



# FIT \* \* \* \* \* M E S S



. Anke Schäfer . Elena Bierwirth . Elisatbeth Staroste . Florian Münchow . Helena Meier . Iris-Mirjam Behnke . Laura Brinker . Leonie Nowotsch .  
. Maxi Schneider . Miriam Röder . Pia-Renate Bimkiewicz . Sama Mousavimofakhar . Sandra Folkers . Simone Scheidl . Tanja Güßmann .



Interdisziplinäres Projekt des Masterstudiengangs Kunst und Theater im Sozialen (M.A. / M.f.A)  
der Hochschule für Künste im Sozialen, Ottersberg unter der Leitung von Prof. Michael Dörner und Hans-Joachim Reich

**Eröffnung: Freitag, 18. März 2016 um 15 Uhr**  
**Öffnungszeiten: Samstag, 19. März 12 Uhr bis 18 Uhr und Sonntag, 20. März 12 - 16 Uhr**  
**HKS Ottersberg, Große Straße 107, Ottersberg**

## Fit-mess

Interdisziplinäres Projekt M2, im Masterstudiengang KTS an der HKS Ottersberg im Wintersemester 2015/16

Über ein Semester haben sich 15 Masterstudierende der Hochschule für Künste im Sozialen, Ottersberg, mit dem Thema *Fit-mess* künstlerisch auf interdisziplinären Ebenen auseinandergesetzt. Es wurde sich mit Fragen beschäftigt wie:

„Was bedeutet fit sein? Wie finde ich mich zurecht im Überfluss der Fitnessangebote? Wer bestimmt was fit sein bedeutet? Worin will ich fit sein? Und auf welcher Ebene? Gibt es psychische fitness? Kann man fitness messen? Entsteht dabei ein Messwahn? Kann ich im *daten* fit werden? Für wen will ich fit werden? Gibt es ein Trainingsprogramm für Künstler? Gibt es einen fitness-Wahn in unserer Gesellschaft? Was unterscheidet den Fitnessstudio-Discounter vom Wellnessfitnessstudio? Wie lange hat McFit geöffnet?“.

Unter der Leitung von Prof. Michael Dörner und Hans-Joachim Reich wurde Feldforschung betrieben, Langzeitversuche angesetzt und die Blicke haben sich geschärft für Bedeutungsebenen von Fitness. Die Kunstformen mit denen sich der Thematik angenähert wurde, umfassen die Bereiche der Performance, (Video)-Installationen und Fotografie.

Es wurde sich in das Thema *eingefittet* und schließlich der Besucher in das *Mess* eingeladen.

Insgesamt sind 12 Projekte in Einzel- sowie Gruppenkonstellationen entstanden, die vom 18. Bis 20. März 2016 in der HKS Ottersberg präsentiert wurden.



## Fit-mess

Interdisziplinäres Projekt des Studiengangs Kunst und Theater im Sozialen (M.A. / M.F.A.)

Fitness is a mess!?! Formen der körperlichen Ertüchtigung sind ein Chaos? Eine Frage die Turnvater Jahn am 19. Juni 1811, als er mit Schülergruppen und Freunden erstmals öffentlich turnte, wohl mit einem klaren Nein beantwortet hätte. Doch seit diesem Tag wuchs das Verständnis und veränderten sich und die Formen dieser einst noch jungen Bewegung ins Unermessliche - vergleichbar einer Pflanze im Genlabor, die immer wieder an ihre Zeit und deren Erfordernissen angepasst wurde. Teilweise schlug diese Pflanze sinnvolle Wuchsrichtungen ein, aber es entstanden auch Mutationen, die jeglicher Vernunft spotteten. Heute ist Fitness so individuell wie Kleidung, Musik oder Lebensphilosophie. Jede auch noch so kleine Gruppe hat ihr ganz eigenes Verständnis von diesem Körperkult. So gibt es fast alles auf dem Fitnessmarkt zu haben: vom exzessivem Bodybuilding auf Wettkampfebene oder auch nur um die klassischen Diskomuskeln zu formen. Indisches Yoga hilft uns, unseren Körper und Geist mit Hilfe von Meditation und Bewegungsabläufen in Einklang zu bringen oder um, unseren voll auf Bio und Gesund getrimmten Lifestyle zu komplettieren. Neben abertausenden von weiteren Möglichkeiten, uns mit Geräten, Apps, DVDs, Drinks und Pülverchen in Form zu bringen, gibt es auch noch die bewussten Fitnessverweigerer. Deren härteste Anhänger sind in der Nerdkultur zuhause. Da die Nerdkultur aber seit einigen Jahren als immer cooler gilt, wollen ihre Mitglieder nun auch fit sein und es wird auch da gewalkt, gejoggt und gepumpt.

Somit wird klar, dass es schon lange nichts mehr mit unserem bärtigen Turnvater Jahn zu tun hat, wenn sich weltweit fit gemacht wird. Der englische Begriff „fit“ bedeutet „passend“ - nicht mehr. Aber befindet man sich nicht sofort im Bereich des „mess“ (englisch für Chaos), wenn man versucht, sich passend zu machen. Aus dem Chaos aussteigen und fit werden. Fit werden für was und für wen? Für die Arbeit, den Partner oder für sich selbst. Welche Qualität hat denn das Chaos, verlangt es uns nicht die so wichtigen Skills von Anpassungsfähigkeit, Flexibilität und Kreativität ab. Somit wird fit sein schnell zu einem globaleren Begriff, der jenseits von Eiweißshakes, Funktionskleidung und Lifestyle diskutiert werden kann.

Sich in diesem „mess“ zurechtzufinden und künstlerische Positionen zu entwickeln, war Thema des Interdisziplinären Projekts des Studiengangs Kunst und Theater im Sozialen. Hier traten dann ganz andere Aspekte zu Tage, wie das „Unpassen“ von Kindern in der Rolle von Soldaten, kulturelle Differenzen bei der Zurschaustellung des weiblichen Körpers oder die Übertragung der virtuellen Partnerjagd auf Pfeil und Bogen. Auch der Verkauf von klassischen Fitnessangeboten wurde durch heimlich gemachte Aufnahmen in Soundcollagen verarbeitet. Dies sind einige kurze Auszüge von dem, was die Studierenden entwickelt haben, um sich in dem Kosmos von „fit“ und „mess“ zurechtzufinden.

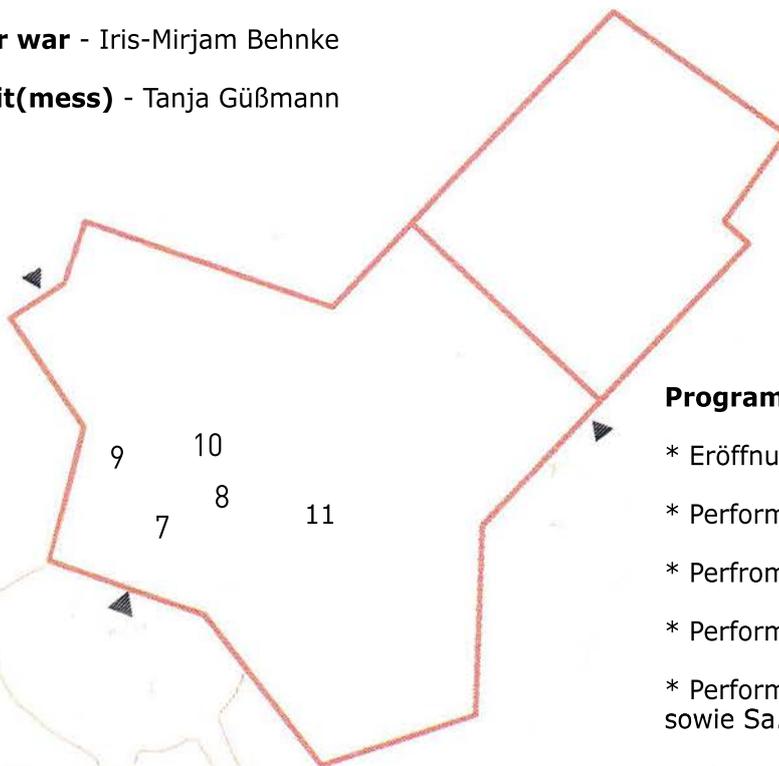
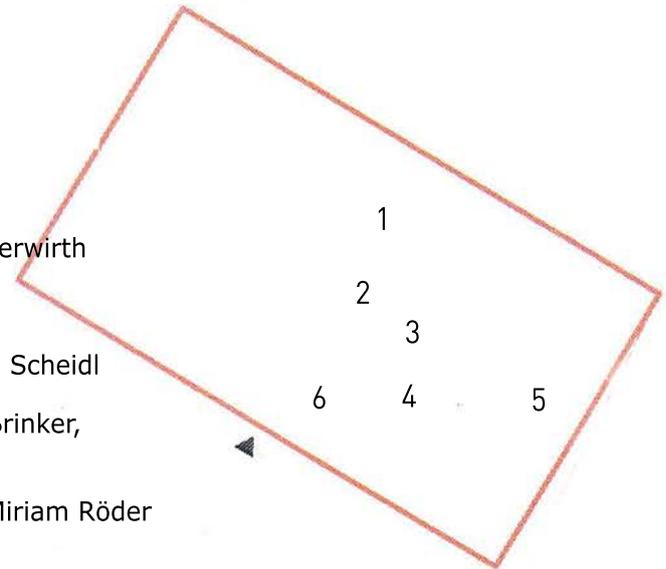
Die gezeigten Arbeiten umfassten die Bereiche der Performance, Rauminstallation, Video- und Audioinstallation, Zeichnung und Skulptur. Vom 18. bis 20. März 2016 konnte diese Präsentation in den Räumlichkeiten der HKS Ottersberg besucht werden.

Florian Münchow

# Fit-mess

Interdisziplinäres Projekt des Masterstudiengangs KTS der HKS Ottersberg

1. **What fits... What a mess... / War of Art**  
Leonie Nowotsch und Florian Münchow
2. **TRAINING** - Laura Brinker
3. **3x1meta** - Helena Meier
4. **Size Zero** - Pia-Renate Bimkiewitz
5. **Ich mach den Scheiß jetzt selbst** - Elena Bierwirth
6. **angeleuchtet** - Maxi Schneider
7. **In Side Out Side In** - Sama Mousavi, Simone Scheidl
8. **Performance 2016** - Elena Bierwirth, Laura Brinker, Helena Meier, Maxi Schneider
9. **Audiovisuelle Collage** - Elisabeth Staroste, Miriam Röder
10. **Meditationslaufband** - Anke Schäfer
11. **fitted for war** - Iris-Mirjam Behnke
12. **Bunny-fit(mess)** - Tanja Gübmann



## Programm:

- \* Eröffnung: Fr. 15 h
- \* Performance 1. ab Fr. 14:30 h
- \* Performance 4. ab Fr. 15:45 h
- \* Performance 5. Fr. 17 h
- \* Performance 7. Fr. 16h und 17:30 h sowie Sa. 13h und 16h und So. 13:30 h
- \* 12. - Fr. 15-18h und Sa,So. 12 - 15 h

Florian Münchow - Leonie Nowotsch

## **What fits... What a mess... / War of Art**

Zwei Künstler in direktem Wettstreit:

Arbeitsrhythmus 15min

Regeln:

1. fester Ort
2. der Münzwurf entscheidet wer beginnt
3. Es wird gearbeitet bis zur Aufgabe eines Künstlers
4. fester Arbeitsintervall
5. keine verbale Kommunikation
6. der Künstler der gerade nicht arbeitet muss den Raum verlassen
7. vorher erstellte geheime Ausstellungskonzepte
8. jeder nutzt nur sein Material und Werkzeug
9. Ausstellungsstücke des anderen dürfen nicht beschädigt oder zerstört werden
10. Arbeitsschritt oder Ausstellungsstück des anderen dürfen nicht im Vorhinein mit bedacht werden



Laura Brinker

## **TRAINing**

Eine Zugfahrt. Eine Stunde und sieben Minuten, wenn es gut läuft. Von einem Ort zum anderen kommen, vom Wohnort zum Studienort. Immer wieder. Einsteigen und aussteigen. Was passiert dazwischen? Sitzen. Und dann?

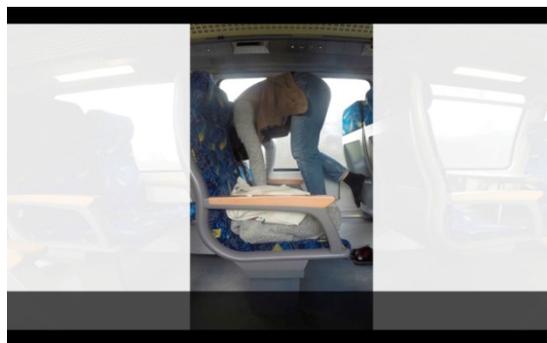
Dieser Film ist auf Grundlage einer Performance entstanden, die sich mit der *Zwischenzeit* im Zug zwischen dem Ottersberger Bahnhof und dem Hamburger Hauptbahnhof beschäftigt.

Diese *Zwischenzeit* des Zugfahrens prägt den Lebensalltag der Autorin zur Zeit maßgeblich. Somit basiert die Performance auf der Frage, was diese *Zwischenzeit* ausmacht. Die Frage steht stellvertretend für das Bedürfnis sich, fit zu machen in der Auseinandersetzung mit dieser Zeit des Zugfahrens; *fit werden* im *bewusst machen* der *Zwischenzeit*. *Fit werden* als Synonym für *bewusst machen*.

Der Akt des Zugfahrens, wurde für die Performance simplifiziert. Heruntergebrochen auf eine Handlung, die augenscheinlich wichtig dafür ist. Das Sitzen.

Die Performance beschäftigt sich mit dem Sitzen im Zug in den verschiedensten Facetten. Eine Person, die anders sitzt, verändert mit ihrer Position ihre Perspektive zu den Dingen, die sie umgeben.

Stoisch werden für den Kontext des Zuges ungewöhnliche Positionen ausprobiert und wieder verworfen. Der Körper reagiert auf die Gegebenheiten, der Kopf versucht neue Wege.



Was macht diese *Zwischenzeit* tatsächlich aus?

Helena Meier

### **3x1meta**

3 x 9min Video Performance

Eine Erforschung projizierter Strukturen mit dem bewegten Körper in drei Ebenen.



3 | Die Erste Begegnung | Ein Versuch der Einpassung. Auf! Und Hinein ins Bild. Einpassung wird Nachvollziehen. Die Orientierung entdeckt Maßeinheiten im Bild. Sie schwingen, wiederholen, ändern sich – sie spielen einen Rhythmus. Linien werden zu Wegen, Brücken, Sackgassen. Das Bild ist eine Landkarte, ich bewege mich mitten darin - und Einpassen wird zum Vermessen der Struktur.

2 | Selbstbetrachtung des Ichs von Geradeebennoch | Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft liegen im Jetzt. Das Ich von Geradeebennoch scheint zweidimensional, ich beziehe mich und verhalte mich auf neue Weise.

1 | Das Bild im Bild | Jetzt wird's tief! Die Achse der Zeit wird zur Achse des Transzendentalen.

PiA-Renate Bimkiewicz

## **Size Zero**

Size Zero

App - Weg zur Traumfigur

Schlank und schön

Absoluter Traumkörper

Schönheitsideal – sportlich normiert

Size Zero

Wespentaille

Ewig Weibliches

Attraktiver Erotikkörper

Schönheitsideal – Gattungserhalt

Size Zero

Korsage

2 Handgreif Körpermitte

Tailen-Training - luftarmes Gefängnis

Schönheitsideal -subjektiv vermessen

Size Zero

Kleidergröße 32 für 12- jährige Mädchen

Verwerfen des Weiblichen

Kindskörper

Schönheitsideal -gesellschaftlich vermessen

Size Zero

Eingenäht

Unbeweglich

Verpuppt

Individuallösung



Elena Bierwirth

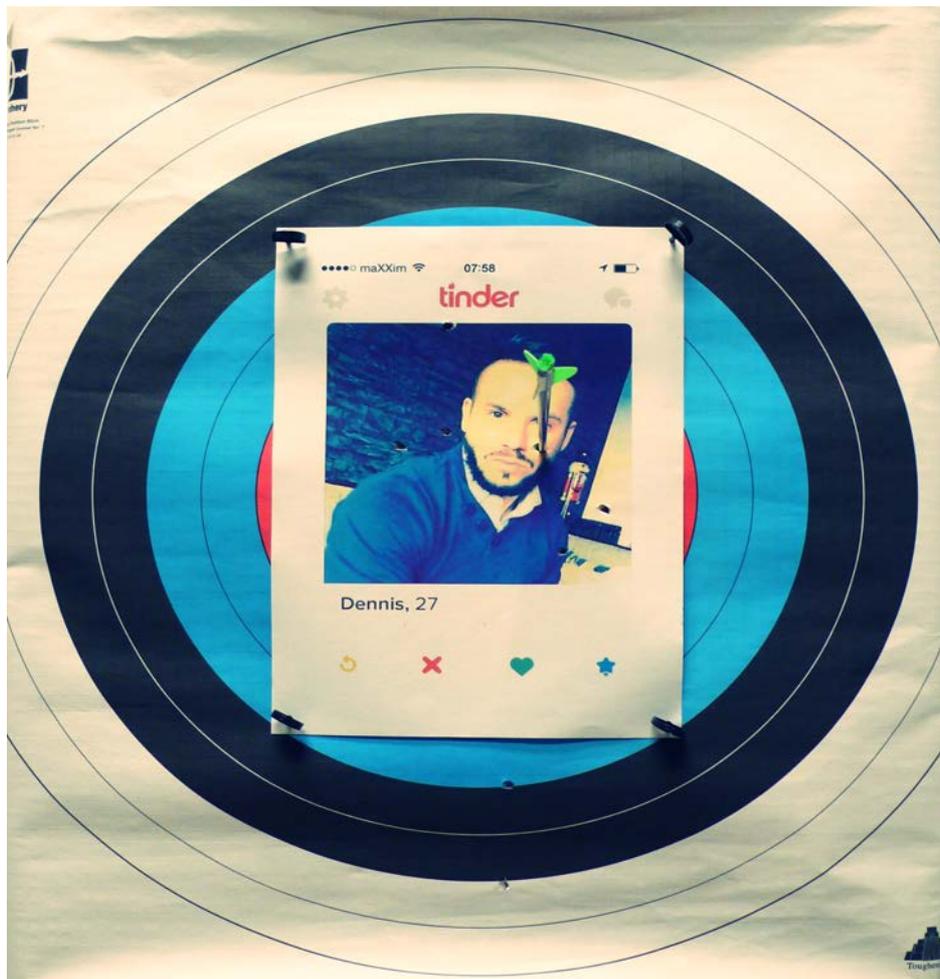
Performance, 2016

### **Ich mach den Scheiß<sup>1</sup> jetzt selbst.**

Der Gebrauch des Bogens als Fernwaffe wurde als eines der ältesten Jagdformen beschrieben und später zu den Präzisionssportarten geortet.

Im 21. Jh. wird bei der Datingapp Tinder sein erkorenes Ziel mit dem Willensorgan, dem Daumen abgeschossen. Auch hierbei spielt der Zufall an äußeren Bedingungen mit dem Können des Künstlers.

Bei der Auswahl der unzähligen potenziellen Partnerprofile wird die Wahl rasch mal zur Qual, vollzieht sie sich auch mit einem Fingerwisch recht opportun. - Nach links „Nope“ oder nach rechts „Like“. Wenn sich beide Seiten für ein „Like“ entschieden haben, kann in Kontakt getreten werden. Es wird geschrieben, sich auf verfügbaren Ebenen ausgetauscht, eventuell verliebt, ... Open End!- All das unter der latenten Obhut von Amor, der einen auch in der Neuzeit nicht verlässt. Obgleich ihm sein Meineid mit bewusster Eigeninitiative, einem Schuss Egozentrik und viel Jagdwillen anektiert wird.?



1 Vgl. Rektale Veräußerung der eingenommenen Nahrung, welche die 6 Prozesse der Verdauung durchwandelt ist.

Maxi Schneider

## **angeleuchtet**

Achtsamkeitsfitness

- Mobile Momentesammlung



Ein Moment an jedem Tag, der nur mir gehört. Ein Moment nicht teilen müssen, sondern teilen dürfen. Oder auch nur für mich.

Acht Wochen Achtsamkeitsfitness. Mindestens einen kurzweiligen Moment am Tag intensiv wahrnehmen und durch Bild, Ton oder Notiz bewahren.

Es entstehen unzählige lichte Augenblicke und wertvolle Momente der Begegnung für den Erinnerungskoffer.

Sich im Mess der Dinge rausziehen zu dürfen, ist so nah und dennoch ein Privileg.

Dabei haben wir alles, was wir dafür brauchen, immer dabei.

Sama Mousavi, Simone Scheidl

## **In Side Out Side In**



Der eigene Körper ist ein intimer Raum, der auf unterschiedliche Art dargestellt und dem auf verschiedene Weise Zutritt von außen verschafft wird. Durch vielfältige Einflüsse und Ideologien gibt jeder Mensch mehr oder weniger von seinem Körper preis und präsentiert sich auf ganz individuelle Weise.

Mit InSide-Out-SideIn wird der Zuschauer mit zwei Extremen der Körperdarstellung konfrontiert:

Der Tschador als eine extreme Form der Ver-hüllung des Frauenkörpers und das Bodybuilding von Frauen als eine extreme Form der Ent-hüllung. Dabei wird gegensätzlich mit der Präsentation des persönlichen weiblichen Körpers und dessen eigenen Formen umgegangen. Eine Vereinheitlichung der individuellen Formen durch einen Tschador steht der detailliertesten Ausformung der individuellen Muskelstrukturen gegenüber. Ziel der Bodybuilderinnen ist es, genau das zu zeigen und herauszustellen, was Tschadorfrauen verbergen.

Mit dieser Verkehrung der Ideale spielt InSide-Out-SideIn und ermöglicht einen Blick hinter die Kulisse/Fassade eines sonst verborgenen Körpers.

Was ist Fitness für unsere innere und äußere Fassade?

Helena Meier, Laura Brinker, Maxi Schneider, Elena Bierwirth

## **FitMoment**

Performance

Auf den tragenden Säulen von FitMess orientierten sich vier Interessen gemeinsam auf verschiedene Weisen. So entstanden zum Überthema unterschiedlichst umgesetzte Einzelprojekte, die sich jedoch aus einem gemeinsamen Nenner speisen.

FitMoment meint *Fit* und *to Fit (so./sth.)*. Das Einpassen in einen erwählten Moment, eine individuell erhobene, temporäre Messesequenz mit besonderem Bewusstsein, Fitness ausstatten:

Fit zur Rushhour. Eine stark frequentierte U-Bahn Strecke in Hamburg City, 7:45 Uhr, das Mess an Menschen und MediaMateria.

Inmitten dessen vier Trainierte, die sich anhand von einer teilnehmenden Beobachtung gegenseitig spiegeln. Die MessAtmosphäre wird im Rahmen der Vierheit mit Fitness geladen. Der Nährboden für eine weitere, interne und polar dazu wachsende Atmosphäre offenbart sich.

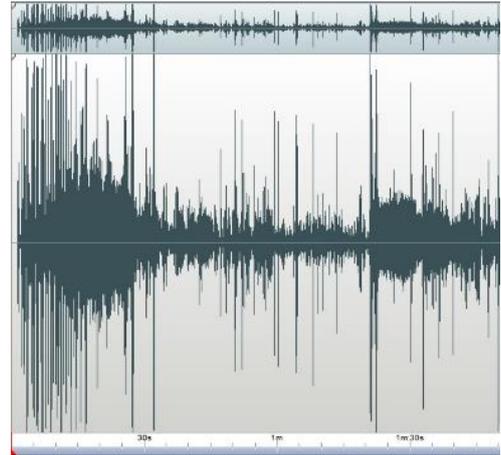
Der FitMoment ist vergangen, es bleiben Selfie und Tonspur als mediale Zeugen.



Miriam Röder und Elisabeth Staroste

## **Audiovisuelle Collage**

Im Rahmen des Themas *FitMess* nahmen wir den Begriff *Mess* (dt. Chaos) wörtlich und beschäftigten uns mit dem Übermaß an Angeboten der Fitnessbranche in Bremen. Innerhalb von drei Monaten absolvierten wir in sechs Fitnessstudios in Bremen ein Probetraining. Dabei wurden wir mit sehr verschiedenen Arten von Kundenwerbung, Atmosphären und Standorten konfrontiert. Wir besuchten ein Frauenstudio, eine Filiale einer Franchisekette (die augenscheinlich kurz vor der Pleite stand), zwei hochklassige Studios und zwei Discounter. Neben versteckten Audiomitschnitten von Beratung und Training, tauschten wir nach jedem Fitnessbesuch unsere Eindrücke aus und hielten anhand einer Körperskizze fest, welche Muskelpartien wir beim Sport gespürt hatten.



Für unsere Präsentation haben wir einen Heimtrainer zum Stromerzeuger umfunktioniert und eine Verbindung zu Kopfhörern und Bildschirm hergestellt. Unsere Einblicke in die Welt des Fitnesssports werden hier komprimiert in Form einer seh- und hörbaren Collage wiedergegeben, sobald das Fahrrad betätigt wird. Es ist also körperlicher Einsatz gefragt. Kontrovers ist die mit unserer Installation inszenierte Erfahrung des privaten Heimsports im Vergleich zur Fitnessstudiokultur. Gleichzeitig bietet sich die Heimtrainersituation in seiner Privatheit als Möglichkeit an, den Betrachter/ die Betrachterin für den inoffiziellen Aspekt unseres Tonmitschnitts zu sensibilisieren.

Ergänzend stellen wir die von uns angefertigten „Muskelprotokolle“ aus, die mit einer ganz eigenen Ästhetik zum Vergleich anregen und veranschaulichen, welche unterschiedlichen physischen Erfahrungen wir während unseres Projekts gemacht haben.

Wir bedanken uns herzlich bei Roman Mickel und Edgar Rode für ihre fachlichen Kunstgriffe und technische Unterstützung.

Anke Schäfer

## **Meditationslaufband**

- Meditiere circa zwanzig Minuten.
- Schau in dich, schau auf das Meditationslaufband.
- Umrunde das Meditationslaufband.
- Bist du soweit?
- Sei dir bewusst, dass das Betreten auf eigene Verantwortung geschieht.
- Du betrittst das Meditationslaufband auf eigene Gefahr.
- Betrete barfuß das Meditationslaufband.
- Schiebe deinen Fuß um eine halbe Fußlänge nach vorne, dann folgt auf gleiche Weise der zweite Fuß.
- Du hast Zeit.
- Der Bambus trägt dich, solange du die Balance hältst.
- Höre das Klacken der Bambusrohre, wenn sie unter deinen Füßen leicht wegrollen.
- Höre die Geräusche um dich, setze schiebend einen Fuß nach dem anderen voran auf den Bambusrohren. Genieße deine Balance. Das Kippen. Das Ausbalancieren.

Danach, davor oder ohne Betreten des Meditationslaufbandes:  
Zeichne auf ein Stück Papier deinen inneren Meditationslauf auf.  
Wann immer du willst.

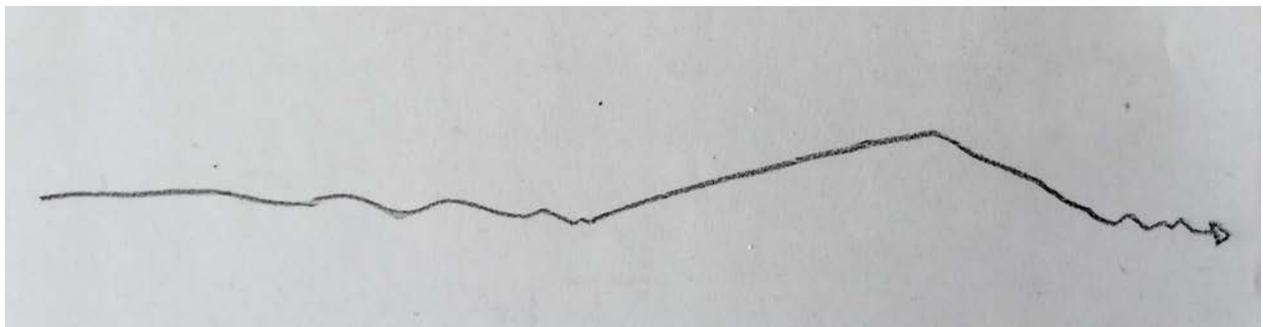


Abb.: Beispiel Zeichnung von C.C.

Eine Installation von Iris-Mirjam Behnke

## **fitted for war**

Egal, um welchen Konflikt, welchen Krieg es sich handelt, diejenigen, die am stärksten darunter leiden, sind stets die Schutzbedürftigen: Säuglinge, Kinder, kranke und alte Menschen.

Was bedeutet es für diese, wenn eine Gesellschaft, eine Kultur, ein Volk im totalen Ausnahmezustand lebt? Wenn im Kampf um Macht nur das eigene Leben wichtig ist, der andere Mensch nicht mehr zählt? Wer überlebt, wenn es heißt „*Survival of the fittest*“? Und wie überleben sie, wenn sie es denn überhaupt tun?

Nach offizieller Schätzung der UN vom Februar 2015 gibt es weltweit ca. 300.000 Kindersoldaten, davon 40% Mädchen. Jedoch wie so oft, ist auch hier die Dunkelzahl nicht abschätzbar, da rebellische Gruppen unter dem Radar offizieller Erfassungen bleiben.

Die Kinder werden häufig, nachdem sie bereits bei der Ermordung ihres Dorfes oder ihrer Familie zuschauen mussten, als Initiierung ihrer neuen Soldatenidentität unter Mordandrohung dazu gezwungen, die eigenen Eltern oder Freunde zu töten. Folter, Lebensbedrohung, physischer, emotionaler und sexueller Missbrauch, Trinken menschlichen Blutes, Kannibalismus, Drogen, aber eben auch Belohnung für erfolgreiche Manöver machen die Kinder zu fügenden Todesmaschinen.

Die körperlichen und psychischen Anpassungsmechanismen von Menschen und eben speziell Kindern, um Situationen existentieller Bedrohung zu überleben, scheinen enorm. Jedoch kehrt sich die erfahrene Gewalt auch gegen das eigene Innere. Das Ausmaß dieser Erfahrungen wird umso deutlicher, wenn die äußere Bedrohung wieder verschwunden ist, und sich zeigt, welchen hohen Preis die Kinder das Überleben gekostet hat.

Meist wird das Schicksal der Kinder in Zahlen und Statistiken wiedergegeben und ad acta gelegt. Doch die Traumata bleiben, auch dann, wenn diese (irgendwann „ehemaligen“ Kinder-) Soldaten erwachsen werden. Was es für die wenigen Überlebenden bedeutet, mit dieser Last der Vergangenheit zu leben, bleibt hinter den Zahlen verborgen.

Die verwendet Puppen, deren typisiertes Kindchenschema mit seinem Appellcharakter zu behüten und beschützen im starken Kontrast zu der Brutalität des Themas steht, die Mischung schwarzer und weißer Farbe der Puppen unterwandert unseren Abwehrmechanismus „weit weg, auf einem anderen Kontinent“. Was wäre, wenn unsere Kinder so behandelt würden?

Teil der Installation sind Zitate und Hintergrundinformationen, die in Presse und Statistiken selten auftauchen. Material: Acryl, Draht, Glas auf Puppe und Spielzeug.



weitere Informationen finden sich in

- „(Ge) Wehrlos – Das Trauma ehemaliger Kindersoldaten“, Vivien Urbach, World Vision Institut für Forschung und Entwicklung, Friedrichsdorf 2009;
- „*Lost Children*“, Oliver Stoltz und Ali Samadi Ahadi Dokumentationsfilm, Absolut Medien GmbH-Arte Edition 2005;
- „*4 out of 10 child soldiers are girls*“, Deutschland.Bericht von UNICEF zum Red Hand Day 2015 12. February 2015 14:40, <http://unric.org/en/latest-un-buzz/29639-4-out-of-10-child-soldiers-are-girls> ;
- „*Sie nahmen mir die Mutter und gaben mir ein Gewehr. Mein Leben als Kindersoldatin.*“ Keitetsi China, Ullstein Verlag. München 2002

Tanja Güßmann

## **Bunny-Fit(mess)**

Fitness wird vermarktet, verkauft und erworben: als planbares Element auf dem Terminkalender über das Fitnessstudio, als Lifestyle-Entscheidung über Kleidung und Accessoires, sogar überzuckerte Soft-Drinks werden durch fit herumtornende junge Leute beworben.

Fitness ist vor allem Eines: ein riesiger Industriezweig. Die abstrusen Auswüchse gehören schon so zum Bild unseres Alltags, dass wir uns kaum noch über sie wundern.

Wird jedoch das Element Mensch ersetzt durch etwas anderes - in diesem Falle flauschigeres - kann bei den gleichen Bildern, die vorher noch als Normalität galten, Ungläubigkeit, Staunen oder auch Gelächter aufkommen.

Die Arbeit Bunny-Fit(mess) bedient sich der Sprache und Symbole der Werbeindustrie, um genau dies zu erreichen. Durch die Erfindung von 'Bunny' - einer Sportmarke für Kaninchen - kommen die Bilder ironisierend, aber mit Witz den Strategien des Fitness-Marktes auf die Schliche und erheitern gleichsam das Gemüt.

