



MoMent

In Balance

Liebe Leserin, lieber Leser!

Für die einen steht sie im Zentrum täglichen Ringens in einem Strudel aus Pflichten, Erwartungen und teils selbst auferlegten Zwängen. Für die anderen ist sie vor allem leere Worthülse, die uns – aus Supermarktregalen, Urlaubsprospekten oder Lifestyle-Magazinen winkend – umfassendes Wohlbefinden verspricht, wenn wir unser Geld nur für die „richtigen“ Dinge ausgeben:

Balance

An der Schwelle zur Winterzeit – im Jahreslauf Phase des Innehaltens und der Ruhe – wollen wir heilsversprechenden Limonaden & Co. den Rücken kehren und uns mit dieser MoMent-Ausgabe der tatsächlichen Bedeutung von Balance für Mensch und Umwelt zuwenden. Im Zentrum steht dabei neben der Tag- und Nachtgleiche Michaeli als Fest des Mutes und der Überwindung zu Beginn der „dunklen“ Jahreszeit. Ein Fest mit Tradition, das dank der regen Beteiligung aller Mitwirkenden stets aufs Neue das erste große Abenteuer für die „Kleinsten“ in unserer Schulgemeinschaft darstellt.

Wie Michaeli kann auch jedes andere Fest nur durch Menschen gelingen, die aktiv an der Gestaltung einer Gemeinschaft mitwirken wollen. Im zweiten Abschnitt

dieses Heftes lassen wir einige dieser Menschen zu Wort kommen und halten Rückschau auf das jüngste „gemeinschaftsbildende“ Geschehen in unserer Schule.

Um die Beziehung zwischen Mensch und Natur sowie um jene des Menschen zum eigenen Körper geht es in den weiteren Abschnitten. Die AutorInnen nehmen uns mit auf Wandertage, zum Bestellen von Roggenfeldern – und zu so mancher sportlichen Herausforderung. Wer sich einer solchen auch zuhause stellen möchte, der/dem sei die Teilnahme an unserem Gewinnspiel (siehe Seite 48) ans Herz gelegt: Die Siegerin bzw. der Sieger darf sich über ein ganz besonderes „Balancierstückerl“ freuen!

„Futter für den Geist“ serviert der vierte Abschnitt unseres Heftes: Wir erfahren, was Balance mit Mathematik zu tun hat, werfen einen Blick auf bildende Künste und schließen – rechtzeitig vor Weihnachten – mit Empfehlungen aus der Bücherstube für neuen Lesestoff.

Mit dieser Ausgabe des MoMent wünschen wir allen Leserinnen und Lesern eine friedliche Adventzeit, frohe Weihnachten und freuen uns auf ein Wiederlesen im kommenden Jahr.

Für die Redaktion
Margarete Goss

Impressum:

Medieninhaber, Verleger, Herausgeber: Verein zur Förderung der Waldorf-Gemeinschaft (VFWG),

Obmann: Lothar Trierenberg / DVR-Nr: 7864 9742 / Absender: 1230 Wien, Endresstraße 100 / moment@waldorf-mauer.at
Verlagspostamt: 1230 Wien; Zulassungsnummer: 13Z039641 M

MitarbeiterInnen der Redaktion: Lilly Aumayr, Monika Bangert, Brigitte Födinger, Margarete Goss, Seweryn Habdank-Wojewódzki, Karl Hruza, Ursula Kaufmann, Lisa Klinger, Barbara Persoglio, Romana Saibel, Bettina Schwenk, Claudia Tiedge, Sabine Trierenberg, Martin Völker

Anzeigen: Brigitte Födinger, moment@waldorf-mauer.at

Foto- und Bildnachweis: Caroline Blasel, Hannes Böck, Daniel Bointner, Ulrike Borovnyak, Zlata Caffoor, Elisabeth Dragschitz, Marie Fellmer, Jonas Finkenstaedt, Ariane Hicka, Sophie Holzer, Kerstin Hruza, Andrea Hutkova, Nina Juritsch, Lena Kameš, Lisa Klinger, Welmoed Kolléwijn, David Kosec, Osamuyimen Ogbbevoen, Stefan Ott, Christian Pichler, Julia Röhsler, Katharina Schaller, Christine Trattner, Lothar Trierenberg, Sabine Trierenberg, Saskia Van Gijzen, Seweryn Habdank-Wojewódzki, Cornelia Zirkelbach

Kontoverbindung lautend auf „Redaktion Schulzeitung“: IBAN AT44 2011 1822 2175 1000

Druck: Donau-Forum-Druck, 1230 Wien, aus umweltfreundlicher Druckproduktion



Über die Schönheit der Balance

von Ursula Kaufmann

*He, kleiner Fratz auf dem kleinen Rad, gekonnt hältst Du die Balance.
He, kleiner Fratz auf dem Kinderrad, du fährst in der Tour d'Elegance ...*

Kennen Sie dieses Lied von Herman van Veen, dem großen niederländischen Liedermacher? Es rührt mich jedes Mal, wenn ich es höre. Wie gekonnt und mutig und anmutig dieses Balancehalten wirkt – fasziniert uns doch alles, was sichtbar zwischen zwei Polen schwebt, tanzt, fährt, sich gegen die Schwerkraft aufrichtet. Seiltänzer, Ballerinen, Voltigierkünstlerinnen, Jongleure: Sie alle verbindet die Schönheit der Balance.

Und was so schwerelos und leicht wirkt, wenn es gekonnt wird, ist doch mit so viel Konzentration, Übung, Feingefühl, Geschick und Haltung verbunden. Vielleicht können wir uns an dieser Schönheit ausrichten, wenn wir in uns selbst Ausgeglichenheit suchen in dieser so instabil wirkenden Zeit. Vor Kurzem erlebten wir die nur einen Tag und eine Nacht dauernde Balance der Zeit, in der heller Tag und dunkle Nacht gleich lang sind. Es kommen nun die kürzeren Tage auf uns zu – wie gestalten wir sie so, dass wir Helligkeit und Licht in uns und um uns verbreiten? Im Michaelsfest richten wir unsere Kräfte auf das Lichte aus, sammeln Mut und Zuversicht, um dem Dunkel etwas entgegenzusetzen zu haben. Das passiert einem nicht einfach so. Dazu braucht es

eine Willensanstrengung. Übung. Den Mut, auch einmal zu scheitern und wieder aufzustehen. Eine klare Ausrichtung. Was alleine schon herausfordernd sein kann, wird in Gemeinschaft unerlässlich. Wir sind gefordert, uns mit unseren Stärken und Schwächen so zu begegnen, dass wir auch da in eine wohltuende Balance finden. Dass Aufgaben gemeinschaftlich gemeistert werden, dass wir alle nach Möglichkeit einbeziehen, niemanden ausgrenzen oder vergessen, aber auch alle ihren Teil beitragen. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, den Mut zu haben, etwas im Sinne der Gemeinschaft zu gestalten, für etwas gerade zu stehen, sich selbst zu reflektieren, sich herauszufordern, etwas besser zu machen, den Mut, sich wo einzubringen und die Sanftmut, mit anderen wohlwollend und achtsam umzugehen, eventuelle Disharmonien aufzulösen, um in eine gemeinsame Balance zu finden.

Balance, das ist in lebendigen Organismen nichts, was von Dauer ist. Balance will fortwährend gesucht, wieder hergestellt werden. Balance braucht Bewegung und Stille, Oben und Unten, Laut und Leise, Himmel und Erde, Licht und Dunkel. Und uns Menschen aufrecht und wach mittendrin.

„Balance“, nicht „Mittelweg“

Tobias Richter und Leonhard Weiss im Gespräch über die „Mesotes-Pädagogik: Waldorf“

LW: Ich habe mir gestern im Hinblick auf das Thema „Balance“ wieder einmal die Ansprache angeschaut, die Rudolf Steiner 1919 am Ende des Kurses für die LehrerInnen der ersten Waldorfschule gehalten hat. Darin beschreibt er so etwas wie Grundprinzipien, „Regeln“ einer pädagogischen Haltung. Da wird formuliert: Der Lehrer, die Lehrerin soll jemand mit „Initiative“ sein und dann jemand, der/ die sich „für die großen und für die kleinsten Angelegenheiten“ des Lebens interessiert, bezogen auf die Menschheit und auf das einzelne Kind. Das ist doch ein schönes Beispiel für Balancehalten oder Gleichgewicht haben, weil beides eben seinen Platz haben muss: das Interesse an dem, was ein Kind vielleicht gerade unmittelbar, persönlich beschäftigt, aber andererseits auch die Perspektive einer größeren Gesamtentwicklung. Wenn ich hingegen nur auf eines der beiden schau‘, verlier‘ ich die Balance, das Gleichgewicht, und wenn ich nur versuche, durch die Mitte zu gehen und keines anzugreifen oder zu berühren, dann bin ich auch nicht in Balance: Dann bin ich eben nur auf einem Mittelweg.

Interessant ist auch die nächste „Regel“, die Steiner den LehrerInnen mitgibt: „Keinen Kompromiss mit der Unwahrheit schließen“. Auch das scheint mir im Hinblick auf die Balance wichtig, obwohl scheinbar ja, keinen Kompromiss einzugehen, etwas ganz anderes ist, als in Balance zu sein. Aber eine Haltung der Balance zu pflegen, ist auch eine Entscheidung. Das scheint mir gerade, wenn wir große politische Entwicklungen anschauen, wichtig: Balance bedeutet eben nicht nur, dazwischen zu sein, sondern auch in irgendeiner Form Stellung zu beziehen für eine Haltung, die Balance versucht und lebt und gegen eine Haltung, die nicht bereit ist, Unterschiedlichkeiten anzuerkennen, Vielfalt zu leben. In diesem Sinne verstehe ich auch die letzte „Regel“, die Steiner für LehrerInnen formuliert: „Nicht verdorren und versauern“. In diesem Sinne ist die Wahrheit, an der man festhalten soll, die Bereitschaft, beweglich, bereit für Veränderungen zu sein. Das war so ein Strang, der mir im Blick auf eine solche „Haltung der Balance“ wesentlich erscheint: dass man eben nicht immer nur das Ausgewogene sucht, sondern vielmehr bereit ist, sich der Differenz der unterschiedlichen Seiten zu widmen. Balance braucht auf jeden Fall beide Pole.

TR: Mit den beiden Polen könnte ich anschließen, weil ich mich in letzter Zeit nochmals mit den Metamorphose-Kapiteln des Großen Festsaals der Schule beschäftigt habe: Da geht es in stetiger Veränderung, auf die du verwiesen hast, um eine Entwicklung von einem Pol zum anderen: Oberes wird aufgegriffen von Unterem und umgekehrt bzw. Inneres wird Äußeres, um dann wiederum individualisiertes Inneres werden zu können usw. Sodass man, wenn man Rechts und Links des Festsaals und Hinten und Vorne zusammensieht, vielleicht eine Balance-Empfindung haben kann?

Aber nun zu dem, was ich mir überlegt habe im Hinblick auf unser Thema: Das Problem der Mitte, der Balance, taucht bei Aristoteles in seiner *Nikomachischen Ethik* als Mesotes-Lehre auf, der zufolge eine ethische Tugend immer zwischen zwei problematischen Extremen, einem Zuviel und einem Zuwenig, verortet ist. Und da habe ich immer den Eindruck, die Waldorfpädagogik ist eine ausformulierte Mesotes-Pädagogik. Das Besondere bei Aristoteles ist, dass die ethischen Handlungsmöglichkeiten zwischen den beiden Extremen immer die Person berücksichtigen. Die Mitte ist also subjektiv und situationsabhängig – niemals ein arithmetisch definierter mittlerer Punkt. Pädagogisch hieße das: Jede/r finde ihre/seine Mitte, ihre/ seine Balance und nicht die Balance (so wie beim Festsaal eben auch eine Balance plastisch skizziert wurde).

Du hast deine Überlegungen begonnen mit einem Hinweis auf den Abschluss des Lehrerbildungskurses Steiners. Ich möchte gerne dessen Beginn in den Blick nehmen, wo Steiner als wesentliches pädagogisches Motiv das (richtige) Atmen-Lehren und Atmen-Lernen charakterisiert: Wie kann der richtige, der gute Wechsel von Aufnehmen (Einatmen) über das Verarbeiten zum Wiedergeben, Abgeben (Ausatmen) stattfinden? Damit verbindet dann Steiner in diesem ersten Vortrag seiner „Allgemeinen Pädagogik“ auch das richtige Einschlafen und Aufwachen. Einmal betrifft es natürlich den realen Vorgang von Schlafen und Wachen, den man dann allerdings auch pädagogisch-methodisch verstehen kann: Wo nehme ich wach und konzentriert auf, und wo lasse ich mich leiten und führen von dem Aufgenommenen und individualisiere es?

Das hat letztlich auch mit der didaktischen Großform, dem Epochenprinzip zu tun: Über drei bis vier Wochen werden die SchülerInnen in einen Unterrichtsinhalt, in ein Thema auf vielfältige Weise eingeführt. Dann folgt das Abstandnehmen nach dem Abschluss des Epochenunterrichts. Das Aufgenommene muss „sacken“ (oder einschlafen), damit es innerlich bearbeitet werden kann. Erst bei einer nächsten Epoche wird sich zeigen, was von dem Thema die einzelnen SchülerInnen ganz individuell aufgegriffen haben und auch, wie. Das ist für mich eine besondere Form von Balance. Sie hängt vielleicht mit dem zusammen, was Goethe in seiner Metamorphosenlehre beschreibt und was ich vorher in Bezug auf die Festsaalgestaltung meinte: Ein Äußeres wird in stetiger Verwandlung Inneres und gebiert sich neu, bereit zur weiteren Gestaltung ...

Zu meiner Mesotes-Pädagogik zähle ich auch einen Unterrichtsrhythmus zwischen kognitiver Herausforderung auf der einen Seite, praktischer Tätigkeit auf der anderen und in der individuellen künstlerischen Betätigung dann die Erfahrung einer „Mitte“. Darin sehe ich so etwas wie ein Gespräch, einen Dialog ... Ermöglicht nicht jedes echte Gespräch Begegnung, bringt Neues hervor und kann so erquicklich werden? Balance als erquickliche Begegnung! Dies führt mich dann zu Schillers Briefen „Über die ästhetische Erziehung des Menschen“: Im fünfzehnten Brief geht es um das erquickliche Spiel zwischen den Polen Leben bzw. Lebendigkeit und Form. Und nur dort, im Spiel (oder im Dialog), findet der Mensch seine eigentliche Heimat (sehr frei wiedergegeben). Erleben wir doch gerade in der hochdramatischen weltpolitischen Situation, wo etwas gewaltig außer Balance geraten ist, wie wichtig echte Gespräche wären. Wozu natürlich das gehört, was du eingangs sagtest: die Bereitschaft, offen, beweglich und bereit für Veränderungen zu sein.

Bildung braucht die Balance unterschiedlicher Zugänge

LW: Ich komme nochmals auf den schulischen Aspekt zurück, den du kognitiv versus praktisch nanntest. Auch da ist es doch so: Keine der beiden Seiten kann/sollte für sich in Anspruch nehmen, dass sie die Richtige ist. Beide eröffnen Perspektiven und Möglichkeiten. Und Balance zeigt sich darin, dass ich in der Lage bin, zu sehen, welche Möglichkeit der eine oder der andere Zugang eröffnet und welche nicht. Das bedeutet, beide Seiten ernst zu nehmen – nicht im Sinne eines „Ausgleichs“, sondern im Sinne dessen, dass beide Zugänge gleich wert und gleich wichtig sind.

TR: Daran können dann gleichermaßen SchülerInnen und LehrerInnen erleben, dass Einseitigkeiten einfach ungesund sind. Wenn man die Möglichkeit aufgreift, sich mit der gleichen Intensität, mit der man auf einer Seite – vielleicht kognitiv – tätig war, auf der anderen Seite, z. B. der handwerklichen, zu betätigen, dann erfährt man im Erleben dieser Spannung bzw. des Spannungsausgleiches: Jetzt ist es wieder gesund! Das geht natürlich nicht, wenn man nur eine Seite unverbindlich antestet, ohne Bereitschaft, sich darauf einzulassen. Man muss es ernst meinen, es muss verbindlich werden.

LW: Diese Balance zweier wertvoller Pole kann man, so scheint mir, auch in der Lehrplan-Gestaltung finden, z. B. konkret im Geschichtsunterricht, in dem die SchülerInnen zunächst einmal ganz stark das mythologische Element einer Kultur erfahren und dann natürlich auch einen historischeren Blick kennenlernen, um schließlich zu dem Punkt zu kommen, an dem sie bemerken, dass eine mythologische Erzählung primär natürlich keinen historischen Gehalt hat, aber trotzdem etwas über das Selbstbild, das Selbstverständnis einer Kultur aussagen kann und daher auch von historischem Wert ist. Das ist aber nur möglich, wenn ich mich, wie du sagtest, ganz darauf einlasse.

TR: Ein prima Beispiel – auch für einen Balance-Aspekt Unterstufe-Oberstufe! Zuerst stark erleben, dann stark begreifen, erkennen! Wobei das Verstehen ja – um bei dem Geschichtebeispiel zu bleiben – auch in den Erstbegegnungen seinen Anfang nehmen kann bzw. soll: Einmal tauchen die Kinder stark in die Mythologien theokratischer Hochkulturen ein, dann sollen sie aber auch Faktisches erfahren, z. B. archäologische Befunde kennenlernen oder, wie sich an einem bestimmten Ort das Bauerntum entwickelt hat usw. Beides gilt es ernst zu nehmen von Anfang an, dann ist eine Spur gelegt zu dem, was in der Oberstufe aufblühen kann in dem Sinn, wie du das geschildert hast.

LW: Ja, in der Unter- oder Mittelstufe erfahren und erleben die Kinder, dass es beides gibt, später erkennen sie es selbst.

TR: Wobei das Erkennen doch immer auch damit verbunden ist, welche Fragen ich stellen kann – und da liegt m. E. eine wichtige Aufgabe für den Unterricht in der Unter- und Mittelstufe: zu lernen, die eigenen Fragen zu entdecken und anfänglich zu formulieren. Betrifft das nicht auch die ganze Gestalt, das Selbstverständnis einer Schule – quasi zwischen Mythologie und Zeiterfordernis? Wo und wie kann eine Schule immer wieder neu ihren Platz erkennen, entwickeln und behaupten?

LW: Auf jeden Fall sollte sie wohl auch nicht „verdorren und versauern“.

Das Lernverständnis der Waldorfpädagogik

Vortrag von Jost Schieren am 3. Oktober 2023
in der Rudolf Steiner-Schule Pötzeleinsdorf

Ein Resümee von Bettina Schwenk

Prof. Dr. Jost Schieren ist Professor für Schulpädagogik mit dem Schwerpunkt Waldorfpädagogik und Dekan des Fachbereiches Bildungswissenschaft an der Alanus Hochschule in Alfter bei Bonn. In seinem Vortrag erläuterte er die Theorie des Lernens, die hinter der Waldorfpädagogik steht und stellte sie in einen Kontext und eine Diskussion mit gegenwärtigen Lerntheorien.

Vorausgeschickt hatte Herr Schieren, dass die Waldorfpädagogik im Verhältnis zur allgemeinen Pädagogik an einem Theoriedefizit leidet: Sie werde zwar selbst nach Methoden der empirischen Schulforschung als erfolgreich gewertet, sei jedoch meist unverstanden und wenig nachvollziehbar. Zudem ist sie in Österreich schwach aufgestellt, während sie z. B. in Holland Teil der öffentlichen Pädagogik und in Norwegen und Israel sehr stark vertreten bzw. sogar vollständig staatlich finanziert ist.

Ein Eckpfeiler der Architektur der Waldorfpädagogik ist ihr Zeitverständnis – und dieses ist konträr zu unserem aktuellen, alle Bereiche des Lebens durchdringenden, das da lautet: „Nur was schnell ist, ist gut.“ Auf Grund unserer an die Technik und den „Fortschritt“ gebundenen Schnelligkeitserfahrung ist uns eine fortwährende Beschleunigungssituation selbstverständlich geworden, die wir gar nicht mehr in Frage stellen.

In einem kleinen Teilbereich gibt es zwar eine Gegenbewegung, die Qualität betreffend: wenn es beispielsweise um Wein oder Käse geht. Hier wird eine „langsame Reifung“ toleriert, ja sogar erwünscht. Auf die Schule oder die Bildung im Allgemeinen wird dieses Prinzip jedoch nicht übertragen, ganz im Gegenteil: Die Wirtschaft will kurze Bildungszeiten und ein damit einhergehendes schnelles und langes „zur Verfügung stehen“ des Menschen, obwohl dieser doch eines der am langsamsten lernenden Lebewesen dieses Planeten ist: Man denke nur an den Unterschied zwischen Mensch und vielen Tierarten in Bezug auf die Zeitspannen der Entwicklung nach der Geburt. Es dauert, bis man endlich gehen und sprechen gelernt hat – und bis man gesellschaftsfähig ist.

Darüber hinaus sind diese Lernzeiten sehr individuell. Dies soll durch die Waldorfpädagogik unterstützt werden. Manfred Spitzer, Gehirnforscher, formuliert das so: „Wir lernen eine Fähigkeit und können sie schrittweise immer besser. Dieses Lernen – man nennt es auch Üben – geht langsam voran ...“

Im Grunde ist dies teilweise ein Abstraktionsprozess, ein Transferieren von Intelligenz in den Leib; ein Vorgang, der dann irgendwann ganz automatisch passiert: Die Verbindung des Wissens mit dem Leib ist erfolgt.

Weil in der Waldorfpädagogik Wissensinhalte nicht nur im Kopf angehäuft werden, sondern die Lernerlebnisse leibhaftig sein sollen, verstärkt diese oft die Widerständigkeit (also den „Umweg“ über den Leib). Im Gegensatz zu unserer zunehmend entmaterialisierten Welt soll der Mensch aktiv am Lernprozess teilnehmen und sich mit der Wirklichkeit verbinden.

In Fächern wie Mathematik und Physik wird vorwiegend „schnelles“ Lernen gebraucht; darin sind eher die Jüngeren gut. In den Sozialwissenschaften wiederum bedarf es hauptsächlich „langsamen“ Lernens: Hier ist die Lebenserfahrung wichtig.

Die Frage stellt sich, ob wir langsames Lernen denn überhaupt noch schätzen. Welches Bildungskonzept wollen wir verfolgen? Nochmals Spitzer: „Moralisch handeln, sich in einer komplexen Lebensgemeinschaft zurechtfinden und vielleicht sogar ein erfülltes und glückendes Leben aus der Beliebigkeit und Winzigkeit der Existenz zu destillieren, ist eben letztlich die höchste Leistung, zu der Menschen fähig sind. Wen wundert es da, dass der Mensch zum Erlernen sozial kompetenten moralischen Handelns länger braucht als zum Erlernen jeglicher anderen höheren geistigen Leistung.“

Neben den Lerntheorien Behaviorismus, Kognitionsforschung und dem anthropologischen Ansatz nennt der pädagogische Ansatz als Grundbedingung fürs Lernen die Sinnerfahrung. Allerdings ist Sinn ebenfalls hochindividuell.

Arbeit im Innern

von Seweryn Habdank-Wojewódzki

Eine Sinnhaftigkeit kann sich unter anderem aus Sozialem, aus der Ästhetik oder aus der Religion ergeben, wobei der religiöse Begriff hier weit gefasst gemeint wird: ein „mehr als ich selbst“, eine Hingabe, eine Sehnsucht, eine Partizipationssuche, der Wunsch, Teil eines Ganzen zu sein.

Nach Steiners Vorstellungslehre generiert unser Bewusstsein aktiv eine Realität; beim Lernen sollen daher das Gefühl und der Wille angesprochen werden. Kinder sollen jedenfalls am Lernprozess beteiligt und keine bloßen Zuschauer sein, mit wachsendem Alter mit steigender Selbstbeteiligung und in eigener Verantwortung lernen; sie sollen erleben, fühlen, Verantwortung übernehmen. Jeder Lernprozess wird auch intensive Wirklichkeitskontakte beinhalten, durch Krisen gehen und eventuell mit Schmerzen verbunden sein.

Es braucht also Zeit. Nicht zu vergessen ist, dass zwar die Freude am Lernen vermittelt werden kann, das Lernen selbst aber dennoch mühsam bleibt. Am Beispiel des Märchens „Frau Holle“ lässt sich dies recht gut nachvollziehen: nach gewollter, sinnhafter, mühsamer Arbeit werden wir mit dem Gold unserer Fähigkeiten belohnt. Lernen heißt, einzutauchen in die Gesetzmäßigkeiten der Welt.

Das Thema Balance ist sehr breit gefächert. Mir gefällt dazu ein ganz besonderer Meditationstext*, den ich aus den Büchern meiner Mutter kenne. Er war wohl für PädagogInnen von Kindergärten oder Kinderkrippen gedacht, und ich möchte ihn hier mit Euch teilen:

Arbeit im Innern

Wirket nach außen.

Richte nicht,

Höre nur.

Wundre nicht,

Schaue nur,

Liebe sie alle.

Erfahrung von außen

Wirket im Innern.

Meide nicht,

Suche nur.

Wehre nicht,

Dulde nur,

Bis es erreicht.

Ruhe im Innern,

Liebe nach außen.

Sorge nicht,

Leide nur.

Frage nicht,

Warte nur,

Bis es gegeben ist.

Dieser Text passt für mich besonders gut in jener Woche des Jahres, in die das Herbstäquinoktium fällt: Tag und Nacht sind gleich lang – und damit in Balance. Herbst ist auch die Zeit, in der sich die Energie und Bewegung des Sommers langsam beruhigt und wir uns auf den Winter vorbereiten. Themen, Dinge und Erfahrungen, die wir während des Sommers gesammelt haben, können jetzt abgearbeitet werden und beginnen, nach außen zu wirken: etwa, wenn die Kinder ihren FreundInnen über Erlebtes aus den Sommerferien erzählen oder über Erfahrungen bei diversen Praktika berichten. Letzteres konnten wir ja wieder bei der letzten Schulfest sehen.

Mehr will ich gar nicht dazu schreiben, um Euch die Freiheit zu geben, die eigenen Gedanken laufen zu lassen – quasi den Meditationstext einzusatmen und später im Leben wieder auszuatmen. Gutes Gelingen!

* Leider ist die Herkunft dieses Spruches unklar. Wir freuen uns daher auf Eure sachdienlichen Hinweise zur/zum AutorIn unter moment@waldorf-mauer.at!

Zur Michaelizeit

Balance zwischen den Kräften



Über die Bedeutung von Michaeli

Auszug aus der Master-Thesis von Sabine Trierenberg

Das Michaelifest ist nicht nur ein Erntedankfest oder ein Fest des Mutes, weil hier der Drachenbesieger gefeiert wird, sondern es ist das hohe Fest der Gotteserkenntnis. Michaels Blick schaut nicht den Drachen an, den er unter seine Füße zwingt, sondern die Christuswesenheit, der er dient. [...] Schon im Alten Testament wird dieser Erzengel in besonderer Weise verehrt.

Das Michaelifest geht oft Hand in Hand mit dem Erntedankfest. Zu allen Zeiten war das Erntefest ein Dankesfest: Der Kirchenaltar wird reich mit Früchten und Blumen geschmückt, verzierte Heuwagen machen einen Umzug. „Während die bäuerlichen Erntefeste wahrscheinlich so alt sind wie der Ackerbau selber, hat die Kirche erst vor wenigen Jahrhunderten das Erntefest zu ihrem Anliegen gemacht.“

Auf unzähligen Kunstwerken wurde dieser Drachenkampf dargestellt. Michael, der Drachentöter, der Drachenbesieger. Michael wird oft mit einer Waage dargestellt, einem Instrument, das den Ausgleich sucht, abwägt und relativiert. Durch das Gewicht und Gegengewicht wird der Ausgleich gesucht. Diesen Ausgleich, das Bild der Mitte, finden wir im Abbild der Waage.

Im Zusammenhang mit dem Erntedank ist festzuhalten, dass die beiden sichtbaren Naturprozesse das Werden und Vergehen in ihrer Mitte, in der reifen Frucht, dem reifen Korn widerspiegeln. „Ernte findet also dann statt, wenn auch in der Natur ein Ausgleich zwischen den beiden Polen ‚Werden‘ und ‚Vergehen‘ erreicht ist. [...] Michael mit der Waage tritt uns nicht nur als der nachtodliche Seelenwächter entgegen, sondern auch als geistige Kraft, die dem Menschen beim Ringen um diesen Ausgleich zu Hilfe kommt.“

Am Sternenhimmel ist zu dieser Zeit das Sternzeichen der Waage zu sehen; am 22./23. September sprechen wir von der Tag- und Nachtgleiche, dem kalendarischen oder astronomischen Herbstbeginn. Der Zeitpunkt des Michaelifestes liegt wenige Tage nach der Herbst-Tag- und Nachtgleiche. Die Dunkelheit nimmt zu, die Tage werden merklich kürzer.

Emil Bock vergleicht die Michaelskraft heute mit einem Sonnenaufgang: „Michael ist heute mit aller Kraft bemüht, die Menschenseele zu einem neuen Sonnenaufgang zu führen.“ Er stellt die berechnete Frage, wo wir den Erzengel Michael heute finden können. „Eine große Stimmung, die sich in den Menschenherzen breitmachen möchte. [...] Der Blick Michaels geht immer in die Zukunft.“ – Die Michaelskraft als etwas Gegenwärtiges und Zukünftiges.

Michael wird auch Engel der Sonne genannt, weil er mit dem Lichtschwert das Gute vom Bösen trennt: „Der Mensch wendet sich in seiner Aufrichtung der Sonne zu, auch die Pflanzenwelt ist der Sonne zugewandt. Wenn der Herbst anbricht, sich die Natur zurückzieht, hilft Michael den Menschen über diese herbstliche Schwelle [...] Michael aber, der den Drachen im Himmel besiegt, ist die geistige Macht, die der Menschenseele bei diesem Kampf zur Seite steht – wenn der Mensch es will.“

Am Ende des Sommers, wenn wir langsam auf das Michaelifest zugehen, können wir in sternenklaren Nächten zahlreiche Sternschnuppen am Himmel sehen. Eine polnische Michaels-Legende greift diese Himmelserscheinung besonders eindrücklich auf.

Sankt Michael auf der Mondsichel

Sahst du in klaren, hehren Herbstnächten die Sternfunken am Himmel aufsprühen? Wie die Hoffnung einer Menschenseele gehen sie auf; wie der Entschluss eines Menschenherzens tauchen sie unter, leuchtend in Kraft. Sternschnuppen nennen es die Menschen. Wer aber seinen Engel lieb hat und von Kind auf keine Furcht in sein Herz einließ, weiß es besser. Er sieht in klaren Herbstnächten dort oben in den Sternen den großen Kämpfer, Sankt Georg auf Erden genannt, Sankt Michael in den Himmeln. Und er sieht sein Antlitz überstrahlt von goldener Weisheit, die ihrer selbst nicht wissend, das Herz der höchsten Gottheit widerspiegelt. Und sieht seinen Arm erschimmernd in der Wehr, die stark ist und rein, wie aus Himmelsgerechtigkeit gehärtet.

Und mit wehrhafter Hand schlägt Sankt Michael an das Schwert, das die kriechende und begehrende, wühlende und zerknirschende Unreinheit treffen wird. Und die Sterne erbeben, und diamantene Funken springen, wenn Sankt Michael an sein Schwert schlägt. [...]

Und einmal wird es geschehen. In einem Herbst, wo die Birke nicht nachweint ihren Blättern, wo das Birkenlaub fröhlich zur Erde fällt. Da wird eines Tages über dem Monde eine Treppe erscheinen, deren Stufen so sind wie milchiger Stein. Und auf diesen weißen Stufen, mit segnenden Händen Erlösung winkend, wird Maria emporschreiten zum goldenen himmlischen Erntedank-Tisch, als trete ihr Fuß auf sich spreizende Taubenflügel.

Die Sichel des Mondes wird dann nicht verwaist sein. Ein Lied wird dann von ihr tönen, das im Himmel und auf Erden noch nie gehört wurde. Sankt Michael wird dann auf der Mondsichel stehen. Als himmlischer Schmied hat er sein Schwert umgeschmiedet zum Rahmen einer Leier. Und aus Mutesgedanken der Menschen wurden die Saiten darauf gespannt. Der Drachenbesieger wird singen und spielen und als himmlischer Lautenspieler walten seines Amtes. Kraft ist in seinem Lied. Von der Tröstung und Erfüllung einer alten Zeit wird er singen und von dem nahen Niederströmen des höchsten Lichtes, in welches das Lächeln Marias entschwand.

Quellen:

– Trierenberg, Sabine: Die Gestaltung religiöser Feste in der ersten Klasse einer Waldorfschule. Darstellungen aus der Praxis und empirische Untersuchung zu deren Wirksamkeit, Master-Thesis, Wien, Oktober 2021.

Zitate von:

– Glöckler, Michaela: Die Heilkraft der Religion, Verlag Urachhaus, 1997.
– Schlesselmann, Luise: Die christlichen Jahresfeste – Hintergründe zum Feiern mit Kindern, Verlag Freies Geistesleben, 1992.
– Bock, Emil: Der Kreis der Jahresfeste, Verlag Urachhaus, 1978.

Zu Michaeli durch den Wald

Mutig trafen sich die 1. Klasse, Frau Bolleter, Frau Budin-Schwartz und drei liebe Mamas, um gegen das Untier im Wald anzutreten: Es war Michaeli.

Wunderschöne Lichtschwerter legten Frau Bolleter und Frau Budin-Schwartz auf dem Boden kreisförmig auf, allenamtlich beschriftet. Die Kinder hatten die Schwerter selbst geschnitzt, in Gold getaucht – echtes, versteht sich – und in ihren selbstgeknüpften Gürteln verankert.

Los kann es gehen, wird sich der Drache zeigen? – Die Vorfreude war groß!

Nach einem guten Fußmarsch waren wir im Wald angekommen. Vorsichtig lugten Frau Bolleter und Frau Budin-Schwartz über die Wiesen; es wurde Ausschau gehalten, und unsere Blicke schweiften in die grüne, dichte Ferne. Stimmungslieder wurden leise angestimmt. Die Spannung war da, und plötzlich sah man ihn: langsam schleichend durch das hohe Gras, mindestens 10 Meter lang, viele, viele Füße. „Ist es doch vielleicht ein langer, großer Tausend-

füßler-Drache?“, fragten sich die Kinder stirnrunzelnd.

Die Lieder wurden lauter, die Stimmen und die Schwerter erhoben sich stark und mutig zum Himmel hinauf! Frau Bolleter und Kinder umzingelten geschickt den Drachen.

Mit Michaels Mut trafen die Lichtschwerter das Tier.

Langsam und still wurde er immer kleiner und kleiner, bis er müde zusammensackte ...

Da lag er. Viele Gesichterchen musterten den Drachen genau. Würde er nochmals zucken? War er wirklich besiegt? Tapfer und gut gelaunt liefen die Kinder tiefer in den Wald hinein. Mutig waren sie, so mutig, dass sie noch einmal zum Schauspiel zurückkehrten, doch – der Drache war verschwunden. Nur eine Schuppe hinterließ er, die als Trophäe stolz zurück zur Schule getragen wurde.

Welch wunderschönes Fest, das auf ewig in Erinnerung bleiben wird!

Beate Gruder ist Mutter in der 1. Klasse.

Ich durfte die erste Klasse bei einem ganz besonderen Waldtag begleiten. Die vergoldeten, selbst geschnitzten Schwerter an der Hüfte, wanderte die Kinder-Gruppe den Maurer Berg hinauf, guten Muts und mit erstaunlich stabilem Tempo. Schon nach wenigen Schritten in den herbstlichen Wald entdeckten wir einen riesigen Drachen auf einer Lichtung. Die Sonne strahlte vom Himmel, und der Drache erstarnte allein schon durch die kräftigen Singstimmen der Kinder und Lehrerinnen. Bald war er bezwungen und rührte sich nicht mehr, also zogen wir weiter. Tiefer im Wald gab es dann eine wohl verdiente Jause und Erkundungszeit für die Kinder.

Vieles hat mich an diesem Ausflug in Staunen versetzt: wie der wuselnde Kinderhaufen sich durch Anleitung der Lehrerinnen in eine fokussierte Einheit verwandelt hat, wie die (eben noch Kindergarten-)Kinder innerhalb weniger Wochen zu einer Schulklasse geworden waren, welche Bereicherung so ein Waldtag ist!

All das und noch mehr lässt mich sehr dankbar an diesen Vormittag zurückdenken und hoffnungsvoll in die gemeinsame Zukunft dieser Klasse blicken.

Magdalena Prosser ist Mutter in der 1. Klasse.





Michaeli in der 2. Klasse

von Marion Giannelos

Aufregung, Spannung, freudige Erwartung, ein kleines bisschen Nervosität und Herzklopfen, Neugierde und Vorfreude: Das war die Stimmung in der 2. Klasse – das erste Mal mitgehen zu den Michaeli-Spielen!

Das erste Mal mit der ganzen Unter- und Mittelstufe einen gemeinsamen Ausflug zu machen und dabei Herausforderungen zu meistern, das ist ein neuer Schritt für die Kinder der 2. Klasse, der getan wird und der das innere Gleichgewicht erst einmal ein wenig aus der Ruhe bringt – mit behutsamer Begleitung und in warmer Umgebung gelingt dieser Schritt aber viel leichter!

Danke, liebe 8. Klasse, für Eure abwechslungsreichen, kreativen, herausfordernden und so liebevoll betreuten Stationen! Danke, liebe 7. Klasse, für das umsichtige, motivierende, humorvolle, geduldige und achtsame Begleiten der Gruppen!

Jeder Schritt, den wir machen, bringt uns erst einmal aus dem Gleichgewicht.

Wir stehen, haben festen Stand auf beiden Beinen, heben

ein Bein, geraten aus dem Gleichgewicht, setzen es in eine Richtung und erlangen unsere Balance wieder: Wir haben einen Schritt getan, wir bewegen uns.

Immer nur im Gleichgewicht verharren, hieße hier Stillstand; das Gleichgewicht und die Sicherheit aufgeben, es verlieren und aus eigener Kraft doch wiedererlangen, bedeutet Fortschritt. Probieren Sie es selbst einmal aus! Und durch diese Bewegung entsteht doch wieder eine neue Balance: zwischen Stillstand und Fortschritt, zwischen Sicherheit und Risiko, zwischen Anspannung und Entspannung ... Und jeder neue Schritt braucht wieder Mut.

Die Kinder der 2. Klasse haben ihren Schritt getan, sich einer Mutprobe nach der anderen mit Freude gestellt, sich neue Welten erobert.

Danke, liebe 7. und liebe 8. Klasse, dass ihr den Boden dafür bereitet und so vielen Kindern einen abenteuerlichen, fröhlichen, spannenden und freudigen Vormittag ermöglicht habt!

Marion Giannelos ist Klassenlehrerin der 2. Klasse.



Michaeli-Spiele

Rückblicke der 8. Klasse

gesammelt von Christine Rumetshofer, Klassenlehrerin der 8. Klasse

„Wir, die 8. Klasse, haben uns um 7.45 Uhr beim Schranken am Maurer Berg getroffen. Wir haben alles aufgebaut und dann gewartet. Als um etwa 9 Uhr die Kinder mit Freude hinaufkamen, war auch unsere Aufregung groß. Nach der ersten Gruppe haben wir schon gemerkt, wie anstrengend es eigentlich war. Am Ende waren wir alle erschöpft und ziemlich froh, dass alles vorbei war und gut geklappt hat. Trotzdem war es eine einzigartige Erfahrung, die ich nie vergessen werde.“

„Ich habe die Klassen auf der Himmelswiese begrüßt. Als ich zum Jausenplatz hinuntergegangen bin, um meine Ansprache zu halten, war ich sehr aufgeregt. Das Erklären hat gut geklappt, jedoch viel Zeit weggenommen. Auch meine Station hat mir Spaß gemacht! Nach den ersten fünf Gruppen wurde es allerdings auch anstrengend, zudem war die Sonne ein Problem, da die Hitze fast unerträglich war.“

Station 1: „Wir möchten uns bei Herrn Hörst herzlich bedanken, dass er uns das Netz aufgespannt und uns bei der Station sehr geholfen hat. Am Anfang der Spiele war es lustig, aber nach einiger Zeit war es ganz schön anstrengend, den Kindern auf das Netz hinauf zu helfen.“

Station 2 „Bei unserer Station gab es einen Balancier-Parcours. Wir haben den Kindern geholfen, und sie hatten Spaß. Es war erstaunlich, wie viele sich mit verbundenen Augen getraut haben. Das hat uns sehr gefreut.“

Station 3 „Wir haben im Wald Strohhalme versteckt, und die Kinder sollten sie suchen. Die Strohhalme hatten verschiedene Farben und wurden bei der nächsten Station zum Trinken gebraucht. Für jede Farbe bekam man ein bestimmtes Getränk. Es gab eklige und gut schmeckende Getränke. Die Kinder waren mit Freude dabei.“

Station 4 „Die Michaeli-Spiele waren für mich eine tolle Erfahrung! Es war lustig, zuzusehen, wie die Kinder auf die jeweiligen Getränke-Kostproben / Shots reagierten. Man erkannte, dass das Zusammenarbeiten wichtig war. Jetzt kenne ich viel mehr Namen von Kindern aus anderen Klassen.“

Station 5 „Die Kinder sollten mit Pfeilen Luftballons abschießen, in welchen Aufgaben drinnen waren. Zum Beispiel mit einem Buch auf dem Kopf balancieren oder eine Schüssel mit einer Gabel auslöffeln. Das war für uns eine Erfahrung besonderer Art.“

Station 6 „Bei unserer Station durften die Kinder mit zusammengebundenen Armen oder Beinen tanzen. Es hat uns sehr gefreut, dass so viele mit Spaß dabei waren, wenn auch nicht alle mitgetanzt haben. Durch die originellen Liedwünsche brachte es auch viel Lachen mit sich. Wir bedanken uns bei allen Kindern, die mit Begeisterung dabei waren!“

Station 7 „Wir hatten eine Bottle-Flip-Challenge mit Essen. So viele Kinder auf einen Schwung zu beschäftigen, war nicht einfach. Wir hatten die Kinder jedoch unter Kontrolle, und es lief gut. Außerdem war es ein sonniger Tag, und wir hatten einen Schattenplatz. Ich fand es sehr schön und lustig.“

Station 8 „Bei meiner Station mussten die Kinder mit Bällen gestapelte Kübel von einem Heuballen schießen. Fast alle haben es öfter als zweimal geschafft. Ich fand es sehr schön mit kleineren Kindern und war froh, dass meine Station super funktioniert hat.“

Station 9 „Bei unserer Station „Kreatives Schauspiel“ musste man Teams bilden. Dann bekam jeder eine Karte, auf der eine Rolle stand. Diese sollte man so gut wie möglich spielen. Die meisten Kinder hatten Lust auf die Station, und oft war es sehr lustig.“

Station 10 „Linnéa und Rosa hatten eine Station, bei der sich die Kinder gegenseitig Formen auf den Rücken zeichnen konnten. Es gab leichtere und schwerere Formen. *Linnea*: Es war sehr lustig und ich glaube, die Kinder hatten viel Spaß. *Rosa*: Mir hat es auch sehr Spaß gemacht!“

Station 11 „Bei unserer Station konnte man sich rückwärts von einem Hochstand in eine Hängematte fallen lassen. Alle Kinder und Stationsbetreuer haben die Hängematte gehalten. Nach einigen Gruppen haben unsere Hände angefangen, weh zu tun. Das Schöne war, dass manche Kinder sich am Anfang nicht trauten, doch als sie sich überwunden hatten, wollten sie gleich noch einmal. Diese Station wäre nicht möglich gewesen ohne die Hilfe von Herrn Hörst. Vielen Dank!“



Man spürt sofort, dass die 1. Klasse
voller schlauer und kreativer
EntdeckerInnen ist.

Bevor es um die Fragen an die
1. Klasse geht und um deren
Meinungen, möchte ich betonen,
wie gut diese Klasse aufzeigen
und zuhören kann. Es hat
sehr viel Spaß gemacht, mit
ihnen zu reden und ihnen
Fragen zu stellen.

Ein kleiner Einblick in die 1. Klasse

Interview von Lilly Aumayr,
Schülerin der 8. Klasse



**Die erste Frage lautete:
„Habt ihr euch
auf die Schule gefreut?“**

Und ja, das haben sie sich sehr!
Fast alle zeigten auf und
erwiderten, dass sie sich schon
sehr auf den Schulbeginn
gefreut hätten.

**Die zweite Frage war:
„Und wie findet ihr es bis jetzt?“**

Auch da zeigten fast alle auf und
bestätigten, dass sie sehr viel Spaß in der
Schule haben und gerne etwas Neues lernen
und entdecken.

**Die dritte Frage lautete:
„Habt ihr Spaß bei dem, was ihr macht?“**

Ich bekam viele Antworten, wie zum Beispiel:
„Ich habe Spaß, weil ich mit meiner Freundin im-
mer so viel spielen kann.“ Auch
fanden viele Kinder das Basteln und
Draußen-Sein sehr toll.



**Abschließend wollte ich noch wissen:
„Mögt ihr die Waldtage?“**

Das war mit Abstand die Frage mit den meisten Händen in der
Luft. Die erste Klasse ist sehr begeistert von dieser Aktivität! Sie
lieben es, weil man im Wald so gut Verstecken spielen kann oder
spannende Sachen zum Basteln findet. Eine Schülerin ergänzte
begeistert: „Und natürlich auch, weil man in der 1. Klasse
einen Drachen im Wald
finden kann 😊.“



Danke an die 1. Klasse, dass wir
etwas über Euch erfahren durften.
Danke auch an Frau Bolleter für ihre
Hilfe. Es war für mich eine Freude, zu sehen,
wie gut es den Kindern in dieser Klasse geht
und wie schön sie es haben.



Das Miteinander
gemeinsam gestalten

Balance in der Gemeinschaft





Waldorfbund Österreich und Wien-Mauer

Nina Juritsch und Bernhard Pfaffeneder

Wie jedes Jahr im Herbst galt es auch heuer, vakante Stellen in den Schulgremien nachzubeseetzen. Diesmal ging es um die die Entsendung in den Waldorfbund Österreich aus dem Elternrat. Viermal pro Schuljahr finden die Treffen an verschiedenen Schulen statt. Bernhard Pfaffeneder (Vater in der 5. Klasse) ist seit 2021/22 Delegierter aus Wien-Mauer und nun auch offizieller Leiter im Arbeitskreis Eltern. Nina Juritsch (Mutter in der 3. und 7. Klasse) wurde im Rahmen der letzten Elternratsklausur neu delegiert. Ein Anliegen ist es, die Teilnahme im Bund durch Motivation der Mitglieder und Attraktivität der Themen zu erhöhen.

Aufgabe des Waldorfbundes ist das Schaffen von Planungs-, Organisations- und Rechtsgrundlagen für ein freies Bildungswesen auf anthroposophischer Grundlage in Österreich sowie dessen Abstimmung mit den Rechtsformen des europäischen Schul- und Bildungswesens. Er vertritt die Interessen der Waldorfschulen und Waldorfkinderergärten gegenüber allen überregionalen gesellschaftspolitischen Institutionen. Die selbst verantwortete Gestaltung der einzelnen Institution durch LehrerInnen, KindergärtnerInnen und Eltern ist die zentrale Voraussetzung zur Erziehung freier Menschen. Der Bund steht daher aktiv für pädagogische, wirtschaftliche und rechtliche Autonomie.

Durch die Zusammenarbeit wird die in der einzelnen Schule vorhandene Kreativität und geleistete innovative Arbeit für das Ganze nutzbar gemacht. Die Beratungs- und Serviceangebote des Waldorfbundes bringen der einzelnen Schule fördernde Hilfe und Entlastung.

[Auszüge aus www.waldorf.at]

In der Backstube der Dorfgemeinschaft

Aus dem Sozialpraktikum der 11. Klasse

von Zoe Bangert

Ich durfte im Rahmen des Sozialpraktikums drei Wochen lang in der Dorfgemeinschaft Breitenfurt arbeiten. Ich habe dort in der Backstube gemeinsam mit den KlientInnen gebacken und geplaudert, habe ihnen zugehört und bin mit ihnen spazieren gegangen.

Mein Tag ging immer von 8 bis 14 Uhr und lief eigentlich jeden Tag sehr ähnlich ab: In der Früh habe ich Tee gekocht und Datumsbüchlein aufgelegt, dann sind alle KlientInnen gekommen, und wir haben gebacken. Um 10 Uhr gab es eine Jause, und danach wurde noch einmal bis zum Mittagessen um 12 Uhr gebacken. Nach dem Mittagessen gab es dann Pause, in der manche geschlafen haben. Mit den anderen KlientInnen habe ich entweder gezeichnet, geredet oder bin spazieren gegangen.

Ich bin sehr glücklich, dieses Praktikum gemacht zu haben, und es hat mir auf jeden Fall ein bisschen die Augen geöffnet, was es heißt, im Pflegebereich zu arbeiten.



plastiziert
von Zoe Bangert,
10. Klasse 22/23

Unsere Erfahrung aus dem Sozialpraktikum

von Miriam Machowetz-Müllner und Magdalena Khol

Wir absolvierten unser dreiwöchiges Sozialpraktikum im Kindergarten der Karl Schubert Schule. Dort waren wir auf die zwei Kindergartengruppen aufgeteilt, die aus acht bis elf Kindern bestanden und von fünf bis acht Erwachsenen betreut wurden. Vormittags gab es freie Spielzeit und den Morgenkreis, wo wir die Kinder beim Spielen, Essen und bei Sonstigem unterstützen und begleiten durften. Nach der Jause gingen wir für ungefähr eine Stunde in den Garten. Das hat nicht nur den Kindern, sondern auch uns Spaß gemacht. Da haben wir hauptsächlich aufgepasst, dass kein Kind sich verletzt. Während des Mittagessens haben wir neben dem Essen auch individuell Kinder unterstützt. Bis zum Ende des Kindergartens um 13:45 machten die Kinder entweder Ruhepause oder spielten im Bewegungsraum. Da aber viele Kinder schon früher abgeholt wurden, blieben wir

selten bis zum Ende. In beiden Gruppen gab es mehrere Eingewöhnungskinder, deren Entwicklung wir gerne noch weiter gesehen hätten. Von Tag zu Tag wurden die Kinder offener, selbstsicherer und fassten mehr Vertrauen. Eine der Hürden zu Beginn war die Angst vor Fehlern und die Nähe zu den Kindern, besonders wenn sie weinten, da wir sie noch nicht genug kannten, um individuell auf sie eingehen zu können. In dieser doch so kurzen Zeit haben wir die Kinder sehr ins Herz geschlossen und auch ein ehrliches Verständnis für sie entwickelt.

Einer der Gründe, warum das Praktikum so eine gute Erfahrung war, war die Freude, die wir empfunden haben, wenn die Kinder glücklich waren und Spaß hatten. Besonders herzerwärmend war es, wenn die Kinder sich auf ihre Art und Weise freuten, uns zu sehen.

Wir sind die Neuen!

Eingestiegen in der 9. Klasse

von Ariane Hicka

Ich möchte meine Familie und mich kurz vorstellen: Mein Name ist Ariane Hicka; ich bin 57 Jahre alt, habe 4 Kinder und wohne in Niederösterreich.

Meine Jüngste ist Paula, die seit Schulbeginn in der 9. Klasse ist. Paula hat war zuletzt vier Jahre in der Waldorfschule in Schönan. Es war eine schöne Zeit, doch wir merkten, dass Paula eine Abwechslung und Veränderung guttun würde. Die Entscheidung war richtig! Paula fühlt sich sehr wohl und hat sich schon toll eingelebt mit vielen neuen Freundinnen und Freunden. Auch wir als Eltern sind gut angekommen und wurden von der Schulgemeinschaft am 1. Elternabend sehr herzlich aufgenommen. Danke dafür! Eine große Herausforderung ist der weite Schulweg von Aigen (Nähe Leobersdorf) nach Mauer, den Paula jedoch mit Bravour meistert.

Wir haben uns für die Waldorfschule entschieden, weil wir überzeugt sind, dass es das Beste für Paula ist. Jedes Schulfest bestätigt uns das immer wieder aufs Neue!



Ariane und Paula Hicka

Für Paula wünsche ich mir vier spannende Jahre mit vielen neuen Erfahrungen in einer Klasse mit tollen jungen Menschen und erfahrenen Lehrerinnen und Lehrern, die sie gut begleiten. Ich freue mich auch auf neue Begegnungen und interessante Gespräche mit den Eltern und den LehrerInnen und bin sehr froh, ein Teil dieser besonderen Schule sein zu dürfen.



In der 9. Klasse gibt es neben Paula Hicka noch weitere Neuzugänge. Wir begrüßen an dieser Stelle auch ganz herzlich Tiam Farassat-Schariatpanahi, Loretta Wallisch und He Jun Xi Li mit ihren Familien. Zum Kennenlernen waren wir in der ersten Schulwoche für 3 Tage in Kärnten auf unserem Hof. Ursula Kaufmann hat vor Ort mit der Goethe-Schiller-Epoche begonnen.

Welmoed Kollwijn ist Tutorin der 9. Klasse.





Projekt: Spielhaus im Garten der Freien Musikschule Mauer

Die Hausbauepoche der 3. Klasse im Sommer 2023

von Klara Weyerer

Im Garten der Musikschule, da steht es: ein neues Spielhaus – und dennoch bereits so eingebunden, als würde es schon immer zu diesem Garten – zu dieser Freien Musikschule in Mauer gehören.

Die Schindeln sind noch ganz glatt und glänzend; auf den Balken sieht man die Namen der jetzigen vierten Klasse. Es riecht noch ganz frisch und vertraut zugleich.

Stück für Stück, Kind für Kind, Holz für Holz – so ist es gewachsen. Und mit jeder Aufgabe, mit jeder Übergabe – mit jeder Herausforderung, der sich die Kinder der dritten Klasse in der Hausbauepoche gestellt haben – sind auch sie ein Stück weiter gewachsen. Haben ihre Stärken einsetzen dürfen, haben über ihr Wissen hinauswachsen dürfen. Haben das Miteinander gelernt – und wie wichtig das Ich in der Mitte des Miteinander ist –, um das Haus gemeinsam zu bauen.

Dass es nicht leicht ist, haben sie gelernt, dass es viel Kopf- und Körperarbeit bedarf, dass etwas – das aus vielen losen Teilen zu bestehen scheint – zu einem gesamten, festen und sicheren Gebäude werden kann. Und mit den Kindern ist auch die Elternschaft gewachsen, hat sich die Klassengemeinschaft mit diesem Haus, mit ihren Kindern ein noch festeres Fundament gegossen.

Im Garten der Musikschule, da steht es: das neue Spielhaus, das die Kinder – stolz und ehrfürchtig zugleich – allen anderen Kindern zeigen. Sie auffordern, mit ihnen auf das Dach zu klettern und ihnen zeigen: Dieses Haus, das haben wir gebaut – unsere Klasse –; es ist ganz sicher – wir haben es auf festem Grund gebaut. Wir haben es gemeinsam für die Gemeinschaft errichtet: Ihr seid eingeladen.

Klara Weyerer ist Mutter in der 4. Klasse.

Die jetzige 4. Klasse hat letzten Juni im Zuge der Hausbauepoche dieses Häuschen mit Unterstützung der Eltern im Musikhausgarten gebaut. Wir freuen uns sehr darüber und möchten uns nochmals ganz herzlich bei allen bedanken, die so fleißig mitgearbeitet haben und drangeblieben sind. Das Häuschen wird bereits viel bespielt und sicherlich noch sehr vielen Kindern im Musikhausgarten Freude bereiten.

Christine Trattner für das Team der Freien Musikschule Wien
www.freiemusikschule.at

SIE HAB'N A HAUS 'BAUT

[Version Faltenrock]

Sie hab'n a Haus 'baut
Sie hab'n a Haus 'baut
Sie hab'n uns a Haus herbaut.

Weil uns das Lied so gut gefällt,
singen wir ein Lied und hoffen,
dass es hält.

Sie hab'n a Haus 'baut ...

Toll geplant stellt er es hin, vielen
Dank dem Severin.

Sie hab'n a Haus 'baut ...

Fundament und Dach und Wände,
viele Hände, schnelles Ende.

Sie hab'n a Haus 'baut ...

Kinder, Eltern, Lehrerin, nur so
macht die Arbeit Sinn.

Sie hab'n a Haus 'baut ...

Ziegelstein um Ziegelstein, bald
wird das Häuschen fertig sein.

Sie hab'n a Haus 'baut ...

Und jetzt singen alle mit unsren
neuen Hüttenhit.

Sie hab'n a Haus 'baut
Sie hab'n a Haus 'baut
Sie hab'n uns a Haus herbaut.



Neues aus dem Hort

Das Hortteam hat sich im Schuljahr 2023/24 neu formiert und tollen Zuwachs bekommen. **David Kosec** und **Osamuyimen Ogbevoen** aus Wien-West sind nun mit von der Partie. Gemeinsam wollen wir den Kindern eine gute Zeit ermöglichen, miteinander arbeiten, lachen und zuversichtlich in die Zukunft schauen.

Hier nun eine kleine Vorstellungsrunde. Jede/r durfte eine Frage an die KollegInnen stellen. Die Antworten werden Euch vielleicht überraschen, zum Schmunzeln bringen und Euch etwas Neues über uns erzählen.

Es ist das Jahr 2213, und Du sitzt draußen auf einer Bank. Wie sieht die Welt um Dich herum aus? ODER: Dein Haus ist eine Rakete, die in den Weltraum oder unter die Meeresoberfläche fliegen / tauchen kann. Wohin würdest du gehen und warum?

Sissy: Es gibt keine grünen Flächen mehr, alles wurde verbaut, es gibt keine Autos mehr, keine Bauern und Vieh, nur mehr Industrie.

Kerstin: Natur hat die Welt zurückerobert. Neue Spezies besiedeln die Erde.

Lena: Alles ist ganz grün, es gibt viele Pflanzen und Tiere, keine Autos und Fabriken mehr. Alle Menschen leben in Frieden und Eintracht miteinander.

Jonas: Ins Weltall zu fliegen und die Erde von oben anzusehen klingt durchaus verlockend; Tiefseefische, die am Fenster vorbeischwimmen, einen Garten aus Seegras, Korallen und Seeanemonen, zudem die Möglichkeit, sich jederzeit ins kühle Nass zu stürzen, stelle ich mir jedoch spektakulär vor.

David: Die Welt ist sehr grün, und dort wo heute in der Stadt Parkplätze und Straßen sind, gibt es überall Wälder, Bäche und Parks. Ich würde zum Uranus fliegen, um zu sehen, ob es da oben wirklich so kalt ist.

Saskia: Ich würde unter die Meeresoberfläche tauchen. Meerestiere sind sehr interessant, und es gibt viel zu sehen. Im Weltraum stelle ich es mir nach dem ersten Aha-Erlebnis langweilig vor.

Osamuyimen: Raumschiffe fliegen herum, und ich besitze ein SpaceX Starship.

Was bedeutet für Dich das Zusammenleben in unserer Gemeinschaft?

Sissy: eine gute Zusammenarbeit, Kollegialität und Zusammenhalt. Und gerne noch ein paar Jahre gemeinsam arbeiten.

Kerstin: Wahrgenommen werden. Ein Ort, an dem man gerne ist.

Lena: Das Arbeiten in unserem Team bedeutet für mich, dass wir gemeinsam darum ringen, für die Kinder eine möglichst gesunde Umgebung zu schaffen, in der sie sich frei entfalten können. Und es bedeutet, dass jede Kollegin bzw. jeder Kollege sich mit ihren besonderen Fähigkeiten einbringen darf.

Jonas: Ein angenehmes Arbeitsverhältnis mit dem gemeinsamen Ziel, Bedürfnisse der Kinder und des Kollegiums zu erfüllen.

David: Wohlwollen unter KollegInnen und dessen Weitergabe

Saskia: In unserer Schule sind wir alle ein Team, welches ein gemeinsames Ziel verfolgt. Jede/r trägt Eigenes dazu bei, dieses Ziel zu erreichen. Es ist toll, Teil dieser zusammenarbeitenden Gemeinschaft zu sein.

Osamuyimen: Das Spielen in der Sandkiste miteinander!

Wenn Du ein Tier wärst, welches wärst Du gern und warum?

Sissy: ein Adler, weil er ein wunderschönes Tier fast ohne Feinde ist.

Kerstin: ein Adler. Er symbolisiert für mich Freiheit.

Lena: Eine Katze – stark und unabhängig!

Jonas: Die Buben der 5. Klasse sind sich einstimmig einig, dass ich ein Moschusochse wäre. Dieses majestätische Tier mit seinem langen Fell verträgt frostige Temperaturen, und seine großen Hufe sind perfekt dazu geeignet, in Fußballmatches als Verteidiger oder gegebenenfalls als Torhüter zu agieren.

David: Ich würde ein Pferd sein. Denn dann besteht die Möglichkeit, dass ich zum Nil reite und ein Nilpferd werde.

Saskia: Irgendein Tier, das in kleinen Gruppen oder der Familie lebt. Große Mengen mag ich nicht so. Ich mag es gerne bequem, flüchten oder jagen wäre nicht so meins. Vielleicht ein Gorilla :-D

Osamuyimen: Ein Löwe würde ich gerne sein, weil ich schnell laufen kann.



Saskia



David



Osamuyimen

Was war Dein erster Berufswunsch bzw. was wolltest Du werden, als Du ein Kind warst?

Sissy: Maskenbildnerin – habe ich dann auch gelernt

Kerstin: Frauenrechtlerin

Lena: Straßenbahnfahrerin als Kind, später Therapeutin für Kinder und Jugendliche.

Jonas: Obgleich von der Gesellschaft als unproduktiv wahrgenommen, war der „Stubenhocker“ mit der Vielzahl an Umsetzungsmöglichkeiten mein erster Berufswunsch 😊

David: Tierarzt

Saskia: Zootierpflegerin oder Ranger in einem Nationalpark

Osamuyimen: Gynäkologe

Was war der beeindruckendste Ort, den Du je besucht hast?

Sissy: Las Vegas

Kerstin: Sigiriya – Löwenfelsen, Sri Lanka

Lena: Das Outback in Australien. Totale Weite, der nächste Ort 200 km entfernt, über mir der Himmel voller Sterne

Jonas: Vermutlich Florenz mit den unglaublichen Bauten und Kunstwerken

David: Urugi, Japan

Saskia: Grampians und Walkerville National Park in Australien

Osamuyimen: Auf einer Reise nach Bali

Würdest Du gerne Deinen komplett gleichen Doppelgänger treffen? Warum?

Sissy: Jaa, würde ich gerne kennenlernen, um zu sehen, ob er mir vom Charakter her auch ähnlich ist.

Kerstin: ja. Sicher spannend, sich selbst zu begegnen. Denke, man kann viel lernen.

Lena: Ich würde meine Doppelgängerin sehr gern kennenlernen! Ich glaube, man kann sehr viel dazulernen, wenn man sich von außen betrachtet und wahrnimmt, wie einen andere wahrnehmen.

Jonas: Zuerst befremdlich, wäre es durchaus interessant, sich einen Tag lang beobachten zu können, wie man sich im Alltag verhält.

David: Unbedingt! Um herauszufinden, ob auch er, wenn er seine Schuhe auszieht, (immer!) zuerst den linken Schuh auszieht und dann den rechten wie ich.

Saskia: Ich denke, ich würde gut mit mir selbst zurechtkommen, da ich sehr geduldig und ausgeglichen bin und mit vielen Menschen gut zurechtkomme.

Osamuyimen: Ich würde gerne meinen Doppelgänger kennen, weil er humorvoll und einfühlsam ist.

Welche Superkräfte hättest Du gern und warum?

Sissy: in die Zukunft schauen, um so viele schlechte Dinge im Voraus schon lösen zu können

Kerstin: Fliegen. Bedeutet für mich Freiheit.

Lena: Teleportieren. Dann könnte ich z.B. ganz schnell von Zuhause in die Arbeit und nach Hause oder ans Meer. Heilkräfte fände ich auch toll!

Jonas: Wahrscheinlich fliegen, nicht im Stau stecken. Obwohl's wahrscheinlich anstrengender ist, als ich's mir grad vorstelle.

David: Zu zaubern. Weil ich Dinge, Tiere und Menschen zaubern könnte, um sie zu einem Tanz zu bringen.

Saskia: Ich würde gerne Dinge in Luft auflösen können. So könnte man problematischen Müll beseitigen. Außerdem würde ich mich gerne teleportieren können. Wie viel Zeit ich dadurch dazugewinnen könnte!

Osamuyimen: Ich wäre gerne der Flash, sodass ich wie ein Blitz weglaufen kann.



Jonas



Lena



Kerstin



Sissy





„Mega“ Klassenfahrt

von Caroline Blasel

Eine Klassenfahrt nach Bad Goisern? So weit weg? Zwei Nächte und drei Tage ohne die Gewohnheiten, ohne die heimischen Rituale, ohne die Familie? Geht das überhaupt Anfang der 5.? Und wie das geht!

Wir hatten schon Wochen vorher einen Koffer voll mit Heimwehmitteln gepackt, und alle hatten ihr ganz persönliches Rezept beigesteuert. Die Jugendherberge war nett und wusste laut einigen SchülerInnen, „was Kindern schmeckt ...“ Hier hört man wohl schon, dass es sich nicht um besonders gesunde Kost gehandelt haben kann. Für drei Tage ist das aber sicher auch mal o.k. Große Aufregung bezüglich Heimwehs brach nicht aus, denn die Klasse besteht aus wundervollen SchülerInnen, die zusammenhalten und sich gegenseitig unterstützen, wenn einmal jemand traurig wird. Dafür waren unsere Aktivitäten umso aufregender. Nur im Team konnte man die Abenteuer und Aufgaben bestehen. Auf einer spannenden Schatzsuche wurde zusammen geknobelt, gesucht und gefunden. Auf der „Megaswing“ zogen sich die Kinder auf bis zu zehn Meter Höhe hinauf, um sich dann an einem Seil „in den Abgrund“ fallen und schaukeln zu lassen. Und bei der „Teamolympiade“ begeisterte die Klasse die TrainerInnen – Alina und mich – mit ihrem großartigen Einsatz und vorbildhafter Zusammenarbeit. Auch während der „Freizeit“ wurde wunderbar viel gelacht und zusammen gespielt. Und wäre das alles nicht großartig genug, muss ich auch noch betonen, dass sich alle an unsere internen Regeln hielten und Alina und ich am Abend zusammensaßen und uns über die Ruhe fast schon wunderten.

Mit dieser Klasse kann man wirklich eine wunderbare Zeit verbringen – in Mauer, in Bad Goisern und auch sonst überall. Wir freuen uns schon auf die nächsten Reisen.

Caroline Blasel ist Klassenlehrerin der 5. Klasse.



Drachenbootrennen an der Neuen Donau

von Ulrike Borovnyak

Die 12. Klasse der Rudolf Steiner-Schule Wien-Mauer hat den Drachenboot-Schulcup zum heurigen Schulstart 2023/24 endlich (!) gewonnen! Gratulation!!!

Am Start waren 16 Klassen unterschiedlicher Wiener Schulen. Aus unserer Schule war erstmals die gesamte Oberstufe mit dabei. Auch hier waren nicht nur Teamgeist, sondern auch Rhythmus und Balance gefragt. Und das haben alle unsere teilnehmenden Oberstufenklassen großartig gemeistert. Ein erfrischendes und harmonisches Erlebnis!



Wir stellen vor ...



Lisa Klinger



Zlata Caffoor

Mein Name ist Lisa; ich bin in Wien geboren und aufgewachsen und hatte von früher Kindheit an einen engen Bezug zur Natur. Ich verbrachte viel Zeit im Wald und am Wasser – nachdem ich endlich einen Hund bekommen hatte, noch viel mehr.

Meine Schulzeit in einem öffentlichen Gymnasium habe ich in keiner guten Erinnerung. Ich konnte mich mit dem autoritären und altmodischen System nie anfreunden. Erst auf der Uni spürte ich endlich Freude am Lernen. Glücklicherweise hatte ich noch die Möglichkeit, im „alten“ Magisterstudium Meeresbiologie zu lernen und konnte aus dem vollen Angebot der Seminare, Vorlesungen und Praktika schöpfen.

Ich bin im Laufe der Jahre viel gereist, konnte verschiedenste Meere betreten, ein Jahr in Portugal leben und Teil eines Forschungsteams sein. Nach dem Studium war ich monatelang in Mittel- und Südamerika auf Reisen und wurde kurz nach meiner Rückkehr nach Österreich mit meiner ersten Tochter schwanger. Nach der Geburt und Karenz führte ich ein Jahr lang Meeresbiologie-Projekte an Schulen durch, bevor meine zweite Tochter zur Welt kam. Nachdem beide Mädchen im Waldorfkindergarten waren, arbeitete ich erst als Arzt-Assistentin und danach in einer Anwaltskanzlei, da die zeitintensive Projektarbeit auf der Uni wenig familienfreundlich ist.

Nun bin ich sehr glücklich über die Möglichkeit, im Schulbüro zu arbeiten. Ich fühle mich seit Langem der Waldorfpädagogik und Anthroposophie zugehörig und in der Gemeinschaft sehr wohl. Ich schätze vor allem den respektvollen Umgang miteinander, die holistische Denk- und Lebensweise, die enge Beziehung zur Natur und die Sichtweise auf die Entwicklungsprozesse der Kinder und Jugendlichen.

Mein großer Wunsch war immer, dass meine Töchter gerne zur Schule gehen, Freude am Lernen haben und sich ihre Neugierde und Offenheit bewahren. Dieses Potential hat die Rudolf Steiner-Schule für mich, und ich bin gerne bereit, meinen Teil zu einem gelingenden Miteinander beizutragen.

Dear school community,

My name is Zlata Caffoor and I have the honour to teach English in our school. My connection with education began in London in 2010 and I can scarcely imagine my life without it. Just after my graduation as an eurythmist I was offered a job as an eurythmy teacher in St Paul's Steiner School (London), and I have never stopped teaching since then. Afterwards, I worked in the Greenwich Steiner School, and I simultaneously taught people with special needs in the Camphill Thornage Hall and devoted more than the last decade to cultivate Waldorf education, eurythmy and myself as a teacher.

Since 2010, I was also part of the London Eurythmy Stage Group and performed in several parts of the world including India, Scotland and Switzerland. This passion of mine I follow unceasingly and regard it as a necessity and as a service to the community rather than a hobby. Among other things, I love inline skating, meditation and sewing – 90% of my wardrobe is handmade.

In 2021, I followed the call of destiny and decided to move from London to Vienna. This means that 2 years ago I changed not only my job, my home, but also my cultural surroundings. I had to learn a new language very fast and I got married. So here I am, with help from my English husband (who started at last to correct my mistakes), I follow the path to foster English in our school and bring you some of the qualities which I have experienced while living in Britain these past 15 years (although originally, I am Czech). I also work in the Karl Schubert School next door as an eurythmy teacher, and so if you see me rushing across the park to my next lesson, this is why.

I beg of your support and of reverence towards this wonderful school full of people who continually strive to go against the stream and cultivate that which is precious to us all.



Christian Pichler

Mein Name ist Christian Pichler. Ich bin in Südtirol geboren und habe dort in einem kleinen Bergdorf, umrahmt von einer wunderbaren Bergwelt, meine Kindheit und Jugend verbracht.

Ich bin als junger Mensch mit einem großen, elementaren Erkenntnisbedürfnis nach Wien gekommen und habe angefangen, Philosophie zu studieren. Jedoch habe ich sehr bald gemerkt, dass dabei andere Interessen nicht befriedigt bzw. gefördert werden. Vor allem hat mir das Arbeiten mit meinen Händen gefehlt. Als Antwort und Verbindung von Kopf, Herz und Hand ist mir die Anthroposophie entgegengekommen, die alle drei Bereiche gleichermaßen fördert und den Menschen als Ganzheit erfasst.

Im Laufe meiner künstlerisch-praktischen Ausbildung ist mir die Bedeutung des Hand-Werks für die Entwicklung des Menschen immer deutlicher geworden. Das Hand-Werk als praktisches, organisches Denken der Hände ist mir zum Lebensideal geworden. Jedes Handwerk fördert ganz spezifische Fähigkeiten und schafft die Grundlage, um sich einem organischen, lebendigen Denken anzunähern.

Seit 15 Jahren arbeite ich mit Kindern und Jugendlichen in unterschiedlichen Altersstufen praktisch und künstlerisch in verschiedenen Handwerken. Dabei freut es mich immer wieder zu erleben, wie dadurch konkret anschaulich Fähigkeiten gefördert und ausgebaut werden.

Ich denke, dass in der heutigen Zeit aufgrund der fortschreitenden Digitalisierung und Technisierung die klassischen Handwerke und Techniken mehr und mehr verdrängt werden oder sogar aussterben. Gerade deshalb ist es wichtig, diese in pädagogischen und therapeutischen Zusammenhängen zu erhalten und zu praktizieren, um die daraus fließenden, spezifischen Fähigkeitsförderungen nutzbar zu machen.

Hand-Werke zu praktizieren und an junge Menschen weiterzugeben, sind meine Motivation, um als Werklehrer zu arbeiten.

Sophia Holzer



Mein Name ist Sophia, und ich bin Mutter von drei Kindern (zwei Mädchen und einem Buben).

Nach meiner Matura ging ich über eine Organisation für ein Monat nach Afrika, um dort Kinder zu unterrichten. Diese Zeit half mir sehr, zu mir selbst zu finden und bestärkte mich in meiner Entscheidung, dass ich mit Kindern arbeiten möchte. Nach meiner Auslandserfahrung machte ich die Ausbildung zur Freizeitpädagogin. Ich arbeitete im Hort, schulischer Nachmittagsbetreuung, Kindergarten, Kinderkrippe, Sonderschulen und Hauptschulen.

Als ich 2018 meine erste Tochter bekam, war für mich klar, dass ich nicht nur nachmittags arbeiten möchte, also bewarb ich mich am Kolleg für Elementarpädagogik. In der Karenzzeit absolvierte ich das Kolleg. Während der Ausbildung kam mein zweites Kind zur Welt.

Durch meine Erfahrung als Freizeitpädagogin und die Erfahrungen, die ich während meiner Ausbildung machte, war für mich klar, dass ich etwas anderes für meine Kinder möchte. Bereits während meiner Ausbildung überlegte ich, zum Waldorfseminar zu wechseln.

Nach einigen Überlegungen absolvierte ich das Kolleg. Mein Ziel war es, bereits nach dem Kolleg ins Waldorfseminar einzusteigen. Allerdings war ich froh über eine kurze Lernpause. Denn in dieser Pause kam mein drittes Kind zur Welt. In der Karenz merkte ich, dass ich etwas brauchte, eine Ausbildung, so wie bereits in der Karenz zuvor. Also war es Zeit für mich, mich für das Waldorfseminar anzumelden. So kam es, und ich bin froh, seit September dabei zu sein.

Zwei meiner Kinder gehen bereits in den Kindergarten, und dadurch habe ich meinen Weg ebenfalls dorthin gefunden. Seit September begleite ich mit meinen zwei Kolleginnen die Kinder im Kleinkindbereich.

Die Arbeit mit den jungen Kindern mache ich besonders gerne und mit viel Freude. Die Kinder und die Kolleginnen haben mir einen sehr schönen Einstieg ermöglicht.

Durch Wald, Heide
und die ganze Welt

Balance zwischen Mensch und Umwelt





Herbstluft, Herbstzeitlosen und strahlende Gesichter: Erlebnisse der 1. Klasse beim Waldtag

von Caroline Rimnac

Seit Beginn des Schuljahres waren die Wald- und Wandertage der 1. Klasse von Glück und gutem Wetter begleitet, und am ersten Oktoberfreitag schien die Sonne wieder mit voller Kraft auf unsere kleinen Entdeckerinnen und Entdecker.

Strahlend, fröhlich und voller Motivation machten sich die Kinder auf den Weg in den Wald. Die bunten Blätter knisterten unter ihren Schritten, und die frische Herbstluft füllte ihre Lungen.

Das Highlight der Wald- und Wandertage ist jedes Mal die stärkende Jause. Selbstgemachte Butterbrote, frisches Obst und Gemüse, nahrhafte Nüsse, kleine Snacks und erfrischendes Wasser sorgen für zufriedene Gesichter und gestärkte kleine Wanderer.

Beim letzten Wandertag wartete eine besondere Überraschung auf die Schülerinnen und Schüler: Frau Bolleter erzählte die Geschichte des Mädchens Lose, der „Namensgeberin“ jener zarten Blume, die im Herbst erblüht. Anschließend führte sie die Kinder auf eine Wiese, auf der die Herbstzeitlosen in voller Pracht erblühten. Die neugierigen

Blicke und bewundernden Worte der Kinder zeugten von ihrem wachsenden Interesse an der Natur.

Im Park vor der Schule gab es an diesem Tag noch eine weitere Überraschung für die ErstklässlerInnen: Die Schülerinnen und Schüler der 8. Klasse hatten im Rahmen des Handarbeitsunterrichts im letzten Jahr wunderschöne, persönliche Säckchen für die Kinder der 1. Klasse genäht. Diese wurden im Park feierlich an ihre neuen BesitzerInnen übergeben. Die strahlenden Augen der Kinder zeigten, wie sehr sie sich über diese liebevolle Geste der älteren SchülerInnen freuten.

Es ist klar, dass diese Tage nicht nur für die ErstklässlerInnen unvergessliche Erlebnisse sind, sondern auch für ihre Klassenlehrerinnen und die begleitenden Eltern, die ihre Freude und Begeisterung an der Naturverbundenheit weitergeben. Die Wald- und Wandertage sind eine Tradition, die den Geist unserer Schule auf wundervolle Weise widerspiegelt und das Gemeinschaftsgefühl stärkt.

Caroline Rimnac ist Mutter in der 1. Klasse.



Gemeinsam an einem Strang ...

Eindrücke von der Ackerbau-Epoche der 3. Klasse

zusammengetragen und kommentiert von Angelika Burgsteiner

Die Ackerbau-Epoche der 3. Klasse trifft das Heftthema Balance auf mehreren Ebenen. Was braucht es in welchem Maße für ein gutes Brot? Wie wirken Mensch, Arbeit und Natur zusammen? Wer trifft Entscheidungen und übernimmt Aufgaben in und für die Gemeinschaft? Maschinengesteuerte Prozesse erschweren das Verständnis wesentlicher Abläufe in unserer Welt. So ist es gerade für Kinder um das neunte Lebensjahr, in dem sie ihr Gefühl des Einsseins mit der Welt verlieren, so wichtig, mit ihrer Schöpferkraft in Berührung zu kommen.

Wo könnte das besser gelingen als auf einem großen Feld! Ganz wie in dem Text, den sie einige Tage darauf in ihre Hefte schrieben: „Es war eine feierliche Arbeit.“

Insgesamt hat auch uns Eltern diese alte menschliche Tätigkeit des Ackerbaus, die nur gemeinsam gelingen kann, an wesentliche Aspekte des Zusammenlebens und Zusammenwirkens erinnert. Wie im tagtäglichen Sein stellt sich immer wieder aufs Neue die Frage, wer welche Aufgaben übernimmt, um das Ganze zur Vollendung zu bringen.



Wir hatten perfekte Bedingungen, den Acker vorzubereiten und den Roggen zu säen, was ausnahmslos alle Kinder mit außergewöhnlichem Tatendrang meisterten. Für mich erstaunlich war die Kraft beim Pflügen und Eggen, welche die Kinder gemeinsam aufbrachten. Man kann mit ihnen bereits ernsthaft arbeiten, weshalb ich mich auf die Hausbauepoche freue.

Fritz Riemer

Auf Grund der nahenden herbstlichen Kühle lud uns Herr Kramer schon früher als geplant ein, das Feld zu bestellen. Seine wunderbare Einführung, wie man sich auf welchen Feldern bewegt, welches Getreide es gibt – auch der Mais gehört dazu! –, stimmte die Kinder gleich tatenkräftig und enthusiastisch. Sie wurden ernst genommen in ihrem Auftrag und Wirken. Das Feld wurde von ihnen gepflügt, am Seil fest gezogen, bis sie ins Schwitzen kamen, weiter engagiert der Boden mit der Egge gelockert, und am Ende wurde die Saat auf das ganze Feld gut verteilt: Die Kinder stellten sich an, und das Getreide, der kostbare Roggen, wurde in ihre Schürzen geschüttet. Mit beherztem Schwung durften sie nun säen, denn „alles, was von oben kommt wie der Regen, ist letztendlich von Gott gesegnet“ erklärte Herr Kramer – und so warfen sie die Körner voller Freude hoch im gemeinsamen Voranschreiten.

Marie-Christine Fellmer





... ziehen

Mich hatte das Thema Gemeinschaft und ein Leben aus den eigenen Stärken schon immer interessiert. Bei einem Wandertag der 1. Klasse, in der meine älteste Tochter damals war, hatte ich ein unvergessliches Erlebnis.

Ich erlebte die neue Klassengemeinschaft im Wald beim Tipibauen.

Manche Kinder hatten klare Ideen, wie es konstruiert werden müsse, was gebraucht würde und wo alles hingebaut werden solle. Andere Kinder liebten es, grenzwertig schwere, lange Äste zu holen und mit aller Kraft herbeizuschleppen. Wieder andere machten einfach mit und packten mit an bei denen, die Hilfe brauchten. Alles hatte seine Berechtigung; kein Kind kam auf die Idee, dass eine Tätigkeit oder Aufgabe höherwertig sein könnte. Die Äste-Schlepper hatten nicht die Frage, warum die Baumeister „nur“ sagten, was sie brauchten und nicht selber ächzend die Äste herbeiholten, usw.

Jedes Kind hatte sich nach seiner Freude dafür entschieden, welchen Beitrag es leisten wollte, und in der Gemeinschaft einer Klasse war genügend Fülle an verschiedensten Kindern. Keines mühte sich mit einer Tätigkeit, die es nicht selber gewählt hatte; daher strahlte auch die Arbeit an sich reinste Zufriedenheit aus.

Seitdem hat sich viel an meiner Vorstellung von gelingender Zusammenarbeit geändert. Ich erwarte weniger von mir, ausgerechnet die mir unangenehmen Aufgaben zu übernehmen in den Gemeinschaften, an denen ich Teil habe. Ich übe mich im Vertrauen, dass es in Ordnung ist, wenn ich Aufgaben wähle, die ich leicht, sicher und mit Freude erfüllen kann.

Menschen sind verschieden, und wenn sich alle nach ihrem Können, ihrer Freude einbringen, dann werden trotzdem alle Aufgaben getan. Die berühmte Work-Life-Balance ist dann viel einfacher zu halten: wenn Leben und Arbeit weniger getrennt sind, weil ich mit Freude und Zufriedenheit im Leben stehe und die Gemeinschaft mit meinen Fähigkeiten bereichere – und individuell als unangenehm empfundene Pflichten sehr reduziert sind, weil sie größtenteils durch angenehme ersetzt werden können.

Ich bin überzeugt davon, dass wir so am besten an einem Strang ziehen, für die Klasse, die Schule und für die Welt. So wie unsere Drittklasskinder beim Ackerbau auf dem Feld.

Marion Wilcken ist Mutter in der 3. Klasse.



METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.

Ihr Immunsystem in Balance

Mit ein paar ausgewählten Mitteln, die auch für Ihre Kinder bestens geeignet sind, wollen wir Sie in der Winter Saison unterstützen, um ihr Immunsystem in Balance zu bringen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne besinnliche Advent- und Weihnachtszeit und ein gesundes glückliches Jahr 2024.



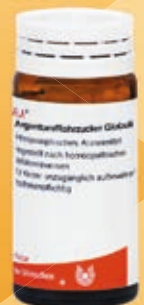
Synergie für die Immunabwehr Kapseln von Terra Nova
Gefriergetrocknete Pflanzen zur Unterstützung der Abwehrkräfte, sowie bei viralen und bakteriellen Infektionen.



Acerola mit Vitamin C als Lutschtabletten
Versorgt Sie im Winter mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola Kirsche und mit wichtigen Antioxidantien.



Immunogem Tropfen von Herbalgem
Ein Extrakt aus Pflanzenknospen stimuliert die Abwehrkräfte. Vorbeugende schützende Wirkung vor Infektionserkrankungen.



Echinacea Argentum Globuli von Wala
Anregung des Immunsystems und der natürlichen Abwehrkräfte. Auch bei akut-entzündlichen und fieberhaften Erkrankungen.

Besuchen Sie auch unseren Webshop www.metatron-apo.at und nutzen Sie unseren Versandservice.

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8:00-18:00 und Sa 8:00-12:00

Metatron Apotheke
Tel: +43 (0)1 802 02 80
office@metatron-apo.at

A-1120 Wien, Oswaldgasse 65
Fax: +43 (0)1 802 02 80 80
www.metatron-apo.at



Bezaubernd, spannend und skurril

Texte aus der 7. Klasse

Die 7. Klasse hat sich im Zuge der letzten Deutschepoche mit dem Verfassen von unterschiedlichen Textsorten beschäftigt. Der Fokus lag dabei auf der Ausschmückung der selbsterdachten Texte unter Verwendung von möglichst unterschiedlichen Adjektiven. Die Texte waren unter anderem inspiriert durch eine zweitägige Wanderung in die Ötschergräben. Folgende drei Texte bieten einen Einblick in das vielfältige Repertoire der Klasse.

Brigitta Svoboda ist Klassenlehrerin der 7. Klasse.

Unser Ausflug in die Ötschergräben

von Konstantin Khol

Wir, die 7. Klasse, sind am 14. September 2023 in die Ötschergräben gefahren. Wir haben uns um 7:30 Uhr am Bahnhof Hütteldorf getroffen, und von dort sind wir mit dem Zug losgefahren, zuerst nach St. Pölten und von dort mit der Mariazellerbahn weiter. Dort sind wir ausgestiegen und sofort losgegangen bis zum Vorderötscherhaus. Wir gingen 2 Stunden auf einer Schotterstraße, da die Ötschergräben an diesem Tag wegen Regen zu gefährlich waren. Dort haben wir erst einmal gerastet. Nach ungefähr einer Stunde sind wir wieder aufgebrochen, um zu einem Wasserfall zu gehen, wo manche Kinder aus unserer Klasse auch schwimmen waren. Das Wasser des Ötscherbaches war sehr, sehr erfrischend! Danach sind wir wieder zur Hütte zurückgekehrt und durften in unsere Matratzenlager: ein Matratzenlager für die Buben und ein Matratzenlager für die Mädchen. Zum Abendessen gab es Linsen oder Süßkartoffel und Kaiserschmarrn. Die Hütte war sehr schön.

Am nächsten Tag sind wir nach dem Frühstück aufgebrochen und durch die Ötschergräben zur nächsten Hütte, zum Ötscherhias gegangen. Dort haben wir gejausnet und sind dann zur Zugstation Wienerbruck gegangen. Durch die Schlucht hinunter sind wir um die 4 Stunden gegangen. Wir mussten gut aufpassen, weil die Brücken teilweise rutschig und morsch waren und kein Geländer hatten.

Mit der Mariazellerbahn sind wir bis nach St. Pölten gefahren und von dort mit dem Zug nach Wien. Insgesamt war es eine sehr schöne Reise, besonders gefallen hat uns der wilde Ötscherbach, der kalt und klar war.

Vielen Dank an Ela Kautzky für die Organisation und Brigitta Svoboda, Miriam Bijkerk und Resa Ziniel für die Begleitung.

Die nervige Klasse

von Erwin Berger

Herr Schmidt wollte mal wieder eine schöne, herausragende, großartige, holprige und lustige Wanderung machen. Also machte er sich auf den Weg zum St. Pöltener Bahnhof, um von dort aus mit der Mariazellerbahn zu den Ötschergräben zu fahren. Doch für Herrn Schmidt gab es da ein kleines Problem, denn genau mit demselben Zug wie er fuhr auch eine sehr nervige und laute Schulklasse, die auch in den Ötschergräben wandern wollte.

Als er dann einen steinigen, am Fluss liegenden, steilen, langen und schmalen Weg gegangen war, der auch durch einen verwilderten, alten, grünen, von Bäumen befüllten und holzigen Wald führte, kam er endlich auf der Hütte an. Doch zu seinem Schrecken war dort schon die nervige Klasse von vorhin. Also setzte er sich unter einen großen, knorrigen, saftigen, grünen und Blätter verlierenden Baum und ärgerte sich über die Klasse. Plötzlich traf ihn ein grauer Hauspatschen am Kopf. Er schaute in die Richtung, aus der der Patschen kam und sah ein paar Kinder, die lachend aus dem Fenster schauten: Er war in eine Patschen-Schlacht geraten. Am nächsten Tag ging Herr Schmidt extra früh los, um nicht von der Klasse gestört zu werden. Er ging entlang eines seichten, langsamen, klaren und kalten Baches, der mit der Zeit zu einem klaren, kalten, schönen, schnellen und blauen Fluss wurde. Einige Zeit später sah er einen schnellen, großen, herunterfallenden, wässrigen und spannenden Wasserfall, und als ihn gerade die nervige Klasse überholte, rutschte er auf einer morschen, schrägen, holzigen, nassen und an einem Dienstag gebauten Brücke aus und konnte sich gerade noch an einem gelben, glatten, verformten und liegenden Stein festhalten. Am Ende war Herr Schmidt sehr genervt von dieser komischen Klasse.





Die Bandwürmer

von Andreas Heller

Wir machen mit der Schule jedes Jahr einen Ausflug in die erfrischenden Berge. Sonst gibt es immer nur 6 bis 7 Tote, aber dieses Mal waren es ein bisschen mehr. Kommen wir zum Ausflug:

Am Montag haben wir eine bezaubernde, lange Wanderung gemacht. Zuerst sind wir mit dem alten, kleinen Auto hingefahren. Auf einer alten, kaputten Brücke sind wir stehen geblieben, und alle 999 stinkenden Kinder sind ausgestiegen. Es war nicht schwer, 1000 dumme Kinder in das alte Auto zu stopfen. Das nervige Problem ist halt, dass immer ein kleines Kind sterben muss, aber die verständnisvollen Eltern drücken da immer ein Auge zu.

Als die dicken Kinder auf der morschen Brücke standen, brach sie ein, und alle lieben Kinder stürzten in den großen, kalten Bach und dann den tiefen Wasserfall hinunter, der gerade in Sicht gekommen war.

Das dumme Angeberkind von unserer Gruppe schaffte es als erstes an Land. Es haben nur 20 Kinder an Land geschafft, darunter waren ich, Thomas, das Angeberkind und das Kind mit der Brille, das die ganze Zeit über andere anschrie. Der Rest war mir egal, die saßen die ganze Zeit nur am Boden

und heulten. Das ging so weiter bis in die Nacht; da fingen schon die ersten an, sich ein unangenehmes Matratzenlager zu bauen. Und zwar aus harten Steinen. Ich fing langsam an, mir auch ein Bett zu bauen, als ich sah, dass das Angeberkind wieder einmal angeben musste. Es begann, sich eine kleine Hütte am kalten Fluss zu bauen. Ich wollte ihn fragen, warum er das macht, aber ich bin eingeschlafen.

Als am Morgen die Sonne aufging und alle Kinder aufwachten, bemerkte ich, dass eine fette Spinne in meinem Gesicht herumkrabbelte. Vor Angst sprang ich auf und fing an zu rennen, bis ich mit voller Wucht in einen knorrigen Baum rannte und ohnmächtig wurde. Als ich wieder aufwachte, war es schon dunkel. Ich beschloss, einfach geradeaus zu gehen. Was dann passierte, weiß ich nicht mehr so genau. Ich weiß nur, dass das Wetter immer schlechter wurde und dass ich irgendwann einen Weg fand und diesem dann folgte. Der Wald wurde immer heller, und dann war da eine Straße. Ich stellte mich hin und streckte den Daumen in die Luft, bis mich ein Auto mitnahm. Der Fahrer gab mir zu essen und sagte mir, dass mein Rucksack ihm gefalle. Er brachte mich ins Krankenhaus. Dort sagten mir die Ärzte, dass ich in zwei Wochen sterben würde, weil ich Bandwürmer hätte.

Eigentlich war der Ausflug ganz okay. Es hat zwar kein Kind überlebt, und ich sterbe auch bald, aber wenigstens müssen die Kinder keinen Russischtest machen, der wäre am Mittwoch gewesen. – Die Eltern hätten ihre Kinder nicht so fett werden lassen sollen.



Dear Future Children

Ein Besuch im Wiener Stadtkino

mit einem Vorwort von Angelika Kellner

Die gesamte Oberstufe ging gleich am Ende der ersten Schulwoche gemeinsam ins Stadtkino, um sich mit *Dear Future Children* einen sehr aktuellen und zum Nachdenken anregenden Film anzusehen. Mich als Begleitung beschäftigte es sehr, die Jugendlichen mit diesen Eindrücken ins Wochenende zu schicken und erst in der darauffolgenden Woche die harten Bilder und brisanten Thematiken zu besprechen und gemeinsam zu reflektieren.

Die Gespräche mit den Klassen 9, 10 und 11 über diesen englischen Film, welcher eine österreichische Produktion ist, waren sehr in die Tiefe gehend und zeigten deutlich, welche Gedanken sich unsere Jugendlichen über Klimawandel, Nachhaltigkeit und die Zukunft im Allgemeinen machen. Gott sei Dank schien die Sonne nach dem Film, um die innere Kälte etwas auszugleichen.

Ein Film, den man eigentlich gesehen haben muss.



Wir haben den Film „Dear Future Children“ im Stadtkino in Wien mit der ganzen Oberstufe angeschaut. In diesem Film ging es um die Umweltverschmutzung und die Demonstrationen auf verschiedenen Kontinenten: Drei Frauen aus verschiedenen Ländern erzählten von ihren Erlebnissen auf Demonstrationen und der Ausartung des Klimawandels. Der Film war sehr spannend, aber auch so brutal, dass man manchmal wegschauen musste. Trotzdem hinterließ er eine gute Message, sodass man nachher darüber nachdenken musste.

Emma Amann und Levinia Micksche
sind Schülerinnen der 10. Klasse.

Termine 2023

Fr, 1.12. Waldorf Adventbasar, 17 - 22 Uhr

Sa, 2.12. Waldorf Adventbasar, 10 - 17 Uhr

Do, 21.12. Christgeburtsspiel, 18:30 Uhr, öffentl. Aufführung; Gr. Festsaal

Fr, 22.12. Christgeburtsspiel, 10:20 Uhr, Schüleraufführung; Gr. Festsaal

Vorschau auf 2024

Sa, 13.1. Ball der 12. Klasse

Sa, 20.1. Tag der Offenen Tür, 10 - 13 Uhr

Fr, 23.2. Eurythmieabschluss der 12. Klasse

Sa, 2.3. Schulfest

Do, 7. u. Fr, 8.3. 6.-Klass-Spiel

Fr, 15. u. Sa, 16.3. [evtl. auch 14. oder 17.3.] 8.-Klass-Spiel

Mi, 15.5 u. Do, 16.5. Singabend der 11. Klasse

So, 8.9. Waldorflauf 2024



Nachhaltigkeitswoche der 12. Klasse

von Ulrike Borovnyak

Die Nachhaltigkeitswoche der 12. Klasse startete mit dem Dokumentarfilm „Dear Future Children“ im Stadtkino sowie einem Besuch an der Boku, und nach der Projektwoche, in der die SchülerInnen vier konkrete Nachhaltigkeitsideen für unser neues Schulgebäude entwickelten, fand sie im

Besuch des Weltenwanderers Gregor Sieböck ihren fulminanten Abschluss. Er hat uns im Rahmen seines Diavortrags authentische Impulse für ein nachhaltiges Leben vermittelt, die noch lange in unseren Herzen wirken werden. Danke Gregor!

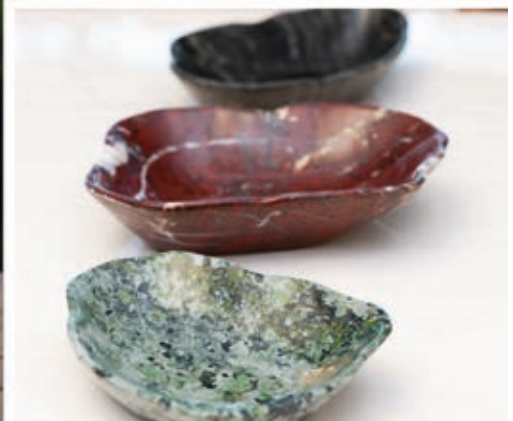
www.globalchange.org



Ariane Hicka
ariane@unicosa.at, www.unicosa.at

Einzigartige, handgemachte Produkte aus Österreich

10% Weihnachtsrabatt für ALLE LeserInnen
 Gültig bis 31.12.23





Die Schulfeier





Bienenlied

Ein Bienenvolk ist eine Stadt,
Die tausende Bewohner hat,
Die gut zusammen leben.
Und jede Biene, groß und klein,
Fügt sich in diese Stadt hinein,
Will alles für sie geben.

So fleißig wie die Bienen
Woll'n wir einander dienen
Und fest zusammenhalten,
Wenn wir die Welt gestalten.

Ein Bienenstock ist wie ein Haus,
Man geht hinein, man kommt hinaus
Und lebt dort beieinander.
Und jede kleine Biene dort
Hat ihren Platz und ihren Ort
Im großen Miteinander.



Unsere Körper im Gleichgewicht

Balance im Sport und im Tun



Eurythmie und Balance als Schlüssel zur inneren Harmonie

von Tanya Hanna

Im Eurythmie-Unterricht wird verdeutlicht, wie Balance in vielfältiger Hinsicht dazu beiträgt, eine tiefere Verbindung zwischen Körper und Geist zu fördern. Dabei lernen die Schülerinnen und Schüler nicht nur, ihre körperliche Koordination zu entwickeln, sondern auch, ihre Gedanken und

Emotionen harmonisch auszudrücken. Diese künstlerische Ausdrucksform betont die Ausgewogenheit als Schlüsselaspekt für innere Harmonie und schenkt den Lernenden gleichzeitig ein Werkzeug für lebenslangen Selbstausdruck und persönliche Entwicklung.

Innen und Außen

Das ewige Spiel mit dem Gleichgewicht und dem Ungleichgewicht

von Amalia Coutinho Altenburg

Wenn wir die Augen schließen und es in uns ganz still werden lassen, den Atem ruhig durch die Nase ein- und durch den Mund wieder ausströmen lassen, dann wird es uns möglich, wahrzunehmen, was wirklich ist.

Wenn wir die Augen schließen und unseren Blick sinnbildlich nach innen richten, dann wird es uns möglich, wahrzunehmen, was alles wirklich in uns ist.

Probiere es aus. Leg das Heft für einen Moment auf die Seite und fühle ... Es ist viel, was da ist, nicht wahr? Das ist Deine unglaublich reiche Innenwelt.

Manches in ihr schreit, manches redet ununterbrochen, manches tut vielleicht weh und manches fühlt sich hoffentlich auch wohl an. Das ist es, was uns Menschen ausmacht.

Wenn Du nun die Augen wieder öffnest, Deinen Blick nach draußen richtest, in die Welt, die Dich umgibt: Was siehst Du da? Ist es bunt? Ist es laut? Ist es schön, oder stört Dich etwas? Das ist die große Welt, in der Du lebst!

Ich denke, eine der wesentlichsten Aufgaben, die unser Mensch-Sein ausmacht, ist, dass wir mit unserer reichen Innenwelt in unserer großen Außenwelt wirklich gut präsent sind und auf diese Art und Weise wirken.

Es sind die Sinne, die diese beiden Welten maßgeblich miteinander verbinden. Unsere Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut. Sie sind wie ein Tor zwischen unserem Innen und dem Außen.

Halte nun bitte noch einmal inne und spüre. Kannst Du beide Welten gleichermaßen wahrnehmen? Fühlst Du Dich in Balance zwischen dem Innen und dem Außen?

Es muss nicht unbedingt sein ... Ehrlich gesagt, ist das sogar ein Zustand, den wir immer nur für einen Moment lang erleben, um ihn dann schon wieder zu suchen. Das ewige Spiel mit dem Gleichgewicht und dem Ungleichgewicht! Aber wir Menschen haben ein wunderbares Werkzeug, das uns genau da immer wieder helfend zur Seite steht – den Atem! Der bewusste Atem hilft uns, die Balance zwischen unserer Innenwelt und der Außenwelt herzustellen. Immer und immer wieder ... Das ist Leben!

Amalia Coutinho Altenburg ist Mutter in der 6., 3. und 1. Klasse.

Verändere die Welt mit einem Atemzug!

alba emoting®

eine außergewöhnlich einfache Methode
Deine Emotionen anhand Deiner Atmung zu steuern.

www.albaemoting.training



Balance im Bewegungs- und Sportunterricht

Ein Gespräch zwischen Manuel Saurer und Seweryn Habdank-Wojewódzki

SHW: Lieber Manuel, der Titel unserer Ausgabe lautet „Balance“. Meiner Beobachtung nach liegt körperliche Balance in der Bewegung dann vor, wenn eine Bewegung als Reaktion der vorangegangenen folgt – quasi als Ausgleich. Die meisten Sportarten basieren auf Balance – sowohl statisch als auch dynamisch – und Koordination. Manche vertreten allerdings die Ansicht, dass Sportergebnisse nichts mit dem Trainieren von Balance zu tun haben. Was ist Deine Meinung dazu?

MS: Gerade im Sportunterricht ist die Förderung von Balance bei Kindern und Jugendlichen von großer Bedeutung, da diese nicht nur die sportliche Leistung verbessert, sondern auch die körperliche Entwicklung und die Gesundheit unterstützt. Kinder entwickeln ihren Gleichgewichtssinn im Laufe ihrer Kindheit. Ein effizienter Sportunterricht kann dazu beitragen, diesen Sinn zu schärfen und zu verbessern.

Hast du eigene Konzepte dafür?

Eine gute Balance ist die Basis für die Koordination von komplexen Bewegungen. Hier kann der Sportunterricht einen wesentlichen Beitrag durch spezielle Übungen und auch Spiele leisten, welche das Gleichgewicht der Kinder stärken. Ein nicht außer Acht zu lassender Faktor ist auch die Sturzprävention. Kinder sind äußerst aktiv und bewegungsfreudig. Eine gute, ausgewogene Balance hilft, Stürze zu vermeiden und somit, Verletzungen zu verhindern. Dies gilt für den Sportunterricht sowie für den Alltag.

Kinder lernen am besten, wenn sie Spaß haben. Es gilt, den Sportunterricht so zu gestalten, dass er sowohl unterhaltsam, als auch lehrreich ist. Somit kann man die Motivation hoch halten und einen Lernerfolg erzielen. Natürlich ist es auch wichtig, die individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie die Bedürfnisse der Kinder im Auge zu behalten. Es gilt, geeignete Anpassungen zu treffen und, wo nötig, Unterstützung anzubieten. Zusammenfassend kann man sagen, dass die Förderung der Balance im Kindes- und Jugendalter langfristige Vorteile für die körperliche Gesundheit bis ins hohe Alter mit sich bringt.

Da es ja offenkundig sehr wichtig ist: Wie können die

SchülerInnen aller Altersklassen Balance üben?

Als Sportlehrer kann ich auf eine Vielzahl von Übungen und Spielen zurückgreifen, um die Balance spielerisch und unbewusst zu fördern und zu fordern. Hierbei eignen sich Geräteparcours, die es zu überwinden gilt, sowie Balancestationen, aber auch auf Ballspiele kann zurückgegriffen werden, welche das Gleichgewicht schulen.

Hättest Du ein paar Übungen für uns im Alltag, die zum Beispiel nur fünf Minuten täglich brauchen und trotzdem unsere Balance fördern bzw. verbessern?

Alltägliche Übungen ohne spezielle Hilfsmittel wären etwa

- Socken im Stehen anziehen
- Hose im Stehen anziehen, ohne dass ein Hosenbein am Boden streift
- Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen
- Bei alltäglichen Aufgaben – zum Beispiel bei Arbeiten in der Küche – auf einem Bein stehen (aufpassen beim Schneiden 😊)

Ein gutes Hilfsmittel für den Alltag ist auch der Einsatz eines Balance Boards.



Der nächste Waldorflauf findet am 8. September 2024 statt!

Wie beeinflusst oder unterstützt die Fähigkeit zur körperlichen Balance eigentlich die mentale oder seelische Balance? Gibt es da einen Zusammenhang, oder handelt es sich um getrennte Fähigkeiten?

Ich denke, es gibt sehr wohl einen Zusammenhang zwischen körperlicher und seelischer Balance und natürlich auch eine entsprechende Wechselwirkung.

Dir eilt zu Recht ein sehr guter Ruf voraus: Du bist „streng“, also sehr klar in Deinen Aussagen, aber auch freundlich und liebevoll im Umgang mit den SchülerInnen. Es scheint, Du hast Dein „Equilibrium“ zwischen „Disziplin“ und „Ungezwungenheit“ gefunden, oder?

Ich freue mich, dass ich einen „guten Ruf“ habe. Für streng halte ich mich nicht, aber ich betrachte mich als konsequent. Gerade im Sport sind ein gewisser Rahmen und Disziplin erforderlich – aber gleichzeitig auch viel Freiheit.

Was ist Dein pädagogisches Erfolgsrezept?

Viel Verständnis, Liebe, Beziehung und Einfühlungsvermögen. Aber vor allem und am wichtigsten: HUMOR 😊

Und generell – wie geht es Dir als Tutor der jetzt schon 11. Klasse?

Ich bin wirklich glücklich als Tutor und kann es gar nicht glauben, dass schon mehr als die Hälfte (2 Jahre; Anm. d. Red.) meiner Tutorenzeit in dieser Klasse vergangen sind. Gemeinsam mit meiner Co-Tutorin Ekaterina Chebova freue ich mich, unsere Klasse auch weiterhin zu begleiten.

Zum Abschluss noch ein anderes Thema: der Waldorflauf! Gibt's schon eine konkrete Entscheidung, ob oder wann der Lauf wieder stattfinden wird?

Gottseidank hat sich in der Schulgemeinschaft wieder ein Team gebildet, das den in den letzten Jahren so gelungenen Waldorflauf wieder veranstalten wird. Der nächste Waldorflauf wird am 8. September 2024 stattfinden. Eltern, die mithelfen oder in anderer Form etwas zum Gelingen dieser Veranstaltung beitragen möchten, sind herzlich willkommen! Kontakt: manuel.saurer@waldorf-mauer.at

Vielen Dank, Manuel! Es war sehr nett, mit Dir zu reden.



TRY IT.
MOVE IT.
LOVE IT.



MFT INDOOR BOARD
WEIHNACHTSAKTION
statt € 149.- minus 20% = € 119,20
www.mftshop24.com

Olympische Spiele 2023 in Schönauf

von Simon Jacoby

Langsam füllte sich die Schalterhalle in den Untergründen des Meidlinger Bahnhofs. Das klingt, als müsste man das Weite suchen – in diesem Fall hatte die Versammlung einen guten Zweck.

Mütter, Väter – oder gleich beide – brachten ihre Sprösslinge mehr oder weniger aufgeregt und voll bepackt zu einem Abenteuer in das Unbekannte. Letzte Ratschläge wurden erteilt; die Vorfreude der Eltern auf die bevorstehenden erholsamen Tage mit reduzierten elterlichen Pflichten war spürbar. Die Kinder waren guter Stimmung und voller Vorfreude auf das Abenteuer.

Es war der 18. Mai, Christi Himmelfahrt, und der Plan war, mit Zeltausrüstung und Zug Richtung Süden bis Leobersdorf zu fahren. Von dort ging es in einer knappen Stunde zu Fuß bis zur Rudolf Steiner-Schule Schönauf.

Das Wetter war unbeständig, und man musste sich von Regen bis Sonne und spätwinterlichen bis frühlingshaften Temperaturen auf alles gefasst machen. Der Regen bleibt uns erspart, und bis auf die nächtlichen Temperaturen unter 10°C wurden wir mit allerbestem Frühlingswetter belohnt. Die Kinder zeigten sich völlig unbeeindruckt von den doch recht frischen Temperaturen – es wurde gezeltet, komme, was wolle.

Vom Essen (bitte nicht die Kinder fragen!) bis zur Organisation, dem wunderschönen Ambiente der Schule und ihrer Gärten, dem angrenzenden Schloss Schönauf, in dessen Schlosspark die Spiele ausgetragen wurden, passte alles wunderbar zusammen.

Von Beginn an standen Bewegung, gemeinsamer Wettkampf, das Kennenlernen der eigenen körperlichen und

mental en Grenzen im Vordergrund. Und es war wunderbar zu beobachten, wie jedes Kind für sich und in der Gruppe mit den Bedingungen, körperlichen und mental en Herausforderungen umging. Wer nach den diversen Trainings noch überschüssige Energie hatte, konnte sich beim Fußball oder Fangspielen bis aufs Letzte austoben. Die Nachtruhe der BetreuerInnen und Lehrkräfte war garantiert. Ein Hoch auf die Kinder, die trotz Unmengen an Süßigkeiten doch recht pünktlich um 21 Uhr den Zapfenstreich respektierten und mehr oder weniger bald ins Land der Träume überglitten.

Wagenrennen (echt jetzt!), Speerwerfen, Ringen, Marathon, Sprint, Hochsprung, Staffellauf boten allen Kindern ein breites Feld an Möglichkeiten. Sich auszuprobieren, zu beobachten, andere zu beobachten, zu lernen über Misserfolg oder Erfolg – alles durfte sein. Die rund 200 Schülerinnen und Schüler, die aus diversen europäischen Ländern angereist waren, traten nicht im Klassenverband zu den Disziplinen an, sondern wurden bunt gemischt in Teams aufgeteilt. Es wurden andere Sprachen gesprochen und neue Bekanntschaften gemacht.

Natürlich wurden die Spiele mit einer Siegerehrung abgeschlossen, jedoch, ohne einzelne hervorzuheben. Die Teams standen gleichermaßen im Rampenlicht, und das Erlebte wurde gewürdigt. Es war die Zeit, auf sich stolz zu sein und diese Anerkennung zu genießen. Gesehen hat sich wohl jedes Kind an sich selbst und wie es im Rahmen seiner Möglichkeiten dabei sein konnte. Einzigartige Tage, die mit einem reichen Korb an Erlebnissen belohnt wurden.

Simon Jacoby ist Vater in der 6. Klasse.







Seelische Atmung

von Magdalena Sperl, Nina Chab und Claudia Tiedge

Balance zeigt sich auch im richtigen Verhältnis der „seelischen Atmung“ und findet im Kindergarten eine besondere Bedeutung.

Aus den Sommerferien kommen die Kinder – ausgeruht, sommererfüllt, tätigkeitswillig – und freuen sich an den alten Spielsachen in unseren schönen Räumen und unserem Garten, wo sie längst erwartet werden. Sie freuen sich, dass sie ihre Spielgefährten und Freunde und auch uns wieder sehen. Wir Pädagoginnen im Kindergarten finden die Balance mit der Rhythmisierung des Alltags, dadurch, dass die Kinder regelmäßig zwischen dem freien Spiel und geführten Aktivitäten sowie zwischen Haus und Garten wechseln. Das Kind lernt so das Atmen als Prozess – das „Prinzip Atmung“ – äußerlich kennen. Ein rhythmisch gestalteter Tag ohne Brüche im Zusammenhang mit rhythmischen hauswirtschaftlichen Tätigkeiten, rhythmischer Sprache und rhythmischem Gesang sowie Zeit zum freien Spiel und zur Ruhe sind die Grundlagen, um ein gesundes Herz-Kreislauf-System heranzubilden.

Wir gestalten den Tages-, Wochen- und Jahresrhythmus immer darauf bedacht, aus den Aufgaben, die uns das Leben täglich neu stellt, jeweils ein Ganzes hervorzu- bringen und die Vorgänge prozesshaft und für die Kinder nachvollziehbar zu gestalten. Die tägliche Zubereitung der Jause etwa: Das frische Brot, welches der Bäcker liefert, schneiden wir auf, streichen Butter drauf und verspeisen es mit Honig und Obst. Wir kochen Hirsebrei und bereiten

selbst das Apfelmus, machen Müsli und backen Weckerl. Die Kinder helfen dabei mit und werden immer geschickter mit den Händen und im Umgang mit dem Werkzeug! Bei diesem Prozess des „Einatmens“ begleiten und führen wir die Kinder.

Während der Freispielzeit können die Kinder ihrer Fantasie freien Einlauf lassen und „ausatmen“. Manchmal bereiten mehrere Kinder ein Puppenspiel vor: Ein Kind breitet ein Tuch aus und stellt Dinge auf – Hölzer, die ein Haus, ein Bett oder einen Zaun darstellen, Tücher, die ein Bach oder eine Straße sein können, eine Landschaft. Das Kind spielt mit Stehpuppen (Figuren) und Tieren (gestrickt, gefilzt oder aus Holz) und erzählt eine Geschichte. Ein anderes Kind spielt dazu Musik auf einem Instrument (Kinderharfe oder Glockenspiel). Manchmal werden sogar Sesselreihen für das Publikum aufgestellt und selbstgemachte Eintrittskarten verteilt!

Die Kinder lieben es auch, allerlei Sachen zu verknoten: Schuhbänder, weil die meisten Schuhe Klettverschlüsse haben, Schürzenbänder, wenn sie malen oder backen, gehäkelte Bänder, die wir als Spielmaterial anbieten, um Holzständer und Bretter zu verschnüren, unser Baldachin, an dem links und rechts Bänder hängen, die mit gezählten 50 Knoten zugebunden werden. Manchen Kindern gelingt es sogar, eine Masche zu binden! Es ist dann auch wichtig, eine ruhige Situation zu gestalten, damit es den Kindern gelingt, diese Knoten wieder zu öffnen: Erst dann ist der Prozess vollständig!





Viele Kinder zählen sehr gerne: wie viele Kinder im Raum sind, wie viele Sessel in einer Reihe stehen, wie viele Sprossen an der Leiter sind ... Oder sie zählen vor sich hin, um auszuprobieren, wie weit sie kommen. Eins, zwei ... zehn, elf oder auch one, two ... oder uno, due ... Zählen macht Freude, und das Aneinanderreihen der Zahlen in der richtigen Reihenfolge ist wie eine Wegstrecke, die das Kind schon allein gehen kann. Es ist freudig und stolz, wenn es immer weiter gelingt, und das Kind übt zu jeder Gelegenheit!

Ein weiteres starkes „Einatmen“ erleben die Kinder im täglichen Reigen. Bei kleinen Geschichten und dem rhythmisch-musikalischen Teil des Vormittags begleiten wir die Kinder in ihre Phantasiekräfte. Sie tauchen ein in die Geschichte und ahmen Ur-Gesten nach. Beim Erntereigen fahren wir aufs Feld: Wir schleifen die Sense, wir schneiden das Getreide, laden die Garben auf den Wagen und dreschen das Stroh. Wir können noch lange nicht ruhen, denn wir müssen das Korn in die Mühle tragen. Der Müller mahlt das Korn, und in der Backstube wird das Brot gebacken.

Das zweite große „Ausatmen“ beginnt im großen Garten beim freien Spiel in der Natur. Es wird gelaufen, geklettert, im Sand gegraben und Hölzer getragen. „Pferdchen“ springen auf der Wiese und über Stock und Stein: eine wunder-

bare Gelegenheit, ganz von allein den Gleichgewichtssinn auszubilden, der ja zu den vier unteren Sinnen gehört, die im ersten Jahrsiebt entwickelt werden, genauso wie der Tastsinn, der Lebens- und der Eigenbewegungssinn. Ein gut entwickelter Gleichgewichtssinn führt zu innerer Balance und guter Orientierung. Der Tastsinn führt zu Vertrauen, der Lebenssinn zu „Ich mag mich selbst“ und der Eigenbewegungssinn zu Freude und Begeisterung.

Und auch durch das Pendeln zwischen den Gegensätzen wird Balance erfahrbar: leicht – schwer / laut – leise / warm – kalt / hell – dunkel / schnell – langsam / klein – groß / geben – nehmen / wach sein – schlafen / ICH und Gemeinschaft

So bringt uns der Tageslauf in Balance zwischen „Ein-“ und „Ausatmen“ sowie in ein „Balance schaffen“ im Gruppen-geschehen:

Der Mensch zwischen Himmel und Erde

Oben ist der Himmel.
Unten ist die Erde.
Da sind meine Freunde.
Und hier bin ich.

Am Ende des Tages entsteht so hoffentlich eine Ausgewogenheit in der seelischen Mitte.

Gewinnspiel!

Dass unsere MoMent-Herbstausgabe ganz im Zeichen der BALANCE steht, habt Ihr sicher schon bemerkt!

Im Laufe der Redaktionsarbeit kam es uns vor, als hätten wir es über 1000 mal gelesen ...
Wie oft kommt das Wort BALANCE nun tatsächlich in dieser Ausgabe vor?

**Die richtige Antwort gewinnt:
ein nagelneues MFT Indoor Board aus der Nature Line von MFT**
... das umweltfreundliche Surfboard fürs Wohnzimmer
... mit unzähligen Möglichkeiten für Trainings & Tricks!

Wenn Ihr also ein tolles Balance-Board gewinnen wollt, zählt nach und schreibt uns eine E-Mail, um an der Verlosung teilzunehmen
(Ja, Überschriften zählen auch)!

E-Mail an: moment@waldorf-mauer.at

Betreff: Gewinnspiel MoMent, XX mal BALANCE (schreibt die Zahl gleich in den Betreff)

Einsendeschluss: 17. 12. 2023

Die/der GewinnerIn wird unter Ausschluss der Öffentlichkeit ermittelt und noch vor Weihnachten informiert.

Und wenn Ihr nicht so abenteuerlich im Wohnzimmer balancieren wollt, dann schenkt es weiter – ein perfektes Weihnachtsgeschenk!



COR

Unveränderlich veränderlich.

Jetzt zum
Jubiläumspreis!

TRIO 50 JAHRE

Seit 50 Jahren ist TRIO ein Paradebeispiel für Veränderungsfreude, denn seine Elemente lassen sich zu immer neuen Formen zusammenstellen: von Recamiere zu Sofa zu Liegewiese zu Was-auch-immer. Und weil Veränderung ja per se niemals vollendet ist, verpassen wir dem Möbelstück zum Geburtstag auch noch ein Festgewand: exklusiv für COR gewebt, wahlweise in neun Farben, so hochflorig und kuschelig wie in den Siebzigern und ein Jahr lang zum Jubiläumspreis.

COR interlübke Studio
Wien

Tuchlauben 21 1010 Wien

Di.-fr. 11-17 Uhr, sa. 10-14 Uhr
und nach Vereinbarung

T. 01.532 07 02
cor-interluebke.at



100% MADE
IN GERMANY



NATÜRLICH
NACHHALTIG



MIT LIEBE
HANDGEFERTIGT

[COR.DE/TRIO50](https://cor.de/TRIO50)

Mathematik
und andere Künste

Balanceübungen für den Geist



Die Balance in der Mathematik

Ein Schwerpunkt in der 7. und 8. Klasse

von Angelika Kellner

Bevor ich überhaupt eine Mathematik-Hauptunterrichts-epoche in einer Klasse halten werde, wurde ich bereits gebeten, über die Balance in der Mathematik für diese Ausgabe des „MoMent“ zu schreiben. Nachdem ich zugesagt hatte, dachte ich mir: „Spannend – was ich wohl schreiben werde?“

Balance – Ausgeglichenheit: im Tun, im täglichen Leben, im Erkennen, im Wollen

So kam es auch, dass ich als langjährige Englischlehrerin an unserer Schule letztes Jahr bemerkte, als ich mit meiner eigenen Tochter daheim Mathematik für eine anstehende Schularbeit lernte, dass genau dieser Gegenstand mich anspricht, von mir näher betrachtet werden möchte, damit ich beruflich nicht nur alles auf die Karte „Englisch“ setze, sondern ich für mich die innere Balance finden kann, indem ich auch ein anderes Fach unterrichten möchte. Die Balance in der Mathematik existiert. Nicht nur stimmt es, dass in der Mathematik alles exakt und genau ist, dass es nur ein „entweder wahr oder falsch“ gibt, sondern dass auch in der Mathematik die Balance und Ausgeglichenheit eindeutig berechnet werden kann. Und genau das ist eines der Grundthemen

des Mathematikunterrichts in den Klassen 7 und 8: SchülerInnen werden mit Gleichungen konfrontiert. Zum Verständnis wird gerne exemplarisch eine alte Apothekerwaage im Klassenzimmer aufgestellt. Somit ist klar nachvollziehbar und anschaulich verdeutlicht, dass eine Waage nur dann im Gleichgewicht sein kann, wenn auf beiden Seiten entweder gleich viel dazu- oder weggenommen wird. Das System bleibt immer das gleiche: die Balance erhalten. Schrittweise werden die Aufgabenstellungen aber schwieriger; Ergebnisse können plötzlich negative oder gar Bruchzahlen sein. Spätestens nach vollendeter Probe ist klar, ob richtig gerechnet wurde und die Balance vorhanden ist.

Gerade in der 7. Klasse, wo vieles bei den SchülerInnen unklar ist, sich im Umbruch befindet und das Leben und die Emotionen so gar nicht im Gleichgewicht sind, wird den Jugendlichen gegen Ende dieses Schuljahres Ausgeglichenheit und Klarheit über den Mathematikunterricht vermittelt.

Genauigkeit und Struktur sind essenzielle Bausteine beim Lernen und Erarbeiten von neuen Inhalten. Diese sind mit noch mehr Klarheit in der Mathematik verankert. Nachdem ich zwei Mathematikepochen bei Herrn Finke hospitieren konnte und miterleben durfte, wie dieses Stoffgebiet Klarheit und Balance den SchülerInnen näherbringt, freue ich mich schon sehr auf die erste Epoche in diesem Fach mit unserer heurigen siebenten Klasse. Möge die Aufgabe gelingen und alles ausgeglichen in Balance erklärt und verstanden werden.



Jerson Jiménez

Besuch der Spanischklassen in seinem Atelier

von Lauren Födinger, Schülerin in der 11. Klasse

Wir, die Spanischgruppen aus der 11. und 12. Klasse, haben am letzten Freitag vor den Herbstferien eine Spanisch-exkursion in das Atelier des puerto-ricanischen Malers JERSON JIMÉNEZ gemacht. Am Tag davor haben wir uns mit Fragen auf das Treffen vorbereitet wie z.B: „¿Qué es tu inspiración? Was inspiriert dich?“

Die meisten von uns waren überrascht, wie viel Spanisch wir schon verstehen, sodass wir seiner Lebensgeschichte gut folgen konnten. Ich war sehr erstaunt, als er erzählte, dass er früher professioneller Kunstturner war und auch beinahe bei den Olympischen Spielen gestartet wäre. Seine Portraits sind sehr ausdrucksstark und bunt und das, obwohl er auf die Frage: „¿Qué son tus colores favoritos?“ (Was sind deine Lieblingsfarben?) „Azul“ – Blau – geantwortet hat.

Jerson Jiménez' Bilder haben einen hohen Wiedererkennungswert. Er malt teils echte Menschen, teils Menschen aus seiner „imaginación“ – seiner Vorstellung. Jede/r hat ihm mindestens eine Frage gestellt, und es war sehr schön zu sehen, dass er sich wirklich Zeit für jede/n genommen hat und die gestellten Fragen mit Bedacht und Ausführlichkeit beantwortet hat. Mir persönlich gefiel auch sehr, dass dieser Ausflug klassenübergreifend war. Bei Interesse kann man auf der Website des Künstlers vorbeischaun, die mit „muchos colores“ gefüllt ist. www.jersonjimenez.com

Ich denke, die SchülerInnen konnten viel mitnehmen und ihr Spanisch erproben. Sie waren auf jeden Fall toll bei der Sache! Ich bin echt stolz auf sie!!

Ulrike Borovnyak



Eine Aufforderung, zu sich selbst zu stehen

Buchempfehlung aus der Oberstufe

Dieses Buch nimmt seine Leserinnen und Leser mit in die Konversation zwischen einem jungen Mann, der zutiefst unglücklich in seinem Leben steht, und einem Philosophen, der von den Erkenntnissen Alfred Adlers überzeugt ist. Mit Hilfe jener versucht er dem jungen Mann ans Herz zu legen, sein Glück selbst in die Hand zu nehmen.

Es ist kein Buch, das mich vor lauter Spannung in der Nacht wachgehalten hat. Es ist ein Buch, das mich zum Nachdenken gebracht hat. Auch wenn ich nicht allen Überzeugungen zustimme, sind es Ansichten, die mich angeregt haben, in mich zu gehen und meine eigenen Einstellungen zu hinterfragen.

Ichiro Kishimi & Fumitake Koga:

Du musst nicht von allen gemocht werden.

Vom Mut, sich nicht zu verbiegen

rororo Verlag, 256 Seiten



**JULIA
RÖHSLER**

LEBENS- UND SOZIALBERATUNG
MOBBINGBERATUNG UND MEDIATION

0664 990 02 20 | julia@roehsler.at

Bücher

empfohlen von der Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte



Volker Fintelmann: **Vom Wesen des Herzens. Organ der Mitte, Wohn- sitz der Seele**

Info3 Verlag, € 11,30

Im Herzen finden wir eine Vielzahl von Eigenschaften, die im vorliegenden Buch angesprochen werden. Diese können wir rein organisch-anatomisch, aber auch als Vorbild für unser eigenes Leben verstehen. Es sind dies zum Beispiel die Unermüdlichkeit seines Tätigseins, sein liebevolles, anteilnehmendes Wahrnehmen aller Geschehnisse im Organismus, sein selbstloses, altruistisches Handeln, das nie nachlassende Bemühen um Gleichgewichte, Harmonie und Schönheit, seine Mutkräfte ... Auch vermittelt das Herz uns den gesunden Menschenverstand. Ein Bändchen voller überraschender Perspektiven aus der Anthroposophischen Medizin.



Eckhard Roediger: **Besser leben lernen. Innere Balance zwischen Wunsch und Wirklichkeit**

Verlag Urachhaus, € 17,40

Wenn Wissen Macht ist, warum macht uns dann das Wissen über unsere Bedürfnisse und Wünsche nicht glücklich? Eckhard Roediger, Arzt und Therapeut, geht dieser Frage nach und kommt zu der verblüffend „einfachen“ Antwort: „Glück fällt uns nicht zu und hängt auch nur wenig von den äußeren Umständen ab ... Glück kann und muss erarbeitet bzw. geübt werden.“ Im Lauf unseres Lebens stellen wir uns zu ganz unterschiedlichen Zeiten die Frage, ob wir mit unserem Leben zufrieden sind. Zwischen Wunsch und Wirklichkeit gespannt, fällt die Antwort nicht immer positiv aus. Wie aber gelingt es, die Mitte zwischen den Polen, zwischen Neuem und Gewohntem, Euphorie und Langeweile zu erreichen – und zu halten? Aus seinen Erfahrungen als Therapeut beschreibt Eckhard Roediger nicht nur die seelischen und biologischen Hintergründe dieses allzu menschlichen Problems der Unzufriedenheit, sondern bietet durch Übungen, Meditationen und Beispielen konkrete Hilfestellungen zum Erkennen der individuellen, wirklich wesentlichen Bedürfnisse.



Daniela Drescher: **Giesbert und die Gackerhühner**

Verlag Urachhaus, € 20,50

Einmal mehr gelingt es der Autorin, herrliche neue Geschichten rund um Giesbert zu erzählen. Er erlebt wiederum einige Abenteuer mit alten und neuen Gartenbewohnern.



Michaela Glöckler: **Gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen im digitalen Zeitalter. Ein Weckruf**

Gesundheitspflege initiativ, € 10,30

Lebendige Reize von innen und außen sind Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung des kindlichen Gehirns. Was bedeutet es für diese Entwicklung, wenn – durch die zu frühe Nutzung digitaler Endgeräte – die bildende Lebendigkeit der Sinneseindrücke nur simuliert und damit der ganzkörperliche Lernhunger der Kinder umfänglich und systematisch getäuscht wird? Wie entwickeln sich unter solchem Einfluss die Kreativität und die Sinne – allen voran der Wahrheitsinn? Wird der zu frühe und massenhafte digitale Einfluss die künftige Entwicklung von Autokratien begünstigen? Wie finden Familien und Lehrer heute ein waches Bewusstsein für möglichst optimale Entwicklungsbedingungen? Wie kann im Sinne der Kinder gehandelt werden, dass sie – möglichst ungestört – eine souveräne Persönlichkeit entwickeln können?



Olaf Koob: **Hetze und Langeweile**

Verlag Freies Geistesleben, € 18,50

Die ewige Frage nach dem Sinn des Lebens ist für den Arzt und Therapeuten Olaf Koob eingespannt in die Pole von Hetze und Langeweile: Wir haben durch unsere Arbeit oder den selbstgewählten „Freizeitstress“ keine Zeit oder wissen nicht, was wir mit und in ihr tun sollen. Daher gilt es, einen „Sinn für das Leben“ zu entwickeln, der das Wesentliche vom Unwesentlichen trennt und zwischen angespanntem Zeitdruck und unausgefülltem Leerlauf lebensbejahend vermittelt. Es gilt, die richtige Balance zu finden.

Wie sieht's aus auf 113?



baufotos.waldorf-mauer.at



Gleichstellung in weiter Ferne

von Christina Aumayr-Hajek

Seit 2016 versucht unsere Schule, das österreichische Privatschulgesetz, das seit dem Jahr 1962 besteht, über den Verfassungsgerichtshof (VfGH) zu einer Änderung zu bringen. Dieses Gesetz sieht keine Förderungen für Schulen in freier Trägerschaft vor bzw. schließt diese sogar explizit davon aus. Privatschulen, die von einer anerkannten Religionsgemeinschaft geführt werden, erhalten hingegen die volle staatliche Förderung, was unserer Meinung gegen den Gleichheitsgrundsatz verstößt.

Der Instanzenweg ist ein langer und beschwerlicher; nun haben wir im Sommer die letzte Antwort vom VfGH erhalten.

Mit großer Enttäuschung nehmen wir die Ablehnung unseres neuerlichen Individualantrages zu Kenntnis. In einer nicht öffentlichen Sitzung wurde unser Antrag ohne weiteres Verfahren und ohne vorangegangene Verhandlung abgelehnt, weil die VfGH-Richter befanden, dass keine hinreichende Aussicht auf Erfolg bestehe. Eine nachvollziehbare Begründung dazu findet sich im Richterbeschluss nicht. Ernüchternd ist einmal mehr, dass sich der VfGH wiederholt weigert, sich inhaltlich mit der Beschwerde auseinanderzusetzen, geschweige denn gewillt ist, die Ungleichbehandlung zwischen konfessionellen und nichtkonfessionellen Privatschulen zu beseitigen.

Der Instanzenzug ist damit auf nationaler Ebene für uns ausgeschöpft. Wir werden jetzt eine Menschenrechtsbeschwerde beim Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte in Straßburg (EGMR) einbringen. Es darf nach unserer Rechtsauffassung keinen Unterschied machen, ob sich ein Schulerhalter einer Religion zugehörig fühlt oder nicht. Nur ein Mensch kann sich einem Glauben zugehörig fühlen oder nicht. Durch die fehlende Religionszugehörigkeit der Rudolf Steiner-Schule Wien-Mauer entsteht eine eklatante finanzielle Schlechterstellung, die sachlich nicht begründet ist und die Weiterführung des Schulbetriebs gefährdet. Die Erfolgsaussichten sind gering, doch sorgte der EGMR in der Vergangenheit immer wieder für Überraschungen, indem er Entscheidungen des VfGH umstieß und zu einer rechtlichen Neubewertung zwang.

Dass es keinen politischen Willen zum Erhalt und der gleichwertigen Förderung der freien Schulen in Österreich gibt, wissen wir. Dass auch der VfGH nicht zur Beseitigung dieser Schlechterstellung bereit ist, ist ernüchternd. Für uns steht daher fest, dass wir in Alternativen denken und handeln müssen, um die Weiterentwicklung der pädagogischen Qualität als auch die Finanzierung des Schulbetrieb langfristig zu sichern.

Christina Aumayr-Hajek ist Mutter in der 8. und 10. Klasse und begleitet unsere Verfassungs-Beschwerden seit 2016 medial.



Wir suchen nach wie vor dringendst zum ehestmöglichen Eintritt eine/n

Kassier/in und Finanzverantwortliche/n (m/w/d) Vorstandsmitglied

Als Teil unserer Schulführung und in enger Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung, dem Vorstand und dem Schulleitungskreis sowie unter der fachkundigen Mitarbeit unserer Buchhalterin / Personalverrechnerin verantworten Sie die Finanzgebarung unseres Schulvereins.

Sie sollten über Basiskenntnisse in der Betriebswirtschaftslehre, Verständnis für Zahlen, gute Kenntnisse in Excel und die Motivation, sich auf anthroposophische Arbeitsweisen einzulassen, verfügen. Kritisches Denken und rasche Auffassungsgabe sind Voraussetzung für diese Position.

Das Gehalt für diese Tätigkeit ist ausschließlich ideell, der notwendige Einsatz absolut real.

Bewerbungen und Vorschläge bitten wir, an die Vorstandsadresse vorstand@waldorf-mauer.at zu senden.

Wir suchen

Mathematiklehrer/in für die Mittelstufe

für den Epochenunterricht und wöchentliche Übstunden ab dem Schuljahr 2024/25 und gerne schon für eine Epoche im Frühling 2024

Mathematiklehrer/in für die Oberstufe

mit 7 Stunden Deputat ab sofort und Ausblick auf mehr Stunden ab dem Schuljahr 2024/25

Klassenlehrer/in für die neue 1. Klasse

ab dem Schuljahr 2024/25

Wir freuen uns auf engagierte KollegInnen mit abgeschlossener Waldorfbildung sowie dem Interesse, in der Selbstverwaltung mitzuarbeiten. Die Einarbeitung erfolgt durch erfahrene KollegInnen.

Die Entlohnung richtet sich nach dem Mindestlohnstarif in privaten Bildungseinrichtungen.

Ihre Bewerbung mit Motivationsschreiben, Lebenslauf und Zeugnissen senden Sie bitte zu Händen von Brigitta Svoboda an bewerbung@waldorf-mauer.at

Wir freuen uns sehr auf Ihre Bewerbung!

Die Stelle als **Küchenleiter unserer Schulküche** wird neu ausgeschrieben und ab Jänner 2024 besetzt.
-> siehe Seite 59

Dr. Martin David

Kinderfacharzt und Arzt für
Allgemeinmedizin
ÖÄK- Diplom Antroposophische Medizin

Tilgnerstr. 3/3b, 1040 Wien
Keine Kassen, Ordination nach Vereinbarung

mobil: +43 664 2000741

E: office[at]deinkinderdoc.at
W: www.deinkinderdoc.at



Buchhandlung in Mauer

belesen · familiär · gemütlich

Gesslgasse 8a, 1230 Wien, Tel. 01/887 26 74, buch@wetter.co.at
Mo–Fr 9:00 bis 18:00 Uhr, Sa 9:00 bis 13:00 Uhr
www.BuchhandlunginMauer.at



BÜCHERSTUBE

der Goetheanistischen Studienstätte
Buch & Spiel

1230 Wien, Speisinger Straße 258
Tel u. Fax: 01/ 889 26 93
email: buecherstube1230@gmx.at

Bestellungen werden gerne jederzeit entgegengenommen
Zustellung durch Postversand

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 9:00 - 18:00



dascafé

www.das-cafe.wien
ehemals das möbel > das cafe

BIO - eine sinnvolle Aufgabe

für unsere nächste Generation

Lebensmittel in Bio- und Demeter Qualität

aus regionalem Anbau

über 5000. Artikel

Mein Bio Laden
Atzgersdorfer Str.10
1130 Wien

Mo-Fr 8:00 - 19:00
Sa 8:00 - 17:00

www.mein-bioladen.at





Zivildienst und Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

Dringend bei Lebensart-Sozialtherapie gesucht!

Wir bieten abwechslungsreiche Zivildienst- und FSJ - Plätze in den Wohngruppen und Werkstätten in Wien Mauer, Wien Lainz, Kaltenleutgeben und Gaaden an.

Hier kann man Erfahrungen sammeln, Vorurteile abbauen, Freunde finden, in Berufswelten reinschnuppern...

Die Betreuung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen steht bei uns im Mittelpunkt. Hierfür sind Hilfestellungen zu erbringen, wo die Menschen mit Behinderung Unterstützung, Begleitung und auch mal ein „gutes Wort“ benötigen.

Dies erfordert Einfühlungsvermögen, Umsichtigkeit und Courage.

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie beim Abschied einen eigenen Fanclub haben.

Interesse? Kontakt:

Lebensart Sozialtherapie

Hauptstr. 125-127, 2391 Kaltenleutgeben

Tel.: 02238/77931,

für FSJ Frau Gerda Höller, für Zivildienst Frau Janine Barth
www.sozialtherapie.at

Die Rudolf Steiner-Schule Wien-Mauer sucht ab Jänner 2024 einen/eine

Küchenleiter/in

für 28 h/Woche

Anforderungen:

Abgeschlossene Kochlehre oder Erfahrung im Küchenmanagement einer professionellen Küche (am besten Großküche), fundiertes Wissen über gesunde Ernährung, Erfahrung im Umgang mit Kindern und Jugendlichen erwünscht; kommunikativ und teamfähig

Aufgabenbeschreibung:

Unsere zertifizierte Bio-Schulküche versorgt täglich ca. 180-200 Kinder und Jugendliche sowie LehrerInnen und MitarbeiterInnen mit frisch gekochtem Essen. Im bestehenden Küchenteam gibt es einen Koch, eine Helferin und einen Helfer. Die/der KüchenleiterIn ist für Organisation und Koordination zuständig und bei Bedarf als zweiter Koch tätig.

Ihre Bewerbung mit Motivationsschreiben, Lebenslauf und Zeugnissen senden Sie bitte zu Händen von Engelbert Sperl an engelbert.sperl@waldorf-mauer.at

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



CK ENERGY

100% erneuerbare Energie aus Photovoltaik-Anlagen

Wir beraten Dich umfassend bei Deinem **Photovoltaik-Projekt** und Deinem Beitrag zur einer besseren Umwelt:

Kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch!

Wir nehmen uns Zeit für eine **exakte Planung** Deiner Anlage, erst darauf erhältst Du eine konkrete, aufwandbasierte Kostenindikation.

Informieren Dich umfassend und zeigen auf, wie sich Deine Anlage innerhalb kurzer Zeit rechnen kann (Amortisation).

Wir übernehmen sämtliche Organisation und Abwicklung, wie Förderung, Behördenwege bis zur bestmöglichen Verwertung Deines Strom-Überschusses zum Marktpreis!

Anfragen gerne via Email: **ck@ckenergy.at** und wir melden uns bei Dir!



P.b.b.

Zu vermieten: Büro-/Praxisraum in Hietzing
für Coaching, Psychotherapie, Psychologie,
ca. 26 qm, unmöbliert, in schönem und gepflegtem
Alt-Wiener Haus.
Lage: S-Bahn-Station Wien-Speising bzw.
Straßenbahnlinien 60 und 62.

Kosten: EUR 650,- (inkl. Strom, Heizung, W-LAN,
Reinigung, Betriebskosten etc.).
Ein kleiner Seminarraum (30 qm) kann stunden- oder
tageweise kostengünstig zusätzlich angemietet werden
[Magnetwand, Flipchart, Beamer vorhanden].
Kontakt: Peter Floquet, office@peterfloquet.at, 0699-1010 44 11

PERFEKT
IST ES ERST, WENN WIR
DICH BEGEISTERN.



**Donau
Forum**
DruckGesmbH



Förderung
nachhaltiger
Waldwirtschaft
www.pefc.at



www.dfd.co.at

Skikurse & Skiverleih

Ihr Partner im Wintersport in Lackenhof
und am Jauerling (in der Nähe von Wien):

- Skischule
- Saisonmieten
- Skiverleih
- Ferienwohnungen



**Saisonmieten ab € 69,-
(Set mit Ski und
Skischuhen)**



lackenhof-skischule.at | info@lackenhof-skischule.at | 07480 5001 01