

Gib mir jetzt deine Angst

Dafür erhältst du Mut und Hoffnung

Gib mir jetzt deine Angst

Dafür erhältst du Mut und Hoffnung

Koert Koster

Die Angst tötet den Geist und lähmt. Schlimmstenfalls führt sie totale Passivität herbei. Die Hoffnung bringt jedoch Leben und Beweglichkeit hervor. Sie lädt ein, aktiv zu werden. Sie macht, dass man sich auf die Zukunft freut.

Urheberrecht © 2015 Koert Koster

Titelentwurf/Bild: Mijnbestseller.nl/eigen ontwerp

Veröffentlicht von: Mijnbestseller.nl/eigen beheer

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 9789462542044

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....
Einführung
1. In eigener Sache
2. Angst als Sammelbegriff
3. Niederländische Redewendungen mit dem Begriff ‚Angst‘ in der Bibel
4. Menschen mit Angst in der Bibel.....
4.1 Weisheit und Angst: Sprichwörter
4.2 Macht in der Nacht: Abram und Hiob
4.3 Die Weisheit Mose.....
4.4 Angst vor dem Herrn
5. Der Freundeskreis Jesu.....
5.1 Die Frau mit den Blutungen.....
5.2 Der Sturm auf dem See.....
5.3 Das Paschamahl: der Verräter fast entlarvt
5.4 Erscheinung: Berg der Verklärung
5.5 Angst vor dem Meister
5.6 Erscheinung: die Frauen am Grab und die elf Jünger.....
5.7 Erscheinung: die Reise nach Emmaus
5.8 Erscheinung: Jesus zeigt sich allen
5.9 Trotzdem auf der Hut sein vor Panikattacken.....
6. Wir leben in einer unsicheren Welt.....
7. Jesus sagt: „Gib mir deine Angst“
8. Die Liebe Gottes als Antwort gegen Angst (1Joh. 4:18)

9. „Ich gebe dir Mut und Hoffnung zurück“

10. Eine Zukunft und eine Hoffnung.....

Nachwort

Vorwort

Die Angst scheint ein Grundmerkmal unserer postmodernen Welt zu sein. Der Mensch hat alle Sicherheiten und den Glauben an einer Wahrheit aufgegeben. Das macht den Menschen unsicher. Unsicherheit führt zu Angst, Angst vor dem Unbekannten zum Beispiel. Wenn die Angst ein schlechter Ratgeber ist, ist es an der Zeit, sich einen anderen zu suchen; in höheren Gefilden, selbstverständlich.

Grundmerkmal der menschlichen Existenz ist nicht länger die Sünde. Anstelle der Sünde - oder des Gefühls, sündig zu sein – ist die unbestimmte Angst getreten. Generationen lang lebte man mit dem tiefen Bewusstsein, sündig zu sein. Dieses Bewusstsein hatte sie oft ein Leben lang im Griff, häufig geschürt durch Predigten in örtlichen Kirchen. Ein Mensch musste mit dieser Unvollkommenheit ins Reine kommen, wenn er nach dem Tod vor einen heiligen Gott treten wollte.

Heute ist diese religiöse Vorstellung nicht mehr entscheidend. Selbstverständlich muss sich auch die jetzige Generation mit der Sterblichkeit abfinden. Der zeitgenössische Mensch betrachtet die Sterblichkeit jedoch eher als das Ende irdischen Lebens mit menschlichen Einschränkungen. Anstelle der *Sündigkeit* trat ein nichtreligiöses Gefühl menschlichen *Versagens*. *Schwäche* trat anstelle der *Sünde*. Die entscheidende Frage lautet für den Menschen also heute nicht: „Wie komme ich mit einem unruhigen Gewissen und einem heiligen Gott ins Reine?“, sondern: „Wie werde ich die Ängste los, die meinem irdischen Leben im Wege stehen?“ In anderen Worten lautet diese Frage für Christen eher: „Wie überlebe ich die Erde?“ als „Wie komme ich in den Himmel?“ Der Umgang mit der Sterblichkeit spielt eine dominantere Rolle. Denn da es uns die Medizinwissenschaft ermöglicht, in akzeptabler Gesundheit alt zu werden, wollen wir auch alt werden.

Ich habe dieses Buch aufgrund persönlicher Erfahrungen geschrieben, die ich im Zusammenhang mit Ängsten von Menschen gesammelt habe. Viele Menschen leben in Angst. Tatsächlich ist sogar fraglich, ob es angstfreie Menschen gibt. Darüber hinaus gibt es viele unterschiedliche Ängste, die einen Menschen knechten können. Das beobachte in meinem direkten Umfeld. Da ich generell an Menschen interessiert bin, interessiert mich auch ein psychisches Phänomen, das so sehr mit dem Menschen verbunden ist. Dieses Phänomen der 'Angst' kann Menschen kurz- oder manchmal längerfristig knechten.

Dabei finde ich es besonders interessant, zu sehen, wie Menschen in der Bibel ihren Ängsten Paroli bieten. Vielleicht kann ich, in Augenblicken, an denen ich ängstlich bin, davon profitieren. Denn für mich ist die Bibel nicht nur die Antwort des 'Sündenproblems', sondern auch des fest verankerten 'Problemes der menschlichen Angst'. Gerade, weil auch ich Ängste in meinem Leben gekannt habe – und noch kenne – halte ich es für eine Herausforderung, über dieses Phänomen zu schreiben. Dieses Thema wird anderen Menschen – und mir – vielleicht helfen, Einsicht zu erhalten in ein unbestimmtes, psychisches Phänomen. Ich halte es für besonders wertvoll, aus biblischem Blick darüber nachzusinnen. Dazu kommt noch, dass ich erneut in der Lage bin, etwas zu sagen über die Person, der Todesangst zuteil wurde. Auf dem Weg der Angst – einhergehend mit der totalen Verworfenheit und Einsamkeit – konnte Er zum Erlöser der Welt werden. Das ist ermutigend.

Hinsichtlich meiner Motivation möchte ich Folgendes hinzufügen. Die Leidensgeschichte Jesu inspiriert mich, über dieses wichtige Thema zu schreiben. Mir hat es die Augen geöffnet, zu sehen, dass Jesus nicht nur meine Sünden auf sich nahm, sondern auch meine Ängste. Diese Frohbotschaft möchte ich gerne mit Ihnen teilen.

Ein Dankwort ist in diesem Vorwort angebracht. Für diejenigen, die versucht haben, mir meine Ängste zu nehmen. Die Gespräche, die ich – unter anderem im Rahmen der Therapie – haben durfte, waren in dieser Hinsicht wertvoll. Sie durften mir den Weg zeigen und mir den Pfad zur Befreiung der Ängste entlanghelfen.

Darüber hinaus möchte ich mich bei den Personen bedanken, die mir Zeit und die Möglichkeit schenkten, aus diesem Manuskript eine Einheit zu machen: meiner Frau und meinem Sohn. Marleen hat sich alle Fragen angesehen und kommentiert. Außerdem hat sie eine beliebige Anzahl an Seiten gelesen und manchmal Kommentare dazu geschrieben.

Zuallerletzt möchte ich mich bei meinem Korrektor, Arjen Bakker, für die Tatsache bedanken, dass er erneut die Aufgabe übernahm, mein Werk mit Kommentaren zu versehen, zu redigieren und zu korrigieren. Selbstverständlich trage ich als Autor für das Endergebnis die Verantwortung.

Hazerswoude-Rijndijk, Juli 2015

Koert Koster

„Da nun die Kinder Menschen von Fleisch und Blut sind, hat auch er auf gleicher Weise Fleisch und Blut angenommen, um durch seinen Tod den zu entmachten, der die Gewalt über den Tod hat, nämlich den Teufel, und um die zu befreien, die durch die Furcht vor dem Tod ihr Leben lang der Knechtschaft verfallen waren.“ (siehe Hebr. 2:14,15)

Einführung

Dieses Buch wurde – wie mehrere meiner anderen Bücher – in eigener Sache geschrieben. Das bedeutet, dass ich Beispiele meines eigenen Lebens heranziehe, um vorzuführen, wie die ‚Angsterfahrung‘ meines Erachtens funktioniert. Somit soll dieses Buch hauptsächlich *praktisch* und für jeden lesbar sein.

Die ‚Fallstudien‘, die ich in diesem Buch zitiere, stammen hauptsächlich aus der Bibel. In der Bibel begegnen wir Menschen wie du und ich, die mit Emotionen ringen, unter anderem der Emotion ‚Angst‘. Die Bibel ist ein durch und durch menschliches Buch mit Geschichten, die nicht nur zum Denken anregen, sondern in denen wir uns auch wiedererkennen werden. Menschen sind nicht nur beispielhaft, wenn sie sich tugendhaft verhalten, sondern auch, wenn sie zeigen, wie sie manchmal mit ihren Gefühlen ringen.

Aus diesem Grund werden in diesem Buch¹ mehrere Ereignisse geschildert mit Menschen, die erfuhren, was es heißt, Angst zu haben. Sie empfinden aufkommende Angstgefühle, Furcht vor Gott, vor anderen Menschen, aber manchmal auch vor sich_selbst. Denn was Dritte zu tun imstande sind, dazu sind, wie sich herausstellt, nahezu alle Menschen imstande. Die Autoren der Bibel halten uns mit ihren Charakteren und Personen einen Spiegel vor. Sie zeigen uns, wie die Dinge sein können, anders gemacht werden können und wie sie vielleicht nicht gemacht werden sollten.

Zum *Aufbau dieses Buches* folgende Anmerkungen:

¹ Dieses Buch ist aufgrund der verhältnismäßig beliebigen Auswahl an Bibelziten kein systematisch-komplettes Buch zum Thema ‚Angst in der Bibel‘. Dazu hätte es zuviel Arbeit und Forschung bedurft, was nicht unbedingt zu ‚weniger Angst und mehr Hoffnung‘ für den/die Leser(in) geführt hätte. Denn dieses Buch soll erzählen, zum Nachdenken anregen und ermutigend sein. Es gilt daher als lockere Lektüre.

Im *1. Kapitel* schildere ich meine *persönlichen Erfahrungen* mit der überaus starken Emotion ‚Angst‘. Die Angst und Furcht vor Menschen oder Sachen ist mir wohlbekannt. Daher geselle ich mich als Leidensgenosse zu denen, die Ängste gekannt haben oder noch kennen. Als ‚Partner in der Angst‘ empfinde ich mit Menschen, die an einer Angst- oder Panikstörung leiden. Diese Empfänglichkeit und Empfindlichkeit möchte ich teilen. Dazu zähle ich besonders *konkrete Beispiele* meines Lebens auf, sowohl aus meiner Vergangenheit, als auch aus der Gegenwart. Dabei werde ich konkrete und realistische Ängste erläutern, die mit meiner Geschichte und meinen Erfahrungen als Mensch zu tun haben.

Das *2. Kapitel* behandelt die *Angst als Sammelbegriff*. Dieses Kapitel ist etwas theoretischer. Ich erläutere hier nämlich kurz die unterschiedlichen, psychiatrischen Störungen. Angst- und Panikstörungen gehören dazu. Viele, unterschiedliche Störungen und Phobien werden der Angst oder Angststörung untergeordnet. Es gibt viele, unterschiedliche Ängste. Wir kennen die ‚gesunde Angst‘. Menschen spüren sie in Augenblicken drohender Gefahr. Die Angst ist eine Antenne, die Warnungen weiterleitet, damit man Gefahren entkommen oder rechtzeitig meiden kann. Die phobische Angst ist jedoch übermäßig stark. Sie ist eine Störung, im Zuge derer man die Realität aus den Augen verliert. Diese krankhafte Form der Angst ist ebenfalls mannigfaltig. Daher ist der Begriff ‚Angst‘ vielseitig und diffus.

Im *3. Kapitel* erstelle ich den Zusammenhang mit der *Bibel*. Dort behandle ich *Redewendungen und Sprichwörter* zum Thema ‚Angst‘, die in der Bibel stehen und in die niederländische Sprache Eingang gefunden haben. Sofern möglich werde ich bei der Erläuterung der verschiedenen Redewendungen und Sprichwörter Bibelverse zitieren. Dazu werden mehrere Verse diskutiert und Beispiele von Personen und ihren Ängsten

aufgelistet. Ich werde jetzt und fortan eine der zugänglichsten, zeitgenössischen Übersetzungen heranziehen, nämlich die *Einheitsübersetzung*. Zitate entstammen, sofern nicht anders angegeben, dieser Übersetzung.

Im 4. und 5. Kapitel möchte ich mich ausführlicher zur Bedeutung der Erlebnisse der Menschen in der Bibel äußern. Wir dürfen daraus eine Lehre ziehen, wie sie mit ihren Ängsten umgingen. Darüber hinaus kann die Bibel den Weg zur Bestätigung menschlichen Lebens durch Gott zeigen. Denn was auch immer wir glauben mögen: 'Wir wurden erschaffen und es darf uns geben!'

Das 4. Kapitel handelt hauptsächlich vom *Alten Testament*. Dort beobachten wir sowohl die gesunde als auch die ungesunde² Angst (oder Furcht) vor dem Herrn. Es gibt Menschen, die unnötigerweise Angst vor dem Herrn haben. Es gibt aber auch Menschen, die vor dem Herrn keine Angst haben, obwohl eine solche begründet wäre. Darüber hinaus gibt es Gläubige, die vor Menschen – und dem Bösen – in ihrem Umfeld Angst haben. In diesem Kapitel wird eine Reihe von Beispielen und Bibelversen aufgelistet und ausgearbeitet. Meine besondere Aufmerksamkeit gilt dabei Abraham, Hiob und Mose.

Im 5. Kapitel äußere ich mich näher zu den unterschiedlichen Personen im direkten Umfeld Jesu im *Neuen Testament*. Dabei handelt es sich hauptsächlich um Gläubige, die mit ihren Grenzen und Einschränkungen konfrontiert werden. In ihrer persönlichen Situation werden sie mit menschlichen Mängeln konfrontiert. Manchmal werden sie überrumpelt und erschrecken wegen unerwarteter Begegnungen. Die Erscheinungen von Engeln und des Auferstandenen beängstigen die Jünger zunächst.

² ‚Gesund‘ und ‚ungesund‘ sei in Anführungsstrichen zu sehen, da hier die *geistige* Gesundheit gemeint ist, nicht die *medizinische oder psychische*.

Die Rolle und die Haltung Jesu – mit seiner Position – sind mit entscheidend für den weiteren Verlauf der Kontakte und Emotionen.

Die Überschrift des 6. *Kapitels* lautet 'Gib mir deine Angst'. Diese Überschrift ist von einem in den Niederlanden bekannten Hit des Sängers André Hazes der Neunzigerjahre hergeleitet. Es gibt davon eine Coverversion von Guus Meeuwis. Dieses Lied brachte auch während der Aufführung des Musicals 'The Passion', einem Musical, das in den vergangenen Jahren in den Niederlanden in der Karwoche aufgeführt wurde, viele Emotionen hervor. Und das mit Recht. Dieses Lied ist inhaltlich geeignet, die Leidensgeschichte Jesu zu vermitteln. Er nahm uns unsere Angst, damit wir an ihrer Stelle Hoffnung erhalten können. Im 6. Kapitel zitiere und erläutere ich dieses Lied. Anschließend verwende ich es für Christen, die ihre Ängste und Sorgen ruhig auf Jesus werfen dürfen, denn er kümmert sich um euch (vgl. 1 Petr.5:7).

Der Thematik im 6. Kapitel folgt logischerweise das 7. *Kapitel*, in dem nicht die Angst, sondern die Hoffnung die Hauptrolle spielt: „Dafür erhältst du Hoffnung“. Man lässt kurz los und nimmt sofort danach an. Die Überreichung der Angst an Jesus darf mit der Akzeptierung der Hoffnung einhergehen. Man könnte es als einen *fröhlichen Tausch* bezeichnen. Fröhlich für Menschen, die ihre *Angst gegen Hoffnung umtauschen*. Jesus erhält die Angst, wir die Hoffnung.

Im 8. *Kapitel* schließe ich ab mit dem Thema ‚Eine hoffnungsvolle Zukunft‘. Den von mir als Ausgangspunkt genommenen Teil finden Sie im Bibelbuch Jeremia (Jer. 29:11). Die den Israeliten im Exil von Babel von Gott versprochene, hoffnungsvolle Zukunft darf jedem eine Aussicht bieten, der in Gefangenschaft und Angst lebt.

1. In eigener Sache

Vor nicht allzulanger Zeit fragte mich jemand, der jahrelang bei GGZ gearbeitet hatte: "Koert, weißt du, wieso man bestimmte Dinge im Leben unterlässt?" „Nein,“ antwortete ich, nicht wissend, was er damit sagen wollte. Da sagte er: "Das Wort hat fünf Buchstaben, fängt mit A an und endet mit T." Nun fiel es mir nicht mehr schwer, es zu erraten: „Angst.“

Ich habe noch oft daran gedacht und glaube, mein Bekannter hat Recht. Menschen lassen sich in vielen Fällen tatsächlich zu etwas bewegen oder eben nicht bewegen aus Angst. Angst wurde zum Leitmotiv für den Menschen der Postmoderne. Jetzt, da so vieles im Leben unsicher ist und man keinen Halt mehr hat, wurde die Grundlage der nicht greifbaren Emotion der Angst gelegt.

Heutzutage kann ich nicht behaupten, dass mein Leben von Angst beherrscht wird. Ich muss aber zugeben, dass sich Situationen ergeben können, in denen ich Gefühle hoher Spannungen und gar Angst kenne. Jeder Mensch hat seine Fehler. Vielleicht sollten wir sogar sagen, jeder Mensch hätte seine Phobien. Manchmal überfällt einen ein bestimmtes Maß an Angst.

Ein kurzes Beispiel. Letzten Sommer saß ich mit Frau und Sohn hinten im Bus. Wir waren unterwegs von Cadzand nach Sluis, um nach Knokke (Belgien) zu fahren. Obwohl ich gar nicht leide an Klaustrophobie oder Hyperventilation, wurde ich von einem unbestimmten, ungunen Gefühl befangen. Meine Gedanken nahmen mir buchstäblich den Atem. Als ich meine Frau fragte, ob ihr, im physischen Sinne, auch der Atem stockte, bestätigte sie mein Erlebnis. Es war also wirklich stickig. In diesem Sinne war das also nicht in meinem Kopf. Das ‚Angsterlebnis‘, das daraus hervorging, war jedoch ebenfalls echt, obgleich es geschürt worden war

von teilweise irrationalen Situationen anderenorts. In diesem überfüllten Bus zeigte mir mein Kopfkino einerseits Selbstmordattentate in Israel, andererseits aber auch Busunfälle mit Reisebussen. Viel lieber würde ich nun mit Frau und Sohn am Ausgang stehen, statt ganz hinten in einem Bus zu sitzen, den wir im Notfall, als Allerletzte verlassen können würden.

Ängste der Vergangenheit

Folgende starke Ängste hatte ich als kleiner Junge. Mein Vater verstarb jung an den Folgen der Leukämie. Er war 34 Jahre alt, ich acht. Dieser einmalige Eindruck hat mich nachhaltig geprägt.

Seitdem habe ich mich vor dem Tod gefürchtet. Diese Angst war da, wenn ich aufstand bis hin zu dem Augenblick, in dem ich mich schlafen legte. In der Nacht quälte mich dieses nicht greifbare Phänomen im Traum. Angst ergriff mich, wenn ich im Bett war und ich neigte dazu, immer wieder unter dem Bett nachzuschauen, ob dort alles ruhig sei und keine Toten vorhanden waren. Ich sang mir meine Angst vom Leib oder hörte mir Lieder über Jesus an, der den Tod besiegt hatte.

Es gab Momente in der Nacht, in denen es mir schien, als würde *mich der Tod lähmen und mir die Angst die Kehle zudrückte*. Mir war, als würde ich mich im Schlaf aus einem Würgegriff befreien. Mir stockte der Atem und mir war, als ersticke ich, während mein Atem ‚normal‘ ging. Aber so wie ich es erlebte, presste man mich in meine Matratze und Kissen. Ich kann beruhigten Herzens behaupten, dass es sich dabei um Alpträume dämonischen Inhaltes handelte. Ich behauptete nicht, dämonisch belastet gewesen zu sein, aber ich glaube schon, dass diese Angst vor dem Tod und der nächtlichen Finsternis nicht von Gott stammten. Ich glaube, es gab Momente der Versuchung. Gott wollte mir meine Angst nehmen, nur wusste ich nicht wie...

Die Musik war damals ein wichtiges Mittel, die Angst von mir wegzusingen. Musik anzuhören, war mir eine willkommene Ablenkung, die mich beruhigte. Die Klänge vertrieben die Finsternis der Angst. In meinem Elternhaus stieg ich daher regelmäßig auf einen Reetstuhl, den ich vor den Kleiderschrank stellte, um eine Langspielplatte von Elly und Rikkert aufzulegen. Dazu habe ich mich anderenorts bereits ausführlich geäußert³.

Loslassen lernen: eine Anekdote

Vor einer Weile schrieb ich ein Buch zum Thema Trauer und Trauerarbeit. Als ich die letzten Worte dem Papier anvertraute, wurde mir bewusst, dass die Trauer nicht zum letzten Mal in mein Leben gekommen war. Trauern muss man lernen. Sein Leben lang.

Manchmal braucht man jemanden, der einen an der Hand nimmt und hilft. Ein Mensch darf Schritt für Schritt lernen, was es heißt, loszulassen. Das geschah mir an Christi Himmelfahrt 2015. Meine Frau Marleen war am Mittwoch in Hoogeveen einkaufen gegangen. Sie wollte sich Kleidung kaufen. Aber sie hatte noch mehr vor. Sie hatte ein Partygeschäft besucht und sich dort drei robuste, mit Helium gefüllte Luftballons zu kaufen.

Als sie heimkam, fragte sie mich, was ich davon halte, zu Dritt – unser Sohn, sie und ich – zur Reestkerke zu fahren und das Grab meiner Mutter zu besuchen. Meine Mutter verstarb vor zweieinhalb Jahren nach dreieinhalbjähriger Krankheit. Sie erlag den Folgen von Krebs. Seit der Beerdigung war ich nicht mehr an ihrem Grab gewesen, weil mir dazu ganz einfach der Mut fehlte. Und nun dieser Vorschlag. Es würde eine außergewöhnliche Gestaltung Christi Himmelfahrts sein.

³ In meinem Buch 'Jesus, die lebendige Hoffnung' habe ich meine Jugend, in der Lieder von 'Elly und Rikkert' eine wesentliche Rolle spielten, ausführlich beschrieben.

Ich musste mir diese Idee – die mich sehr überraschte – eigen machen. Zuallererst dachte ich an unseren Sohn, Jens. Mehrere Fragen stellten sich mir. Würde diese Erfahrung für die Entwicklung eines Vierjährigen gut sein? Oder würde es ihm wenigstens nicht schaden? Und würde ich imstande sein, tapfer zu bleiben?

Kurz und gut, an Christi Himmelfahrt wurde nicht mehr laut darüber überlegt und diskutiert. Entschieden wurde, zum Friedhof zu fahren. Zunächst machten wir uns zu Dritt in der Wohnküche meines Elternhauses an die Arbeit. Marleen hatte sich – passend für eine gute Grundschullehrerin – gründlich vorbereitet. Mein Sohn und ich erhielten jeweils einen Bogen, damit jeder von uns etwas notieren konnte; eine Zeichnung, ein Gedicht oder Gedanken zum Beispiel. Sinn der Sache war jedenfalls eine Erinnerung an meine Mutter, Jens' Oma. Eine Art ‚Botschaft an meine Mutter oder unseren Herrn Gott‘.

Als wir dieses ‚Werk‘ nach eigenem Wissen und Gewissen ein Gesicht gegeben hatten, sollten wir es mit einer Schleife an einen der Luftballons kneten. Wir falteten unsere A4-Bögen zusammen und stanzen ein Loch darin. Danach befestigten wir sie an die Luftballons, die aufgrund des Gases, an der Decke hingen. Wie sich herausstellte, war den mit Gas gefüllten Luftballons die zusätzliche Last zu schwer. Sie ‚brachen unter dem Gewicht zusammen‘ und glitten herab. Damit wir die Luftballons gen Himmel steigen lassen konnten, mussten wir unsere Botschaft kürzen oder den Zettel verkleinern.

Und so kam es denn auch. Wir versuchten, zu verschieben und schnitten ab, was – wenn auch ungern – nicht wirklich notwendig war. Hauptsache, das Wesentliche blieb übrig. Das war nicht einfach. Als ich meine Erinnerungen an meine Mutter und den Bogen gleich mit gekürzt hatte, war der Rest immer noch zu schwer. Ich konnte dem Himmel

nicht alles anvertrauen. Bestimmte Sachen musste ich bereits auf Erden loszulassen lernen.