

# Mit dem Partner zu mehr Lebenslust und persönlichem Wachstum



## Durchs Hintertürchen zu mehr Lebenslust und persönlichem Wachstum oder warum es sich lohnt, deinem Partner eine Analmassage zu geben

Tabuisiert und stigmatisiert fristet der Anus ein Leben in Dunkelheit, auserkoren, möglichst zuverlässig und dezent den Unrat aus unserem Körper auszuscheiden. Einerseits löst allein der Gedanke, ihn zu liebkosen, Scham und Ekel bei einigen aus, andererseits werden wir tagtäglich mit Bildern der Sexindustrie überflutet. Anale Spielzeuge sind längst zum Konsumgut geworden. Ein Spagat der **Gegensätze**. Warum lohnt es sich dennoch, dem männlichen G-Punkt auf die Spur zu kommen?

Du wirst nun ein paar erstaunliche Fakten erfahren, die den aller- wenigsten bekannt sind. Zunächst werde ich dir die positiven Auswirkungen einer Massage des Analbereichs näher erläutern. Im Anschluss zeige ich dir, was du bei einer solchen Massage beachten solltest und wie sie funktioniert. Mit dem Partner zu mehr Lebenslust und persönlichem Wachstum!

### Welches sind nun die Gründe für eine Analmassage?

- Steigerung des gesundheitlichen Wohlbefindens

- Intensivierung von Intimität und Verbundenheit in der Partnerschaft
- Verbesserung der Liebhaberqualitäten
- Persönlichkeitsentwicklung und spirituelles Wachstum
- Existenzängste in Lebenskraft und Urvertrauen verwandeln
- Spiel mit Dominanz und Unterordnung
- Erforschung der eigenen erotischen Landkarte als Quelle der Lust und Hingabe

## **1. Steigerung des gesundheitlichen Wohlbefindens**

Ein wesentlicher Gewinn für die Gesundheit ist die vollständige Entspannung im Beckengewebe. Dies sorgt ebenso für eine aufrechte Haltung, wie sich Druckprobleme des unteren Rückens entspannen können. Der Kopf wird freigepustet und anstrengende Denk- und Stressmuster kommen zur Ruhe. Jede Form von Stressreduktion und Entspannung ist der Gesundheit förderlich.

Hier helfen neben der Massage aber auch Übungen für den Beckenboden, um einer Prostatavergrößerung und Inkontinenzproblemen vorzubeugen.

Die Energieversorgung im Beckenbereich wird optimiert und so kann ebenso erektilen Dysfunktionen vorgebeugt werden.

Die Analmassage unterstützt das Loslassen, wirkt gegen Verstopfungen sowie querliegende Gase. Natürlich ersetzt eine G-Punktmassage, also die Prostatamassage, nicht den Besuch beim Arzt. Im Krankheitsfall solltet ihr am besten mit dem Arzt des Vertrauens klären, inwieweit eine Anal- und Prostata-Massage möglich ist.

## **2. Intensivierung von Intimität und Verbundenheit in der Partnerschaft**

Die Prostatamassage eröffnet dem Mann die unglaubliche Möglichkeit, eine dem weiblichen Orgasmus ähnliche Erfahrung zu machen. Er darf sich sanft öffnen, um penetriert zu werden. Erwähne deinen Partner daran, beim Empfangen der Massage tief zu atmen, um jegliche Verspannungen zu lösen und sich hinzugeben.

Um gemeinsam in die Tiefen einer solchen Erfahrung einzutauchen, braucht es einen mutigen und ehrlichen Dialog von beiden Seiten. Allein dieser Schritt aus der Komfortzone heraus, bringt dich näher an deinen Partner heran. Ein Mann, der über den eigenen G-Punkt liebevoll genommen wurde, kann sich ganz anders in eine Frau hineinversetzen. Er weiß, was es bedeutet, seinen Körper zu öffnen und den Partner in sich hineinzulassen. Diese erweiterte Berührbarkeit des Mannes lässt stillere und tiefere Begegnungen zu und eröffnet damit ganz neue Gefühlshorizonte.

Ein offener und liebevoller Austausch rund um die analen Themen ist ein Öffner, um Scham und Ekel zu überwinden und einander tiefes Vertrauen zu schenken.

## **3. Verbesserung der Liebhaberqualitäten**

Zum einen verändern sich die sexuellen Begegnungen mit jeder neuen Erfahrung, da immer mehr Klarheit

herrscht, was dem anderen und mir selbst gefällt. Zum anderen führt ein entspannter Beckenboden zur Verbesserung des Energieflusses, der sexuellen Kraft, Potenz und Ausdauer. Probleme mit Praecox (frühzeitigem Samenerguss), Erektionsstörungen und Orgasmusschwierigkeiten können gelöst werden. Hierzu empfiehlt sich die Konsultation eines Sexperten oder einer Sexpertin, der/die mit Trantramassage oder Sexualtherapie arbeitet. Ich stehe dir hier sehr gerne als Sexual-Energetikerin, Bodyworkerin und Mentorin zur Seite.

Die eigene analerotische Landkarte zu kennen, hilft ausserdem einfühlsamer mit dem Thema Analsex und Penetration im allgemeinen umzugehen.

## **4. Persönlichkeitsentwicklung und spirituelles Wachstum**

Wer Persönlichkeitsentfaltung kennt, weiß, dass es nicht reicht am Mindset zu arbeiten. Eine Transformation ist immer wirkungsvoller, wenn wir den Körper auf allen Ebenen mitnehmen. Das schließt die feinstofflichen Körper ein, wie z.B. die Aura. Vielfältige Atemtechniken und Meditationen unterstützen diesen Prozess des Sich-Öffnens.

Blockierte Emotionen über die Körper- und Energie-Ebene zu lösen, ist eine sehr wirkungsvolle Möglichkeit die Mind-Set-Arbeit zu ergänzen.

Der Körper beginnt sich zu erinnern und die im die im Gewebe gespeicherten Emotionen gelangen ins Bewusstsein. Über aktives Akzeptieren und Vergeben können sie sich auflösen und abfließen. Im analen Bereich sitzen oft Existenzängste, Unsicherheit, Vertrauensverlust oder Wut.

Diese Gefühle zu spüren und sich dabei sicher und gehalten zu fühlen, ermöglicht eine Freisetzung von lange unterdrückten Energien. Durch bewusstes Transformieren dieser alten Gefühle wie Groll, Bitterkeit, Enttäuschung, Einsamkeit, Verlassenheitsgefühle oder Ablehnung kommt wieder Weite und Leichtigkeit ins gesamte Körpersystem.

## **5. Existenzängste in Lebenskraft und Urvertrauen verwandeln**

Der sprichwörtliche Stock im A... weist auf einen interessanten Umstand hin. Jemand kneift die Pobacken zusammen oder schaut, wie er mit dem A... an die Wand kommt. All diese Metaphern zeigen, dass unser Gesäß bei Angst verspannt. Wenn also die Flexibilität im Denken fehlt, zeigt sich das als Starre ebenso im Körper wie auch in den Handlungen.

Welchen Nutzen hat hier eine Analmassage? Etwa um das Perineum (Dammgewebe zwischen After und Hodensack) herum sitzt das Wurzel- oder Basis-Chakra. Die Lehre der Chakren ordnet in der Regel 7 Bereichen im Körper jeweils bestimmte Organe, Farben, Eigenschaften und Lebensthemen zu.

Dem Bereich des Basis-Chakras werden zugeordnet: der Anus und Beckenboden, die Farbe Rot, Kraft, Aggression, Erdung, Urvertrauen, finanzielle Sicherheit, Autorität und – neben vielen anderen mehr – auch Existenzängste.

Eine Lösung von Blockaden in diesem Bereich kann durch Atemtechniken, Visualisierung, Meditation und Analmassage erreicht werden. Dies erfordert natürlich Übung, leitet aber in jedem Fall eine spannende Reise der Selbsterfahrung und somit auch der Selbstsicherheit ein.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eine Analmassage den Stress- und Angst-Level herunterfahren kann. Allerdings muss man dazu wissen, dass dies mitunter ein wenig Übung braucht. Sei also nicht ungeduldig, wenn die gewünschte Wirkung nicht sofort eintritt. Wenn im analen Bereich Traumata sitzen, rate ich von freundlich-neugierigem Herumdoktern ab. In diesem Fall ist es ratsam, einen Profi aufzusuchen, der trauma-sensibel behandelt.

## **6. Dominanz und Hingabe**

Es gab – und gibt immer noch – Kulturen in denen galten die Männer als schwul, die ihren Hintern hingehalten haben. Also die passive Rolle innehatten. Die sexuell aktiven Männer wurden nicht als homosexuell angesehen. So ganz nach dem Motto: Öffnung bleibt Öffnung – egal was ich penetriere. Ich bin der Aktive – ich bin der Mann.

Das zeigt schon ganz gut, was die Energie der Penetration, vor allem der analen Region mit sich bringt: es ist eine Geste der Unterwerfung. Der Empfangende ist passiv. Er oder sie unterordnet sich. Darf sich führen lassen. Kann loslassen.

Der aktive Partner erlebt sich als mächtig und gross und kann seine dominante Seite ausleben: stark und heldenhaft, aber auch liebevoll und achtsam. Und natürlich kommen hier auf der Verhaltensskala auch die dunklen Seiten zum Vorschein.

Die Seite der Passivität, des Loslassens und der absoluten Hingabe schauen wir uns noch etwas genauer an.

## **7. Erforschung der eigenen erotischen Landkarte als Quelle der Lust und Hingabe**

Mit einem Vorurteil möchte ich aufräumen: Wer jetzt denkt, das sei nur etwas für Homosexuelle, irrt gewaltig. Diese Erfahrung – einen anderen Menschen in sich aufzunehmen, die eigene Kontrolle loszulassen, nur noch zu fühlen, zu atmen und zu empfangen – ist einfach unbeschreiblich. Gerade Männer, die darauf getrimmt sind, immer die Kontrolle und die Führung zu behalten, können auf diese Art einfach herunterfahren und endlich mal abschalten.

Ein Mann, der tiefenentspannt ist und leichter Abschalten kann, bringt auch in seinen Job mehr Entspannung und Wachheit mit hinein.

IHN in seine Hingabe zu führen und neue Quellen der Lust und Genuss-Fähigkeit zu erschließen, ist ein sehr berührender und heiliger Moment. Der strahlende Blick aus den Augen eines Mannes nach seiner analen Entjungferung ist unbezahlbar.

Ein vertrauensvoller Rahmen wirkt in diesem Zusammenhang stark bindungsstärkend und herzöffnend. Die daraus resultierende innere Weichheit zu spüren, überrascht oft auf beiden Seiten. Dies führt fühlbar zu mehr Nähe und Wertschätzung füreinander.

## **Fazit**

Eine entspanntere Haltung und ein Ausgleichen der Energien führt zu mehr Potenz und Genussfähigkeit. Spontan kann sogar die Kundalini-Energie (Form der spontanen Energieausschüttung) über die Wirbelsäule

aufsteigen und erleuchtungsähnliche Zustände hervorrufen. In meiner Zeit als Tantramasseurin durfte ich das Dahinschmelzen vieler Männer begleiten, die neben einer Lingam-Massage (Techniken, die den Penis berühren oder stimulieren) eine Analmassage empfangen haben.

### **Das berichten meine Klienten – und das ist auch für dich und deinen Partner möglich:**

- Freier Kopf nach der Session und aufgeladen mit purer Lebens-Energie
- Totale Verzückung und stille Ekstase – sichtbar in leuchtenden Augen
- Superman-Gefühl, ein unbekannt hohes Energieniveau, welches 3 Tage angehalten hat
- Eine tiefe Berührtheit und Geborgen-Sein
- Sich genährt und gesehen zu fühlen
- Tiefe Anbindung an die eigene Autorität und Lebenskraft
- Völlige Freiheit von Existenzängsten und Geldsorgen

## **Mit der Analmassage in eine neue Dimension der Körperwahrnehmung eintauchen**

Nun haben wir uns angeschaut, was eine Analmassage für Segnungen mit sich bringen kann und warum es sich lohnt, seine Grenzen zu erweitern. Jetzt zeige ich dir, wie du dich darauf vorbereiten kannst und was du beachten solltest.

### **Vorbereitung Kommunikationsebene**

Sucht das Gespräch. Warum wollt ihr diese neue Erfahrung machen? Wo darf die Reise hingehen? Wenn es zu unangenehm wird, wie wollt ihr das kommunizieren? Es bietet sich an, Handzeichen zu vereinbaren. In etwa:

- Stop, langsamer.
- Das ist gut.  
Gerne mehr Bewegung oder Intensität.
- Bitte berühre ebenso meine Genitalien.
- Okay, es reicht, bitte geh raus.

Während der Massage fühlt man sich oft nicht so kommunikativ. Da ist es hilfreich vorher Gesten oder Save-Words zu vereinbaren.

### **Raum- und Zeitebene**

Wo findet die Massage statt? Ein Matratzenlager oder ein Futon am Boden bieten sich an. Auf dem Boden zu massieren, bringt gleichzeitig ein Gefühl von Erdung und Stabilität. Ist der Raum warm genug. Ist er sicher? D.h. kein Telefon, kein Türklingeln, keine Kinder, die hereinplatzen könnten.

Fürs Ambiente: Kerzen. Sanfte Musik. Räucherwerk oder ätherische Öle, um Entspannung und Geborgenheit zu vermitteln.

Nutze ein Stövchen um in einer kleinen Schüssel Wasser für das Massageöl zu erwärmen. Ich empfehle Mandelöl oder Kokosöl. Für die Analmassage kannst du Vaseline oder dickeres Fett verwenden. Es gibt auch Gleitgele, die speziell für den Analbereich konzipiert sind. Achte beim Massieren wirklich auf genügend Gleitfähigkeit, da die empfindliche Rosette sonst sehr schmerzhaft ziepen kann.

Dein Hygienebedürfnis kannst du mit Fingerlingen oder Einmalhandschuhen abdecken. Diese ziehst du nach der Ganzkörpermassage an, bevor du eine innere Analmassage gibst. Nach der Analmassage kannst du sie einfach ausziehen und bei deinem Partner bleiben und ihm Nähe spenden. Es ist völlig unerotisch und unsensibel nach der Massage erstmal wegen grosser Reinigungsbedürfnisse ins Badezimmer zu stürzen. Einen Handschuh oder Fingerling kann man dezent entsorgen, während man den Raum weiter hält.

## Körperebene

Verwöhne deinen Partner mit einer Ganzkörpermassage bevor du dich dem männlichen G-Punkt näherst. So kann dein Partner in derart tiefe Entspannungszustände kommen, dass jeglicher Alltagsstress wie magisch aus dem Kopf verschwindet. So kann so- gar ein schwerer Kopf leichter werden. Sämtliche verspannte Körperregionen können locker lassen. Das wird die Analmassage auf jeden Fall begünstigen und erleichtern.

## Lagerung oder Haltung

Um gut an den Analbereich heranzukommen, bietet es sich an, vorher eine Trockenübung zur Positionierung zu machen. Ich empfehle die Bauchlage. Natürlich ist es auch in Rückenlage möglich. Aber da braucht es mehr Übung, um den Druck der Berührung gut regeln zu können. Du kannst ein Kissen unter den Bauch des Partners legen, damit du besser an sein Gesäß heran kommst. Es gibt auch die Variante, ein Bein anzuziehen. D.h. das Knie kommt höher Richtung Brust, der zu Massierende liegt fast ein wenig seitlich. Der Kopf schaut bei dieser Variante in die gleiche Richtung wie das angezogene Knie liegt. Im Liegen fühlt es diskreter an, da kann der Partner sein Gesicht etwas mehr verbergen.

Natürlich kannst du auch in der Bankstellung eine Analmassage geben. Das ist aber eine fortgeschrittenere Variante. Hierbei braucht es mehr Vertrauen und Mut, um so entspannt loszulassen wie im Liegen. Die Bankstellung eignet sich, wenn es tiefer, sinnlicher, erotischer und noch mehr in die aktive Hingabe gehen darf. Im Liegen ist das Empfangen passiver.

Die Königsdisziplin ist ein aktiver Wechsel der Massageposition während der Analmassage. Wenn das für euch stimmig ist, lade deinen Partner ein, die Position zu verändern und folge seiner Bewegung. Versuche dabei deinen Finger so ruhig wie möglich im Anus zu halten. Starke Bewegungen können sehr schnell zum Abbruch einer solchen Massage führen.

## Anatomie

Mache dich nun mit dem männlichen G-Punkt, der Prostata vertraut. In dieser [Grafik](#) kannst du sehr gut

erkennen, wie sich die Prostata über den Anus stimulieren lässt.

## Durchführung der Massage

Um z.B. den gesamten Beckenbereich zu entspannen, kann man die Prostata von **aussen** oder innen massieren. Von aussen findest du diesen sehr starken Energiepunkt zwischen dem Anus und der Peniswurzel. Manche Männer drücken diesen Punkt, um eine frühzeitige Ejakulation zu verhindern. Du kannst hier verschiedene Techniken anwenden.

Zur Einstimmung und Annäherung, nimm deine Handkante und lege sie in die Gesäßfalte. Beginne mit der Hand Vibrationen zu erzeugen und dadurch das Gewebe zu entspannen. Öle oder fette nun ganz sorgfältig deinen Finger. Prüfe, ob du gut an den Analbereich herankommst. Gegebenenfalls nimmst du die andere Hand, um die Pobacken ein wenig auseinander zu halten.

## Die äußere Anal-Massage-Techniken

**Mit dem Daumen Klingeln:** Drücken – Loslassen. Pulsierend, rhythmisch. Frage deinen Partner, ob du den richtigen Punkt erwischst hast.

**Kreisen.** Mit dem Daumen oder Finger kannst du Kreise oder Achten zwischen Peniswurzel und Anus malen. Achte auf ein gutes Gleiten. Die Finger sollten nicht über trockene Haut rumpeln.

**Drücken und Halten.** Mit dem Daumen tief ins Gewebe drücken während dein Partner **ausatmet**. Beim **Einatmen** des Partners läßt du den Druck los, bleibst aber mit dem Daumen oder Fingerknöchel im Kontakt. Diese Methode empfiehlt sich vor einer inneren Prostatamassage anzuwenden.

Allein diese Übung mit intensivem und bewussten Atmen kombiniert, kann schon viele unangenehme Verspannungen lösen. Es bietet sich an, gemeinsam zu atmen. So könnt ihr zu einer Einheit verschmelzen.

## Der Weg nach Innen

Die Stimulation der Prostata von **innen** kann mit dem Finger oder einem Anal-Dildo ausgeführt werden. Mit dem Finger kann man die Berührungsqualität natürlich besser erspüren.

Da der anale Bereich erfahrungsgemäß sehr empfindsam ist, kann jede Berührung Schamgefühle und Angst auslösen. Sei also achtsam und nimm Rücksprache mit deinem Partner, wenn du dich unsicher fühlst.

Dann beginnst du mit dem geölten und ggf. behandschuhten Finger die Rosette mit ausreichend Gleitmittel sternförmig von innen nach aussen zu benetzen. Dabei spürst du schon einmal wie empfänglich oder verkniffen der Anus ist. Dann lege die Spitze des Fingers an die Öffnung der Rosette und beginne leicht zu drücken und die zarte Haut leicht nach links und rechts zu schieben. Sanft grabend, schiebend und drehend führst du den Finger ein. Gib mehr Gleitmittel hinzu, wenn es irgendwo ziept.

Der Anus hat einen äußeren und inneren Schließmuskel. Manchmal sind sie unterschiedlich willig, dich einzulassen. Nimm dir einfach Zeit. Animiere deinen Partner zu atmen. Beim Ausatmen gleitest du mehr nach innen. Wenn du innen angekommen bist, halte inne. Atmen. Schau mal wie tief du mit dem Finger nach Innen ein- dringen konntest. Ein bis zwei Fingerglieder sind ausreichend.

Wenn du nun deinen Finger nach unten Richtung Bauch krümmst, kannst du einen Bereich ertasten, der sich wie eine Kirsche anfühlt. Das ist die Prostata. Beobachte nun deinen Partner ganz besonders gut. Kann

er sich entspannen. Wird es lustvoll? Folge mit deiner Bewegung dem Rhythmus deines Partners. Kreisen oder klingeln, was mag er?

## Die Energiewellen reiten

Je nachdem in welche Richtung sich eure gemeinsame Erfahrung entwickelt, bleibe präsent und folge. Wenn dein Partner eher verschlossen ist, übernimm die Führung und folge dem, was deinem Partner dient. Möglicherweise führt diese Reise zum energetischen Freudenfeuer und orgasmischen Höhepunkt. Sobald die Massage vorüber ist – du spürst es oder dein Partner sagt es dir – drehe deinen Finger langsam wieder heraus. Ein zu schnelles Herausziehen kann unter Umständen echte Verlassensgefühle oder einen kleinen Schreck auslösen. Bleib also ganz entspannt und achtsam.

## Ein fulminantes Ende und tiefe Ruhe danach

Wie auch immer diese Erfahrung zu ihrem Abschluss kommt – es bietet sich ein gemeinsames Nachruhen und Nachspüren an. Drehe deinen Partner in die Löffelchen-Stellung und lege dich an seinen Rücken. So dass er quasi mit seinem Gesäß auf deinen Oberschenkeln „sitzt“. Das spendet ein Gefühl von Geborgenheit und Halt. Lege einfach ein Tuch über euch, um das geborgene Gefühl zu verstärken. Genießt nun die Energie, die frei zwischen Euch hin und her fließt. Lasst es einfach mal wirken und zerredet diese Energie nicht gleich. Darüber sprechen könnt ihr später noch.

Wow – du hast es bis hier her geschafft! Glückwunsch. Ich bin sehr gespannt auf deine Erfahrungen, die du gerne mit mir teilen kannst @ [reflectormentoring@tabitasuguna.de](mailto:reflectormentoring@tabitasuguna.de).

- Hast du Lust, mehr über die Power deiner körpereigenen Energien wie Herz- und Sexualenergie zu erfahren?
- Möchtest du herausfinden wie du diese für deine Lebensfreude, Vitalität und sogar deinen geschäftlichen Erfolg nutzen kannst?

Dann buche dir eine Energy-Flow-Session mit Tabita Suguna und lass uns gemeinsam neue Horizonte in deinem Leben erölnen.

Melde dich **HIER** an.

*Die erste Beratungs-Session geht aufs Haus.*

29.05.2021

Tabita Suguna Zrieschling

Mentorin und Sexual-Energetikerin

<https://tabitasuguna.de>

---

### Tabita Suguna Zrieschling

Als Mentorin für Magie, Lust und Bewusstsein unterstützt Tabita Suguna Zrieschling Frauen und Männer lebendige Herzensfreude und Lebenslust zu verkörpern. Über den Zugang zur innenwohnenden Lust, wird der meist verborgene Schatz des eigenen kreativen Potentials fühlbar gemacht und in den Alltag integriert. So kann tiefe Zufriedenheit und Liebe in allen Zellen zum Klingen gebracht werden.



Als Tantrika, Bodyworkerin, Sexualenergetikerin und Schamanin liegen ihr die Themen rund um erblühende Weiblichkeit, Männlichkeit und Partnerschaft der NEUEN ZEIT sehr am Herzen.

Für Artikel innerhalb dieses Dienstes ist der jeweilige Autor verantwortlich. Diese Artikel stellen die Meinung dieses Autors dar und spiegeln nicht grundsätzlich die Meinung des Seitenbetreibers dar. Bei einer Verletzung von fremden Urheberrecht oder sonstiger Rechte durch den Seitenbetreiber oder eines Autors, ist auf die Verletzung per eMail hinzuweisen. Bei Bestehen einer Verletzung wird diese umgehend beseitigt.

---

---

## **Spirit PLUS – Ich bin Dabei! Schon ab 5 Euro kannst Du etwas bewegen!**

**Damit Wandel Realität werden kann müssen folgende Bedingungen erfüllt werden:  
Entscheidung und Entschiedenheit. Zunächst muss der Mensch sich zum Wandel entschließen.  
Bist Du entschlossen?**

**Spirituell relevante Informationen nachvollziehbar, kompetent, glaubwürdig und verständlich  
– Digital aufbereitet haben einen Preis. Wie die Zeitung am Kiosk – Nur ökologischer!**

Unsere Informationen auf spirit-online.de sind frei zugänglich ohne Bezahlschranke – für Alle. Jeden Tag.

Das geht nur, wenn sich viele LeserInnen freiwillig engagieren und akzeptieren, dass auch unsere Leistung einen Wert hat. Mit einem Abo beteiligen, heißt Einsatz für Wandel und Veränderung!

**Schon 5,- Euro im Monat sichern Zukunft, Vielfalt und ein alternatives Medium.**

**Jederzeit sofort kündbar einfach per E Mail!**

**Spirit PLUS – Für Spirit Online – Für Spirit Online zahl ich**