

Dank und Anerkennung

Als Kind wurde mir beigebracht, mich für erhaltene Gaben zu bedanken. Es gehörte zum guten Benehmen, „danke“ zu sagen (es war mir aber manchmal lästig, weil es als „Pflicht“ eingefordert wurde). Erst im Erwachsenenalter bekam das „Danken“ eine andere Bedeutung, wurde es wichtig, wurde es mir zu einem Bedürfnis, als ich begriff, dass **nichts** im Leben **selbstverständlich** ist.

In ihrem Buch „Wie werde ich fertig mit meinem Alter?“ schreiben Reinhard Abeln (Redakteur, Erwachsenenbildner) und Anton Kner (Seelsorger, Krankenhauspfarrer): „Wofür sollen wir nun danken? Für alles, was selbstverständlich zu sein scheint, in Wirklichkeit aber keineswegs selbstverständlich ist. Dass ich **sehen, hören, gehen, atmen kann**, schuldet mir Gott nicht. Es ist eine Gabe, ein Geschenk“ (Abeln/Kner 2002, S. 35).

Von Jean-Baptiste Massillon (1663 – 1742, französischer Prediger, Theologe, Bischof und „Kanzelredner“) stammt das Zitat: „**Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.**“

Funktioniert unser Gedächtnis des Herzens? Auch dieses „Gedächtnis“ lässt sich schulen. Wenn wir selbst Dankbarkeit von Menschen erfahren haben (z. B. für ein gutes Wort, für ein kleines Geschenk), dann wissen wir, wie gut das tut, wie sehr es uns Freude bereitet und Ansporn sein kann, Gutes in uns zu entdecken.

1. Wofür dankbar sein?

Es gibt **viele Gründe**, dankbar zu sein. Vielleicht nehmen Sie sich einmal Zeit, darüber **nachzudenken** (Dank kommt von Denken!). Können Sie dankbar sein für

- das Aufwachsen in einer liebevollen Familie,
- in den Arm genommen zu werden,
- ein ehrliches Lob,
- ein gemütliches Zuhause,
- ein freundliches Lächeln,
- ein aufmunterndes Wort,
- einen guten Freund, der selbstlos handelt,
- eine Freundin, die einen nimmt, wie man ist,
- die Förderung bei beruflicher Entwicklung,
- die Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen,
- die mit geliebten Menschen verbrachte Zeit,
- gut geratene Kinder und Enkelkinder,
- Liebe empfangen und schenken zu können,
- Gespräche, die nicht aus Neugier sondern Interesse geführt werden,
- einen handgeschriebenen Brief aus der Ferne
- ein Anruf ohne Arbeitsauftrag,
- sich gesund und fit zu fühlen,
- eine Wanderung in den Bergen,
- einen sonnigen Tag ...?



Haben Sie andere Gründe dankbar zu sein? Fein, wenn Sie für sich einige entdeckt haben. Vielleicht gelingt es Ihnen, diesen Dank zu artikulieren.

Wenn Sie sich im Ausland aufhalten, lernt man in der Fremdsprache meist zuerst zu danken und zu grüßen. Es ist erstaunlich, dass ein „Danke“ so viel **bewirken kann**. Es zaubert ein Lächeln auf Gesichter, bringt Freude in den Alltag. Z. B. wenn ich im „Galopp“ zum Autobus eile und der Fahrer auf mich wartet, wenn ich mich im Restaurant beim Kellner für das aufmerksame Service bedanke, wenn ich auf dem Passamt nicht

als lästig empfundene Störung behandelt werde, wenn mir neuerdings junge Leute in den „Öffis“ ihren Platz anbieten (das kommt tatsächlich vor! Manchmal schmunzle ich, denn das macht jetzt mein „Alter“ aus).

Von Dietrich Bonhoeffer (1906-1945, deutscher Theologe, wurde nach dem Hitler-Attentat hingerichtet) soll folgendes Zitat stammen: „Im normalen Leben wird einem oft gar nicht bewusst, dass der Mensch überhaupt unendlich viel **mehr empfängt, als er gibt**, und dass Dankbarkeit das Leben erst reich macht.“

Gerne erinnere ich mich an vergangene Muttertage, als ich meiner Mutter für alles gedankt habe, was sie für mich im Laufe vieler Jahre getan hatte (wobei ich sie an diesem Tag jeweils liebevoll bekocht habe, wofür ich viel Lob einheimste, auch wenn nicht alles gelungen war). Ich erlebte auch schöne Augenblicke (obwohl ich jedes Mal Tränen der Rührung vergossen habe), als meine eigenen Kinder mir zum Muttertag Blumen und selbst fabrizierte Zeichnungen und geschriebene Billets überreicht haben (einige davon besitze ich auch heute noch).

2. Gibt es eine Dankesschuld?

Vorsicht ist geboten, wenn wir über „**Dankesschuld**“ sprechen. Da kann das Gefühl auftreten, dass man sich verpflichtet fühlt, für empfangene Hilfe dem/der Gebenden etwas zurückzugeben. Sei es **zeitlicher**, **emotionaler** oder **materieller** Art. Diese Dankbarkeit kann sich als **Last** entpuppen. Vor allem dann, wenn ein Empfänger **nicht** die Möglichkeit einer angemessenen **Rückvergütung** für ein großzügiges Geschenk leisten kann (vgl. Schyboll, http://www.gutzitiert.de/zitat_autor_jean-baptiste_massillon_thema_dank_zitat_5851). Es ist wichtig, bei Geschenken darauf zu achten, dass wir niemanden **beschämen!**

Wir sollten uns davor hüten, anderen Personen ständig vor Augen zu führen, dass sie uns Dankbarkeit schulden. Z. B. wenn Eltern ihren Kindern immer vorhalten, dass sie sich jahrelang um die Enkelkinder gekümmert haben, oder wenn Angehörige viele Jahre gepflegt worden sind. Eine Dankesschuld verursacht **Abhängigkeit**, was wir grundsätzlich **nicht anstreben** dürfen. Die Redewendung „ich werde dir ein Leben lang Dank schulden“ ist zu hinterfragen. „Ich werde dir ein Leben lang dankbar sein“ hat eine andere, eine positivere Bedeutung.

3. Anerkennung

Den eigenen Wert erfahren wir oft erst durch die Anerkennung der anderen. Mein Tun, meine Leistung wurden wahrgenommen, von jemandem bemerkt. Verwandte Konzepte von Anerkennung sind **Toleranz**, **Respekt** und **Wertschätzung**.

Seit vielen Jahren findet im Sommer in Salzburg die Internationale pädagogische Werktagung statt. Im Jahr 2015 gab es zum Thema „**Einander anerkennen**“ spannende Referate.

- Caritas-Präsident Michael Landau plädierte für eine „Kultur der Anerkennung“ und dafür, dass „Anerkennung den **Dialog** braucht, aber auch das **Wissen**, um den eigenen Standpunkt.“
- Univ.-Prof. Sabine Seichter (Allgemeine Erziehungswissenschaftlerin in Salzburg) zeigte praktische Konsequenzen für erzieherisches Handeln auf: einerseits die Anerkennung der **einmaligen** Person und andererseits ein **Verständnis** von pädagogischer Beziehung, in der sich erzieherisches professionelles Handeln stets im Spannungsfeld zwischen **Nähe** und **Distanz** gestaltet.
- Primaria Adelheid Kastner (Gerichtspsychiaterin und forensische Gutachterin) stellte in ihrer Arbeit mit Straftätern eine herausragende Konstante fest: **fehlende Akzeptanz** und **Zuwendung** der engsten Bezugspersonen sind der Nährboden für spätere massive **Selbstwertdefizite**. Selbstvertrauen und eigene Wertigkeit entstehen in einem Umfeld bedingungsloser Akzeptanz durch die Bezugspersonen.
- Univ.-Prof. Jean-Luc Patry (Pädagoge u. Leiter der Abteilung Interaktionsforschung und Sozialerziehung, Salzburg) sagte klar, „dass Toleranz und Anerkennung nicht genug sind, es muss die Würde des Menschen berücksichtigt werden“ und „wo Unrecht geschieht, ist Toleranz verwerflich“.

- Univ.-Prof. Barbara Friebertshäuser (Erziehungswissenschaft, Frankfurt/Main) betonte, dass menschliche Interaktionen immer auch durch Machtverhältnisse geprägt sind. Menschen fühlen sich unterschiedlichen sozialen Niveaus zugehörig und neigen dazu, Anerkennung nur ihresgleichen zuteilwerden zu lassen (vgl. Fischer 2015, S. 6-8).

Man muss zuerst sich selbst mögen, um andere gern haben zu können. Grundlage jeglicher **Kommunikation** ist dieses sich selbst annehmen können, um auch fähig zu werden, den anderen mit seinen **Stärken** und **Schwächen** zu verstehen und nicht wertend bejahen zu können (vgl. Fischer 2015, S. 8).

4. Formen der Anerkennung

Anerkennung kann auf verschiedenste Art und Weise ausgedrückt werden. Hier werden nur einige Formen aufgezählt:

Mündlich z. B. in einem Gespräch, einer Ansprache, einer Geburtstagsrede, ...

Schriftlich in Form einer Urkunde, eines Dekretes, eines Billets, ...

in Form von **Gegenständen** wie Orden, Medaillen, Pokalen, ...

im aktiven **Zuhören** (ohne jemanden ständig zu unterbrechen),...

in **finanziellen Zuwendungen** z. B. als Erfolgspremie, als Gehaltserhöhung, ...

In meinem Berufsleben habe ich etliche Dekrete erhalten. „Die Anerkennung“, „Dank und Anerkennung“, „Die besondere Anerkennung und den Dank“, „Die außerordentliche Würdigung“, „Die Auszeichnung“ und noch vieles mehr. Ich wurde einmal gefragt, warum ich mich über diese „sind ja nur Papier!“ jedes Mal gefreut habe. Meine Antwort: „Weil Anerkennung immer gut tut!“

Mein Eindruck ist, dass man sich in Österreich schwer tut, anderen Menschen seine Anerkennung auszusprechen. Das ist in Schulklassen merkbar, das spüren Lehrlinge in Betrieben (wenn's nicht passt, werden wir's schon sagen), das merken fleißige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Firmen, wo sich „Obzigkeiten“ selten zeigen bzw. sich keine Zeit für persönlich zum Ausdruck gebrachte Anerkennung nehmen. Es gibt vieles, was man in und an den USA bemängeln kann. In Bezug auf Anerkennung sind Amerikaner und Amerikanerinnen weit offener als wir hierzulande. Wildfremde Personen sprechen einen an und sagen, was ihnen gefällt. Daran könnte man sich schnell gewöhnen!

5. Wertschätzender Umgang

Eines meiner Lieblingsthemen lautet: „Wie gehen wir miteinander um?“ Wertschätzung bezeichnet grundsätzlich die **positive** Sicht (nicht Bewertung) eines anderen Menschen, ohne dass derjenige/diejenige dafür eine Leistung erbringen muss oder es um sein/ihr Verhalten geht. Es ist eine **Grundhaltung**, die den Respekt vor jedem Lebewesen beinhaltet. Unser Umgang mit anderen Menschen sollte dem entsprechen, was wir uns für uns **selbst wünschen**: höflich, freundlich und respektvoll behandelt zu werden. Ein ehrlich gemeintes **Lob** kann den Alltag erhellen.

| Der Unterschied | |
|---|--|
| Loben | Wertschätzen |
| Handlungs-Ebene | Seins-Ebene |
| Was wir machen. | Was wir sind. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Handlung • Sichtbar – Beobachtbar • Fähigkeiten/Kompetenz | <ul style="list-style-type: none"> • Wesen • Sein • Eigenschaften |
| Sie machen ... | Sie sind ... |



Es fällt uns gar nicht leicht, in Menschen, die uns fremd sind, weil sie eine andere Sprache sprechen, einem anderen Kulturkreis, einer anderen Religion angehören, unseren Bruder/unsere Schwester zu sehen. Ich muss nicht alle Menschen lieben, aber ich kann mich um einen **menschenwürdigen Umgang** bemühen.

Selbstachtung und ein stabiles **Selbstwertgefühl** sind für gewöhnlich die Voraussetzung dafür, andere Menschen zu respektieren, so wie sie sind. Daran können wir ein Leben lang arbeiten.

„Ein stabiler Selbstwert zeichnet sich durch eine gesunde Wertschätzung der eigenen Persönlichkeit aus.“ Der Selbstwert sollte dabei nicht von den Extremen Narzissmus oder Selbstverachtung geprägt sein. Ein positiver Selbstwert ist die grundlegende Gewissheit, dass man **wertvoll** ist, **unabhängig** vom eigenen Verhalten und persönlichen Fehlern“ (Larcher 2012, zitiert aus dem Newsletter „Die Psyche.de. Mein psychologischer Ratgeber“).

Wer im Leben Dank und Anerkennung erfahren hat, darf sich glücklich preisen. Wer es schafft, anderen Menschen **wertschätzend** zu **begegnen**, wird **selbst geachtet** und respektiert werden. Über andere Personen schlecht zu reden, sie „klein zu machen“, damit vielleicht wir besser dastehen, gereicht uns nicht zur Ehre. Es sollte jeder Tag unseres Lebens genutzt werden, um anderen Menschen – auch für **Kleinigkeiten** – an denen wir uns erfreuen konnten, zu **danken**. Versuchen wir bewusster darauf zu achten, ob wir jemandem anerkennende Worte sagen können anstatt immer „das Haar in der Suppe“ zu suchen. „Meckern“ ist einfacher, aber nicht hilfreich.

Von Anselm Grün (Theologe und Autor der Abtei Münsterschwarzbach) stammt der Text vom **Engel der Dankbarkeit**:

Der Engel der Dankbarkeit schenkt dir neue Augen,
um die Schönheit der Schöpfung bewusst wahrzunehmen
und dankbar zu genießen,
die Schönheit der Wiesen und Wälder,
die Schönheit der Berge und Täler,
die Schönheit des Meeres, der Flüsse und Seen.
Du wirst die Grazie der Gazelle bewundern und die Anmut des Rehes.
Du wirst nicht mehr unbewusst durch die Schöpfung gehen,
sondern denkend und dankend.
Du wirst wahrnehmen, dass Dich in der Schöpfung
der liebende Gott berührt und Dir zeigen möchte,
wie verschwenderisch er für Dich sorgt.“



In einer Frauenzeitschrift habe ich einmal gelesen:

„Anerkennung ist der Zucker der Seele.“

Wie wäre es, wenn Sie einen **Zuckerstreuer** in Ihrem Umfeld verwenden?

Jetzt wünsche ich Ihnen wieder viel Freude und Interesse an den nächsten **Gedächtnisübungen!**

Danke – Lückentext

(Mitterlechner)

Sascha Veitl hat 2002 in seinem Buch „Alles wird gut. Vitamine für jeden Tag. Jahreslesebuch.“ einen sehr schönen Text geschrieben, der hier zu einem **Lückentext** umgebaut ist.

Tragen Sie bitte die fehlenden **Buchstaben** bzw. **Wörter** ein.

Danke, Leben

D_nke, L_____
 dafür, dass ich M__sch sein darf –
 mit He__ und Ha_d und mit ___stand,
 mit St_rk_n und Schw___en, mit
 S_hn__cht und Hof_nu_g, mit Wün___en
 und Tr__men ...

Danke, _____,
 da_f_r, da_s i__ Ki__ sein darf –
 in ei_er W__t mit vielen Ges_cht_rn,
 mit So__e und M__d und mit St___en,
 mit Bew__ung und R_yth_us,
 mit Ko__en und Ge_en ...

_____, Leben,
 da_f_r, dass ich ich se__ da_f –
 mit mei_en Ä__sten, Träu__n und
 mit me_nen Freu__n, m_t meinem H_ff_n,
 Vert___en und _it mein_m Glau_en,
 mit m___em „I_h“ und mei_em „_u“ ...
 D_n_e ...

Oft äußern wir diverse Bitten. Denken wir auch daran, dass ein „danke“ dazu gehört?
 Probieren Sie es bei der nächsten Gelegenheit!

Silben-Sudoku

(Mitterlechner, in Anlehnung an „Lesen und Schreiben lernen mit Silben-Sudoku“ von Wehren, S. 37)

Das Silben-Sudoku funktioniert nach den Regeln des Zahlen-Sudoku.

Bitte tragen Sie die **Silben** in die **richtigen Felder** ein.

Ist das Sudoku richtig gelöst, lässt sich das Lösungswort vervollständigen.

a) Zug – ma – schi – ne

| | | | |
|------|------|------|----|
| | ma | schi | |
| Zug | schi | | |
| | | | |
| schi | | 1 | ne |

Lösung a:
1 verbindung

b) Ra – ben – el – tern

| | | | |
|-----|----|------|-----|
| ben | | tern | el |
| 3 | el | | 1 |
| Ra | 2 | | |
| | | Ra | ben |

Lösung b: Drei kinder klet aus dem Nest.
1 2 3

Verborgene Zahlen

(Mitterlechner, in Anlehnung an SIMA, 1993; in Anlehnung an Gräbel, 1989, S. 6)

Die Zahlenkombination **links** hat sich in der Zahlenreihe **rechts** versteckt.

Suchen und **unterstreichen** Sie diese **Zahlenkombination** bitte so schnell wie möglich.

Gönnen Sie Ihren Augen zwischendurch aber ruhig eine Pause.

Beispiel:

637834 068294730883740637834969021313403915701236

Los geht's:

848256 8492635489001387264598120912384825608383561982035

901253 7890178901253981255312907152378990129346713507680

637687 6786270783756120398763761955283746092375678637687

253904 9403572539152539042638040489675426853904815325309

599432 1289594359943256120398763761955283746865992344321

150350 2539042638040489675426853904105503150350001512902

378267 3785687823906737821762378267826709387614537852671

468003 8003467846811300203460800346800396780014583246803

709487 7097847074878848970936982457094374897094874877092

363787 3536863637873876396778730384767878363498377128363

253486 8634251502539301967812530862534862635861534682532

243546 2446356453420124354664534254624389354143645436412

400678 6784000600478874078649789640067867985004056780047

756234 4327567653425623743743235675665787756234234623457

129865 1381292985612129129812986556829139999812936598652

918273 9182719192732739181827391078739189291827392837357

Vorsilben ergänzen

(Mitterlechner, in Anlehnung an „aktiv lernen 2“, Hammerer, 1992, S. M56)

Bei den folgenden Wortgruppen sind die Vorsilben zu ergänzen.
Bitte schreiben Sie die passende Vorsilbe vor das Zeitwort:

A) Vorsilben bei „halten“

einen Briefhalten

die Nasehalten

ihm seine Fehlerhalten

vor der Ampelhalten

sie von der Arbeithalten

die Spielregelnhalten



B) Vorsilben bei „gehen“

bittegehen!

die Arbeitgehen

den Rasen nichtgehen

die Sonne wirdgehen

auf ihngehen

das Eis wirdgehen



Winterruhe, Winterschlaf oder Winterstarre?

(Mitterlechner, in Anlehnung an „aktiv lernen 1“, Hammerer, 1992, S. M5)

Manche Tiere halten eine Winterruhe, andere einen Winterschlaf. Es gibt auch Tiere, die eine Winterstarre halten. Überlegen Sie, was bei den folgenden Abbildungen zutrifft.

Tragen Sie bitte die richtige Bezeichnung ein:

WS = Winterschlaf: Schlafähnlicher Zustand, gleichwarme Tiere verwandeln sich in wechselwarme Tiere, Stoffwechsel drastisch herabgesenkt.

WR = Winterruhe: nur bei gleichwarmen Tieren, erwachen mehrmals

WSt = Winterstarre: Zustand, in den wechselwarme Tiere verfallen, wenn die Temperatur unter das tolerierte Minimum fällt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

In welcher Form überwintern diese Tiere?

Bitte **schreiben** Sie die richtige Abkürzung in die Klammer:

Braunbären (.....), Murmeltiere (.....), Fische (.....), Siebenschläfer (.....),

Fledermäuse (.....), Dachschweine (.....), Eidechsen (.....)

Worte des Dankes

Tausendmal Dank! Ich bin überzeugt:
Wenn es keinen Himmel geben sollte,
wird Gott für dich extra einen machen.
Ich habe den Himmel gern –
in deinem Herzen.

Ich kam nicht mehr weiter. Da erhielt jemand
über eine unsichtbare Antenne eine Eingebung,
zu mir zu gehen und mir einen Ausweg zu zeigen.
„Du bist ein Engel“, sagte ich. Ich werde das
nicht vergessen. Das Gedächtnis des Herzens
heißt Dankbarkeit.

Ich liebe die Menschen, die um mich leben.
Ich liebe die Freude,
und so kommt die Freude zu mir.
Ich liebe die Freundschaft
und so pflücke ich Sterne,
und mein Tag ist voller Seligkeit.

Wo die Sonne scheint,
ist jeder Mensch der Mühe wert.

(Phil Bosmans)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|------------------------------|---|--|---|--------|---|-----------------------------|---|---|-----------------------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|
| 709487 | 70978447074878848970936982457094374897094874877092 | 4. Übung: Vorsilben ergänzen | A) einen Brief erhalten , die Nase zuhalten , ihm seine Fehler vorhalten , vor der Ampel anhalten , sie von der Arbeit abhalten , die Spielregeln einhalten . | B) Bitte vorgehen ! Die Arbeit angehen , den Rasen nicht begehen , die Sonne wird aufgehen , auf ihn zugehen , das Eis wird zergehen . | 5. Übung: Winterruhe, Winterschlaf oder Winterstarre? Winterruhe (WR): Eichhörnchen, Braunbär, Dachshund Winterschlaf (WS): Igel, Maulwurf, Murmeltier, Siebenschläfer, Fledermaus; Winterstarre (WSt): Schnecke, Frosch, Schildkröte, Fisch, Eidechse Hasen halten weder eine Winterruhe noch einen Winterschlaf, ihre Körpertemperatur sinkt auch nicht ab zur Winterstarre. Hasen überwintern aktiv. | 848256 | 8492635489001387264598120912384825608383561982035 | 3. Übung: Verborgene Zahlen | a) ne / ma / schi / Zug Zug / schi / ne / ma ma / ne / Zug / schi schi / Zug / ma / ne | b) den / Ra / tern / ei tern / ei / ben / Ra Ra / ben / ei / tern ei / tern / Ra / ben | Lösung: Zugverbindung | Lösung: Drei Rabenkinder klettern aus dem Nest. | 901253 | 7890178901253981255312907152378990129346713507680 | 637687 | 6786270783756120398763761955283746092375678637687 | 253904 | 9403572539152539042638040489675426853904815325309 | 599432 | 1289594359943256120398763761955283746865992344321 | 150350 | 2539042638040489675426853904105503150350001512902 | 378267 | 3785687823906737821762378267826709387614537852671 | 468003 | 8003467846811300203460800346800396780014583246803 |
|--------|--|------------------------------|---|--|---|--------|---|-----------------------------|---|---|-----------------------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|

Auflösungen der 6. Woche

1. Übung: 1. Danke – Lückentext

Danke, Leben dafür, dass ich Mensch sein darf – mit Herz und Hand und mit Verstand, mit Stärken und mit Schwächen, mit Sehnsucht und Hoffnung, mit Wünschen und Träumen ...
Danke, Leben, dafür, dass ich Kind sein darf – in einer Welt mit vielen Gesichtern, mit Sonne und Mond und mit Sternen, mit Bewegung und Rhythmus, mit Kommen und mit Gehen ...
Danke, Leben, dafür, dass ich sein darf – mit meinen Ängsten, Träumen und mit meinen Freuden, mit meinem Hoffen, Vertrauen und mit meinem Glauben, mit meinem „ich“ und meinem „Du“ ... Danke ...

2. Übung: Silben-Sudoku

a) ne / ma / schi / Zug
Zug / schi / ne / ma
ma / ne / Zug / schi
schi / Zug / ma / ne

b) den / Ra / tern / ei
tern / ei / ben / Ra
Ra / ben / ei / tern
ei / tern / Ra / ben

3. Übung: Verborgene Zahlen

848256 8492635489001387264598120912384825608383561982035
901253 7890178901253981255312907152378990129346713507680
637687 6786270783756120398763761955283746092375678637687
253904 9403572539152539042638040489675426853904815325309
599432 1289594359943256120398763761955283746865992344321
150350 2539042638040489675426853904105503150350001512902
378267 3785687823906737821762378267826709387614537852671
468003 8003467846811300203460800346800396780014583246803