

Ein Leben der Geborgenheit bei Gott mitten im Kampf des Lebens (Psalm 37,3-9)

Gliederung

1. In Gott meine Erfüllung finden (Psalm 37,3-4)
2. Gott meinen Weg anfehlen (Psalm 37,5-6)
3. Still auf Gott warten statt mich aufzuregen (Psalm 37,7-9)

Einführung

Der Psalmist teilt die Menschen in zwei Gruppen. Das sind „böse“ und „gute“ Menschen. Aber es geht nicht darum, dass die einen von Natur aus besser sind als die anderen. Vielmehr geht es darum, dass die einen im Bund (bzw. im Bundesverhältnis) mit Gott leben und die anderen diesen Bund verwerfen. Wer im Bund mit Gott lebt, wird die Verheißungen und den Segen des Bundes, den Gott mit Israel abgeschlossen hatte, erleben. Die übrigen sind davon ausgeschlossen.

Es geht also nicht darum, dass der Mensch sich irgendetwas vor Gott „verdienen“ kann, aber er kann Gottes Gabe verwirken, indem er seinen Bund verlässt. Gott schließt seinen Bund (= feierlicher Vertrag) mit den Menschen und schenkt den Menschen sein Heil. Diese Menschen sind ihrerseits aufgefordert, im Glauben immer wieder neu die Gaben Gottes in Empfang zu nehmen und seinem Willen gemäß zu leben. Das allein bringt Geborgenheit mitten im Kampf des Lebens.

In unserem Predigttext (Psalm 37,3-9) fallen folgende Aufforderungen auf, wobei jeweils der daraus sich ergebende Segen erwähnt wird:

- „Vertraue auf den HERRN ...“ (Vers 3) – es geht in Psalm 37,3-4 um die Beziehung zu Gott und dessen Auswirkungen.
- „Wälze auf den HERRN ...“ (Vers 5) – es geht in Psalm 37,5-6 um die Beziehung zu dem von Gott geschenkten Lebensweg.
- „Sei still vor dem HERRN ...“ (Vers 7) – es geht in Psalm 37,7ff. um die Beziehung zum Mitmenschen, der nicht im Bund mit Gott lebt.

Wir wollen heute darüber nachdenken, was der Psalmist damit sagen will und was der Text uns heute zu sagen hat, damit wir diese Geborgenheit erleben können.

1. In Gott meine Erfüllung finden (Psalm 37,3-4)

„Vertraue auf den HERRN und tue Gutes; wohne im Land und hüte Treue/Glauben, und habe deine Lust am HERRN, so wird er dir die Wünsche deines Herzens geben (= erfüllen)“ (**Psalm 37,3-4**). Das tönt gut: Lust haben, und alle Wünsche werden erfüllt! Das ist auch wunderbar. Wir sollten jedoch den Zusammenhang beachten, in dem diese Verheißung steht. Hier werden Menschen angesprochen, die sich über die „Übeltäter“ aufregen und ihnen gegenüber neidisch sein könnten (vgl. Psalm 37,1). Diese Menschen werden ermutigt, Gott zu vertrauen und Gott-gemäß zu leben. Sie sollen im Land wohnen und Treue/Glauben bewahren (vgl. Psalm 37,3). Im Land wohnen nämlich nicht die Gottlosen (vgl. Sprüche 10,30), und die „Übeltäter“ werden darin ausgerottet (vgl. Psalm 37,9a.10), während diejenigen, die auf Gott hoffen, das Land besitzen werden

(vgl. Psalm 37,9b). Auch die Aufrichtigen, die Sanftmütigen, die Gesegneten Gottes und die Gerechten werden das Land besitzen, d. h. darin wohnen (vgl. Sprüche 2,21; Psalm 37,11.22.29).

In **Jesaja 60,21** lesen wir in Bezug auf Gottes Volk folgende Verheißung: „Und dein Volk, sie alle werden Gerechte sein, werden das Land besitzen auf ewig, [sie,] ein Schössling der Pflanzungen des HERRN, ein Werk seiner Hände, sich zu verherrlichen.“ Das ist eine Verheißung in Bezug auf Israels Zukunft. Doch wie Matthäus 5,5 zeigt, können Verheißungen wie Psalm 37,11 durchaus in einem gewissen Sinn jetzt schon auf diejenigen bezogen werden, die Jesus nachfolgen. Wer aber ist ein „Gerechter“?

Ein „Gerechter“ im Sinn der Bibel ist jemand, der mit Gott im Bund lebt und seinen Willen beachtet. Es handelt sich schlussendlich um Verheißungen, die nur durch Jesus Christus erfüllt werden. Denn nur er hat wirklich immer absolut gerecht und sündlos gelebt auf dieser Erde. Und ihm, dessen Geburt in Jesaja 7,14 angekündigt wird, gehört das Land (vgl. Jesaja 8,8). Nicht nur das: In Jesaja 53 wird ausgeführt, wie er sein Leben als Schuldopfer für die Sünder hingibt (vgl. Jesaja 53,3-10). Und nach Jesaja 53,12 wird dieser, „der Gerechte, mein Knecht, den Vielen zur Gerechtigkeit verhelfen“.

Das wird für uns dann gültig, dass wir durch Jesus Christus, der am Kreuz für mich und für dich in den Tod ging, Sündenvergebung empfangen. Dann sind auch wir durch ihn „Gerechte“ (vgl. Römer 5,19), und wir sind „mit jedem geistlichen Segen“ gesegnet worden (vgl.

Epheser 1,3). Nur solchen Personen ist der Zugang zu den in unserem Predigttext gegebenen Verheißungen geöffnet.

Wenn nun der Psalmist auffordert: „**Bewohne das Land und bewahre Treue/Glauben**“ (Psalm 37,3), so spricht er solche Menschen an. Sie sollen so leben, dass sie nicht aus dem Land ausgerottet werden: als Aufrichtige, Sanftmütige, Gerechte, von Gott Gesegnete. Dann werden sie „ihre Lust am HERRN haben“ (vgl. Psalm 37,4.11). Und nicht nur das: auch an der „Fülle seines Heils“ werden sie Lust haben, wie Psalm 37,11 betont (vgl. auch Jesaja 55,2; 58,13f.; 66,11). Wer seine Lust an Gott hat, der sucht bei ihm die Erfüllung seines Lebens (vgl. auch Hiob 22,26).

Das hebräische Verb *'agag* („**Lust haben**“) wird auch im Sinn von „verwöhnen“ bzw. „sich verwöhnen lassen“ oder „verwöhnt werden“ gebraucht. Es wird auch in Bezug auf sexuelle Verirrungen gebraucht (vgl. u. a. 5. Mose 28,54-56; Jesaja 13,22; 47,1; Jeremia 6,2). Eine solche „Verwöhnung“ ist jedoch sehr trügerisch. Die Israeliten werden dagegen aufgefordert, ihre „Verwöhnung“ nur bei Gott zu suchen (vgl. Jesaja 55,2; 66,11). Wenn sie Gottes Willen tun und ihre Erfüllung bei ihm allein suchen, werden sie von Gott „verwöhnt“, indem Gott ihnen die Fülle seines Heils zuteilt. In **Psalm 37,11** (also kurz nach unserem Predigtabschnitt) lesen wir: „Aber die Sanftmütigen werden das Land besitzen **und werden ihre Lust an Fülle von Heil haben**“ (vgl. auch Hiob 22,26; Jesaja 66,11). Worauf eine solche „Lust am

HERRN“ z. B. in der Jugend achten soll, zeigt der Text aus Pred 11,9–12,2, wo wir lesen:

„**Freue dich, Jüngling**, in deiner Jugend, und **dein Herz mache dich fröhlich** in den Tagen deiner Jugendzeit! Und lebe nach dem Weg deines Herzens und nach der Erscheinung deiner Augen! Doch wisse, dass Gott dich um all dieser [Dinge] willen zur Rechenschaft ziehen wird! **Entferne den Unmut aus deinem Herzen** und halte Übel von deinem Leib fern! Denn Jugend und dunkles Haar sind Nichtigkeit [d. h. sie werden schnell vergehen]. **Und denke an deinen Schöpfer in den Tagen deiner Jugendzeit**, bevor die Tage des Übels kommen und die Jahre herannahen, von denen du sagen wirst: **„Ich habe kein Gefallen an ihnen!“** – bevor sich verfinstern die Sonne und das Licht, der Mond und die Sterne, und die Wolken nach dem Regen wiederkehren ...“

„Seine Lust am HERRN haben“ bedeutet also, seine Erfüllung in Gott zu suchen und Gottes Willen entsprechend zu leben. Wer das tut, dem wird verheißen, dass Gott ihm die „**Wünsche des Herzens**“ erfüllen wird. Das hebräische Wort *mi-sch^ealah*, das auch mit „Begehren“ übersetzt wird, ist vom Verb *scha'al* = „fragen, bitten“ abgeleitet. Es erscheint im Alten Testament nur noch in Psalm 20,6, wo es heißt: „Jubeln wollen wir über dein Heil, im Namen unseres Gottes das Panier erheben. **Der HERR erfülle alle deine Bitten!**“ (vgl. auch Psalm 106,15: „Da erfüllte er ihnen ihre Bitte [*sch^ealah*], aber er sandte Schwindsucht in ihre Seelen“).

In der Septuaginta, der griechischen Übersetzung des Alten Testaments, erscheint jeweils das Wort *aitēmata*

(„Bitten“), das im Neuen Testament dreimal erscheint (Lukas 23,24; Philipper 4,6; 1. Johannes 5,15). Paulus ermutigt diejenigen, die an Jesus Christus glauben, Gott ihre Gebetsanliegen (Bitten) „in allem durch Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden“ zu lassen (Philipper 4,6). Und Johannes schreibt:

„Und dies ist die Zuversicht, die wir zu ihm haben, **dass er uns hört, wenn wir etwas nach seinem Willen bitten**. Und wenn wir wissen, dass er uns hört, was wir auch bitten, so wissen wir, dass wir das Erbetene (*ta aitēmata*) haben, das wir von ihm erbeten haben“ (1. Johannes 5,14-15; vgl. Johannes 16,24: „Bis jetzt habt ihr nichts gebeten in meinem Namen. Bittet, und ihr werdet empfangen, **damit eure Freude völlig sei**“).

Ähnliche Zusagen finden wir bereits in den Psalmen (vgl. z. B. Psalm 2,8; 21,5; 122,6). Allerdings wird Israel vorgeworfen, in der Wüstenwanderung von Gott die Speise „**für ihre Seelen**“ **erbeten zu haben** (vgl. Psalm 78,18; vgl. auch Jakobus 4,2-3). Der Psalmist bittet demgegenüber nur für eins, nämlich „**zu wohnen im Haus des HERRN alle Tage meines Lebens**, um anzuschauen die Freundlichkeit des HERRN und nachzudenken in seinem Tempel“ (**Psalm 27,4**). Der Psalmist sucht also in allem die heilsame Gegenwart Gottes.

Halten wir fest: Gott erfüllt mein Leben und meine Bitten, wenn ich mich nach seinem Willen ausrichte und bei ihm allein die Erfüllung meines Lebens suche. Die Grundlage dafür ist das Gott-Vertrauen bzw. nach dem Neuen Testament der Glaube an Jesus Christus und an sein Wort. Dann können auch wir mit **Jesaja 12,2** bezeugen: „Siehe, Gott ist mein Heil, ich bin voller Ver-

trauen und fürchte mich nicht. Denn Jah, der HERR (Jahwe), ist meine Stärke und mein Loblied, und er ist mir zum Heil geworden.“ Dann können wir in der Gegenwart Gottes geborgen sein, auch wenn unsere Bitten nicht immer schnell erfüllt werden. Gerade im Warten auf die Erfüllung unserer Bitten kann unser Gott-Vertrauen wachsen, und wir können lernen, unsere Erfüllung allein in Gott zu suchen.

Dass damit noch nicht alle Schwierigkeiten aus dem Leben geräumt sind, zeigt der folgende Text. Er lädt uns ein, unseren „Weg“ (d. h. den „Lebensweg“) mit allen seinen Problemen Gott anzuvertrauen, dann wird Gott zu unseren Gunsten handeln.

2. Gott meinen Weg anbefehlen (Psalm 37,5-6)

„Wälze auf den HERRN deinen Weg und vertraue auf ihn, so wird er handeln und wird deine Gerechtigkeit aufgehen lassen wie das Licht und dein Recht wie den Mittag“ (Psalm 37,3-4). Das hebräische Wort *gol*, das an dieser Stelle zum Teil mit „befiehl“ übersetzt wird, stammt vom Verb *galal* = „rollen“ bzw. „wälzen“ (vgl. Gilgal oder Galiläa – hebräisch Galil = „Walzungen/Wellen [einer Hügelandschaft]“). Mit der Aufforderung, seinen „Weg“ auf Gott zu „rollen“, kommt zum Ausdruck, dass der Gläubige seinen ganzen Lebensweg, d. h. sein ganzes Leben mit allem, was es füllt, Gott anvertrauen soll. Das beinhaltet, dass er nicht eigene Wege geht. So lesen wir z. B. **Jesaja 55,7** „Der Gottlose verlasse seinen Weg und der Mann der Bosheit seine Gedanken! Und er kehre um zu dem HERRN, so wird er

sich über ihn erbarmen, und zu unserem Gott, denn er ist reich an Vergebung!“ Den Gottes Wege und Gedanken sind höher als unsere (vgl. Jesaja 55,8f.). Er macht selbst die Tiefen des Meeres oder die Berge zu einem Weg, um sein Volk hindurchzuführen zu seinem Heil (vgl. Jesaja 49,11; 51,10).

Weil Gottes Weg untadelig ist (vgl. Psalm 18,31), macht er auch den Weg derer, die ihm folgen, untadelig (vgl. Psalm 18,33). Das bedeutet für den Psalmisten, dass er Gottes Wege einhält und nicht „gottlos abweicht“ (vgl. Psalm 18,22). Und immer wieder wird betont, dass Gott den Menschen seinen Weg lehrt (vgl. z. B. Psalm 29,9.12; 27,11; Jesaja 2,3; 30,21) bzw. ihn ebnet (vgl. Psalm 5,9; Sprüche 3,6; 11,5; Jesaja 40,3; 45,13). Der „Weg“ der Gottlosen mag zwar oberflächlich gelingen (vgl. Psalm 37,7), aber er vergeht (vgl. Psalm 1,6), während Gott den „Weg“ dessen, der Ihm folgt, kennt und sich darüber freut (vgl. Psalm 1,6; 37,23).

Sprüche 16,3 ergänzt, dass der Gläubige seine Werke auf Gott „wälzen“ soll, „**und deine Gedanken werden zustande kommen**“. Unser Psalm bringt das mit anderen Worten zum Ausdruck: „... **so wird er handeln/es ausführen** ...“ (Psalm 37,5b). Noch mehr: „... und deine Gerechtigkeit [wird er] aufgehen/hervorbrechen lassen wie das Licht ...“ (vgl. auch z. B. Jesaja 58,8f.; 61,11; 62,1; Micha 7,9). Damit kommt zum Ausdruck, dass unser Lebensweg nur dann gelingt, wenn wir Gott folgen und seinen Weg gehen, während Gottes Recht und Licht von denen, die eigene Wege gehen, ferne ist

(vgl. z. B. Jesaja 59,9). Denen gegenüber, die im Bund mit Gott leben und seinen Willen tun, erfüllt Gott seine Versprechen (vgl. z. B. Jesaja 38,15).

Welches sind die Inhalte unseres Lebensweges, die wir heute auf Gott „wälzen“ sollen? Vielleicht ist es die Unsicherheit, ob man die Schule bestehen wird. Vielleicht ist es die Sorge, welchen Beruf man wählen soll. Vielleicht ist es auch die Sorge darüber, ob man den richtigen Ehepartner finden wird, ob man hübsch genug ist usw. Wenn wir Schritt für Schritt mit Gott leben und ihm folgen, hat er verheißen, uns auch in dieser Hinsicht richtig zu führen. Vielleicht ist es auch die Sorge, dass man den Arbeitsplatz verlieren könnte. Oder es ist eine Krankheit, die dich zu schaffen macht. Vielleicht ist es das Schwinden der Kräfte beim Älterwerden. Damit kann auch verbunden sein, dass wir unsere Arbeit z. B. in der Gemeinde nicht mehr so ausführen können, wie wir das gerne tun würden. Oder wir sorgen uns um die Zukunft unserer christlichen Gemeinde.

Gott kennt unseren Weg (vgl. Psalm 1,6) und damit auch alle diese Anliegen. Er hat uns gemacht und uns in Jesus Christus erlöst, wenn wir zum Glauben an Jesus Christus gekommen sind. Und auch die Gemeinde gehört nicht uns, sondern ihm, da er sie durch Jesus Christus erkaufte hat. Darum gilt sicher auch uns die Verheißung aus **Jesaja 43,1-2**:

„Aber jetzt, so spricht der HERR, der dich geschaffen, Jakob, und der dich gebildet hat, Israel: **Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst!** Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein. Wenn du durchs Wasser gehst, ich bin bei dir, und durch Ströme, sie werden

dich nicht überfluten. Wenn du durchs Feuer gehst, wirst du nicht versengt werden, und die Flamme wird dich nicht verbrennen.“

Gott wird deinen Weg zu seinem Ziel führen. Deshalb darfst du ihm völlig vertrauen. Der Apostel Petrus fordert auf, uns unter die starke Hand Gottes zu demütigen, indem wir jede Sorge auf ihn werfen mit der Begründung, dass er sich um uns kümmert (**1. Petrus 5,6-7**).

Wir müssen also nicht versuchen, unser Leben eigenständig zu meistern. Wenn wir das tun, regen wir uns schnell über kleine oder größere Hindernisse im Leben auf und kommen nicht zur Ruhe. Deshalb lädt uns der folgende Text auf, vor Gott still zu werden und auf ihn zu warten, statt uns über den anscheinenden Erfolg der Gottlosen aufzuregen.

3. Still auf Gott warten statt mich aufzuregen (Psalm 37,7-9)

„Sei still vor dem HERRN und harre auf ihn! Entrüste dich nicht über den, dessen Weg gelingt, über den Mann, der böse Pläne ausführt! Lass ab vom Zorn und lass den Grimm! Entrüste dich nicht! [Es führt] nur zum Bösen. Denn die Übeltäter werden ausgerottet; aber die auf den HERRN hoffen, die werden das Land besitzen“ (**Psalm 37,3-4**). **Still sein vor Gott!** Das ist sicher nicht gerade eine Charaktereigenschaft unserer Gesellschaft. Vielmehr sind wir oft gestresst durch unseren Beruf, unsere Familie, unseren Urlaub, unsere Hobbies usw. Dazu kommen dann noch die Herausforderungen der Mitarbeit in einer christlichen Gemeinde. Dabei kann man

leicht den Eindruck erhalten: je mehr ich engagiert bin, desto geistlicher bzw. desto näher bei Gott bin ich. Und man regt sich schnell über andere auf, die nicht so engagiert sind wie ich. Aber auch die Gottlosigkeit unserer Gesellschaft wird immer wieder negativ thematisiert. Die Gefahr ist groß, dass wir so eine „fromme Überheblichkeit“ entwickeln. Ich klammere mich an mein Engagement für Gott und für seine Gemeinde statt davon überzeugt zu sein, dass Gott auch ohne mein Engagement zu seinem Ziel kommen kann. Gottes Wort fordert uns auf, aus der Stille vor Gott heraus für Sein Werk einzusetzen, ohne uns dabei in einem Aktivismus zu verlieren. Doch wie können wir vor Gott still werden?

Israel wurde beim Auszug aus Ägypten offenbar von Gott gezwungen, vor ihm still zu werden und ganz auf Gott zu vertrauen. Gott hatte nämlich befohlen, dass die Israeliten sich zwischen Migdol und dem Roten Meer lagern sollten (vgl. 2. Mose 14,2). Dann kamen von hinten die Ägypter mit ihren Streitwagen, sodass es keine Fluchtmöglichkeit für Israel gab. In dieser Situation sagte Mose zu dem Volk: „Der HERR (Jahwe) wird für euch kämpfen, **ihr aber werdet still sein**“ (2. Mose 14,14). Jahwe wird für euch kämpfen, deshalb könnt ihr still vor ihm werden und auf sein Eingreifen warten. Und zwar Jahwe, der versprochen hatte, mit Israel zu sein, was der Name „Jahwe“ (abgeleitet vom *haja/hawa* = „sein“) zum Ausdruck bringt (vgl. 2. Mose 2,12.14). Auf diesen Gott allein zu vertrauen und still vor ihm werden, dazu fordert auch der Psalmist in unserem Predigttext auf (vgl. auch Psalm 4,5; 62,6; 131,2; Jesaja

30,15; Zephanja 1,7). In **Psalm 62,6** äußert sich der Psalmist so: „Allein vor Gott werde still meine Seele, denn von ihm kommt meine Hoffnung.“ Und in **Klagelieder 3,25-26** lesen wir: „Gut ist der HERR zu denen, die auf ihn harren, zu der Seele, die nach ihm fragt. Es ist gut, dass man still hofft auf die Rettung des HERRN.“ Nach Nehemia 8,11 heißt still sein, dass man nicht bekümmert ist. Wie ein Säugling an der Brust seiner Mutter still und geborgen ist, so kann unsere Seele in Gottes Nähe und im Vertrauen auf ihn geborgen sein (vgl. Psalm 22,10; 131,2).

Wenn wir uns schnell über andere aufregen, sollten wir uns fragen, ob wir uns nicht zu ernst nehmen. Er gibt sogar einen „frommen Eifer“, der in Wirklichkeit eher zerstörerisch ist als dass er der Gemeinde Jesu nützt. In **Psalm 4,5** lesen wir: „Erbebt, aber sündigt nicht! Denkt nach in eurem Herzen auf eurem Lager, aber seid still!“ Es ist sicher auch für uns gut, dass wir still nachdenken, bevor wir uns zu schnell aufregen. Und wenn wir nachdenken und vor Gott still werden, wird uns vielleicht bewusst, dass Gott für unser Recht sorgen wird. Das betont Paulus in **Römer 12,17ff.** Deshalb sollen die Gläubigen nicht Böses mit Bösem vergelten, sondern nach Möglichkeit mit allen Menschen im Frieden leben (Römer 12,17f.). Sie sollen sich auch nicht rächen, da die Rache Gott gehört (Röm 12,19). Vielmehr sollen sie das Böse mit dem Guten überwinden (Römer 12,21). Das gibt Gelassenheit im Leben. Ich muss nicht für mein Recht kämpfen, da Gott das tut. Ich kann vielmehr selbst dem Feind mit bedingungsloser Liebe begegnen.

Das ist, was die Welt heute dringender denn je braucht. Lasst uns so mit unserem Leben bezeugen, dass wir dem lebendigen Gott, der uns geschaffen und durch Jesus Christus erlöst hat, ganz vertrauen!

Schluss

Wie wir gesehen haben, fallen in unserem Predigttext (Psalm 37,3-9) folgende Aufforderungen auf, wobei jeweils der daraus sich ergebende Segen erwähnt wird:

- „Vertraue auf den HERRN ...“ (Vers 3) – es geht in Psalm 37,3-4 um die Beziehung zu Gott und dessen Auswirkungen.
- „Wälze auf den HERRN ...“ (Vers 5) – es geht in Psalm 37,5-6 um die Beziehung zu dem von Gott geschenkten Lebensweg.
- „Sei still vor dem HERRN ...“ (Vers 7) – es geht in Psalm 37,7ff. um die Beziehung zum Mitmenschen, der nicht im Bund mit Gott lebt.

Am Schluss werden die Sanftmütigen und diejenigen, die mit Gottes Eingreifen rechnen, das Land besitzen (vgl. Psalm 37,9.11.22.29). Sie sind die Gesegneten Gottes (vgl. Psalm 37,22).

Die Grundlage ist das Gottvertrauen. Im Glauben nehmen wir den gekreuzigten und auferstandenen Jesus Christus in unser Leben auf. Daraus folgt, dass wir unseren ganzen Lebensweg mit allem, was ihn füllt, Gott völlig anvertrauen. So können wir selbst dann, wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen, vor Gott still werden, indem wir ihm vertrauen, dass er rechtzeitig eingreifen und für unser Recht sorgen wird.

Wenn wir das als ganze Gesellschaft anwenden würden, gäbe es sicher viel weniger psychisch und physisch leidende Menschen. Gott will unser ganzheitliches Heil, aber manchmal müssen wir im Leiden ausharren. Manchmal verstehen wir auch nicht, warum Gott das zulässt. Aber Gott wird ganz sicher seine Verheißungen erfüllen. Vertrauen wir also unser ganzes Leben ihm an und folgen ihm mit allen Konsequenzen, auch wenn damit anscheinend negative Folgen verbunden sind. Es lohnt sich!

www.sthbasel.ch