

Zeitschrift: Neue Wege : Beiträge zu Religion und Sozialismus
Herausgeber: Vereinigung Freundinnen und Freunde der Neuen Wege
Band: 86 (1992)
Heft: 3

Artikel: Beat Dietschy im Gespräch mit Maria Toj : "Es ist das Unrecht, das uns vereint" : 500 Jahre Widerstand in Guatemala
Autor: Dietschy, Beat / Toj, Maria
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-143678>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Es ist das Unrecht, das uns vereint»

500 Jahre Widerstand in Guatemala

Am 12. Oktober 1992 jährt sich zum 500. Mal die Eroberung Amerikas, die euphemistisch als «Entdeckung» bezeichnet und gefeiert wird. Gegen diese «Geschichte der Sieger» wehren sich immer mehr politisch bewusste Frauen und Männer Lateinamerikas. Mit einigen von ihnen hat Beat Dietschy Gespräche geführt, die der Exodus-Verlag noch in diesem Monat unter dem Titel «Ist unser Gott auch Euer Gott?» herausgeben wird. Dank der freundlichen Genehmigung von Autor und Verlag bringen wir eines dieser Gespräche als Vorabdruck: Maria Toj, Quiché-Indianerin und Bäuerin in Guatemala, macht sich Gedanken über 500 Jahre der Blutsaugerei, der Evangelisation mit Kreuz und Schwert, der ideologischen Verdummung des Volkes. Diese Frau, die erst im «Komitee der Bauerneinheit» (CUC) Lesen und Schreiben gelernt hat, bringt die Dinge mit einer Schärfe auf den Punkt, die manch eine gelehrte Analyse beschämen müsste. Dass es in Guatemala weder Demokratie noch Gerechtigkeit noch Frieden gibt, erfahre sie «am eigenen Leib», erklärt eine selbstbewusste Maria Toj, dazu brauche sie «kein Studium».

Red.

Sie brachten uns die Evangelisation mit Kreuz und Schwert

Beat Dietschy: Maria Toj, wie hätten Sie sich vor 500 Jahren als Angehörige des Quiché-Volkes verhalten, als mit Pedro de Alvarado die Spanier in Guatemala einfielen?

Maria Toj: Ich sehe die Weisheit, das Wissen und die Klugheit meines Volkes, die Geschwisterlichkeit und Solidarität, dass einer den andern achtet, die Würde, die den Frauen zukommt. Ich sehe, dass niemand verhungern muss, weil das Land und alles, was uns umgibt, für alle da ist. Ich sehe die grossen Leistungen auf dem Gebiet der Astronomie, der Landwirtschaft und der Bildhauerkunst, all diese Erfahrungen und diesen Ideenreichtum. Ich sehe die Freude am Leben, ohne die Verschmutzung und das Leiden der folgenden 500 Jahre. Niemals würde ich es zulassen, dass so einer wie Pedro de Alvarado kommt und all das zerstört, was von uns aufgebaut worden ist. Schliesslich und endlich sind *wir* es, die *Amerika entdeckt* haben. Dass andere dann kommen mit der einzigen Absicht zu zerstören, zu töten, Blut zu vergiessen und sich dessen zu bemächtigen, was dem Volk ge-

hört – das kann ich in keiner Weise billigen. Das aber hat Pedro de Alvarado getan, als er kam und in unser Land eindrang.

Wenn ich damals gelebt hätte, in einer Dorfgemeinschaft, so hätte ich als Bewohnerin des Landes, als Frau und als Mutter, das nie akzeptieren können. Damals fingen die Leiden an, mit den Witwen, den Waisen, der Zerstörung und der Armut, in der wir heute leben. Damals fing diese Spaltung an, dass es Reiche und Arme gibt. Es ist nicht wahr, dass das gottgewollt ist. Hätten sie uns andere Kulturen gebracht – wir hätten nichts dagegen gehabt. Denn wir brauchen die Erfahrungen und Fortschritte anderer, um uns entwickeln zu können. Aber das war nicht so. Und darum berichtet die Geschichte davon, wie unsere Vorfahren *Widerstand* geleistet haben und ihre Dörfer und ihr Land verteidigt haben. Denn sie liebten die Mutter Erde. Wir wissen, dass wir ohne das Land und die Natur nicht leben können. Wir lieben das Leben. So hat also damals unser *Widerstand* begonnen. Und es ist klar, dass es ein Krieg ist, der den Einwohnern hier gegen ihren Willen aufgezwungen worden ist. Und bis zum heutigen Tag dauert er an: Es sind 500 Jahre des Widerstands gegen das Leiden, den Hunger, die Armut.

Beat Dietschy: Nun sind auch andere gekommen: Kirchenleute, Ordensleute und Priester. Was denken Sie über sie?

Maria Toj: Nun, sie brachten damals, wie sie sagten, eine Evangelisation. Aber sie brachten sie uns mit Kreuz und Schwert. Auf diese Weise haben sie uns mit dem Kreuz betrogen. Wir wissen, was uns die Heilige Schrift sagt, denn aus ihr beziehen wir auch unser Bewusstsein. Aber die Evangelisation, die sie uns 500 Jahre lang brachten, bestand darin, uns zu sagen: «Selig sind die Armen, denn ihnen gehört das Himmelreich.» Oder: «Du sollst nicht fremdes Gut begehren.» Einen Konformismus haben sie uns beigebracht, dass wir arm seien, aber später einmal, da stünde uns die Herrlichkeit offen. Aber auch, dass wir hier alle Heiden und vom Teufel seien. Auf diese Weise hat uns die Kirche eine *Ideologie* eintrichtern wollen, um uns die Augen zu verschliessen. «Tu das nicht, das ist Sünde» – aber das, was sie getan haben, das war keine Sünde. «Wenn Gott es befiehlt», sagten sie, «müssen wir es tun», und im Namen Gottes töteten sie.

Aber das ist nicht, was Gott uns sagt. Gott ist nicht ungerecht, er ist gerecht. Sie sagten uns also nicht, was wirklich in der Heiligen Schrift steht, was Jesus Christus getan hat: das Leben hinzugeben für die Brüder. Jesus sagt: «Selig sind die Armen, die an Gerechtigkeit glauben.» Und nicht: «Selig sind die Armen, weil sie Hunger leiden und weil man ihnen das Land weggenommen hat und ihnen einen Hungerlohn zahlt» – denn deswegen gibt es Armut. Nein, er sagt: «Selig ist, wer das Leben für seine Brüder hingibt.» Heute aber sind wir trotzdem *nicht gegen die Kirche schlechthin*. Denn es gibt in ihr auch einen authentischen und bewussten Teil. Wir haben viele Ordensmänner und Ordensfrauen kennengelernt, die wahrhaftige Katholiken sind, die ihr Leben hingeben für ihre Brüder und es dabei auch verloren haben.

Wie können wir von Frieden sprechen, wenn Hunger herrscht?

Beat Dietschy: Wie hat sich die gesellschaftliche Realität in Guatemala gewandelt?

Maria Toj: Was sich gewandelt hat, seit sie uns die Evangelisation, die Zivilisation und

das alles gebracht haben, ist zum Beispiel, dass heute von einer «Begegnung zweier Welten» gesprochen wird. Sie sprechen nicht mehr von der Entdeckung, sondern von einer Begegnung zweier Kulturen, weil wir alle gesagt haben, dass wir *nicht entdeckt* worden sind. Aber es wird auch nicht mehr von Invasion, Invasoren und Überfallenen gesprochen, auch nicht mehr vom grossen Unrecht, das uns angetan wird. Auch das hat sich gewandelt – statt dessen gibt es nun Demokratie, herrschen Frieden und Gerechtigkeit, gibt es Gesetze und politische Parteien, damit man sagen kann, es herrscht wahrhaftig Demokratie, denn wir können ja wählen und gewählt werden.

Das alles aber ist nur für diejenigen da, die etwas davon haben, für eine *kleine Minderheit*, die über die ökonomischen Mittel verfügt, die regiert, die das Geld, die Macht und die Waffen besitzt. Ihnen dient das. Uns aber, die Frauen und Männer und Kinder, die nicht lesen und schreiben können, die Arbeiter auf dem Land und in der Stadt, uns saugen sie immer noch bis aufs Blut aus. Wer bearbeitet denn die Ländereien? Wir, die Campesinos. Und wer hat den Gewinn davon? Die Herren, die heute Eigentümer dieses Landes sind. Wir sind die Knechte, und sie sind die Herren. Früher, zur Zeit der Eroberung, gab es noch die Könige, aber heute sind wir die Knechte und Bediensteten dieser Herren. Das ist der Widerspruch, den wir heute sehen.

Beat Dietschy: Wie haben Sie selber diese Zusammenhänge entdeckt?

Maria Toj: Ich komme vom Land und bin Mutter von sechs Kindern. Ich selber hatte nicht die Gelegenheit, zur Schule zu gehen und war Analphabetin. Erst dank meiner Organisation habe ich, weil ich es brauchte, Lesen und Schreiben gelernt. Aber wir brauchen in Guatemala kein Studium, wir erleben es in der *Praxis*, am eigenen Leib, dass es für uns auf dem Land keine Demokratie, keinen Frieden und keine Gerechtigkeit gibt.

Wie kann man denn von «*Demokratie*» sprechen, wenn wir, die einheimische Bevölkerung, nicht berücksichtigt werden? Wir sind immer noch im Stich gelassen, marginalisiert, gedemütigt und diskriminiert. Es wird uns sogar verboten uns zu

organisieren, obwohl die Verfassung Guatemalas die Organisationsfreiheit vorsieht. In der Praxis aber stimmt das nicht. Wir erleben doch, dass wir unseren Kindern das Brot oder die Früchte, um die sie uns bitten, nicht geben können. Bevor die Sonne aufgeht, stehen wir auf, und wenn sie längst untergegangen ist, arbeiten wir immer noch. Aber tausende von Campesinos gehen an die Pazifikküste, um dort auf den Plantagen für vier oder fünf Quetzal – was etwa einem Dollar entspricht – zwölf Stunden am Tag zu arbeiten. Das ist ein unmenschliches Leben.

Während auf der einen Seite Baumwolle, Kaffee und Früchte, die dort geerntet werden, grossen Reichtum für Guatemala bringen und noch grösseren für andere Länder, können wir Campesinos uns nicht einmal mehr ein Pfund Zucker leisten, und noch viel weniger ein Pfund Fleisch. Wie können wir von Frieden sprechen, wenn Hunger herrscht? Und was sollen wir dazu sagen, dass Arbeiterinnen und Arbeiter, die Lohnverbesserungen verlangen, einfach entlassen werden, und dass es dann heisst, wir würden dem guten Ruf der Demokratie in Guatemala schaden?

Das Hauptproblem aber besteht darin, dass wir, obwohl wir als Campesinos die Mehrheit im Land sind, *kein Land* zur Verfügung haben, um uns davon zu ernähren. Es sind nur kleine Stückchen Land, die einige von uns haben, Land, das kaum noch etwas hergibt, und oft ist es steiniger Boden in Hanglage.

Weil ich Indianerin bin, muss ich in Armut leben

Beat Dietschy: Wie kamen Sie dazu, in einer Organisation wie dem CUC, dem Komitee der Bauerneinheit, mitzuarbeiten?

Maria Toj: Von klein auf habe ich Diskriminierungen erlebt, zum Beispiel, wenn ich als Hausangestellte arbeiten musste. Als ich dann älter wurde, habe ich, da ich katholisch bin, in der Kirche mitgemacht und an Kursen teilgenommen. Dort haben uns ältere Kursteilnehmer klargemacht, dass auch wir Rechte haben. Später habe ich dann in einem Komitee für Bewusstseinsbildung mitgearbeitet und dort auch mehr über die nationale Realität erfahren und darüber, war-

um es soviel Armut und Diskriminierung gibt.

So gingen mir langsam die Augen auf, und ich begriff, dass es nicht daran liegt, dass wir so sein wollen, sondern dass uns das alles aufgebürdet worden ist. Ich habe erfahren, dass es eine Verfassung der Republik gibt. Viele Dinge habe ich erfahren, von denen ich vorher nichts wusste. Die Armut war mir schon bewusst, aber ich wusste keinen Weg. Dass ich, weil ich Indianerin bin, in Armut leben muss, dass ich *diskriminiert* werde als Frau, als Mutter und als Indianerin, auf Grund meiner Kleidung, meiner Sprache – dass diese Diskriminierung auch Gründe und Ursachen hat, das wurde uns im Komitee bewusst. Wir sind nicht gegen unsere Brüder, die Ladinós. Was können wir aber tun? Wir wollen nicht nur zuhören und das traurige Schicksal unseres Volkes mitansehen. Darum organisieren wir uns, auch wenn ihnen das nicht passt. Und ich bin fest entschlossen, weiter meinen kleinen Beitrag dazu in der CUC zu leisten.

Beat Dietschy: Wie erleben Sie Ihre Diskriminierung als Quiché?

Maria Toj: Wir erleben das ständig, wenn wir bei einer Behörde vorsprechen. Als Frau und als «India» werden wir gar nicht beachtet, überhaupt nicht ernst genommen. Wenn aber Ladinós kommen, dann heisst es sofort: «Nehmen Sie doch bitte Platz!» Sie werden sehr freundlich behandelt. Wie wenn ich keine Person wäre, die einen Wert und eine Würde hat, als wäre ich nicht auch Teil dieser Gesellschaft. Auch im Spital werden wir schlecht behandelt. «Da, kannst dir das besorgen», sagen sie uns. Andere aber, die werden ganz anders bedient. Auf dem Markt heisst es: «Willst du das, Maria?», als ob ich nur einen Vornamen hätte. «Tochter» sagen sie zu mir. Dasselbe erleben wir in den Schulen: Einer «India», die ihre traditionelle Kleidung beibehält, werden schlechtere Noten gegeben. Wir werden verachtet, ja gehasst. Auch wenn Wahlen sind und die Kandidaten überall hinkommen – wer von den Abgeordneten kümmert sich schon um uns?

Beat Dietschy: Wie steht es mit der Diskriminierung als Frau, dem Machismo?

Maria Toj: Als Frauen werden wir *doppelt ausgebeutet*. Wir erhalten als Frauen nicht denselben Lohn wie ein Mann, und ausserdem müssen wir als Mütter schauen, wie wir unsere Kinder durchbringen können. Aber die Werte unserer Vorfahren helfen uns weiterzukämpfen. Und sowieso gibt es in Guatemala sehr viel Machismo. Im CUC allerdings, da helfen wir unsern Männern nach. Ich in meinem Fall hatte einige Schwierigkeiten zu überwinden. Denn wenn sich die Männer nicht auch beteiligen, dann verstehen sie nicht, warum wir Frauen uns engagieren. Wenn sie aber mitmachen, dann verstehen sie das besser.

Den Machismo gibt es aber nicht nur auf dem Land, er ist in der *ganzen Gesellschaft* verbreitet. Wir haben als Frauen nicht die gleichen Partizipationsmöglichkeiten, nicht die gleichen Chancen einer Schulbildung, mehrheitlich sind wir Analphabetinnen. Von klein auf, schon wenn ein Kind zur Welt kommt, hat es, wenn's ein Junge ist, viel mehr Wert. Mädchen aber werden diskriminiert. Das ist nicht die Schuld unserer Eltern, das ist etwas, was ihnen eingepflegt worden ist. Ausserdem haben wir als Frauen doppelte Arbeit zu leisten, die Hausarbeit belastet uns sehr. Vielfach nehmen die Männer ihre Mitverantwortung für den Haushalt nicht wahr. Und die Arbeit der Frauen hat nicht den gleichen Wert. In der Bildungsarbeit des CUC spielen darum diese Fragen der Gleichberechtigung eine wichtige Rolle.

Es passt ihnen nicht, dass wir uns organisieren

Beat Dietschy: *Welches sind die Hauptachsen der Arbeit des CUC?*

Maria Toj: Wir haben unsere Arbeit in vier Gebiete aufgeteilt: den Aufbau der Organisation, die Selbstverteidigung, die Bewusstseinsbildung und die politische Arbeit. Wir nennen das die vier Beine des CUC. Wenn wir nämlich Klarheit darüber gewonnen haben, was die Ursachen der Ungerechtigkeit sind, dann müssen wir uns zuerst organisieren. Organisiert zu sein hilft aber nicht weiter, wenn wir die Hände in den Schoss legen. Wir müssen Bewegungen ins Leben rufen, die *für Landrechte und bessere Löhne* kämpfen, damit wir unsern Kindern eine Tortilla

mehr geben können. Wir müssen etwas tun gegen die Übergriffe des Heeres, der Polizei, und dafür sorgen, dass Menschenrechte wie das Demonstrations-, das Streikrecht und die Organisationsfreiheit respektiert werden. Auch müssen wir uns selber schützen können, und dabei helfen uns die Erfahrungen unserer Vorfahren sehr, denn sie mussten auch häufig im Verborgenen arbeiten.

Auf *lokaler Ebene*, in den Dorfgemeinschaften, gibt es Komitees für die Landwirtschaft, für soziale Verbesserungen, aber auch solche zur Verteidigung gegen Banditen. Denn das ist ein weiteres Problem auf dem Land: Räuberbanden, die häufig von den dort stationierten Heereseinheiten organisiert werden, von den gleichen, die an einigen Orten die Massaker veranstaltet haben. Darum sind viele Dorfgemeinschaften in dauernder Alarmbereitschaft und haben sich dafür Kommunikationsnetze aufgebaut.

Unsere Waffen sind aber *Gesetz und Verfassung*. Darum studieren wir sie gründlich, um uns damit verteidigen zu können, um Übergriffe anzuzeigen und sie auch in den Medien bekanntmachen zu können. Die Öffentlichkeitsarbeit ist ein wichtiger Teil unserer Arbeit. Aber es passt ihnen nicht, dass wir uns so organisieren.

Beat Dietschy: *Die Armee ist in Guatemala allgegenwärtig, sie ist eine Art Staat im Staat. Gibt es immer noch Repression?*

Maria Toj: Am schlimmsten war sie zwischen 1980 und 1983. Dann sah es so aus, als ob sie aufhören würde. Das war aber nur ein Ablenkungsmanöver, sie hat nicht aufgehört. Dass die Truppen nicht mehr in die Dörfer eindringen, das haben wir dank unserer grossen Anstrengungen erreicht. Das ist uns aber nicht geschenkt worden, das haben wir uns erkämpfen müssen. Doch heute fängt die Bedrohung schon wieder an. Es werden zum Beispiel ausgemusterte Soldaten als Geheimpolizisten und Spione in den Dorfgemeinschaften eingesetzt. Auch arbeitet die Landpolizei mit dem Heer und den Beamten des Forstschatzes zusammen, um die Dorfgemeinschaften zu überwachen. Sie holen die Jugendlichen aus den Dörfern, um sie in die Kasernen zu stecken. Darum sprechen wir von einer *versteckten Militarisierung* des Landes.

Wir suchen die Einheit, weil es uns auf die Solidarität ankommt

Beat Dietschy: *Der CUC beteiligt sich auch an der Kampagne «500 Jahre Indianer-, Schwarzer- und Volkswiderstand», in der Indianerorganisationen mit schwarzen und andern Volksorganisationen aus Nord-, Mittel- und Südamerika zusammenarbeiten. Eine so breite Allianz ist nicht selbstverständlich, auf kontinentaler Ebene hat es das überhaupt noch nie gegeben. Wie ist es dazu gekommen?*

Maria Toj: Nun, die Kampagne wurde am ersten kontinentalen Treffen ins Leben gerufen, das 1989 in Bogotá in Kolumbien stattfand. Warum haben wir ihr den Namen «500 Jahre Indianer- und Volkswiderstand» gegeben? Weil wir, auch wenn wir in Ländern wie Guatemala als Indianer die Mehrheit bilden, doch nicht behaupten können, dass wir die einzigen wären, die unter Diskriminierung und Unterdrückung zu leiden haben. Auch die *Mestizen* leiden darunter, und auch das ist eine Folge der Invasion. Es war ja nicht so, dass sie gesagt hätten: Wir wollen *Mestizen* sein. Dazu wurden sie gemacht, als sie versklavt wurden. Und heute, geht es da nicht allen Volksgruppen ähnlich? Auch die *Arbeiter und Studenten* sind von den hohen Lebenshaltungskosten betroffen, sie haben darunter ebenfalls zu leiden. Nur die nicht, die eben an der Macht sind. Aber die armen *Ladinos* schon. Gewerkschafter und Studenten sind ebenfalls von der Repression betroffen, auch sie können sich nicht frei organisieren. Es ist wahr, unsere Vorfahren sind die ersten Bewohnerinnen und Bewohner dieses Landes gewesen, und wir sind die Mehrheitsbevölkerung. Aber wir suchen das Bündnis, die Einheit, weil es uns auf die Solidarität ankommt.

Ein weiterer Grund für diese Kampagne ist, dass wir entdeckt haben, dass wir nicht nur hier in Guatemala, in Ecuador oder Kolumbien die gleichen Probleme haben. An den Treffen, die wir durchgeführt haben, ist uns deutlich geworden, dass wir es überall auf dem *Kontinent* mit denselben Problemen zu tun haben. Ob wir vom Problem des Analphabetismus sprechen oder von der Landverteilung, den grossen Ungerechtigkeiten, der Zerstörung unserer Umwelt oder vom

Kampf für die Menschenrechte und für die Achtung des Lebens – das ist uns allen gemeinsam.

Wir haben also viele gemeinsame Anliegen. Vor allem wissen wir, woran es uns mangelt. Wo ist diese Entwicklung, wo ist die Demokratie, die Freiheit, von der so viel gesprochen wird? Gewiss, es gibt Zugeständnisse, die wir von Regierungen schon erreicht haben. Wir suchen auch den Dialog mit den Behörden, nicht die Konfrontation. Wir suchen *nicht die Gewalt*, denn je mehr die Gewalt zunimmt, desto höher ist der Preis, den wir zu zahlen haben. Wir wollen schliesslich zur Verbesserung der Gesellschaft beitragen.

Beat Dietschy: *Damit die schönen Worte vom Frieden und von der Gerechtigkeit Wirklichkeit werden auch für die grosse Mehrheit...*

Maria Toj: ...Genau das ist unsere Hoffnung. Und dafür schliessen wir uns zusammen, um mit vereinten Kräften dafür zu kämpfen. Darum haben sich in Ecuador die Indianer erhoben und haben Land von *Hazienden* besetzt, damit endlich das *Leben respektiert* und die Verfassung beachtet wird. Das sind Hoffnungen für uns, wenn für bessere Löhne oder für das Land gekämpft wird, wie das auch in Bolivien oder in Peru geschieht. Aber das fällt uns eben nicht in den Schoss. Die Behörden und Autoritäten behindern unser Fortkommen. Wenn sie uns dabei helfen würden, müssten wir nicht ständig darum kämpfen. Denn es ist nicht so, dass es uns gefallen würde zu kämpfen, es bleibt uns nichts anderes übrig. Wir kommen zum Beispiel kaum dazu, ein bisschen Lesen und Schreiben zu lernen – und das brauchen wir doch für unsere Entwicklung –, weil wir uns ums reine Überleben sorgen müssen.

Aber das ist klar: Es ist Unrecht, das uns zusammenführt. Und was wir darum tun müssen, ist, uns vereinen. Das ist jedoch ein langer Weg. Wir würden ihn gerne abkürzen, damit wir es wahrhaftig erleben, dass Frieden bei uns einkehrt und Freude.