



41

NACHHALTIG

Was andere fortwerfen oder verbrennen, ist für die Textildesignerin Sabina Bräger das Rohmaterial für ihre Objekte. Aus Störfischleder fertigt sie unter anderem Taschen und Schuhe, aus Bisonwolle wärmende Pullover.

47

MONATSKRAUT

Mit dem Stinkstorchschnabel stellen wir Ihnen eine Pflanze vor, die es in mancher Hinsicht in sich hat. Die Serie «Kraut des Monats» gibt es zudem nun in Buchform. Wir verlosen heute 5 Exemplare.

45

INSEKTEN ESSEN



Diese Rahmtäfelchen des Hüsliwiler Kochs Daniel Bisten mit exotischen Früchten sind wahrlich exotisch, denn sie enthalten als besondere Proteineinlage auch noch Mehlwürmer. Solche Speisen dürften künftig öfter auf dem Teller landen, falls das in der Anhörungsphase befindliche neue Lebensmittelgesetz in Kraft tritt.

«Ich bin ein Freund von Fragen»



«Das Warten ist in unserer Gesellschaft praktisch abgeschafft worden.» Mark Riklin im Wartehäuschen zwischen den Gleisen des Bahnhofs St. Gallen, das er gerne auch mal als Unterrichtsraum für seine Studenten zweckentfremdet.

Bilder Roger Grütter

ZEIT Der Soziologe Mark Riklin aus St. Gallen hat in der Nacht auf heute (wie wir alle) eine Stunde geschenkt bekommen. Gefundenes Fressen für ihn als Vertreter des Vereins für die Verzögerung der Zeit.

INTERVIEW ANNETTE WIRTHLIN
annette.wirthlin@luzernerzeitung.ch

Für unser Treffen galt die Abmachung «9.15 Uhr, Bahnhof St. Gallen, Treppe Ost, oben.» Da ich keinen Kompass dabei habe, hätte das auch schiefgehen können. Was hätten wir getan?

Mark Riklin: Was Sie getan hätten, kann ich nicht sagen. (lacht) Ich hätte einfach gewartet. Für mich ist Warten nichts Negatives, sondern geschenkte Zeit. Irgendwann hätte ich wohl eine der letzten Telefonkabinen in diesem Land aufgesucht und Sie angerufen.

Deswegen fragte ich ja. Sie besitzen kein Handy. Wieso eigentlich nicht?

Riklin: Es hat sich bisher noch nicht aufgedrängt.

Wollte Sie noch niemand vom Gegenteil überzeugen?

Riklin: Klar. Für andere ist es manchmal nervig, dass ich nicht jederzeit erreichbar bin. Aber für mich ist es ein Stück Lebensqualität. Und es wird auch von vielen geschätzt, dass ich im Gespräch wirklich voll und ganz fürs Gegenüber da bin und nicht dauernd vom Vibrieren oder Piepsen in der Tasche abgelenkt werde.

Sind Sie ein Technologieverweigerer?

Riklin: Das wird mir immer wieder mal unterstellt. Aber ich bin weder Verteufel noch Verweigerer. Ich finde Handys eine wunderbare Erfindung, was aber noch lange nicht heisst, dass ich selber auch eines besitzen muss. Ich setze Mobiltele-

fone regelmässig im Unterricht ein. Bitte etwa meine Studierenden, eine Person ihrer Wahl anzurufen und mit ihr ein Kurzinterview zum Thema Fluch und Segen der Neuen Medien zu machen. Drei Minuten später werfen wir die eingeholten Stimmen aus. Das ist eine wertvolle Ressource.

Sie sind Schweizer Landesvertreter des sogenannten Vereins zur Verzögerung der Zeit – meinen Sie das ernst?

Riklin: Viele verwechseln uns mit einem Juxverein. Doch wir haben ein ganz ernsthaftes Anliegen, nämlich über den Umgang mit Zeit nachzudenken. Unser Stilmittel ist der heitere Ernst, und somit ist es durchaus erwünscht, dass man über unseren Namen schmunzelt. Aber es wäre unsinnig zu meinen, es gehe uns einfach darum, die Zeit aufzuhalten. Es geht vielmehr darum, sich in der Kunst zu üben, auf der Klaviatur verschiedener Tempi zu spielen, und dann je nach Situation das richtige Tempo anzuschlagen.

Sie als Zeit-Experte können mir sicher sagen, wie ich mein Zeitmanagement besser in den Griff kriege. Stichwort-Work-Life-Balance ...

Riklin: Es ist ein Irrtum, dass wir Vereinsmitglieder lauter Zeit-Experten sind. Man kann sagen, wir haben ein gewisses Bewusstsein dafür, dass wir alle ein Problem haben, über das wir laut nachdenken. Hätte ich mein persönliches Zeitmanagement im Griff, würde ich sofort austreten.

Das Gerechte an der Zeit ist, dass wir alle gleich viel davon haben.

Riklin: Da bin ich anderer Meinung. Dass der Tag für alle 24 Stunden umfasst, ist eine rein mathematische Betrachtungsweise. Erstens ist die uns geschenkte Lebenszeit völlig ungleich verteilt, und zweitens leben manche Menschen unter gesellschaftlichen Zwängen – da wäre es eine Ohrfeige, wenn man sagen würde: «Wenn du gestresst bist, machst du etwas falsch.» Ich denke etwa an eine Fabrikarbeiterin in China mit 15-Stunden-Tag

Der Glucksucher

ZUR PERSON wie. Mark Riklin (49) war ursprünglich Sekundarlehrer und studierte Psychologie, Soziologie und Politologie. Er arbeitet als freischaffender Journalist, als Geschichtenkurier im SBW Haus des Lernens und als Lehrbeauftragter an verschiedenen Fachhochschulen, etwa an der FHS St. Gallen. Dort unterrichtet er Fächer wie Öffentlichkeitsarbeit, Medienpädagogik oder Kreativität. Vor zwölf Jahren rief er in St. Gallen die «Meldestelle für Glücksmomente» ins Leben; er ist zudem Begründer des Archivs für Vätergeschichten und offizieller Schweizer Landesvertreter des internationalen Vereins zur Verzögerung der Zeit, der gerade sein 25-Jahresjubiläum feiert. Der verheiratete Vater zweier Töchter im Alter von 6 und 8 Jahren («meine wichtigste Rolle überhaupt») lebt in Speicher AR, in der Nähe von St. Gallen.

oder an alleinerziehende Eltern. Ich bin mir bewusst, dass ich zeitmässig enorm privilegiert bin.

Wie meinen Sie das?

Riklin: Ich genieße eine hohe Zeitaufonomie, bedingt durch das Privileg, zufällig in diese Kultur hineingeboren worden zu sein und zwei Studiengänge abgeschlossen zu haben. Ich sage manchmal, ich hätte gar keine Arbeit, denn ich darf für mein Geld genau das machen, was mein Leben ist. Immer nur fremdgesteuert zu sein, ist nicht lustig. Gleichzeitig ist es ein Irrtum unserer beschleunigten Gesellschaft, wenn wir immerzu meinen, wir seien der Zeit machtlos ausgeliefert.

Das heisst?

Riklin: Es gibt in unseren Tagesabläufen mehr unentdeckte Spielräume, als wir meinen. Wir sind nicht besonders gut

darin, die Zeit zu verzögern, uns Zeitinseln zu schaffen. Aber es lohnt sich, daran zu arbeiten.

Dann sagen Sie doch mal, was man konkret tun kann, um nicht dauernd der Zeit hinterherzurrennen, weil der Tag schlicht zu wenig Stunden hat.

Riklin: Ich bin ein Gegner von allgemeinen Tipps, denn jeder soll die Zeit dort «anhalten», wo es für ihn persönlich Sinn macht. Aber ich bin ein Anhänger der sogenannten Not-to-do-Liste, dem Pendant zur klassischen To-do-Liste, die so oft unseren Alltag terrorisiert. Es geht darum, den Alltag zu durchleuchten und sich bei allem, was man tut, zu überlegen, wieso tu ich das eigentlich? Ist das wirklich wesentlich? Oder tu ich es nur, um jemand anderem zu gefallen? Auf der Liste notiert man also alle Dinge, die man künftig unterlassen will. Daneben schreibt man auf, bis wann man diese Dinge erledigt, sprich unterlassen, haben will. Wirkt absurd, dahinter stecken aber wichtige philosophische Fragen.

Da geht es auch um die Kunst des Neinsagens, oder?

Riklin: Ja. Im Kleinen sowie im Grossen. Strenger mit sich zu sein, bevor man Ja sagt. Ich zum Beispiel habe viele Anfragen für Beratungen, Projektentwicklungen oder Referate, teilweise am Wochenende. Ich habe mir jetzt eine Mailbox eingerichtet mit dem Titel «Absagen». Und übe mich seit längerem im Absagen, was mir nicht besonders leicht fällt.

Damit haben viele Mühe. Wie machen Sie?

Riklin: Ich schreibe zum Beispiel, ich müsse das Projekt notgedrungen absagen, um als Schweizer Landesvertreter des Vereins zur Verzögerung der Zeit nicht auch noch das letzte Stück Glaubwürdigkeit zu verlieren. Oder weil ich eine wichtige Verabredung mit meinen Töchtern habe. Es ist interessant, was das im Gegenüber auslöst.

Fortsetzung auf Seite 39

Ohne Eile zum Suppengenuss



Das Richtige nach einer anstrengenden Bergtour: Bündner Gerstensuppe.

Bild Marco Cadonau

KÜCHE Bündner Gerstensuppe bekommt nicht nur in der Skihütte oder im Krankbett, sondern auch im 4-Sterne-Hotel. Schön sämig und leicht.

SILVIA SCHAUB
piazza@luzernerzeitung.ch

Den Duft von Mutters Küche hat Dario Cadonau auch heute noch in der Nase. «Obwohl das Essen bei uns kaum mit Genuss in Verbindung gebracht wurde»,

erzählt der Spitzenkoch aus Brail. Da die Eltern viel in der Holzmanufaktur arbeiteten und mittags die Zeit knapp war, musste auch Klein Dario anpacken. Zum Beispiel beim Schnipseln von Gemüse für das Traditionsgericht aus dem Bündnerland: die Gerstensuppe. «Meist hat die Mutter die Suppe schon am Vorabend angesetzt, damit sie am nächsten Tag im alten Engadinerhaus nur noch aufgewärmt werden musste. Über dem Herd wurden die Würste dazu geräuchert.»

Inzwischen steht Cadonau in der eigenen Küche seines 4-Sterne-plus-Hotels In Lain in Brail hinter dem Herd und bezaubert seine Gäste mit seinen Koch-

künsten. Innerhalb von wenigen Jahren hat er sich 16 Gault-Millau-Punkte und einen Michelin-Stern erköcht. Kein Wunder, hat Dario Cadonau doch seine Lehrjahre bei Meistern wie dem kürzlich verstorbenen Philippe Rochat in Crissier sowie bei Daniel Bumann in der Chesa Pirani in La Punt und bei Harald Wohlfahrt in der berühmten Schwarzwaldstube in Baiersbrunn abverdient.

«Ich bin ein Kind von den Bergen und möchte diese Wurzeln keineswegs verleugnen», schreibt der 34-Jährige in seinem kürzlich erschienenen Kochbuch. Deshalb ist die Gerstensuppe ein fester Klassiker auf der Karte seiner

Gerstensuppe à la Cadonau

REZEPT So bereitet Dario Cadonau seine Bündner Gerstensuppe (für 4 Personen) zu.

Zutaten:

60 g Rollgerste
1½ l Geflügelbrühe
2 El Sonnenblumenöl
80 g Lauch
80 g Knollensellerie
80 g Karotten
40 g Stangensellerie
150 g Speck oder Engadiner Wurst
200 g Speckschwarte
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
5 Nelken
2 dl Milch
20 g Butter
40 g Schnittlauch
Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Die Rollgerste über Nacht einweichen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Gemüse waschen, rüsten und in feine Würfel schneiden. Das Lorbeerblatt und die

Nelken in ein kleines Gewürzsäcklein geben. Schnittlauch fein schneiden. Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Zwiebeln darin kurz dünsten. Das restliche Gemüse dazugeben und mitdünsten. Die Rollgerste ebenfalls dazugeben und mit dem Geflügelfond auffüllen. Die Speckwürfel und Engadiner Wurst, wie auch die Speckschwarte beifügen. Die Gewürze (Nelken und Lorbeer) in einem Stoffsäcklein in die Suppe hängen. Die Suppe auf kleiner Flamme etwa 1½ Std. leicht köcheln lassen. Zum Schluss Milch und Butter beifügen und wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch verfeinern.

Tipps:

- Man kann die Gerstensuppe als vegetarisches Gericht servieren, indem man die Suppe mit einer Gemüsebrühe auffüllt und den Speck oder die Engadiner Wurst weglässt.
- Die Suppe erst zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen, da geräuchertes Fleisch bereits viel Geschmack hineinbringt.

Stüvetta, die er neben dem Gourmetlokal Vivanda führt. Nur vielleicht etwas verfeinerter, als sie seine Mutter mit Klein Dario an der Seite auf den Tisch brachte. Jeder kocht schliesslich sein Süsschen nach eigenem Rezept. «Manche geben Bohnen, Kartoffeln oder Kohl darunter, andere Bündnerfleisch oder Engadiner Würste dazu.» Letztere gehören auch bei ihm hinein. «Sie geben der Suppe erst die richtige Würze.»

So einfach sich das Rezept der Bündner Gerstensuppe liest, man kann einiges falsch machen. «Zum Beispiel sollte man unbedingt die Gerste über Nacht einlegen, damit sie sich mit Wasser vollsaugen

kann», rät der Spitzenkoch. Eile bekommt dem Gericht nicht gut. «Die Suppe muss ganz langsam köcheln», sagt Cadonau. Noch wichtiger ist, dass sie erst am Schluss gewürzt wird, «weil das Fleisch schon viel Geschmack hineinbringt». Cadonau krönt seine Kreation am Schluss mit Milch und Butter. «So wird sie schön sämig und nicht zu schwer.»

Wann ist der perfekte Moment für eine Gerstensuppe? «Das muss nicht zwingend nur im Winter zum Aufwärmen sein, sondern schmeckt auch bestens nach dem Wandern oder einer Bike-Tour», betont Dario Cadonau. Oder sogar in einer Tasse serviert als Mitternachtsimbiss.

Fortsetzung von Seite 37

«Ich bin ein Freund von Fragen»

Wo sparen Sie sonst noch Zeit ein?
Riklin: Der Schriftsteller Rolf Dobelli stellte sich in einem Aufsatz einmal die Frage: «Welche News waren in diesem Jahr eigentlich wichtig?» Das Resultat war ernüchternd: fast keine. Deshalb steht auf meiner Not-to-do-Liste: Kurznachrichten lesen. Ich lese lieber mal einen längeren, ausgeruhten Hintergrundtext, als dass ich mich rund um die Uhr mit Kurzfutter abspise.

Mehr Zeit für das Wesentliche – davon träumt jeder. Doch was ist denn eigentlich wesentlich?
Riklin: Was wesentlich ist, ist subjektiv. Aber kennen Sie das Buch «Fünf Dinge, die Sterbende bereuen»? Menschen, die im Sterben liegen, sind sich darin überraschend einig: Die klare Nummer eins ist das Investieren in die Beziehungen zu den Menschen, die einem wirklich wichtig sind. Wer das verpasst, bereut es meist. Ebenfalls als wesentlich angesehen wird, das tun zu können im Leben, was einem wirklich Freude bereitet.

Alles andere streicht man besser aus der Agenda.
Riklin: Genau. Delete. Löschen. Platz schaffen. Wenn das richtig gut gelingt, entsteht Leere. Vielen Menschen ist das unangenehm. Wir sind uns wenig gewohnt, Leere auszuhalten. Man wird auf sich selbst zurückgeworfen, mit der eigenen Vergänglichkeit konfrontiert. Apropos: Beim Warten geht es ja auch um solche zeitlichen Leerräume. Das Warten ist in unserer Gesellschaft praktisch abgessert worden. Den wunderbaren Wartesaal im Bahnhof St. Gallen zum Beispiel gibt es nicht mehr; er wurde mit der Erfindung des Taktfahrplans überflüssig. Dort, wo das Warten in unserer Gesellschaft noch existiert, greift man sofort zum Handy oder zur nächsten Gratiszeitung. Damit verbunden ist auch das Phänomen der «Leisure Sickness».

Das heisst Freizeit-Krankheit. Was bedeutet das?

Riklin: Menschen werden auffallend oft an Wochenenden und zum Ferienbeginn krank. Das hat mit der grossen Anspannung zu tun, die sich vor den Ferien angestaut hat und dann von einer radikalen Entspannung abgelöst wird.

Sie waren gerade in den Ferien. Ging es Ihnen auch so?

Riklin: Wir waren auf einem Campingplatz in Sardinien – wunderbar erholsame Ferien. Anfangs hatte ich tatsächlich einen Anflug von «Leisure Sickness». Bis zum letzten Moment schaufelte ich mich frei von der Arbeit. Schon auf der Fahrt Richtung Italien ging los mit einem Kratzen im Hals... Und als wir wieder zurückkamen, wurde ich sogleich mit einer übervollen Mailbox «bestraft». Wir sollten uns üben im Schaffen von Übergängen. Wie ein Lokführer, der die Lokomotive langsam runterbremst, damit der Zug am Punkt X auch wirklich zum Stehen kommt.

Apropos Übergänge: In der Nacht auf heute wechselten wir von Sommer auf Winterzeit und bekamen eine Stunde geschenkt. Das müsste voll in Ihrem Interesse liegen.

Riklin: So ist es. Sie wurde uns zwar im Frühling bereits gestohlen, aber egal. (lacht) Die politische Frage, ob es die Zeitumstellung braucht, interessiert mich weniger. Was mich fasziniert, ist der Gedanke, dass nachts um 3 Uhr die soeben durchlebte Stunde durch das Zurückstellen der Uhr noch einmal kommt. Dass man quasi eine zweite Chance bekommt. Ich sehe diese künstliche Situation als Metapher für das Anhalten der Zeit.

Dass einfach die Zeit stehen bleibt. Das würden sich viele wünschen.

Riklin: Allerdings. Ich habe mir schon öfter überlegt, was man unter dem Titel «Die geschenkte Stunde» künstlerisch machen könnte. Die meisten Menschen schlafen ja, wenn die Uhren zurückgestellt werden, ich auch. Man könnte für einmal wach bleiben und diese Stunde bewusst gestalten. Symbolisch könnte man eine Uhr mit Eis einfrieren oder den Zeiger eine Stunde lang an Ort und Stelle hüpfen lassen.

Was würden Sie tun, wenn Sie eine Stunde tatsächlich zweimal durchleben könnten?

Riklin: Ich würde wohl einen Erstversuch machen. Etwas, was ich noch nie getan habe.

So was wie Bungee-Jumpen etwa?

Riklin: Mich interessieren die körperlichen Wagnisse am wenigsten. Ich hoffe, mir wird nie ein Bungee-Sprung geschenkt. Ein verlockendes Wagnis wäre für mich zum Beispiel ein Frisorexperiment. Einfach Kahlschlag zu machen. Bisher habe ich das nicht gewagt, weil ich weiss, dass ich dann wieder mindestens drei Monate warten muss, um das Ergebnis zu korrigieren. (lacht)

Sie sagen, Entschleunigung sei einer der «Königswege zum Glück». Inwiefern?

Riklin: Die beiden grossen philosophischen Themen Glück und Zeit hängen stark zusammen. Ein ungarischer Glücksforscher sagt: «Glück ist die Zeit, in der man sie vergisst.» Es kommt selten vor, aber wenn man mit einer Tätigkeit oder Person derart beschäftigt ist, dass man sich selber für eine kurze Zeit vergisst, dann ist das wohlthuend. Man spricht auch von Flow-Momenten. Oder von Selbstvergessenheit. Nur schon das Wort ist genial. Es lohnt sich zu überlegen, wann man solche Momente erlebt.

Wie ist es bei Ihnen?

Riklin: Ich liebe es, zehn Stunden am Stück im Speisewagen zu fahren. Der Schriftsteller Pascal Mercier beschreibt das Zugfahren in seinem Roman «Nachzug nach Lissabon» als «Flussbett der Fantasie». Genau so erlebe ich das auch. Ich sitze da, muss mich um nichts kümmern, der Lokführer bringt mich sicher von A nach B, ganz im Gegensatz zum Autofahren, was für mich verlorene Zeit

ist. Innere und äussere Landschaften ziehen an mir vorbei. Die diffuse Ablenkung durch die Wortfetzen der anderen Passagiere wirkt inspirierend.

Momente des kleinen Glücks. Sie haben vor 12 Jahren eine «Meldestelle für Glücksmomente» ins Leben gerufen. Stehen die Leute vor Ihrem Büro Schlange, um Ihnen zu melden, wann Sie besonders glücklich waren?

Riklin: Nein, überhaupt nicht. Ich würde mich total unglücklich machen, wenn ich daumendrehend dort sässe, bis jemand vorbeikommt. Dem Glück muss man entgegenlaufen. Ich bin immer wieder unterwegs mit diesem Thema, führe öffentliche Interventionen im Stadtraum durch, frage etwa Leute am Bahnhof nach ihren persönlichen Glücksmomenten und lasse sie dann von der Leitstelle der SBB



«Das kleine Glück am Wegrand des Lebens entgeht vielen. Dabei verpassen sie viel.»

über Lautsprecher verlesen. Das kann zum Beispiel sein: «Meine ersten Fingernägel nach jahrelangem Nägelkauen.»
Wie bitte? Solche Dinge verstehen die Menschen unter Glück?
Riklin: Sie reagieren sehr typisch. Viele Menschen sind erst einmal sprachlos, wenn man sie nach ihren persönlichen Glücksmomenten fragt. Denn das kleine Glück am Wegrand des Lebens entgeht vielen. Und dabei verpassen sie viel. Aber das Hören oder Lesen von Glücksmomenten anderer Leute schärft die Wahrnehmung für die eigenen. Das ist denn auch das Ziel der Meldestelle.

Sind wir Westeuropäer besonders schlecht darin, unser Glück zu sehen?

Riklin: Ich mag Pauschalisierungen nicht. Und ich halte wenig von diesen Listen der sogenannten «glücklichsten Länder der Welt». Es ist aber unbestritten, dass es auf der Welt viele Menschen gibt, denen es objektiv gesehen viel schlechter geht als uns, die sich jedoch über Kleinigkeiten

freuen können. Das gibt mir schon zu denken.

Sie bekommen öfter Anfragen aus anderen Städten, die auch eine solche Meldestelle aufbauen wollen.

Riklin: Ich sehe darin die Bestätigung, dass sich unsere defizitorientierte Gesellschaft nach positiven Nachrichten sehnt. Ich habe einmal aus einer Tageszeitung alle Negativmeldungen herausgeschnitten. Es blieb nur noch ein Gitternetz übrig. Ich glaube, dass unsere Welt nicht ganz so schlecht ist, wie sie in den Medien oft abgebildet wird.

Stimmt. Neben all den Flüchtlingschicksalen täten ein paar Positivmeldungen hin und wieder gut.

Riklin: Sie sagen es. Ich stieg kürzlich in Salzburg aus einem Zug aus, da kamen auf dem gleichen Bahnsteig gerade Flüchtlinge aus dem Osten an, die aber nicht nach München weiterreisen durften. Frauen mit kleinen Babys auf den Armen, ohne Gepäck, aufgereiht in Zweierreihen. Das ist mir wahnsinnig eingefahren.

Wie haben Sie reagiert?

Riklin: Ich habe mich gefragt, was ich vor meiner Haustüre beitragen könnte, diesen traumatisierten Menschen das Gefühl zu geben, sie seien willkommen. Etwa einen Flüchtling an einen Fussballmatch mitnehmen? Oder eine Familie zum Essen einladen? Daran studieren meine Frau und ich gerade herum.

Das wäre für Sie gut investierte Zeit?

Riklin: Allerdings. Es ist mir wichtig, dass unsere Kinder erfahren, dass wir sehr privilegiert sind und dass es Möglichkeiten über eine anonyme Spende hinaus gibt, etwas beizutragen. Ich glaube, dass mehr als das Investierte zurückkommt, wenn man jemand anderem Glück bereitet.

Ein schönes Schlusswort. Sie haben mir einiges zum Nachdenken mitgegeben...

Riklin: Ich bin ein Freund von Fragen, nicht von Antworten und Rezepten. Das übergeordnete Ziel von all dem, was ich mache, ist Fragen aufzuwerfen. Fragen sind das Vorzimmer der Erkenntnis.