

Eine Pädagogik für die Zukunft braucht zukunftsfähige Lehrkräfte

Jede Pädagogik hat die Aufgabe die Kinder und Jugendliche für ein Leben in der Zukunft vorzubereiten und dazugehörige Überlegungen, Gefühle und Initiativen der Erziehende sind von grosser Bedeutung.

"Prophetische Erziehung"

Schon in der Eröffnungsansprache kam der Begründer der Waldorfpädagogik Rudolf Steiner auf diesen Zukunftsaspekt der neuen Pädagogik zu sprechen:

„Der Lehrer muss – man mag spotten über Prophetismus in unserer Zeit, trotzdem muss man sagen: der Lehrer muss in einer gewissen Weise ein Prophet sein. Hat er es doch zu tun mit dem, was leben soll in der zukünftigen Generation, nicht in der Gegenwart.“ (Steiner 7. Sept. 1919 in GA 298)

Oder – wiederum öffentlich - bei einer Schulfeier zu Beginn des vierten Jahres der Schule:

Das Leben ist heute recht kompliziert geworden. Da kann der junge Mensch manchmal nicht ermessen, was ihm für das Leben notwendig ist und nützlich sein wird. Der Lehrer beschäftigt sich Tag und Nacht damit, herauszubekommen, wie es im Leben sein wird, wenn nach der jetzigen Zeit zehn, zwanzig Jahre vergangen sein werden. (...) Steiner 20. Juni 1922)

Für ihn war diese Auseinandersetzungen mit der Zukunft von grösster Bedeutung. Er verstand die Pädagogen als „die Propheten der Zukunft, welche ein „prophetisches Bewusstsein“ brauchen, um die Kinder auf die kommende Zeit richtig vorzubereiten.

Von der Zukunftswerkstätten: Steiner, Robert Jungk und Zwart

Rudolf Steiner, als „Philosoph der Freiheit“ ging von einem schöpferischen Menschen aus, der die Möglichkeit hat, Schicksale selber zu gestalten. Dies war ihm auch ein Anliegen in der Umfrage unter Jugendlichen, welche er in der Jugendsektion 1924 zusammen mit Maria Röschl, der Sektionsleiterin, durchführte. Steiner berichtete darüber folgendes:

„Zunächst haben wir versucht, eine Rundfrage zu geben an die Jugend, wie man sich die Jugendbewegung vorstellt, damit Gedanken auftreten sollten, vielleicht nicht Gedanken, besser vielleicht Faustschläge des Gefühls, Spatenstiche des Willens hätte hinein genommen werden können. Es ist nichts davon geworden. Nun ging ich einmal schärfer vor und habe jetzt eine Rundfrage an die Jugend gerichtet. Sie werden sie gelesen haben: „Wie stellst Du Dir vor, dass die Welt der Menschheit im 1935 sein soll, wenn dasjenige, was Du in Deiner Jugend ersehnt, darin Platz haben soll?“ Er kam darauf 500 Antworten, die leider nicht erhalten sind.

War Steiner damit nicht ein Vorläufer der Arbeit mit „Zukunftswerkstätten“ wie dies fast 40 Jahre später Robert Jungk ins Leben rief?

Robert Jungk wurde also durch die Begegnung mit zwei Sterbenden und ihren Leiden an den Folgen einer unverantwortlichen Tat zu diesem Impuls veranlasst. Sich Gedanken über die Folgen seines Handelns zu machen gehört zu einem verantwortungsbewussten Leben. Die Idee der „Zukunftswerkstatt“ hat in den vergangenen Jahrzehnten viele Menschen erfasst; wer spricht heute nicht über „Brainstorming“, „Visionen entwickeln“, „Zukunftswerkstätten“ usw.

Ich möchte an dieser Stelle nur auf einen Aspekt speziell eingehen- das „Brainstorming“ (das zur Befreiung von vorgefassten Meinungen nützlich ist) und diesem ein anderes methodisches Verfahren gegenüberstellen. Anregungen davon finden sich bei Steiner (in seinen Vorträgen „Die praktische Ausbildung des Denkens“) und in einem bedeutsamen, aber kaum beachteten Buch von Ceer Zwart „Die Kraft der inneren Stimme“.

Drei Formen des Zukunftsbewusstseins

Zwart differenzierte verschiedene Haltungen gegenüber der Zukunft. Er charakterisiert drei Arten des sogenannt „antizipierenden Bewusstseins“:

1. die programmierte Zukunft, die logisch folgt auf Kausalzusammenhänge,
2. die projizierte, bei welcher die noch nicht vollendete Gegenwart in die Zukunft weiter gedacht wird, was mit der sogenannten Prognose-Übung entwickelt werden kann (siehe unten)
3. die geträumte Zukunft. Diese hängt mit einer inneren Kurssuche zusammen. Dabei geht es einerseits darum, das Vergangene durch Rückblicks-Arbeit einzubeziehen, andererseits ist dies der Bereich der „moralischen Phantasie“, der Neuschöpfung durch Intuition, wie dies Steiner in seiner „Philosophie der Freiheit“ darstellte.

Die Prognose-Übung hat folgenden Ablauf. Man schaut in den Kalender und sieht, welche Verabredungen für diesen oder jenen Tag eingetragen sind. Eine Verabredung ist ein Beschluss, den man vormals gefasst hat, also ein Weiterwirken aus der Vergangenheit. Nun versetzt man sich in diesen künftigen Moment. Man setzt sich bis in alle Details mit ihm auseinander: Wem wird man begegnen, worüber wird gesprochen werden und was wird geschehen? Wie werden die Probleme weiter behandelt werden, mit denen ich mich beschäftigt habe? Dann versucht man, so real wie möglich zu skizzieren, wie der nächste Schritt der Realität aussehen wird. Man sollte also nicht spekulieren, wie es weitergehen wird, sondern aus dem zur Verfügung stehenden Material Bilder skizzieren, wie es weitergehen kann. Das ist die Prognose. Dann kommt das Schwierige: Man löst sich davon wieder und vergisst es. Eine Falle liegt darin, dass man es realisieren möchte. Im Gegenteil, man sollte von seiner Prognose distanzieren, um der Wirklichkeit ihren Lauf zu lassen.

Worum geht es dabei? Wenn man im Rückblick, wenn die Verabredung vorüber ist, den entsprechenden Tag betrachtet, wird man entdecken, dass manche Abläufe von irgendetwas durchkreuzt wurden. Es klingt beispielsweise plötzlich das Telefon, oder jemand trat in den Raum, oder es gab ein Gewitter. Im Rückblick stellt man fest, dass Vorhaben von überraschenden Ereignissen durchkreuzt werden. Was würde dazu ein verbissener Planer sagen? Lieber keine Überraschungen, denn sie durchkreuzen meinen Plan. Überraschungen sollten eigentlich nicht vorkommen, denn sie führen von meiner geplanten Spur ab. Das trifft solange zu, wie es um die Spur geht, die aus der Vergangenheit gezogen wurde. Geht es um die Spur nach neuen Spuren, so verhält es sich ganz anders. Man muss Aufmerksamkeit für Überraschungen entwickeln. Sie sind Hinweise, die zeigen, dass etwas anderes als das Geplante möglich ist. Nun muss ich natürlich dazusagen, dass nicht alle Überraschungen aus der Zukunft kommen. Es gibt auch viele wirklichen störenden Überraschungen oder solche, die nichts zu besagen haben. Wir müssen deswegen lernen, unser Unterscheidungsvermögen auszubilden. Das Wesentliche ist, überhaupt solche Prognosen zu machen. Das kann auch gut mit anderen zusammen geschehen, wie ein Gesellschaftsspiel; unter der Voraussetzung, dass die Beteiligten in einer gemeinsamen Wirklichkeit stehen sollten. In diesem Fall betrachtete man mit der gleichen Intention sehr sorgfältig, wie die Wirklichkeit sich entwickelt, während man für Wendungen offen bleibt, die möglicherweise daraus hervorgehen. Das heisst, eine Prognose machen.

Die Willensübung

Eine wichtige unterstützende Übung liegt im Disziplinieren des Willens, denn ohne Willen geschieht gar nichts. Man muss den Willen als Instrument für das Antizipieren bereiten. Das erreicht man, indem man Situationen herbeiführt, in denen man Herr und Meister des eigenen Willens ist. Man muss dazu etwas willentlich tun, das nicht vom gewöhnlichen Ablauf des Tages bedingt ist. Vieles von dem, was wir Willen nennen, hat faktisch nur damit zu tun, dass wir vom Lauf der Tagesereignisse vorangetrieben werden. Hier geht es aber, den Willen gegen den Strom der Ereignisse so zu disziplinieren, dass man ihn steuern lernt.

Hier folgt der Hinweis auf die sogenannte Willensübung, welche sowohl Steiner wie der Psychologe Roberto Assagioli entwickelt hatten.

Zwart hat die folgende Übung aus Steiner Vortrag „Die praktische Ausbildung des Denkens“ etwas weiter konkretisiert, aber grundsätzlich geht es genau um diese Schulung an der Realität des Lebens:

Prüfe ein Ereignis der Natur oder ein Ereignis im menschlichen Leben, das heute geschieht, und jetzt bilde in Gedanken konstruktiv, was morgen als Folge dieses Ereignisses geschehen wird. Warte ruhig darauf, was wirklich eintritt, und vergleiche es mit dem, was du dir selber ausgedacht hast. Wiederum wirst du sehen, dass du dich anfangs sehr irrst. Wenn du dich aber so treu an wirkliche Tatsachen hältst und das Vertrauen hast: versenkst du dich in die Tatsachen und lässt das entstehen in deinen Gedanken, was auch in der Wirklichkeit entstehen muss, hältst du dich an Ereignis und verlangst von dir, dass die Gedanken selbst einen Verlauf nehmen wie die Tatsachen- dann kommst du weiter. (Steiner)

Das neue prophetische Organ: Das Gewissen

Steiner selber hat das „prophetische Organ“ beschrieben und es das Gewissen der Zukunft“ genannt, das „vorausschauende Gewissen“. Dies hängt direkt mit einer fundamentalen Veränderung in der geistigen Welt zusammen, indem die Sphäre der ätherischen Kräfte, welche die Basis für die Erinnerungskräfte bilden, durch eine neue Christuwirksamkeit (die sog. „Parusie“) zu einem Ich-aktivierten Organ werden, welches Vergangenheit schöpferisch-ausgleichend in die Zukunft projiziert. Statt sich ihrer vergangenen Fehler oder Unterlassungen nur zu schämen (oder zu ärgern), was Steiner noch eine höhere Form des Egoismus bezeichnete, geht es bei der kosmischen Vorschau (welche ganz bildhaft auftreten kann) um Vor-Bilder, konkrete „Vorsätze“ für die Schicksalsgestaltung. Dazu Steiner im 4. Vortrag der Allgemeinen Menschenkunde:

Die Menschen sehen etwas, was sie nicht verstehen, wenn sie eine Handlung bereuen. Das ist aber nicht das Beste, was man mit einer Handlung anfangen kann, denn die Reue beruht vielfach auf einem blossen Egoismus: man möchte etwas besser getan haben, um ein besserer Mensch zu sein. Das ist egoistisch. Unegoistisch wird unser Streben erst dann, wenn man nicht die schon vollbrachte Handlung besser haben möchte, sondern wenn man viel grösseren Wert darauf legt, in einem nächsten Falle dieselbe Handlung besser zu machen. Der Vorsatz, den man so fasst, die Anstrengung, das nächste Mal eine Sache besser zu machen, ist das Höchste, nicht die Reue. Und in diesem Vorsatz klingt der Wunsch noch hinüber, so dass wir uns wohl die Frage stellen dürfen: Was ist es, was da mitklingt als Wunsch?- Für den, der die Seele wirklich beobachten kann, ist es das Element von alledem, was nach dem Tod übrig bleibt. Es ist etwas von dem Rest, was wir fühlen: Wir sollten es besser gemacht haben, wir wünschen es besser zu machen. – Das gehört schon dem Geistesselbst an: der Wunsch in der Form, wie ich ihn auseinandergesetzt habe.

Nun kann sich der Wunsch mehr konkretisieren, kann deutlichere Gestalt annehmen. Dann wird er dem Vorsatz ähnlich. Dann bildet man sich eine Art Vorstellung davon, wie man die Handlung, wenn man sie noch einmal machen müsste, besser machen würde. (Steiner, 25. August 1919)

Dies kann gerade für Jugendliche sehr kreative, bildhafte Formen annehmen.

Das neue karmische Hellsehen bei Kindern und Jugendlichen

Die nächsten drei Jahrtausende auf Erden werden einer solchen Entwicklung gewidmet sein, dass der Ätherleib immer sensitiver wird, dass gewisse Menschen dieses und andere Ereignisse erleben werden. Ich will nur ein Ereignis noch erwähnen: dass immer mehr Menschen da sein werden, die irgend etwas tun wollen, und dann den Drang haben werden, damit zurückzuhalten. Dann tritt eine Vision auf, und die Menschen werden immer mehr und mehr gewahr werden: Das, was eintreten wird in der Zukunft, ist die karmische Folge von dem, was ich getan habe. Einige Vorzügler- ich möchte dieses Wort bilden in dem Sinne wie Nachzügler- sind schon so weit, dass sie solche Dinge empfinden. Insbesondere bei Kindern tritt derartige auf.

Von der jetzigen Zeit, von der Mitte dieses Jahrhunderts an durch die nächsten Jahrtausende folgendes Erlebnis haben:

Der Mensch wird dieses oder jenes getan haben. Er wird sich besinnen, wird aufschauen müssen von dem, was er da getan hat- und es wird etwa wie eine Art Traumbild vor dem Menschen erstehen. Das wird einen ganz merkwürdigen Eindruck auf den Menschen machen. Er wird sich sagen: Ich kann mich nicht besinnen, dass es eine Erinnerung wäre an etwas, was ich getan habe; dennoch aber ist es so, wie wenn es mein Erlebnis wäre.- Wie ein Traumbild wird es dastehen vor dem Menschen, ihn recht angehend, aber er kann sich nicht erinnern, dass er es in der Vergangenheit erlebt oder getan hat. Dann wird nur der Mensch entweder Anthroposoph sein und die Sache verstehen, oder er wird warten müssen, bis er an die Anthroposophie herankommt und es verstehen lernt. Der Anthroposoph aber wird wissen: Was du da siehst wie eine Folge deiner Taten; das ist ein Bild, das sich in der Zukunft mit dir vollziehen wird; vorausscheint dir der Ausgleich deiner Taten!- Die Epoche fängt an, in welcher die Menschen in dem Augenblick, wo sie eine Tat getan haben, eine Ahnung, vielleicht sogar ein deutliches Bild, eine Empfindung haben werden, wie der karmische Ausgleich dieser Tat sein wird. So in engster Verbindung mit den menschlichen Erlebnissen werden erhöhte Fähigkeiten in der folgenden Epoche der Menschheit auftreten. Das gewaltige Antriebe zur Moralität des Menschen sein, und dieser Antrieb werden noch etwas ganz anderes bedeuten als das, was die Vorbereitung zu diesen Antrieben gewesen ist: die Stimme des Gewissens. Der Mensch wird nicht mehr glauben: Was du getan hast, das ist etwas, was mit dir sterben kann- sondern er wird ganz genau wissen: Die Tat wird nicht mit dir sterben; sie wird als Tat eine Folge haben, die mit dir weiterleben wird.

Aber noch etwas anderes wird eintreten. Die Menschen werden wissen: Ich bin nicht allein; überall leben geistige Wesenheiten, die in Beziehung stehen mit mir. – Und der Mensch wird lernen, einen Verkehr zu haben mit diesen Wesenheiten, mit ihnen zu leben. Und in den nächsten drei Jahrtausenden wird einer genügend grossen Anzahl von Menschen das als eine Wahrheit erscheinen, was wir nennen können „das karmische Richteramt des Christus“. Den Christus selbst werden die Menschen als eine ätherische Gestalt erleben. Und sie werden ihn so erleben, dass der Christus lebt und der Quell ist für die Wiedererweckung desjenigen physischen Urbildes, das wir mitbekommen haben im Beginne unserer Erdentwicklung, und das wir brauchen, wenn das Ich seine völlige Entfaltung erlangen soll.

(Steiner GA 131 14.Okt.1911)

Wie werden Lehrkräfte zukunftsfähig?

Aus den bisherigen Ausführungen wurde deutlich, dass es spezifische Schulungsmethoden gibt, um ein Organ für die Zukunft zu entwickeln. Steiner sprach an anderer Stelle auch „die grosse Gewissensprüfung“ der Lehrkräfte an, dies im Sinne des modernen zukunfts-visionierenden Gewissens. Sicherlich bedarf diese Methode einer weiteren Ausgestaltung, eines Austausches an Lehrerkonferenzen und Seminaren und vor allem einer individuellen bewussten Bemühung.

Damit verbunden ist nun natürlich die Frage: Wenn ich ein Organ entwickle, was die Zukunft der Zivilisation und des Lebens alles in Zukunft bringt, welche neue Fähigkeiten und Probleme die „neuen Kinder unserer Zeit mit sich bringen, wie werde ich selber dem gerecht, wie werde ich „zukunftsfähig“ als pädagogisch Wirkender? Können wir solchen Erwartungen wie die folgende überhaupt nachkommen, auch wenn wir deren Leichtigkeit einsetzen?

Wir dürfen uns nicht nur einsetzen für unsere besonderen Aufgaben. Wie werden nur dann gute Lehrer sein, wenn wir lebendiges Interesse haben für alles, was in der Welt vorgeht. Durch das Interesse für die Welt müssen wir erst den Enthusiasmus gewinnen, den wir gebrauchen für die Schule und für unsere Arbeitsaufgaben. Dazu sind nötig Elastizität des Geistigen und Hingabe an unsere Aufgabe. Nur aus dem können wir schöpfen, was heute gewonnen werden kann, wenn Interesse zugewendet wird: erstens der grossen Not der Zeit, zweitens den grossen Aufgaben der Zeit, die man sich beide nicht gross genug vorstellen kann. (Steiner)

Die Aufgaben erscheinen uns übermächtig, oft erdrückend und als nicht bewältigbar. Ich möchte also in dieser Darstellung nicht inhaltlich ausführen, was wir als Zukunftsentwicklungen in der Tendenz spüren, ahnen, glauben zu wissen (darüber gibt es mittlerweile unzählige Artikel und Bücher), sondern ich möchte auf eine Grundstimmung, auf Grundhaltungen zu sprechen kommen.

Zukunft als offenes Feld

Die Zukunft enthält im Kern alles Untergang und neuerer Anfang, Chaos und neue Ordnung, Hoch- und Tief- Fortschritte und Rückschläge- jede Verabsolutierung einer einzelnen Tendenz wäre einseitig oder schon ganz sektiererisch. Bin ich der Zukunft gegenüber ängstlich, passiv, resigniert, pessimistisch- oder initiativ, kreativ, aktiv? Dies scheint mir die zentrale Frage zu sein- und wenn Steiner in den damaligen Krisenzeiten 1919 bei der Schulgründung sagte, Menschen ohne Zukunftswillen, und morose, resignierte Persönlichkeiten sollten nicht vor Kinder und Jugendliche treten, so gilt dies sicherlich auch für heute noch.

Wie werde ich zukunftsfähig - wo finde ich die Kraft für die Zukunft?

Doch wie werde ich angesichts der Überfülle der Aufgaben, der Probleme, der Krisen, der Schwächeanfänge im pädagogischen Sinne „zukunftsfähig“? Es führt eben auch heute kein Weg an der Selbsterziehung vorbei. Schulungs-Übungen, sich überwinden z.B. mit regelmässigem Praktizieren der sogenannten Willens-Übung- kann tatsächliche Wunder wirken. Es tönt altmodisch und wurde auch schon oft gehört- doch sobald es das Individuum wirklich praktiziert, wird es ganz aktuell und zeitgemäss: das regelmässige Gebet, das Meditieren, die innere Bemühung, die Ruhe zu suchen jeden Tag. Ist es wirklich möglich, das heute so komplizierte Leben zu vereinfachen, die totale Zersplitterung durch

auseinanderstrebende Herausforderung, die innere Spannung oder Leere oder das Nichts tatsächlich immer noch mit den altbewährten Mitteln zu begegnen? „Simplify your life“ heisst ein Bestseller, weil die Sehnsucht nach einem vereinfachten schönen Leben übermächtig sich meldet.

Zukunfts-Bilder

Zum Schluss wage ich es doch noch, einige konkrete Zukunftsideen vorzustellen:

Heute geht es darum, ein heilsames Gegengewicht zur Druckknopf-Gesellschaft zu geben. Viele kleine Kinder, auch diejenigen, welche Waldorf-Kindergärten besuchen, erleben vor allem Beton, Bahnhöfe, Autostrassen, Shoppyland, Kleinstfamilienblockwohnungen und vielleicht am Tag nur 3 – 4 Stunden eine andere kindsgemässe und geschützte Atmosphäre. Heute müssen die unteren Sinne noch ganz anders, noch viel direkter kultiviert werden. Wir sprechen von den Willenssinnen, den physischen Sinnen, dem Tast-, dem Lebens-, dem Eigenbewegungs- und dem Gleichgewichtssinn. Heute genügt es nicht mehr, wenn die Kinder einfach einige Stunden in einem schönen Waldorf-Kindergarten herumspringen und eine Welt sinnvoller Tätigkeit (z.B. Säen oder Waschen) nur in Reigen nachspielen oder in Märchen hören, denn diese Tätigkeiten sind heute aus der natürlichen Umwelt weitgehend gestrichen – ebenso fehlen den Kindern weitgehend die Primärerfahrungen in der Natur.

Die Kinder brauchen aber starke Naturerfahrungen, zum Beispiel ein bis zwei Waldtage pro Woche, sie brauchen solche „Hüllen“ aus Lebenskräften mitten im Wald und nicht nur aus Beton, wenn auch mit ein paar Seidentüchern umkleidet.

Sie brauchen auch die Begegnung mit älteren Menschen. Oft haben sie nur eine „sogenannte elektrische Grossmutter“ zu Hause (TV) und die richtigen Grosseltern haben kaum mehr Zeit. Warum nicht Grosseltern einladen, welche ihre Tätigkeiten real im Kindergarten ausführen oder auf einen Bauernhof gehen, wo sie den Bauern und seine Frau beobachten können, wo sie mithelfen können oder in die Nachbarschaft in einem Dorf die alten Handwerker besuchen?

Auch die gemeinsame Esskultur geht in unserer hektischen Zeit oft verloren. Vielleicht braucht es auch in diesem Bereich heute mehr als nur das gemeinsame Znüni am Morgen. Eine 1. Klasse beim Mittagessen draussen bei jedem Wetter, vielleicht sogar besonders, wenn das Wetter trübe und grau ist im November – und dann ein Feuer erleben und Essen selber kochen, das sind die Erlebnisse, welche Kinder heute stärken können.

Und wenn in den modernen Betonbauten die Hege und Pflege von Lebewesen sich auf Katzen und Aquarien beschränken muss? Warum nicht Tiere und Pflanzen auf dem Areal als pädagogisches Projekt intensiv einsetzen? Wir können dies „pädagogisches Gärtnern“ nennen: Gärten anbauen ab der 1. Klasse und zu „Schultieren“ schauen: Hühner, Schafe, Esel, Hunde und Katzen. Und natürlich gehört es dazu, in den Schulzimmern Schmetterlinge zu züchten, Fische und Kleintiere zu halten, damit die Kinder das Hegen und Pflegen lernen.¹

Kinder brauchen Bewegung, brauchen künstlerisches Tun in allem. Der „rhythmische Teil“ ist eigentlich ein Unbegriff, der ganze Schulunterricht muss ja rhythmisch aufgebaut sein aus einem inneren Leben- und Herzrhythmus heraus. Die Lehrperson selber muss einen Rhythmus in sich finden, jeden Tag Zeit reservieren, um selber in der Natur spazieren zu gehen oder sich mit Tieren und einem Pflanzgarten zu beschäftigen oder sich künstlerisch zu betätigen. Keine Zeit? Vielleicht müssen halt überlange Konferenzzeiten gekürzt werden.

¹ Zu all diesen Bereichen gibt es bereits zahlreiche Beispiele und Modellversuche innerhalb und ausserhalb der Waldorfschul- und Kindergartenbewegung, angefangen von den Waldkindergärten und den Waldtagen im Vorschulalter zu Projekten mit Tierhaltung und Gärtnern für die Kleinen auf dem Schulareal.

Welche Schule wäre da nicht überfordert? Darum braucht es heute auch „pädagogische Aussenstationen“, in regionalen Netzwerken zusammengefasst, besonders für die sogenannten schwierigen Kinder. Aussenstationen können Bauernhöfen sein, ein Naturgelände, wo gemeinsam mit Eltern und zugewandten Orten eine „pädagogische Provinz“ aufgebaut werden kann.

Thomas Stöckli

*Rückmeldungen zu diesem Beitrag an
ts@lebenslernen.ch*