

Sanchin

Mit eiserner Rüstung kämpfen

三戦



*Hart und weich,
Spannung und Entspannung,
langsam und schnell -
alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.*

Gichin Funakoshi,
Shoto-nijukun (20 Karate-Regeln), Nr. 19

Die Kata Sanchin

Sanchin hat ihren lokalen Ursprung in Okinawa. Basis der okinawanischen *Sanchin* (und auch *Tensho*) soll die Kata *Happoren* (jap.)¹, die »Kata der acht Richtungen«, sein. Die ursprüngliche Kata *Happoren* ist heute nahezu unbekannt. Als *Qi-Gong*-Übung sollte sie die innere Kraft der Übenden entwickeln und diese befähigen die Vitalpunkte des Gegners negativ zu stimulieren.

Sanchin gehört zu dem Erbe der alten Kata des Naha-te (heute: Shorei-Ryū). Naha war das größte Handelszentrum Okinawas und ist heute seine Hauptstadt. Im Gegensatz zum Shuri-te (heute: Shorin- Ryū), in dem die Techniken schnell ausgeführt werden, übt »Die Hand aus Naha«, Kraft, Konzentration und bewusste Atmung. *Sanchin* soll die bedeutendste Kata dieser Tradition sein. Im Shotokan-Ryū findet diese Form Ausdruck in der Kata *Hangetsu*. Auch sie hat ihren Ursprung im Naha-te (*Hangetsu* trägt im Shorei-Ryū die Bezeichnung *Seishan*).

Sanchin ist eine Chi (chin.)/Ki (jap.)-Übung. Die Kata ist mehr Atemübung (Chi-Kung/Qi-Gong) als Training der pragmatischen Kampfbewegungen.² Es geht weniger um die Prinzipien des Kampfes, als um die physische und psychische Entwicklung des Übenden. Ziel der Übung ist eine bewusste Körper- und Geisteshaltung. Um dieses Ziel zu erreichen ist die immerwährende Übung notwendig: „Drei Jahre *Sanchin*“, oder auch: „Zwanzig Jahre *Sanchin* üben“ steht für einen langen Übungsweg. Im Uchi-Ryū ist *Sanchin* Bestandteil jeder Prüfung vom Weiß-Gurt bis zum 10. Dan. Sie ist Ausdruck der inneren und äußeren Entwicklung, aber auch eines lebenslangen Übens und Lernens.

Als Regel gilt: Wer die Kata mehr als zweimal hintereinander ausführen kann, tut es nicht mit dem für die Kata notwendigen Einsatz. Dieser ist für die korrekte Übung notwendig.

Was *Sanchin* übt, bewusste Atmung, Kraft, Konzentration, Koordination ..., ist mehr oder weniger Teil auch der Übung in anderen Katas. Die Übergänge zwischen Qi/KI-Übung und Selbstverteidigung, zwischen Einatmen und Ausatmen, zwischen Spannung und Entspannung sind fließend.

Offene oder geschlossene Hand

Sanchin wird in verschiedenen Stilen unterschiedlich geübt. Ursprünglich wurden die Techniken mit offenen Händen ausgeführt. So wird *Sanchin* noch heute im Uechi-Ryū praktiziert. Im Gōjū- Ryū sind die Fäuste geschlossen. Dadurch hat sich die energetische Wirkung verändert. Die offene Handfläche und die geöffneten Finger richten den Energiefluss aus der Körpermitte nach außen. Die geschlossene Faust dagegen konzentriert die Energie. Die Spannung in der Muskulatur lässt sich besser aufbauen. Die innere Kraft wird durch die Spannung gehalten. Entsprechend hat sich die Atmung verändert.

¹ Werner Lind, *Ostasiatische Kampfkünste. Das Lexikon*, Berlin (Sport-Verlag) 1996, Art.: *Happoren*, 286-290

² Siehe: Roland Habersetzer, *Karate für Meister. Mit Körper und Geist*, Berlin (Sport Verlag) 1994, 36

Die Kata im Goyu-Ryū

Miyagi Chōjun (auch: Miyagusuku)³ wurde 1888 in Naha auf der Insel Okinawa geboren. Mit 14 Jahren begann er unter Anleitung von Higashionna Kanryō, der Kempō (chinesisches Wushu⁴) bei einem Sifu (auch: Shi-fu⁵) des Süd-Shaolin-Stils erlernt hatte, mit der Übung des Naha-te (»die Hand aus Naha«).

Miyagi Chōjun wurde Higashionnas Meisterschüler. Nach dem Tod des Meisters 1916 übernahm er als Nachfolger die Lehrtätigkeit. 1921 und 1925 hatte Miyagi Chōjun Gelegenheit seine Kampfkunst vor Vertretern des japanischen Kaiserhofs vorzuführen. Er gehörte, neben Gichin Funakoshi und seinem Shōtōkan-Ryū, zu den ersten Meistern, die Okinawa-te (die »Hand aus Okinawa«) als Kampfkunst in Japan einführten. Miyagi Chōjun gab seinem Stil 1933 den Namen Gōjū-Ryū: Stil/Schule des Harten und Weichen (Gō = hart; jū = weich).

Nach dem Tod von Miyagi Chōjun 1953 differenzierten sich zwei Hauptlinien im Gōjū-Ryū: Die originale, okinawanische unterschied sich von der japanischen Traditionslinie. Jede untergliedert sich ihrerseits in verschiedene Schulen. Entsprechend sind die Unterschiede in der Gestalt, Ausführung und Auffassung der Kata.

Zum Wesen des Gōjū-Ryū gehört in jedem Fall, dass großer Wert auf das Atmen und auf Kraftstellungen, wie z.B. Sanchin-dachi, gelegt wird. Anders als im Shōtōkan-Ryū oder im Wadō-Ryū geht es um kurze Bewegungen mit kleiner Reichweite und um einen festen Stand, der im Boden »verwurzelt« ist.

Sanchin ist die Basis im Gōjū-Ryū und übt seine Grundlagen: Stabile Stellung (Sanchin-dachi), bewusste Atmung, Stärkung der Muskulatur/des Körpers, Koordination, Konzentration, Aufmerksamkeit (Zanshin), vor allem aber Kraft und Willenskraft ... Die Muskulatur ist permanent angespannt („isometrische Übung“). Jede Bewegung wird von der Atmung begleitet. Die Kraft/Energie konzentriert sich im »Hara« bzw. im Tanden-Punkt.⁶ Von dort, in keinem Fall aus den Schultern bzw. aus dem Oberkörper, fließt sie in die Extremitäten.

Die Kata verkörpert das „Go“, das Prinzip des „Harten“. Da aber „Go“ und „Ju“ eine Einheit bilden sollen, bezieht sich das „Weiche“ auf die Lockerung und Entspannung der Muskulatur nach der Übung. Nach der extremen Muskelspannung erlischt diese im Anschluss an die Kata. Verkrampfungen und Verhärtungen lösen sich durch regelmäßige Übung, beziehungsweise nach dieser. Der starken Ausführung und der harten Haltung „Go“ steht ein ruhiger, gelöster und entspannter Zustand „Ju“ nach der Ausführung der Kata gegenüber.

Der Name: Sanchin

Der Name Sanchin ist zusammengesetzt aus:

- san = drei
- sh/chin = pressen, heranziehen...

Die Bedeutung ist vielfältig: Drei Phasen (der Spannung), drei (Atem-)Zeiten, drei Kämpfe, dreifache Ruhe, ...

³ Nach: Roland Habersetzer, 39 Karate-Kata, Chemnitz (Palisander) 2010, 235

⁴ Wushu = deutsch: „Kriegskunst“

⁵ Sifu = Meister der Kampfkünste

⁶ Hara (japanisch = Bauch) entspricht Dantian (chinesisch) bzw. Tanden (japanisch). Nach taoistischer Lehre ist es das energetische (Ki/Qi) Zentrum des Menschen. Es ist wenige Zentimeter unterhalb des Nabels lokalisiert. Nach: Habersetzer: 39 Karate Kata, Anm. 13, Seite 26

Die Haltung

Durch die enge Sanchin-Dachi-Stellung, die Konzentration der Haltung auf die Körpermitte, das »Hara«, und eine leicht gebeugte Oberkörperhaltung können in den Beinen, im Rumpf und in den Armen hohe Muskelspannungen aufgebaut werden. Die Körperhaltung gibt dem Übenden nach innen das Empfinden und nach außen den Ausdruck von Kompaktheit, Konzentration und einer in sich geschlossenen Kraft.

Die Atmung

Die Kata verlangt eine bewusste, starke Atmung und eine entsprechende Muskelanspannung (Kontraktion). Die Ibuki-Atmung (jap.) betont die Ausatmung.

Das Einatmen (Nachtphase/negativ): Man atmet bei geschlossenem Mund, die Zunge liegt am Gaumen, gleichmäßig durch die Nase ein. Die Luft füllt die Lungenflügel. Es ist Ausdruck innerer Sammlung.

Das Ausatmen (Tagesphase/positiv): Mit geöffnetem Mund und lockerer Zunge wird die Luft in den Bauchraum gedrückt. Der Beckenboden wird gespannt, der Nabel „betrachtet die Sonne“, der Schließmuskel bzw. die Gesäßmuskulatur wird komprimiert. Die Ausatmung sollte hörbar sein. Wenn scheinbar alle Luft den Körper wieder verlassen hat, wird bei Kontraktion der Bauchmuskulatur in einer eigenen Phase der letzte Rest der Luft herausgepresst.

Damit entstehen *drei Phasen der Atmung* (San-chin): Einatmen - Ausatmen - Ausatmen der verbleibenden Luft mit Kontraktion der Muskulatur.

Die Stellung: Sanchin-Dachi



Die Füße stehen schulterbreit. Die Ferse des vorderen Fußes ist in einer Linie mit dem Zehen des hinteren Fußes.

Die Bewegung bzw. das Verschieben der Füße beschreibt einen Halbkreis. Vor und nach jedem Schritt werden die Füße ausgerichtet. Der Fuß wird mit den Zehen beginnend aufgesetzt (vom Ballen zur Ferse, auch bei der Wendung) und im Boden verwurzelt. Die Kraft der Stellung kommt aus der Erde.

Die Techniken

Die Techniken wiederholen sich. Die Ausführung der Techniken ist langsam und wird durch die Atmung unterstützt. Jede Technik wird in der Endphase stark beatmet. Der Spannungshöhepunkt, der so erreicht wird, komprimiert die Muskulatur.

Die Kata übt elementare Techniken: Morote Chudan Uchi Uke, Chudan Gyaku Zuki, Chudan Oi Zuki, Morote Shuto Uchi, Mawashi uke, Hikite, Jodan/Gedan Teisho Uchi.

Immunität gegen Angriffe

Es gehört zum traditionellen Karate, sehr starke Körpertreffer auszuführen und diese zu nehmen. Wer als Kämpfer nicht durch jahrelanges Makiwara-Training die Fähigkeit erworben hat die entscheidende Technik auszuführen, ist als Gegner nicht ernst zu nehmen. Kann ich meinen Gegner wirksam treffen? Wie reagiert mein Körper, wenn ich getroffen werde? Es gibt nichts wesentlicheres im Karate als die Antwort auf diese Fragen. Und es gibt nichts, was übungsin- tensiver ist als diese Antworten zu finden. Denn, so Werner Lind: „In einem wirklichen Kampf kommt es nur auf drei Dinge an: auf die psychische Stärke, auf die Fähigkeit zum Nehmen und auf die Kimeübertragung“.⁷

Die Kata Sachin übt die Fähigkeit gegnerische Treffer schadlos hinzunehmen und unwirksame Techniken zu neutralisieren. Ich zitiere noch einmal Lind:

„Der Körper spielt dabei nur eine untergeordnete Rolle. Die Grundbedingungen sind die durch jahrelanges Üben ermöglichte Koordination der eigenen vitalen Energie (Ki), das Gleichgewicht zwischen »aktiv« und »passiv« im inneren Kräftehaushalt und die durch geistige Konzentration (Zanshin) und durch Atmung (Kokyū) möglich werdende Isolation des getroffenen Körperpunktes, wodurch eine Kettenreaktion der Wirkungen im Körper verhindert wird. Viele Karatetechniken zielen auf Vitalpunkte und stören durch eine sich fortpflanzende Wirkung einen inneren Kreislauf. In den Kampfkünsten gibt es jedoch Methoden, solche Wirkungen durch die Mobilisation innerer Kräfte zu neutralisieren und durch Gegenmaßnahmen auszugleichen. Dies ist Teil der esoterischen Wissenschaft in den Kampfkünsten und konkreter Bestandteil der Kata-Übung. Er liegt zumeist in der physiologischen und psychologischen Beschaffenheit der energetischen Übungen, deren Bedeutung darin besteht, ein Gleichgewicht zur Aktivität zu schaffen, das sich nach innen übertragen und kontrollieren lässt“.⁸

Literatur

Siehe: www.karatekata.de. hier: GojuRyū/Sanchin

Roland Habersetzer, Karate für Meister. Mit Körper und Geist, Berlin (Sport Verlag) 1994

Roland Habersetzer, 39 Karate-Kata, Chemnitz (Palisander) 2010

Werner Lind, Klassisches Karate-do. Gesundheits- und Vitalpunktlehre, Trainingsführung, Selbstverteidigung, Berlin (Sportverlag) 1997

Werner Lind, Ostasiatische Kampfkünste. Das Lexikon, Berlin (Sport-Verlag) 1996

⁷ Werner Lind, Klassisches Karate-do. Gesundheits- und Vitalpunktlehre, Trainingsführung, Selbstverteidigung, Berlin (Sportverlag) 1997, 188

⁸ A.a.O., 43. Kimeübertragung = Übertragung des Ki

Praktische Anwendung: Beispiele





Nürnberg/Weiden, 15.11.2014

Siegfried J. Schwemmer

1 Anlage

Anlage:**Kontrolle des Körpers, Schmerzkontrolle, Unempfindlichkeit gegen äußere Reize**

Helga Lippert, Arno B. Peik, Eberhard Thiem, Das Mysterium des Shiva. Heilige Männer in Indien, in: Terra-X. Vom Atlantis zum Dach der Welt. Rätsel alter Weltkulturen, hrsg. von Gottfried Kirchner, Bergisch-Gladbach (Gustav Lübbe) 2. Aufl. 1988

[Seite 127] Körperbeherrschung durch *Yoga* soll eigentlich nur ein erster Schritt sein auf dem Weg zur wahren Meditation. Denn *Yoga*, abgeleitet von *yuj*, heißt »anschrillen«, kontrollieren der Sinne und des Denkens, den Geist konzentrieren, sich mit Gott vereinigen. Jeder Weg zur Gotteserkenntnis kann als *Yoga* bezeichnet werden; im Hinduismus gibt es viele Namen für diese Wege - je nach Veranlassung derer, die Gott suchen ...

Im Abendland versteht man unter *Yoga* meist nur den *Hatha-Yoga*, der auf Körper- und Atemübungen basiert. Dieser »körperliche« *Yoga* gilt in Indien ... jedoch nur als eine Vorbereitungsübung für die geistigen *Yoga*-Formen; denn nur, wer seinen Körper kontrollieren kann, ja ihn sogar überwunden hat, kann sich seinem Ziel, der Vereinigung mit Gott, nähern. Alle *Yoga*-Übungen sind daher eingebunden in ein religiös-mystisches Ziel ...

Die Inder haben die Technik der Körper- und Atemübungen bis zur Virtuosität gesteigert. Es gibt nicht weniger als 84 *Yoga*-Positionen und unzählige Weisen des Atmens, die – physiologisch gesehen – zu einer Anreicherung von Kohlendioxid in Lunge und Blut und damit zu Zuständen der Ekstase führen sollen. Allerdings muss man auch auf die Gefahren hinweisen, die sich für die körperliche, seelische und geistige Gesundheit ergeben können ...

In seinem großen Lehrbuch *Yogasutra*, im Deutschen auch unter dem Titel »Die Wurzeln des *Yoga*« erschienen, beschreibt *Patanjali* im zweiten Jahrhundert n.Chr. die Techniken, die letztlich zur Trennung von Geist und Materie und damit zur Befreiung des Selbst führen.

[Seite 128] Acht Stufen gilt es zu überwinden: *Yama* – moralische Zucht und Gewaltlosigkeit; *Niyama* – geistige Läuterung. Hingabe an einen persönlichen Gott; *Asana* – Beherrschung bestimmter Sitz- und Körperhaltungen und *Pranayama* – Kontrolle des Atems (diese beiden Stufen sind der Berührungspunkt zum Westen mit seinen in Mode gekommenen *Yoga*-Kursen); *Pratyahara* – die Unempfindlichkeit der Sinne gegenüber störenden äußeren Reizen. Das sind die Voraussetzungen für die eigentliche Versenkung, die in den letzten drei Stufen erfolgt: *Dharana* – die Ausschaltung unkontrollierter Gedankengänge; *Dhyana* – die Meditation und schließlich *Samadhi* – die totale Versunkenheit. In diesem Zustand hat sich die Seele vom Körper getrennt, und manche Asketen fühlen sich so bereits in diesem Leben erlöst.

[Seite 160] Moslemische Fakire konzentrieren sich im Gegensatz zu Hindus während der Trance weniger auf ihr inneres Ich, sondern auf ihre heilige Schrift, den Koran. Der Mensch dringt immer tiefer in die Aussage dieses heiligen Buches ein, wird eins mit ihr, losgelöst von allem körperlichen Empfinden. Man spricht von einer »Koranisierung« des Gedächtnisses, der höchsten Form der Konzentration, gemäß der Lehre: »Lass deinen Geist durch die Buchstaben des Wortes ALLAH wandern, dann wirst du im *leuchtenden Ring* des letzten Buchstabens in vollkommener Seligkeit ruhen«.

[Seite 161] Fast zwei Stunden sind vergangen seit Beginn des Rituals. Einer der Rifa'is sticht sich jetzt einen langen Spieß nicht nur durch die Zunge, sondern durch den gesamten Mundboden. Unterm Kinn tritt die Spitze des Metalls wieder nach außen. Ganz langsam geht das und offenbar nur unter größter Anstrengung. Wie stark müssen Glaube und Konzentrationsfähigkeit eines Menschen sein, der so etwas vollbringt! Etwas, dem alle medizinischen Erkenntnisse widersprechen. Gerade der Mundboden ist eine der empfindlichsten Stellen im Kopfbereich. Spätestens beim Herausziehen des Spießes müsste es extrem stark bluten, eine Grunder-

fahrung der Chirurgie. Aber auch diesmal kommt nur der Ordensmeister und legt seine Hand für kurze Zeit in den Mund des jungen Mannes. Nicht ein Blutstropfen ist zu sehen. Die Überzeugung von der Nähe Allahs und der Glaube bewirken – zusammen mit der Musik und der Konzentration auf den Koran – die Unverletzlichkeit. So erklären die Rifa'is das Phänomen.

Offensichtlich gelingen solche Konzentrationsübungen aber auch Menschen, die keinen religiösen Hintergrund haben. Professor Wolfgang Larbig, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie am Psychologischen Institut der Universität Tübingen, hat eine Versuchsreihe mit einem inzwischen 55jährigen Fakir durchgeführt, der seit über 30 Jahren allabendlich weltweit in Varietés und Nachtclubs als sogenannter »Schmerzartist« auftritt. Wir geben hier die Ergebnisse und Erkenntnisse Larbigs wieder.

Ben-Ghou-Bey, ein Franzose mongolischer Abstammung, kam völlig allein und von sich aus zu dieser hohen Form der Konzentrationsfähigkeit. Als Kind war er häufig krank und von Schmerzen geplagt. Zufällig entdeckte er im Alter von zehn Jahren, dass seine Schmerzen zunahmten, wenn er sich bewegte und schrie. Lag er aber ruhig da und dachte an angenehme oder neutrale Dinge, also nicht an seine Krankheit, spürte er den Schmerz weniger. So entwickelte der Junge ein »systematisches Schmerzkontrolltraining«. Heimlich nahm er die Stricknadeln seiner Mutter und versuchte, die Schmerzen beim Einstich in die Haut des Unterarms zu kontrollieren. Außerdem fixierte er ständig ein Loch in der Wand und setzte sich dadurch in einen »tranceartigen« Bewusstseinszustand. Er bemühte sich einfach, an nichts zu denken. So macht es dieser Fakir auch heute noch. Zunächst konzentriert er sich intensiv auf ein bestimmtes Thema, zum Beispiel auf eine Afrikareise oder ein politisches Tagesereignis. Dadurch gelingt es ihm, andere andrängende Gedanken und Vorstellungen zu blockieren. Diese ausschließliche Konzentration auf eine Idee oder Geschichte endet in vollkommener Gedankenleere, weil die themenkonzentrierten Assoziationen immer häufiger von »Löchern« durchsetzt werden. Während des Zustands der Gedankenleere, den er »Trance« [Seite 162] nennt, sind die Schmerz Wahrnehmungen des Fakirs – optische und akustische Reize – stark reduziert.

Wie gesagt, diese mentale Technik hatte der Fakir als Junge während seiner langen Krankenlager ganz allein entdeckt und seine Fähigkeiten bald so perfektioniert, dass er mit achtzehn Jahren zum ersten Mal auftrat. Als Motivation für das zielstrebige Training gibt er das frühe Interesse an, seinen Körper zu studieren, und den Wunsch, innere Organe und äußere Körperteile zu kommandieren.

Heute ist sie längst zur Routine geworden, die allabendliche Vorstellung: Er sticht vier 50 Zentimeter lange, spitze Dolche auf der linken und rechten Seite durch die Bauchhaut, durch den Hals vor dem Kehlkopfbereich und durch die Zunge. Dabei benutzt er immer unterschiedliche Körperstellen; zahlreiche Narben bezeugen das. Die Dolche werden vorher mit einem Desinfektionsmittel eingerieben, sind aber nicht sterilisiert. Während der gesamten Demonstration zeigt der Fakir keinerlei Schmerzreaktionen. Es treten auch keine Blutungen auf. Lediglich einige Stichkanäle sondern einige Minuten nach dem Entfernen der vier Dolche etwas wässriges Sekret ab.

Die Demonstration dauert 30 Minuten, die Vorbereitungen benötigen fast drei Stunden: Der Fakir nimmt ein sehr heißes Bad, in dem er sich fast zwei Stunden entspannt und seine Konzentrationsübungen durchführt. Das heiße Wasser macht zudem die vielen verhärteten Hautnarben weich. Ausreichender Schlaf, nur eine Mahlzeit am Tag – aber immer zur selben Zeit -, keine besondere Diät, kein Alkohol und kein Nikotin – all das ist für das Gelingen seiner Vorstellung ebenso wichtig wie eine harmonische familiäre Atmosphäre. Der Fakir reist immer mit Frau und Sohn, die sich beide völlig auf seinen Beruf eingestellt haben.

Während der Einstichphasen und beim Durchstechen im Halsbereich fixieren die Augen des Fakirs einen fernen Punkt und bekommen einen starren Ausdruck. Fünf Minuten, manchmal aber auch länger, bewegt er nicht einmal die Augenlider. Außerdem reizt der Fakir häufig mit den Finger seiner linken Hand durch massierende Bewegungen mechanisch die Haut; das bewirkt eine zusätzliche Schmerzhemmung.

Die Ableitung der Hirnstromwellen zeigt, dass sich der Fakir ganz kurzfristig – nur im Augenblick der Schmerzkontrolle – in einen Trancezustand versetzen kann. Teile des Gehirns schlafen, andere Teile des Gehirns wiederum sind hellwach. So kann der Fakir seine Schmerzen, die sehr stark sind, ja weit über der Toleranzschwelle liegen, bewältigen, weil die schlafenden Teile des Gehirns eine Schmerzhemmung bewirken. Sofort danach geht er wieder in einen normalen Wachzustand über. Die [Seite 163] Bewusstseinsänderung wird durch eine aktive, konzentrierte Einengung der Aufmerksamkeit innerhalb von Sekunden erreicht.

Sein jahrzehntelanges tägliches Training hat den Fakir zu dieser automatisierten, »reflexhaften« Schmerzkontrolle befähigt ... Das bedeutet, Grundlage aller Schmerzkontrolle ist die Selbstkontrolle. Das heißt weiter, dass der Mensch kein passiver Empfänger von Umweltreizen sein muss. Positive Gefühle über die eigene Fähigkeit zur Selbstkontrolle sind vermutlich der grundlegende Wirkmechanismus bei der Schmerzreduktion. Diese positiven Gefühle scheinen in der Lage zu sein, den Teufelskreis von Schmerz, Hilflosigkeit, Depression und Schmerzintensivierung zu durchbrechen, während Mangel an Kontrolle oder gar Kontrollverlust Angst und Schmerzempfinden in Belastungssituationen noch steigern.

Wie weit ist der normale Europäer doch von solchen Erkenntnissen und Fähigkeiten entfernt!

Anmerkung: Der Text ist nach der aktuellen Rechtschreibung wiedergegeben.