperliche Signale sein, auf dem auf dem Niveau von Emotionen, Verhaltensweisen und auch auf dem kognitiven Niveau? „Was könnte ich in meinem Leben verändern, damit ich besser klarkomme?“

Es geht ja darum, um Veränderung. Und wie gesagt nicht warten, bis es einem wirklich total schlecht geht. Das sind so die Basisstresssymptome. Und dann gibt es natürlich auch die Komponenten vom Burnout, die von Christina Maslach ausgearbeitet wurde. Die ist Wissenschaftlerin und so die Referenzperson ist für Burnout. Ist halt die Person, die Burn-out erforscht als erst und auch da als Koryphäe gilt.



Und da gibt es halt erst mal die emotionale Erschöpfung. Und da geht es darum, dass die Personen, die betroffen sind, einfach keine Energie mehr haben. Das kann physische Energie, also körperliche Energie sein, aber auch emotionale.

Und so Aussagen wie „Ich kann nicht mehr.“, „Es ist mir alles zu viel. Ich kann einfach nichts mehr sehen, nichts mehr hören.“ Das sind so Anzeichen, die recht wichtig sind und die halt dann auch bei Burnout die Hauptkomponente darstellen: diese emotionale Erschöpfung.

Ganz zum Schluss kommt, dass wir dann die reduzierte Leistungsfähigkeit da gibt es so einen Hauptsatz zu sagen „Ich muss immer mehr leisten, um das Gleiche hinzukriegen.“ oder sogar „Ich kriege nicht mehr das Gleiche hin, obwohl ich viel mehr arbeite.“

Und was dann auch hier sehr wichtig ist, dass die Menschen auch nach einem Wochenende, nach einem Urlaub, vielleicht nach dem Sommerurlaub nicht erholt sind. Das heißt, sie haben die Möglichkeit, sich zu regenerieren, einfach verloren. Aber noch mal wichtig: sich seiner Warnsignale bewusst zu sein und was zu ändern.

Ben Schreiner:

Welche Wege oder Ansätze haben Ihnen persönlich geholfen, mit Belastungen umzugehen oder wieder zu mehr Wohlbefinden zu finden?

Laura Steffen:

Also um wieder mehr Wohlbefinden zu finden und Belastungen aus dem Weg zu gehen, geht für mich ganz klar damit ein, persönliche Grenzen zu setzen. Wie viel nehme ich mir verschiedene Situationen zu Herzen und auch wie lange lasse ich eine bestehende unangenehme Situation überhaupt zu?

Ich finde es auch wichtig, Prioritäten klar zu definieren, sich nicht in Kleinigkeiten zu verlieren wie extravagante Arbeitsblatt-Layouts und auch sehr wichtig Zeitrahmen und klare Pausen festzulegen, damit die Schule nicht überhand über das Privatleben nimmt.

Zu diesen kleinen Pausen gehören für mich persönlich tatsächlich auch, dass ich die Teams-App nicht auf meinem Handy installiert habe. Diesen Kommunikationskanal öffne ich nur bewusst, wenn ich mich zum Arbeiten am Computer oder ans Tablet setze. Und das Tablet ist für mich auch ein reines Arbeitsgerät, welches ich nicht zu privaten Zwecken nutze und somit eigentlich auch versuche damit eine Trennung in den Arbeitsgeräten zwischen Privat und Arbeit herzustellen.

Ben Schreiner:

Sabine, Bob und Miriam, in ihren Weiterbildungen. Welche ganz konkreten und umsetzbaren Tipps geben Sie den Teilnehmenden weiter? Und was würden Sie ganz konkret Pädagoginnen und Pädagogen raten, die sich momentan stark belastet fühlen?

Sabine Stoltz:

Also für mich ist eines der Schlüsselworte die Selbstkenntnis wie es mir geht. Und dann „Will ich etwas an diesem Zustand ändern oder nicht?“ Falls ja: „Was braucht es an Ressourcen, um diese Änderung vorzunehmen? Sind diese Ressourcen vielleicht schon irgendwo in mir oder muss ich sie irgendwo anders besorgen?“

Wenn Sie diese Selbsterkenntnis gemacht haben, dann gebe ich ganz gerne Entspannungstechniken vor und jeder sollte an sich Entspannungstechniken lernen, die zu ihm selbst passen, nicht irgendwie Entspannungstechniken, wo man vielleicht gar nichts damit anfangen kann.



Dass sie zum Beispiel nach einem intensiven, stressigen Arbeitstag, dass man dann nicht sofort zu irgendwas anderem stressigen oder was man eben halt zu Hause in seiner Rolle als was auch, immer Mutter oder Vater oder Partner, so zu machen hat, dass man eine kurze Auszeit für sich selbst gönnt, dass man sich das gönnt und dass man sich sagt „Ich habe mir das jetzt verdient“, nicht mit schlechtem Gewissen. Das muss man wirklich sehr, sehr bewusst machen. Das muss auch nicht lange sein, das kann 15 Minuten dauern. Und in dieser kurzen Auszeit sollte man das tun, was man gerne macht. Für den einen ist das, keine Ahnung, spazieren gehen. Für einen anderen Musik hören, für einen anderen lesen, für einen anderen wiederum sich einfach in den Sessel setzen und nichts machen, was auch immer das ist.

Robert (Bob) Gillen:

Als konkrete Tipps würde ich sehr konkret werden, in der Tat, dass man Pausen macht. Und das rate ich meinen Teilnehmern immer. Macht Pausen, plant so viele wie möglich im Laufe des Tages ein. Das erste, was ich dann höre ist „Wir haben keine Zeit, Pausen zu machen. Zumal wenn jetzt der Unterricht ist zwischen zwei Stunden, zwischen zwei Klassen. Da ist keine Zeit da, Pausen zu machen.“ Und das kann ich auch nachvollziehen. Aber dann, außerhalb der Arbeitszeiten wäre es gut, wirklich immer wieder Pausen einzubauen. Im Voraus vielleicht auch, sich die konkret einzutragen, auch vielleicht in einer Agenda oder wie auch immer. Was wichtig bei Pausen ist, dass man was anderes macht als das, was man vorher gemacht hat. Wenn wir jetzt irgendwie eine Stunde mit... mit Mitschülern hat, wo sehr viel Lärm war und sehr viel geredet hat, wäre die Idee, irgendwo hinzugehen, wo man Ruhe hat, wo man nicht von Lärm beschallt wird, wo man auch nicht reden muss. Da wäre vielleicht nicht die richtige Pause, dann mit den Arbeitskolleg:innen irgendwo einen Kaffee zu trinken und noch mal über die schwierigen Schüler und die Eltern usw. zu reden. Das wäre jetzt keine Pause. Also wirklich was anderes zu machen als das, was man bis jetzt gemacht hat.

Also Sport ist sehr hilfreich, auch präventiv, um manche mentalen Krankheiten vorzubeugen oder auch aktuelle zu behandeln. Und Sport ist nicht nur laufen, gehen oder schwimmen gehen. Da gibt es sehr viele verschiedene Aktivitäten, wo jeder irgendwie einbauen könnte. Was auch herausgefunden wurde, ist, dass Sport die Wirkung von Sport mindestens so gut ist wie eine Therapie, eine Psychotherapie oder vielleicht auch Medikamente zu nehmen.

Also wirklich, so ein Gesamtpackage ist natürlich am idealsten, wenn es einem wirklich nicht gut geht.

Dann Sozialkontakte, was sehr viele Leute mir auch sagen „Nee, ich habe keine Lust und keine Zeit mehr, Leute zu sehen. Ich habe keine Energie mehr. Ich muss arbeiten und ich lege mich einfach nur auf die Couch.“, was auch hilfreich sein kann. Aber es wurden auch sehr viele Studien gemacht, wo herauskam, dass Sozialkontakte extrem wichtig sind. Dass man auch nur schon weiß, dass da Leute sind, mit denen man reden könnte, kann schon sehr viel helfen.

Wie du schon gesagt hast, dass man auch vielleicht die App, verschiedene Apps nicht auf dem Handy hat, dass man das ganz klar trennt.

Miriam Konzelmann:

Also in meinen Fortbildungen geht es in einem ersten Schritt häufig erstmal darum zu schauen, welcher Stressor kommt wirklich von außen, wie zum Beispiel ein hohes Arbeitsvolumen und wo stress ich mich vielleicht auch selbst? Vorher wurde das Thema Perfektionismus angesprochen und ein Beispiel, das ich in meinen Seminaren immer höre und was heute hier auch angesprochen wurde, ist dieses Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen. Eltern, die um Mitternacht Mails schreiben, Schüler, die nachts um drei über Teams noch was fragen für die Klassenarbeit am nächsten Tag. Und in solchen Situationen spielt eben auch dieses eigene Selbstmanagement und die eigene Haltung, wie Bob es auch gerade angesprochen hat, eine ganz wichtige Rolle.



„Denke ich: Ich muss um Mitternacht oder nachts um drei noch antworten? Oder habe ich eben vielleicht Eltern und Schülern vorab kommuniziert: Hört zu. Ihr könnt mir schreiben, wenn ihr wollt, aber ihr könnt auch nur eine Antwort von mir erwarten in einem gewissen Zeitrahmen.“ Also das ist so was. Und in meinen Seminaren erlebe ich häufig, dass Lehrkräfte Sorge haben, das so klar zu kommunizieren. Aber wenn dann andere Teilnehmende da sind, die das schon gemacht haben. Die berichten alle, dass es überhaupt kein Problem war, dass es ganz gut angenommen wurde und dass diese Kommunikation nach außen ja auch nach ihnen wieder erleichtert, sich auch genau daran zu halten. Also das ist so ein Aspekt. Ein zweiter Aspekt oder ein zweiter Tipp ist, dass ich häufig mit dem Pareto Prinzip arbeite. Das heißt, ich frag die Lehrkräfte „Wo schafft ihr mit 20 % eurer Zeit oder Energie schon 80 % eurer Aufgaben?“ Und ganz häufig höre ich von erfahrenen Lehrkräften, dass sie sagen „Das Konzipieren von Unterrichtsstunden geht mir eigentlich schnell von der Hand. Aber dann suche ich noch Ewigkeiten nach dem perfekten Foto.“ Und die Frage, die sich dann so stellt, ist: „Na ja. Macht es einen Unterschied für den Lernerfolg eines Schülers oder einer Schülerin, ob ich zwei Minuten nach dem Foto gesucht habe oder zwei Stunden? Also erreiche ich eigentlich mein Ziel überhaupt durch mein Verhalten?“

Ben Schreiner:

Wir kommen jetzt zur letzten Frage und die richtet sich an alle: Welche konkreten Ratschläge würden Sie Pädagoginnen und Pädagogen geben, die sich aktuell in einer schwierigen Situation befinden?

Robert (Bob) Gillen:

Das Erste, was ich raten würde, wäre nicht allein zu bleiben mit seinem Problem. Und da kommen wir dann wieder zu Glaubenssätzen....: Soll ich über meine Gefühle reden? Ich kann nur über positive Gefühle reden. Negative soll ich für mich selbst behalten.

Da hatte ich einmal eine Teilnehmerin, die dann meinte „Meine Freunde und Bekannte sind nicht dafür da, um eine Psychotherapie mit mir zu machen.“ Und ich dachte „Okay, da sind wir voll und ganz in der Problematik drin.“ Es ist super wichtig, mit anderen Leuten Kontakt aufzunehmen, mit anderen Leuten sich zu teilen. Das wäre so das Erste, was ich raten würde, nicht allein mit seinem Problem zu bleiben.

Und dann sollte man sich, wenn jetzt Gespräch mit Freund und Bekannten nicht weiterhelfen – das kann durchaus der Fall sein. Dass man sich professionelle Suche holt. Für das IFEN gibt es natürlich dieses „Soutien personnalisé“, wie es auf Französisch heißt, wo man sich wenden kann. Aber es gibt auch von der *Fonction Publique* den „Service Psycho-social“.

Tessy Beckené:

Ia, ich kann das nur unterstützen. Also mein erster Ratschlag wäre auch gewesen: „Bleibt auf keinen Fall alleine damit.“ Was ich in der Praxis auch oft höre, wenn ich danach frage, ob die... die Menschen schon mit... mit jemandem über das Problem gesprochen haben, dann sagen sie „Nein, das geht ja keinen was an.“ und das ist ein Fehlschluss, weil natürlich, was wir brauchen, ist mehr Verbindung. Wir müssen füreinander da sein, wir müssen... Wir sind soziale Wesen. Ohne soziale Regulierung funktionieren wir nicht oder auf jeden Fall nicht gut.

Stéphanie Cadeiras:

Ja, ich kann da anknüpfen. Also in akuten Situationen ist jeder Ratschlag auch ein Schlag. Also ich merke selbst als Lehrkraft, wenn ich gerade eine überfordernde Doppelstunde hatte und ich suche dann das Gespräch mit Kollegen, dann werden auch ganz viele Tipps gegeben, was ich hätte besser machen können und man fühlt sich dann einfach nur machtlos und nicht imstande, irgendwie Unterricht zu geben. Und was es da wirklich braucht, ist ein Gefühl von Verständnis, von Gemeinschaft und Unterstützung.



Miriam Konzelmann:

Also was ich noch wichtig finde, ist auch, dieses Team zu nutzen. Wenn man zum Beispiel jetzt eine herausfordernde Klasse hat, dann kann es ja unglaublich hilfreich sein, mit anderen zu sprechen, die auch diese Klasse unterrichten. Und dann merkt man vielleicht, man ist gar nicht die einzige Person, die es auch so geht. Dann kann man schauen, welche Verhaltensweisen haben sich denn bewährt in der Vergangenheit?

Laura Steffen:

Ja, ich finde, es wurden jetzt schon super viele ganz tolle Tipps genannt und ich glaube, das würde sich in einem Satz quasi resümieren lassen. Und zwar, dass man nicht in der Ohnmacht verweilen sollte, sondern versuchen, ins Handeln zu gehen und zu sagen „Was kann ich jetzt tun, um diese Situation kurzweilig jetzt erträglicher zu machen, um den Kopf dann so weit freizubekommen, dass man auch langfristig weiterdenken kann?“

Ich möchte mich aber trotzdem ein bisschen davon abgrenzen, dass dieses „Ich suche mir zum Beispiel Coach und Hilfe“, dass man sich das auch wirklich für sich macht und nicht, um wieder in diesen Optimierungs- und Produktivitätswahn zu kommen und da ja auch eigentlich sehr viel gehypt wird aktuell, dass man eigentlich immer die beste Version von sich sein soll. Und davon möchte ich mich jetzt eigentlich auch noch mal davon abgrenzen.