



**32** März, April und Mai 2016

**KAIROS** •



## Mitteilungen

Rudolf Steiner Schule  
Hort  
Waldorfkindergarten  
Hofschule Wendisch Evern

# INHALT

## IMPRESSUM

### Redaktion:

K. Hanfland, S. Harms, A. Patzelt,  
G. Peuckert, I. Schuldt

### Gestaltung:

A. Patzelt – Imagewerk  
Für den Inhalt der Beiträge tragen die  
AutorInnen die Verantwortung.

### Auflage:

750 Stück

### Anschrift der Redaktion:

Rudolf Steiner Schule Lüneburg,  
Frau Schuldt, Walter-Bötcher-Str. 6,  
21337 Lüneburg, Tel. 04131-861016

### E-Mail:

i.schuldt@waldorf-lueneburg.de

Die **33. Ausgabe KAIROS** erscheint am  
01.06.2016 – **Redaktionsschluss:** 26.04.

Die **34. Ausgabe KAIROS** erscheint am  
01.11.2016 – **Redaktionsschluss:** 26.09.

Die **35. Ausgabe KAIROS** erscheint am  
07.03.2017 – **Redaktionsschluss:** 30.01.

Die **36. Ausgabe KAIROS** erscheint am  
06.06.2017 – **Redaktionsschluss:** 03.04.

## INHALT / IMPRESSUM

### EDITORIAL

### SCHULE

- Abitur 2015 4
- Alle Bildung ist biografisches Lernen 6
- Nachruf für Anja Hauser 7
- Warum Jahresarbeiten wichtig sind 8
- Instrumentallehrer 11

### AUSTAUSCH

- Weltweiter Waldorf Austausch 11

### SCHÜLER

- England-Austausch nach Warwick 14

### TERMINE

### SCHÜLER

- 8. Streitschlichter Tandem Tagung 18
- Streitschlichter – In eigener Sache 20
- Aus unserer Schülerbibliothek 21

## VERANSTALTUNGEN

- Bulgarische Folklore 22
- Lüneburger Patienteninitiative 22
- Vortrag Claus-Peter Röh: 23  
Was kann Waldorfpädagogik dazu  
beitragen, dass die Freiheit in einer sich  
verändernden Welt erhalten bleibt.
- Varieté Ankündigung 24
- Elterntreff 24

## ANTHROPOSOPHISCHE GESELLSCHAFT

- Vortrag von Dr. W. Rißmann: 25  
Angst als gesundes Gefühl, als Zeit-  
phänomen und als Krankheit

## PINNWAND

## ANZEIGEN

28

29

## Liebe Leserinnen und Leser,

stellen Sie sich manchmal Fragen? Wie beantworten Sie sich diese? Schauen Sie bei Google nach? Ist die Sache damit erledigt? Begnügen Sie sich und wir alle uns oft mit Schein-Antworten? Oder schauen wir, ob wir unsere Fragen durch unsere eigenen Erlebnisse beantworten können? Machen wir nicht selbst ständig Erfahrungen? Werfen wir diese auch aus? Lernen wir jeden Tag etwas dazu? Wann ist eine Antwort „unsere“ selbst gefundene Antwort? Wann wird ein Wissen „unser“ Wissen?

Sehr schön konnten wir in der Schule diesen Prozess wieder bei den Jahresarbeiten der 8. Klasse erleben. Jeder Schüler hat sich, oft lange Zeit, mit einem Thema, mit einer Aufgabe auseinandergesetzt und sich die Sache „zu eigen“ gemacht. Was hat ihn oder sie daran interessiert? Wie war der Prozess? Was ist dabei herausgekommen? Oft gab es ein beeindruckendes Ergebnis: ein Regal, eine Schallplatte, ein Bett, ein Buch, ein Hör-Buch, eine (oder mehrere) Torten, ein Longboard, ein ferngesteuertes Boot, ein Lied und vieles mehr! Der Schüler oder die Schülerin macht dabei viele Erfahrungen über sich selbst, andere Menschen,

aber auch Dinge, Materialien, Natur, Technik ... Er oder sie überwindet Widerstände, erwirbt Ausdauer, lernt seine Arbeit zu planen und durchzuführen. Und ganz wichtig ist dabei, dass Freude an der Aufgabe erlebt wird. Ohne die Freude ist der Sinn der Jahresarbeit nur teilweise erfüllt. Der junge Mensch soll sich an der Sache erleben und daran „aufblühen“. Wenn dies gelingt, hat er das „Richtige“ ausgesucht. Dann dient ihm die Arbeit dazu, einen Entwicklungsschritt hin zu sich selbst zu vollziehen. Er tritt gestärkt ein in die Oberstufe. Wird die Arbeit nur als lästige Pflicht erlebt und erledigt wurde noch nicht das Richtige gefunden. Nicht jedem Schüler liegt es vielleicht, seine Arbeit sprachlich darzustellen. Mancher kann sich besser durch die Musik oder durch ein Werkstück ausdrücken. Aber wichtig ist, dass der junge Mensch sich daran erleben kann, „stolz“ auf seine Arbeit sein kann und dass er sich wieder ein wenig mehr „findet“.

Das ist bei so vielen Schülern und Schülerinnen wieder gelungen und darauf kann dann auch der Klassenlehrer stolz sein, der die SchülerInnen nun bald acht Jahre in ih-

## EDITORIAL

rer Entwicklung begleitet hat.

Auch jeder Erwachsene kann sich fragen, ob er sich noch Fragen und Aufgaben stellt, auch wenn dies niemand von ihm verlangt. Eine Frage ist zum Beispiel: „Was ist Anthroposophie“?

Wen fragen wir da? Suchen wir die Lösung bei Datenbanken im Internet oder bei R. Steiner in den Büchern? Oder fragen wir besser: „Was ist Anthroposophie für mich?“ Aber Sinn macht es nur, wenn es eine echte Frage ist. Deshalb: Finden Sie Ihre eigene Frage!

*Ihre Kirsten Hanfland*



# SCHULE

## **Abitur 2015 an unserer Schule - Herzlichen Glückwunsch und alles Gute!**

**... Das möchten wir den Abiturientinnen und Abiturienten nachrufen auf ihrem Weg in die Welt! Am 20.07.2015 wurden sie im Kreis von Eltern, Freunden, der Oberstufe und den KollegInnen in der Aula gefeiert und verabschiedet.**

Nach Begrüßung, einigen Worten und Wünschen von Herrn Briegel (Abiturkoordination) und Frau Hartmann (Direktorin der Wilhelm-Raabe-Schule und Prüfungskommissionsvorsitzende), wurde von Herrn Löchel vom Rotary-Club Lüneburg der Zechlin-Preis an Amber Jensen verliehen; der Preis wird für besonderes soziales und auch schulisches Engagement vergeben und konnte schon mehrfach an SchülerInnen unserer Schule überreicht werden.

Anschließend wandte sich Frau Harten als Klassenbetreuerin des diesjährigen Abiturjahrgangs an die 13. Klasse, ging auf einige Situationen und Erlebnisse mit den ihr langjährig vertrauten jungen Menschen ein, verabschiedete die Familien, die die Schulgemeinschaft nun verlassen, richtete den Blick aber vor allem in die Zukunft und auf die vielen Möglichkeiten und Chancen die sich nach der Schulzeit ergeben, und auf die man sich vertrauensvoll und leidenschaftlich einlassen darf. Für dieses Kommende und werdende begleiten unsere guten Wünsche die AbiturientInnen!

Hannah Neitzke berührte mit ihrer anschließenden Rede – in der sie auf die Schulzeit und ihre Klasse im Besonderen einging – die Zuhörer sehr; Welch ein Fest, wenn wir als Schule einen solchen Einblick in die Empfindungen und das Erleben von SchülerInnen als Geschenk und Möglichkeit zur Reflexion bekommen. Nach der Übergabe der Zeugnisse, Blumen und kleinen Gaben bedankten sich die SchülerInnen noch bei den sie durch das 13. Schuljahr begleitenden LehrerInnen und sangen unter der Lei-

tung von Herrn Glismann und mit der Unterstützung von Maria Hörner zum Abschluss der stimmungsvollen Feier mehrstimmig Lean on me.

Diese Abschlussfeier stellte sicher einen Höhepunkt des 13. Schuljahres dar – aber der Weg dahin war für alle ein arbeitsreicher. Unsere diesjährige Partnerschule war die Wilhelm-Raabe-Schule; sie stellte für jedes Prüfungsfach Mitglieder der Prüfungskommission und es ergab sich eine sehr gute, schülerorientierte und kollegiale Zusammenarbeit. Frau Hartmann, Direktorin der Wilhelm-Raabe-Schule, hatte den rechtlichen Rahmen des Abiturs zu verantworten und stand uns stets sehr wohlwollend mit Rat und Tat zur Seite - auch bei den mündlichen Prüfungen; herzlichen Dank!

Dieser Jahrgang war aber nicht nur – wie jeder andere auch – aufgrund der vielen individuellen Anstrengungen, Überwindungen, kleinen Krisen und schönen Erfolgen etwas Besonderes, sondern es gab auch Rekorde: Eine Schülerin (Fiona Happich) hat mit 872 von möglichen 900 Punkten die beste jemals bei uns an der Schule erzielte Punktzahl erreicht! Rech-

---

nerisch ist das eine Note von etwa 0,7, wobei auf dem Abitur-Zeugnis einfach nur eine 1,0 vermerkt wird... Außerdem haben 5 Schülerinnen eine Note mit einer eins vor dem Komma erzielt! Der Durchschnitt der Abiturnoten lag mit 2,68 im Range der übrigen Schulen von Stadt und Landkreis.

Hervorgehoben soll aber sein, dass sich unsere SchülerInnen in allen schriftlichen Prüfungsfächern bei den Abiturprüfungen verbessert haben und der jeweilige Schnitt pro Fach deutlich über dem Schnitt der Vorklausuren lag – ganz entgegen dem Trend auf Landesebene, wie die Statistik des Kultusministeriums ausweist. Zusätzlich lag der Schnitt in den schriftlichen Prüfungsfächern auch jeweils über dem Landesdurchschnitt! Ein großartiger Erfolg, der trotz der oft als nachteilig empfundenen Abitur-Verordnung der Waldorfschulen in Niedersachsen erzielt wurde. Für diesen Jahrgang – sowie für nicht wenige SchülerInnen früherer Jahrgänge auch schon – hätte ein Ansammeln von Noten über die beiden Schuljahre der Qualifikationsphase (12 und 13) negative Auswirkungen auf die Abiturnote gehabt ...

Unsere besten Wünsche und guten Gedanken sind mit dem Jahrgang 2015! Dem aktuellen Abiturjahrgang 2016 wünschen wir weiterhin ein gutes und erfolgreiches 13. Schuljahr auf dem Weg zur Hochschulreife.

*A. Briegel*



# SCHULE

## **Alle Bildung ist biografisches Lernen, Selbstbegegnung, Du-Begegnung, Welt-Begegnung“**

**Dies ist ein Bericht aus der Arbeitsgruppe mit obigem Titel anlässlich der Delegiertentagung des Bundes der Freien Waldorfschulen in Augsburg vom 29.-31.1.2016**

Die Arbeitsgruppe wurde von Richard Landl und Michael Zech geleitet.

Die Ausgangsfrage war: Wie können SchülerInnen so lernen, dass sie mit ihren Schicksals-Impulsen dazu in Resonanz gehen? Dass sie dadurch zu ihren Schicksalsimpulsen aufwachen? Dass sie innerlich vom Lernen genährt werden?

Wie kann in der Schule der Raum für dieses Lernen geschaffen werden?

Wie muss der Lehrer oder die Lehrerin be-

schaffen sein, dass er oder sie in der Lage ist, den Schülern solches Lernen zu ermöglichen?

Was sind die Ziele und Motive für den Unterricht? Geht es um „Abhaken von Lernstoff“ oder um die Zusammenhänge, das „geistige Band“?

Kann jeder Schüler in seinem Tempo „entdecken“ worauf es ankommt, oder werden die Lösungswege und Ergebnisse vorgegeben?

Im Forum: „Mit Schülern im Gespräch“ berichtete ein Schüler von einem politischen Projekt, was er mit einem Mitschüler gestartet hatte. Sie schafften es gegen den Widerstand ihrer Lehrer, eine umstrittene Persönlichkeit einzuladen und setzten sich dadurch mit vielen verschiedenen politischen Standpunkten auseinander. Die Schüler lernten wenig für ihre Abschlüsse, hatten aber dennoch gute Noten am Schluss, da sie viele Themen, die in den Abschlüssen vorkamen, aus eigenem Interesse für ihr Projekt studiert und sich zu eigen gemacht hatten. Sie hatten mit innerem Enthusiasmus etwas in die Wege geleitet und sehr viel dabei gelernt, auch wenn der

Redner, den sie einluden, sehr umstritten war. Es stellte sich auch die Frage der Diskussionskultur an der Waldorfschule. Es sei sehr langweilig, wenn Lehrer sich neutral verhielten und keine eigene Meinung äußern würden.

In der Arbeitsgruppe „Biografisches Lernen“ ging es weiterhin darum, wie Lernen im Wechselspiel mit dem Anderen geschieht und auch immer einen Weltbezug haben sollte. Die Unterrichtsfächer sind wie „Fenster zur Welt“. In der Unter- und Mittelstufe wird den Jugendlichen die Welt nahegebracht, in der Oberstufe werden sie in die Welt hineingeführt. Körperlich wandelt sich das „Sich erleben im Muskelsystem“ zu dem „Sich erleben im Knochensystem“ in der Pubertät. Sichtbar wird es an dem Gang, der dann oft die Schwere sichtbar macht. Das innere Erleben: „Ich bin hier – da ist die Welt“ wird langsam zu einem Erleben meiner selbst in der Welt. Das gewachsene Verständnis für Bewegungen führt zu einem Verstehen der Sinnhaftigkeit von Handlungen und dem biografischen Gefühl, welches wissen will: was mache ich in der Welt? Was ist wichtig? Die Schüler in der Oberstufe wollen wissen, warum sie etwas machen und

was es bedeutet. Bereits in der 7.Klasse ist der Intellekt voll erwacht. Danach geht es darum, den Willen in das Denken hineinzu bringen. Wie komme ich zu einem eigenen Urteil? Wie komme ich zu einer eigenen Entscheidung? Deshalb sollen die vielen Handwerkerepochen in der 9. und 10. Klasse den Willen ausbilden und den jungen Menschen über das eigene Tun mit der Welt verbinden. Dieser erübte Wille soll dann in die Ideenbildung hinein fließen, in die Art, wie der junge Mensch Begriffe verbindet, Zusammenhänge bildet. Die Kraft des Willens im Denken schult sich nicht durch Denken, sondern durch die Willensbetätigung im Handwerk oder in der landwirtschaftlichen Arbeit und auch durch die Eurythmie. Der Wille steht dem Denken dann zur Verfügung für die gedankliche Eigenständigkeit, die selbstständige Ideenbildung, Meinungsbildung, Entscheidungsfindung. Immer geht es darum, das Denken mit den Weltverhältnissen zu verbinden, nicht um „abgehobenes Denken“. Das Denken soll eigenständig werden, Urteile werden allzu oft nur übernommen, wenn es das nicht ist. Bei einem mathematischen Beweis soll der gesamte Weg durchlebt werden, um ein ganz individuelles, inneres Evidenz-Erlebnis zu errei-

chen. Erst wird der Wille an einer Vielzahl von Herausforderungen geschult, dann geht es in der 11. und 12.Klasse mehr um die Konzentration auf das Exemplarische, die Zusammenhänge des „Vielen“, den Überblick, der Wille wird betätigt. Selbstbewusstsein entsteht durch Intelligenzentwicklung, Selbstvertrauen entsteht durch Willensentwicklung, durch Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit.

Beim biografischen Lernen geht es immer um die Frage: „Was wacht in mir auf in der Begegnung mit diesem oder jenem Menschen, mit diesem oder jenem Wissensgebiet oder dieser oder jener Schicksalssituation.“

*Kirsten Hanfland*

## Nachruf für Anja Hauser

**Wir erhielten die traurige Nachricht, dass Anja Hauser am Freitag, den 29. Januar 2016 verstorben ist.**

Sie hat ab Oktober 2011 als unsere neue Geschäftsführerin mit viel Freude und Elan ihr Wissen und Können in unsere Gemeinschaft eingebracht. Sie sah sich als Mittlerin und Brückenschlagende für die pädagogischen, sozialen und wirtschaftlichen Belange bei uns. Leider wurde ihr Wirken durch ihre schwere Erkrankung im Mai 2012 jäh beendet. Wir sind ihr sehr dankbar für die kurze Zeit, die wir sie in unserer Einrichtung haben durften. Am 5.Februar haben wir in Kakenstorf trauernd an ihrem Grab von ihr Abschied genommen.

*U. Danert  
für den Vorstand des Vereins zur Förderung der Waldorfpädagogik in Lüneburg*





# SCHULE

## Warum Jahresarbeiten wichtig sind

Längst nicht an allen Waldorfschulen in Deutschland gibt es Jahresarbeiten in der achten Klasse, warum denn bei uns?

Vor über einem Jahr begann die Vorbereitungszeit. Der Rahmen, den die Achtklassarbeit haben sollte, wurde abgesteckt. Die meisten Schüler und Schülerinnen gingen mit Freuden auf die Suche nach einem geeigneten Thema, das ihr Interesse finden würde und auf dessen Fertigstellung sie Lust hatten. Vielen fiel die Entscheidung gar nicht leicht. Was kann ich schaffen? Welches Thema bin ich nicht in kürze leid? Was interessiert mich überhaupt und kann ich daraus ein Thema machen? Viele Schülerinnen haben das Leid der „Berufswahl“ deutlich gespürt.

Andere wussten gleich was sie machen sollten, haben sich ihr Thema mit vielen

Farben und Details bereits ausgemalt, sind dann aber an der Verwirklichung fast gescheitert. Das Luftschloss musste im Laufe der Zeit Stück für Stück abgerissen werden und durch ein kleines, auf einem soliden Fundament stehendes Haus ersetzt werden.

Wenige stellten fest, dass für die Verwirklichung der Arbeit nur ein Wochenende genügte. Oftmals wurde das, was man schnell fertig zu haben glaubte, zu einer never ending story. Dann gab es Verdruss, den Wunsch das Thema zu wechseln, vielleicht Schaffenspausen. Zumeist







wurde das zunächst endlos erscheinende Jahr am Ende sehr knapp. Es war da ja auch noch die schriftliche Ausarbeitung zu machen, zu einem definitiven Abgabetermin. Kaum jemand hatte die Zeit richtig eingeschätzt. Die Eltern mussten ermahnen und drängeln. Der Lehrer musste am Kalender die noch verbleibenden Tage markieren.

Am Ende hat sich dann doch jeder durchgebissen, seine Arbeit fertiggestellt und seinen Vortrag geübt. Es gab wieder eine herrliche, über zwei Tage gehende Präsentation der Jahresarbeiten. Jeder

hat sein Bestes gegeben und konnte selbstbewusst vor über einhundert Gästen seine Jahresarbeit präsentieren.

Nun, bei so vielen Schwierigkeiten, hat sich das denn gelohnt? Was nehmen die Schülerinnen und Schüler mit? Einen genähten Fußball, eine Patchworkdecke, ein Bett oder ein paar Kleidungsstücke? Ja natürlich, doch viel wichtiger waren die Erfahrungen, die gemacht wurden. Zunächst haben viele gemerkt, dass nicht die erste oder sympathischste Idee auch die beste sein muss. Auch wurde klar, dass ein wohlüberlegtes Planen viel Arbeit, Mühe und Stress erspart. Es ist allen deutlich geworden, was passiert, wenn man keinen Zeitplan hat oder sich selbst nicht an diesen hält. Recht viele haben sich überwinden müssen und haben trotz schier endloser Mühen durchgehalten, um am Ende alles doch gut hinzubekommen.

Die Jahresarbeiten fordert von diesen nun in die Erdenreife kommenden Schülern Qualitäten ab, die sie als Erwachsene immer brauchen werden und die sie hier ohne ernsthafte Konsequenzen erproben dürfen. Kurzum, es handelt sich

# SCHULE

hier um eine Reifeprüfung, die auch dieses Jahr jeder auf seine ganz besondere, individuelle Art bestanden hat.

Der Klassenlehrer, die Eltern und vor allem die Schüler dürfen stolz sein auf das Geleistete und sind gewachsen durch die einmaligen Erfahrungen dieser Herausforderungen.

*Ingo Wallat*



## Instrumentallehrer

Marcin Kowalski Jany ist Absolvent der Hochschule für Musik und Theater in Polen (Bydgoszcz) in den Fächern Musikpädagogik, Konzertgitarre und Operngesang.



Seit 17 Jahren ist er als Gitarrenlehrer tätig. Neben dem klassischen Spiel ist er in sämtlichen Musikrichtungen zu Hause, vor allem aber gilt sein Herzblut dem spanischen Ausdruck (à la Paco de Lucia) rhythmisch-harmonischen, südländischen Kompositionen und eigenen Werken die als Auftragskompositionen auf internationalen Konzertbühnen aufgeführt werden.

Marcin Kowalski leitete eine Vielzahl von Konzerten und setzte musikalische Projekte mit Kindern um. Er rief die Konzertreihe "Reisen mit der Gitarre" ins Leben und erhielt dafür ein staatliches Stipendium.

Marcin Kowalski war Sänger (Bass) im Chor der Philharmonie in Wroclaw (Polen).

*Maria Anastasia Hörner*

### Liebe Schulgemeinschaft,

**wir haben die wal-di.com Website, eine Plattform für den internationalen Kontakt und Austausch unter Waldorfschülern, entwickelt.**

**Die Website ist nun online und der laufende Betrieb wird in der Aufbauphase vom Bund der Freien Waldorfschulen und der Software AG Stiftung gefördert, worüber wir uns sehr freuen.**

**Zur Zeit wird die Plattform als Beispielprojekt auf der Website der Software AG Stiftung vorgestellt. Der folgende Text von Peter Augustin ist daraus entnommen.**

### *Anke und Andreas Patzelt*

## AUSTAUSCH

### **Weltweiter Waldorf-Austausch – Wal-di.com fördert Vernetzung und Austausch von Waldorfschülern**

Neue Freunde im Ausland finden, ein paar Monate oder sogar ein Jahr in einem anderen Land leben und dort zur Schule gehen – viele Jugendliche möchten schon während ihrer Schulzeit die Gelegenheit nutzen, andere Länder und Kulturen kennenzulernen. Das Online-Portal Wal-di.com bietet Waldorfschülerinnen und -schülern kostenlos die Möglichkeit, weltweit Kontakte zu knüpfen und Gastfamilien zu finden.

Wie finde ich eine Brieffreundin an der Toronto Waldorf School in Kanada? Gibt es eine Möglichkeit, einen Schüleraustausch mit einer Waldorfschule in Norwegen zu organisieren? Wie sieht der Stundenplan an der Michael Oak Waldorf School im südafrikanischen Kapstadt aus? Interkulturelle Begegnungen zwischen jungen Menschen machen Spaß und erweitern

# AUSTAUSCH

den Horizont, deshalb interessieren sich auch an den Waldorfschulen viele Jugendliche für Kontakte oder einen längeren Aufenthalt im Ausland. Eine naheliegende Entwicklung – schließlich ist die Waldorfpädagogik eine internationale Bewegung und mit weltweit über 1000 Schulen auf allen Kontinenten präsent. Die Suche nach passenden Gastfamilien und Austauschschülern gestaltet sich allerdings manchmal schwierig: Zwar pflegen viele deutsche Schulen Partnerschaften mit ausländischen Schulen, doch das Angebot ist meist begrenzt. Der größte Teil der Auslandsaufenthalte wird deshalb über Agenturen vermittelt, die häufig wenig flexibel und zudem sehr kostspielig sind.

In Zeiten der digitalen Vernetzung eine geradezu anachronistische Situation. Das fanden auch Anke und Andreas Patzelt, ehemalige Eltern an der Rudolf Steiner Schule Lüneburg: Sie machten sich Gedanken über ein Online-Portal, das den weltweiten Austausch unkompliziert und den-

noch sicher ermöglichen sollte. Die beiden Grafik-Designer sprachen mit Schülerinnen und Schülern, mit deren Eltern, aber auch Schulverantwortlichen über die jeweiligen Bedürfnisse und entwickelten die Plattform „Waldorf direct community“, kurz „Wal-di.com“. Damit der Wunsch nach einem Schüleraustausch nicht an finanziellen Hürden scheitert, legten die Entwickler Wert darauf, dass die Jugendlichen das Portal kostenlos nutzen können. Wichtig: Anders als bei kommerziellen Netzwerken wie Facebook und Co. herrschen hohe Privatsphäre-Standards, Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Zusätzliche Sicherheit entsteht dadurch, dass sich die Schulen offiziell registrieren und die Namen der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler verifizieren müssen.

Den Begriff „Austausch“ greifen die Macher der Seite bewusst weit: „Es geht nicht primär darum, seine Sprachkenntnisse zu perfektionieren und dafür einen Austauschplatz in England oder Amerika zu ergattern“, betont Anke Patzelt. „Durch den Austausch mit anderen Jugendlichen auf der ganzen Welt können die jungen Leute Einblicke in andere Kulturen, Denkweisen und das Alltagsleben in anderen

Ländern und anderen Waldorfschulen gewinnen“, ergänzt Andreas Patzelt. „Gerade in der jetzigen Zeit ist dies eine wunderbare Möglichkeit, Schranken und Vorurteile abzubauen, neue Bekannte und Freunde zu gewinnen und Menschen auf der ganzen Welt dauerhaft miteinander zu verbinden.“ Das kann auf vielerlei Arten geschehen: Durch Brieffreundschaften ebenso wie durch kürzere oder längere Gastaufenthalte. Seit 2015 ist die Website auf Deutsch und Englisch online. Derzeit haben sich rund 120 Schulen registriert (Stand Januar 2016). Den größten Anteil stellen bisher europäische Schulen, doch auch Schulen aus Nord- und Südamerika, Afrika und Australien sind vertreten.

Um ein solches Projekt professionell umzusetzen, brauchten die Initiatoren jedoch starke Partner. Neben dem Bund der Freien Waldorfschulen unterstützt deshalb die Software AG – Stiftung die innovative Plattform. „Die Waldorfbewegung blickt auf eine lange Tradition der gegenseitigen Unterstützung und internationalen Vernetzung zurück. Es scheint nur folgerichtig, mit einem Portal wie Wal-di.com die Möglichkeiten der digitalen Technik zu nutzen, um diese Entwicklung im Bereich des

Schüleraustauschs fortzuführen“, meint Andreas Rebmann, der das Projekt für die Software AG-Stiftung begleitet. „Wenn sich Schülerinnen und Schüler auf diese Weise verbinden, erweitern sie ihren Horizont, außerdem rücken sich durch diese persönlichen Kontakte auch die Waldorfschulen weltweit näher. Darin sehen wir als Stiftung einen zukunfts-trächtigen, sozialen Keim, der Unterstützung verdient.“ Auch wenn die Anschubfinanzierung durch Bund der Waldorfschulen und Software AG – Stiftung erfolgt ist, wird der dauerhafte Erfolg des Projektes von weiteren Unterstützern abhängig sein.

*Peter Augustin,  
Direktor Kommunikation und  
Internationale Beziehungen  
Software AG Stiftung*



**Kostenfrei**

# wal-di.com

INTERNATIONAL YOUTH CONTACT &  
EXCHANGE AT WALDORF SCHOOLS



**Mailkontakte**

**Waldorfschüler** aus der ganzen Welt kennenlernen

Internationale **Brieffreundschaften**

**Gastfamilie** im Ausland finden

**Austauschschüler** aufnehmen

Kurzer **Ferientrip** oder **Austauschjahr**

Andere Kulturkreise & Sprachen

With support of



**Bund der Freien  
Waldorfschulen**

[www.wal-di.com](http://www.wal-di.com)



# SCHÜLER

## England-Austausch nach Warwick

Vom 2. November bis zum 9. November des letzten Jahres fuhr eine Gruppe von 18 Schülern aus der 9. und 10. Klasse nach England.

Uns begleiteten Frau und Herr Thorne. Wir flogen von Hamburg nach Birmingham, von wo wir dann nach Leamington Spa mit der Bahn fuhren und von dort in unsere Gastfamilien kamen.

Jeder hatte einen Austauschschüler, bei dem er die Woche lang lebte. Die Austauschschülerinnen gehen alle auf die King's High School und die männlichen Austauschschüler gehen alle auf die Warwick School, beides Privatschulen.

Jeden Tag gingen wir mit ihnen in die Schule und erlebten dort ihren Alltag. Morgens oder mittags unternahmen wir meistens Ausflüge mit den anderen Deutschen, um England und seine Städte besser kennen zu lernen.

Wir haben Warwick Castle besichtigt, sind durch das Londoner Westend gelaufen, haben Straßenkünstlern zugesehen und sind in der Oxford Street shoppen gegangen. In Stratford upon Avon haben wir



Shakespeares Geburtshaus bewundert. Am Wochenende unternahmen wir dann etwas mit unseren Gastfamilien. Manche schauten sich Oxford an, fuhren nochmal nach London oder gingen Bowlen und ins Kino.

Am Montag fuhren wir zurück nach Birmingham, von wo aus wir nach Deutschland zurück flogen.

Wir alle hatten eine tolle Zeit und haben viele neue Freunde gefunden. Im Februar dürfen unsere englischen Austauschschüler auch die deutsche Lebensart kennenlernen.

*Lea Tiernan*





# TERMINE

## Termine Schule

**Immer Donnerstags – 07.50 Uhr**

Kinderhandlung im EU 1

**Sa. 05.03. – 10.00 Uhr**

Monatsfeier

**Sa. 12.03.**

Präsenztag

**Sa. 12.03.**

Instrumentalforum

**Di. 15.03. – 16.00 Uhr**

Wintermarkt-Kreis/Schülerbibliothek

**Fr. 18.03. – 20.00 Uhr**

Konzert „Sharena Gaida“ mit  
Prof. Dr. Todor Kirov (siehe Seite 22)

**18.03. – 03.04.2016**

Osterferien

**So. 10.04. – 11.00 Uhr**

Jugendfeier

**Fr. 22.04. – 20.00 Uhr**

Variété-Show (siehe Seite 24)

**Sa. 23.04. – 20.00 Uhr**

Variété-Show

**So. 24.04. – 15.00 Uhr**

Variété-Show

**Fr. 22.04. – 20.00 Uhr**

„Angst als gesundes Gefühl, als Zeitphänomen und als Krankheit“

Vortrag von Herrn Dr. Reißmann in der Anthroposophischen Gesellschaft, Walter-Bötcher-Str. 2

**Sa. 23.04. – 9.00 – 12.30 Uhr**

Seminar „Angst als gesundes Gefühl, ...“  
(siehe Seite 25)

**Di. 26.04.**

Redaktionsschluss Kairos Nr. 33  
(erscheint am 01. Juni)

**Do. 28.04. – 20.00 Uhr**

„Was kann Waldorfpädagogik dazu beitragen, dass die Freiheit in einer sich verändernden Welt erhalten bleibt.“ Vortrag von Claus-Peter Röh, Leiter der Pädagogischen Sektion am Goetheanum in der Rudolf Steiner Schule Lüneburg

**05.05. – 08.05.2016**

Himmelfahrt

**14.05. – 17.05.2016**

Pfingsten

**Sa. 28.05.**

Präsenztag

**03. – 05.06.2016**

Klassenspiel der 8. Klasse

## Präsenztage Schule 2016

**Sa. 12.03.16 | Sa. 28.05.16**

## Termine Kindergarten

**Di. 01.03. – 20.00 Uhr**

Elternabend Rosengruppe

**Sa. 05.03. – 9.30-11.30 Uhr**

Eltern-Kind-Kreis

**Sa. 12.03.**

Präsenztag/Bautag Kiga

**Mi. 16.03. – 20.00 Uhr**

Reit Elternabend

**Fr. 18.03. – 9.00-13.00 Uhr**

Großputztag

**19.03. – 02.04.2016**

Osterferien

**Sa. 02.04. – 9.30-11.30 Uhr**

Eltern-Kind-Kreis

**Sa. 09.04.**

Gartentag

**Mo.11.04.**

Elternabend neue Eltern Kiga-Kreis

**Di. 12.04. – 19.00 Uhr**

Elternabend Veilchengruppe

**Sa. 23.04.16 – 9.00-16.00 Uhr**

Regionaltagung Lüneburg

**Fr. 06.05.**

KEIN KIGA

**Mo.09.05. – 20.00 Uhr**

Elternabend Sonnenblumengruppe

**Di. 10.05. – 20.00 Uhr**

Elternabend Lavendelgruppe

**Mi. 11.05. – 20.00 Uhr**

Elternabend Gänseblümchengruppe

**14.05. – 17.05.2016**

Pfingsten

**Fr. 20.05. – 8.00-12.00 Uhr**

Second Hand-Markt

**Mi. 25.05. – 20.00 Uhr**

Elternabend Rosengruppe

**Sa. 28.05.**

Präsenztag, Bau- und Gartentag Kiga

## Termine

### Hofschule Wendisch Evern

**Fr. 04.03. – 19.00 Uhr**

Schulball ab 6./7. Klasse

**Sa. 12.3. – 10.00 Uhr**

Monatsfeier

**Fr. 18.03.**

Kollegiumstag

**Sa. 16.04 – 10.00 Uhr**

Monatsfeier

**Mo.09. – 13.05.2016**

Projektwoche

## Ferientermine

**18. März – 03. April 2016**

Osterferien

**05. – 08. Mai 2016**

Himmelfahrt

**14. – 17. Mai 2016**

Pfingsten

**23. Juni – 03. August 2016**

Sommerferien

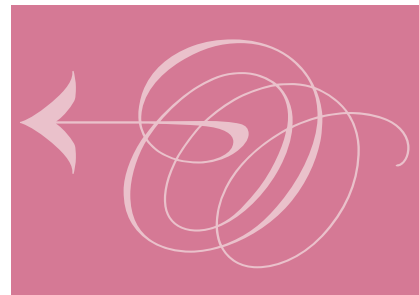
## Die Christengemeinschaft

Lüneburg, Walter-Bötcher-Str. 2 im Rudolf Steiner Haus

Regelmäßige Arbeitskreise:

Evangelienarbeit – Die Apostelgeschichte  
Donnerstags vierzehntäglich, 20.00 Uhr,  
Auskunft bei Herrn Bütje: Tel.: 04132-910211

**Öffentliche Veranstaltungen  
sind farblich hinterlegt**



# SCHÜLER



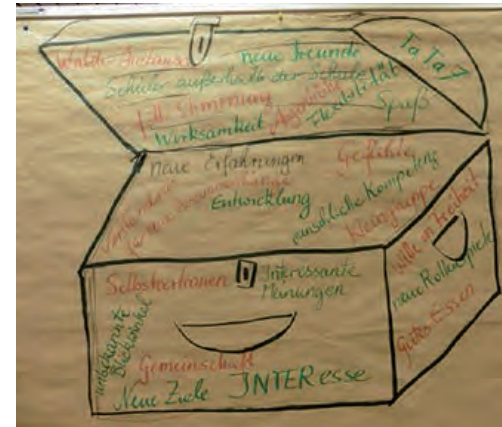
## 8. Streitschlichter Tandem Tagung in Altleiningen

Am Mittwoch, den 13. Januar, sind wir, 7 Schülerinnen aus der 9. und ein Schüler aus der 10. Klasse, mit Frau Stehling und Frau Harten in die Nähe von Mannheim zur Streitschlichter-

tagung gefahren. Insgesamt sind wir sechseinhalb Stunden mit dem Zug und Bus unterwegs gewesen. Die Tagung fand in der Jugendherberge in Altleiningen, in einer Burg statt. Die Jugendherberge ist sehr modern, schön und es gab gutes Essen. Als wir angekommen waren, sind wir immer zu zweit in ein Zimmer gegangen und es sind jeweils zwei andere Schüler aus anderen Schulen mit in das Zimmer gekommen. Insgesamt waren wir um die 45 Schüler und Lehrer aus den Waldorfschulen Lüneburg, Ulm, Überlingen, Hitzacker und von der Ziegelhütte in Bissingen.

Am Abend, bei dem Plenum, sahen wir uns alle das erste Mal zusammen. An diesem Abend waren wir uns noch ganz fremd und haben uns erst einmal kennengelernt. Inhaltlich sprachen wir über die unterschiedlichen Überforderungszonen. In Konfliktsituationen befinden sich Menschen in unterschiedlichen Wahrnehmungszonen.

Je nach Bewertung der Situation befindet sich ein Mensch in der Komfortzone, in der Herausforderungszone oder in der Überforderungszone.



Am nächsten Tag hatten wir drei Mal ein Plenum, in dem wir Vorträge gehört haben. Die Themen waren zum Beispiel „Mobbing“ oder „Das Eisbergmodell“. Das Eisbergmodell zeigt anhand des Eisbergbildes, dass das beobachtbare Verhalten des Menschen die kleinere, sichtbare Spitze ist. Und dass der größere, nicht

sichtbare Teil, die Gefühle und Bedürfnisse des Menschen sind. Dazu führten wir Übungen oder Spiele durch, um uns das Thema zu verdeutlichen und zu vertiefen.



Danach haben wir uns in vier Gruppen aufgeteilt, in denen wir besser arbeiten konnten, weil wir weniger Schüler waren und so besser ins Gespräch kamen. Diese Gruppen waren mit Schülern aus verschiedenen Schulen zusammengesetzt. Begonnen haben wir mit Übungen zu Emotionen: Zum Beispiel haben wir Kar-

ten bekommen, auf denen Emotionen standen und diese mussten wir in einen alltäglichen Satz bringen. Außerdem haben wir uns ausgetauscht, wie wir uns in bestimmten Situationen fühlen.

Später haben wir uns dann mit dem aktiven und passiven Zuhören beschäftigt. Hierfür haben wir uns einander gegenüber gesetzt und dem Anderen einmal aufmerksam zugehört und das andere Mal versucht, nicht zuzuhören. Dies hat viel Spaß gemacht, war aber zum Teil auch eine Herausforderung.

Am Abend konnten wir uns entscheiden, ob wir weiter etwas über Mobbing hören wollten oder ob wir noch weitere

Spiele spielen wollten, mit denen wir etwas zum Thema Streitschlichten lernen konnten. Danach haben wir noch den Film „Die 12 Geschworenen“ gesehen.

Der nächste Tag war dann leider schon unser letzter Tag. Nach dem gemeinsamen Frühstück sind wir in unsere Grup-

pen gegangen. In denen haben wir ein Streitschlichtergespräch zu führen geübt.

Nun kam unser letztes Plenum und wir haben zusammengetragen, was uns bei dieser Tagung gut und nicht so gut gefallen hat. Viele Schüler waren begeistert, neue Kontakte geknüpft zu haben, gute Gespräche geführt zu haben und viel Neues gelernt zu haben. Jetzt mussten wir uns von den Anderen verabschieden. Dies ist, glaube ich, uns allen schwer gefallen, denn, obwohl wir nur wenig Zeit hatten, haben wir uns sehr gut verstanden und sind zu einer großen Gemeinschaft zusammengewachsen.

*Paula Wild (9. Klasse)*

# SCHÜLER

## In eigener Sache

**Uns Streitschlichter gibt es nun schon 5 Jahre an unserer Schule und mit diesem Kairos-Bericht wollen wir noch einmal richtig auf uns aufmerksam machen!**

Wir sind hoch motiviert von der Tandemtagung in Altleiningen zurückgekommen, wie im vorangehenden Artikel zu lesen ist.

Von „Kollegen“, die schon länger in der Ausbildung sind, haben wir gehört, dass unser Angebot an unserer Schule bisher kaum angenommen und genutzt wurde.

**Wir möchten hiermit jeden einladen zu uns zu kommen und sei der Grund noch so klein. Um uns anzusprechen, braucht es nicht gleich einen großen Konflikt, denn wir sind offen für jeden und alles.**

Wir möchten auch alle Eltern mit Kindern



ansprechen, die ihren Kindern von uns erzählen könnten und sie ermutigen, mit Problemen (Konflikten) zu uns zu kommen.

Wenn jemand den Mut hat zu uns zu kommen, ist es selbstverständlich, dass alles, was besprochen und erzählt wird, **vertraulich** behandelt wird.

Als Streitschlichter bieten wir sowohl **Einzelgespräche** als auch **Gruppenarbeiten** mit Klassen an.

Wir würden uns freuen, wenn ihr uns ansprechen und unser Angebot annehmen würdet.

*Liv Virnich (9. Klasse)*



## Aus unserer Schülerbibliothek

*„Von seinen Eltern lernt man lieben, lachen, und laufen. Doch erst wenn man mit Büchern in Berührung kommt, entdeckt man, dass man Flügel hat.“*

*Helen Hayes*

Montags in der 2. großen Pause und freitags in der 1. und 2. großen Pause ist die Schülerbibliothek geöffnet. Unsere lesehungrigen Schüler von der 1. bis zur 7. Klasse finden hier jede Menge spannende, lustige, schöne, tief sinnige oder fantastische Bücher. Pferdefreunde, Fußballfans und Krimiliebhaber kommen voll auf ihre Kosten. Auch Kinderbuchklassiker und Sachbücher werden immer wieder gerne gelesen. Oft verleihen wir bis zu 30 Bücher pro Pause.

**Über Bücherspenden freuen wir uns deshalb ganz besonders.** Gerne kaufen wir auch gebrauchte Bücher von älteren SchülerInnen an oder nehmen Spenden für den Ankauf neuer Bücher entgegen. Eure Bücher sollten gut erhalten und in der neuen Rechtschreibung gedruckt sein (ab 1998).

Ihr könnt sowohl die Spenden als auch die Bücher zum Verkauf in der Schülerbibliothek oder im Hort abgeben. Schaut doch einfach einmal herein!

Wer mehr über Ausleihe und Spenden wissen möchte, kann sich auch telefonisch (04173-500282) informieren.

*Herzliche Grüße von  
Ulrike Hellfritz, Stephanie Jacoby-Schütt  
und Katharina Kreft-Stüve  
(Das Schülerbibliotheksteam)*





# VERANSTALTUNGEN



## Konzertankündigung

### Bulgarische Folklore mit hochkarätiger Besetzung

Prof. Dr. Todor Kirov kommt für zwei Konzerte nach Deutschland und begleitet die Band „Sharena Gaida“ mit seiner Gadulka – einer Hüftgeige. Kirov unterrichtet an der

Akademie für Kunst und Musik in Plovdiv und gilt als Koryphäe für traditionelle bulgarische Musik.

Die Band „Sharena Gaida“ ist seit 2005 bekannt für fröhliche und temperamentvolle Arrangements. Liebhaber der handgemachten Folklore sollten sich diese Konzerte keinesfalls entgehen lassen.

#### Termine:

**Am 18.03.2016 um 20.00 Uhr  
in der Rudolf Steiner Schule Lüneburg  
und  
am 19.03.2016 um 20.00 Uhr  
in der Freien Schule in Hitzacker.**

Der Eintritt ist frei, die Musiker freuen sich über eine Spende.



## Patienteninitiative

Guten Tag,  
hiermit möchten wir alle interessierten Menschen zu einem Treffen der Lüneburger Patienteninitiative einladen.

**Es findet am Montag, den 4. April 2016 um 19.30 Uhr in der Rudolf Steiner Schule Lüneburg statt (im Differenzierungsraum).**

Im Folgenden möchten wir einige Beweggründe aufzählen, warum uns eine regionale Patienteninitiative am Herzen liegt.

1. Es geht um die Bildung eines Forums von Patienten, Therapeuten und Ärzten. Inhalte sind der Austausch von Informationen zur Salutogenese (Gesundheit erhalten). Dazu sind Vorträge und Seminare mit praktischen Anwendungen und Übungen zu organisieren.
2. Die Patienteninitiative kann im größeren Zusammenhang bei „Gesundheit aktiv Anthroposophische Heilkunst e.V.“ (Bundesvereinigung von Patienteninitiativen Berlin) mitwirken und deren inter-



essante Zeitschrift „Das Magazin“ beziehen.  
Durch die Verbindung mit „Gesundheit aktiv“ können auch wichtige gesundheitspolitische Aktionen forciert werden.

3. Patienteninitiativen können auch ein Forum bilden, um Ergänzungen bzw. Alternativen zum herkömmlichen Krankenkassensystem zu entwickeln (z.B. Bildung von Solidargemeinschaften)

4. Bei der Suche eines Nachfolgers für den verstorbenen anthroposophischen Arzt Herr Kempers, ist der Ärztemangel in Deutschland sehr deutlich geworden. Daraus entstand die Idee, Schulabgänger verstärkt für medizinische Berufe zu begeistern.

Das Hauptanliegen ist die Erweiterung des Bewusstseins in der Gesellschaft für die Notwendigkeit mit der Salutogenese. Dazu kann eine Patienteninitiative Orientierungspunkt oder Anziehungspunkt für anthroposophische Mediziner sein.

Alles Weitere können wir am Montag, den 04. April vertiefen. Rückfragen bitte an:

Ingeborg Schuldt 04131/54342  
(oder Schulbüro 04131/861016);  
i.schuldt@waldorf-lueneburg.de  
Günter Schmidt 04178/1465;  
g.schmidt@akka-bau.de

Aktuelle Informationen zu medizinischen oder therapeutischen Veranstaltungen finden Sie auch auf der Pinnwand im Schulflur.

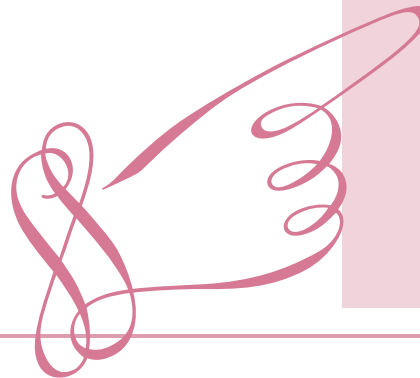
*Einen schönen Gruß  
Günter Schmidt*

## Was kann Waldorfpädagogik dazu beitragen, dass die Freiheit in einer sich verändernden Welt erhalten bleibt.

**Vortrag von Claus-Peter Röh**

*Leiter der Pädagogischen Sektion am Goetheanum*

**Donnerstag, den 28. April 2016  
um 20.00 Uhr  
in der Rudolf Steiner Schule  
Lüneburg**



## VERANSTALTUNGEN

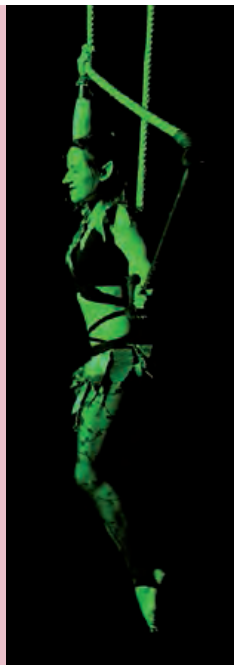


### CIRCUS TABASCO Variété-Ankündigung

Die 34. Variété-Show handelt von zwei Kindern, die ihre Gute-Nacht-Geschichten hören und dadurch in die vielfältige Welt der Bücher und Geschichten gezogen werden. Figuren erwachen zum Leben und nehmen uns mit in ihr Reich und immer wilder wird der Strudel der Ereignisse.

Ist das Ganze für die beiden nur ein Einschlaftraum oder werden sie entführt von den Wesen der Fantasie und können sie ihnen entkommen?

**Aufführungen:**  
am 22. April 2016 um 20.00 Uhr,  
am 23. April 2016 um 20.00 Uhr  
und  
am 24. April 2016 um 15.00 Uhr.



### Elterntreff – das geht alle an:

Seit einem knappen Jahr bieten wir einmal monatlich am dritten Donnerstag im Monat einen abendlichen Elterntreff in der Gaststätte Nolte an. Es waren immer sehr nette, informative, lustige Runden – allerdings in überwiegend sehr kleiner Zahl.

Wir haben nun, nach einem knappen Jahr, nicht den Eindruck, dass ein Elterntreff in dieser Form ein Forum für einen weiteren Austausch sein kann, oder aber dass es einen solchen Bedarf in unserer Schule in dieser angebotenen Form gibt **und stellen den Elterntreff hiermit wieder ein**. Im Januar und Februar fanden die letzten beiden Elterntreffs im Gasthof Nolte statt.

Wir danken denjenigen, die treu oder ab und zu in fröhlicher Runde dabei waren.

*Folke Engelbrecht und Friedhelm Feldhaus*

## Angst als gesundes Gefühl, als Zeitphänomen und als Krankheit



**Am 22. und am 23. April 2016 findet im Haus der Anthroposophischen Gesellschaft in der Walter-Bötcher-Str. 2 ein Vortrag und ein Seminar durch Herrn Dr. Reißmann statt.**

Dr. W. Reißmann ist Facharzt für Psychiatrie mit langjähriger Ausbildungs- & Vortragstätigkeit. Von 1987-2013 war er leitender Arzt in der Friedrich-Husemann-Klinik in Buchenbach bei Freiburg. Er hat seit 2014 eine Privatpraxis für Psychiatrie in Hamburg-Volksdorf.

Der Vortrag soll einen Überblick geben über die verschiedenen Erscheinungsformen von Angst sowie deren menschenkundliche und spirituelle Hintergründe. Konventionelle und anthroposophisch therapeutische Ansätze werden erläutert.

Im Seminar wird Herr Dr. Reißmann auf Fragen der Teilnehmer eingehen und Übungen der Achtsamkeit und Willensstärkung werden durchgeführt.

**Vortrag: 22.04.2016 um 20.00 Uhr**  
**Seminar: 23.04.2016 von 9.00-12.30 Uhr**  
**Ort: Walter-Bötcher-Str. 2 in Lüneburg**

### Angst als gesundes Gefühl

Die Angst stellt ein normales und gesundes Gefühl jedes Menschen dar und ist eine existentielle Grunderfahrung.

Wie erlebe ich Angst? Die innere Ruhe geht verloren. Meine freie Aufmerksamkeit zieht sich von der Welt zurück und ist krampfhaft fixiert z.B. auf eine bevorstehende Prüfung oder auf eine konflikthafte Menschenbegegnung. Ich beginne zu zittern, die Sicherheit in den Beinen schwindet, der Boden wankt und ist keine feste Stütze mehr. Ich fühle mich wie gelähmt in meinem Willen. Außerdem entsteht im Bauch ein flaes Gefühl, ich kann nicht richtig frei atmen, das Herz beginnt zu klopfen, kalter Schweiß rinnt mir von der Stirn, der Hals schnürt sich zusammen. Ich

## ANTHROPOSOPHISCHE GESELLSCHAFT

fühle mich richtig unwohl und habe wenig Selbstvertrauen. Am liebsten möchte ich weglaufen.

Angst ist wie die Schattenseite des gesunden Selbstgefühls. Sie tritt immer dann auf, wenn das Selbstgefühl von einer unangenehmen oder unerwarteten Lebenssituation überfordert ist. So unangenehm Angst als Erlebnis auch ist, so sehr verhilft sie uns doch zu erhöhter Wachsamkeit vor Gefahren, verhilft zu Achtung und Distanz und zeigt uns Grenzen auf. Angst ist eine menschliche Grenzerfahrung, die in allen Lebenslagen auftreten kann. Sie ist ein unangenehmes Gefühl. Wir verdrängen sie gerne, wir vermeiden sie, wir schämen uns ihrer. Aber die Überwindung von Angst stärkt das gesunde Selbstgefühl.

### Angst als Zeitphänomen

Angst ist im 20. Jahrhundert zu einer besonderen Zeiterscheinung geworden. Wir

## ANTHROPOSOPHISCHE GESELLSCHAFT

haben Angst vor fremden Menschen, vor Überfremdung durch Migranten, vor anderen Religionen, besonders vor dem Islam, Angst unseren Besitz und unser Geld abzugeben und zu teilen, Angst vor Verarmung, Angst vor Krankheiten (Krebs, Infektionen, Demenz). Dann beschleicht uns vor allem Angst vor menschlicher Nähe und Verantwortung. Je größer der Wohlstand sich ausbreitet, desto mehr werden Unsummen von Geld zur Absicherung gegenüber möglichen Unglücksfällen, Krankheiten und Katastrophen ausgegeben. Eine zunehmende Flut von Regelungen und Gesetzen schafft uns vordergründige Sicherheit und engt uns gleichzeitig immer mehr in ein Spinnennetz von Bürokratie ein.

Auch können wir beobachten, wie weltweit die Menschen zurückkehren zu konservativen und fundamentalistischen Regierungsformen und wie sie damit die gerade errungene freiheitlich demokratische Staatsordnung aufgeben. Es ist das

nichts anderes als Angst vor Freiheit und Selbstverantwortung.

Ein besonders verbreitetes Phänomen ist die Angst vor dem Tod. Der Tod ist weitgehend aus unserer Kultur ausgegrenzt als ein unheimliches und abschreckendes Ereignis. Wir verstehen ihn nicht und möchten ihm nicht begegnen. Letztlich ist das Urvertrauen in die Führung und die Sinnhaftigkeit des Schicksals verloren gegangen.

### Angst als spirituelles Grenzerlebnis

In den Evangelien des Neuen Testaments erzählen die Evangelisten wiederholt von Erscheinungen höherer Wesen. Im ersten Kapitel des Lukasevangeliums heißt es z.B.: „Es erschien ihm (dem Zacharias) aber der Engel des Herrn und stand zur rechten Hand am Räucheraltar. Und als Zacharias ihn sah, erschrak er, und es kam ihn eine Furcht an. Aber der Engel sprach zu ihm: Fürchte dich nicht, Zacharias! Denn dein Gebet ist erhört; und dein Weib Elisabeth wird dir einen Sohn gebären, des Namen sollst du Johannes heißen ...“ Ähnliches widerfährt dann Maria bei der Verkündigung durch den Engel Gabriel. Echte geis-

tige Erscheinungen sind oft mit existentieller Furcht verbunden.

Rudolf Steiner beschreibt diesen Vorgang in seiner Schrift „Die Schwelle der geistigen Welt“ (GA 17, 1913, Kap. 3): „Die geistige Welt ist für die Seele, bevor sie von dieser erkannt wird, etwas ganz Fremdes, etwas, das in seinen Eigenschaften nichts von dem hat, was die Seele durch ihre Erlebnisse in der sinnlichen Welt erfahren kann. So kommt es, dass die Seele vor diese geistige Welt gestellt sein könnte und in ihr ein vollkommenes „Nichts“ sähe. Die Seele könnte sich fühlen, wie in einen unendlichen, leeren, öden Abgrund hineinblickend. – Ein solches Gefühl ist nun in den zunächst unbewussten Seelentiefen tatsächlich vorhanden. Die Seele hat dieses Gefühl, das der Scheu, der Furcht verwandt ist, sie lebt in demselben, ohne dass sie davon weiß. Für das Leben der Seele ist aber nicht allein maßgebend dasjenige, wovon sie weiß, sondern auch dasjenige, was in ihr, ohne ihr Wissen, tatsächlich vorhanden ist“.

Damit wird deutlich, dass die materialistische Weltanschauung ein wesentlicher Grund für die rapide Zunahme von Ängs-

ten ist. Das Grundvertrauen in die Geis-  
tigkeit der Welt, das Gottvertrauen droht  
verloren zu gehen.

### Angststörungen

Wenn Angst einen solchen Grad erreicht  
hat, dass wir ihr Auftreten äußerlich nicht  
mehr erklären können, sprechen wir von  
Angststörungen, also von einer seelischen  
Erkrankung.

Wir unterscheiden heute vor allem die  
Agoraphobie (Angst vor offenen oder  
geschlossenen Räumen), Soziale Phobie  
(schamhafte Angst vor menschlichem  
Kontakt), Spezifische Phobien (Angst vor  
Spinnen, Hunden, Aufzugfahren usw.),  
Panikstörung (plötzlich einsetzende Angst-  
anfälle), Generalisierte Angststörung (um-  
fassende Ängste). Angststörungen treten  
vor allem bei Kindern und jungen Erwach-  
senen erstmalig auf. 15 % bis 20 % aller  
Menschen sind betroffenen.

### Menschenkunde der Angst

Bei Menschen mit Angststörungen sind  
fast immer die vier unteren Sinne (Tastsinn,

Lebenssinn, Gleichgewichtssinn und Eigen-  
bewegungssinn) unzureichend ausgebil-  
det. Durch besondere Übungen mit diesen  
Sinnen können wir wirksame Hilfe geben.

Angst ist aber auch eng verknüpft mit dem  
menschlichen Atem, Angst und Atem be-  
dingen sich gegenseitig. Die Betroffenen  
klagen über Luftenge und mangelnde  
Atemtiefe.

Und meist ist bei Angst die Wahrnehmung  
in den oberen Sinne, also im Sehen und  
Hören eingeschränkt oder im Sinne von  
Überempfindsamkeit verändert.

### Therapie von Angststörungen

Als Therapie werden heute meist eine Ver-  
haltenstherapie, aber auch andere psycho-  
therapeutische Maßnahmen angeboten.  
Die durch Anthroposophie erweiterte Psy-  
chotherapie verwendet vor allem Achtsam-  
keits- und Willensübungen (sog. Seelen-  
übungen). Im Gespräch werden Sinn- und  
Schicksalsfragen sowie spirituelle Fragen  
thematisiert. Eine besondere Hilfe kann die  
bildhafte Betrachtung von Märchen sein.

Von den Kunsttherapien regt das Plasti-  
zieren die Sicherheit im Umgang mit den  
unteren Sinnen an. Bei ängstlicher Ver-  
krampfung sind Übungen in therapeuti-  
schem Malen hilfreich vor allem mit Was-  
serfarben. In der Musiktherapie schaffen  
Rhythmusübungen einen Freiraum für das  
Gefühlsleben und vertiefen den Atem.  
Sprachgestaltungstherapie verstärkt die  
Ich-Präsenz und befreit den Atem.

Die Heileurythmie durchwärmt und formt  
den Stoffwechsel. Sie fördert das Gefühl  
für Rhythmus und innere Sicherheit.

Rhythmische Massage und Äußere Anwen-  
dungen beleben und verstärken den Stoff-  
wechsel.

Anthroposophische Arzneimittel stützen  
konstitutionelle Einseitigkeiten und kön-  
nen auch aktuell entlasten. Psychopharma-  
ka (moderne Antidepressiva) sind erst dann  
indiziert, wenn die bisher beschriebenen  
Maßnahmen nicht ausreichen. Die Verord-  
nung sollte immer von einem erfahrenen  
Arzt erfolgen.

*Dr. Wolfgang Reißmann*

## Begegnung und andere Abenteuer 2016

### Ferienfreizeiten der Christengemeinschaft für Kinder und Jugendliche

*Begegnung und andere Abenteuer* – unter diesem Motto bietet der Verband der Sozialwerke der Christengemeinschaft auch im Jahr 2016 wieder sieben Ferienfreizeiten für Kinder und acht Ferienfreizeiten für Jugendliche an.

Die **Ferienfreizeiten für Kinder** laden ein zum „Ferienmachen“ – neue Freundschaften zu schließen, gemeinsam zu singen und zu spielen, Geschichten zu lauschen und zu erzählen. Zusammen mit Gleichaltrigen könnt Ihr den Frühling begrüßen, mit Pferden Freundschaft schließen, Euch den Sommerwind der Ostsee um die Nase wehen lassen, dem Ruf der Berge folgen, das Geheimnis der Steine ergünden oder die Welt vom Kanu aus entdecken.

Die **Ferienfreizeiten für Jugendliche** bieten viel Bewegung sowie die Möglichkeit, Neues kennenzulernen und auszuprobieren – ob beim Theater an Ostern, beim Wandern oder Radwandern, auf Gotland

im Chor, im Kanu, beim Musical oder in der Kulturzeit.

Das Thema unseres **Jugendleiterlehrgangs** lautet dieses Jahr *VON DER IDEE ZUR FREIZEIT – wie setzen wir unsere Einfälle um?* Hier sind alle willkommen, die an einer Mitarbeit in unseren Ferienfreizeiten interessiert sind und 17 Jahre und älter sind.

Ausführliche Informationen zu unseren Ferienfreizeiten und dem Jugendleiterlehrgang finden sich auf unserer Website [www.cg-ferienfreizeiten.de](http://www.cg-ferienfreizeiten.de) oder im Prospekt.

**Verband der Sozialwerke  
der Christengemeinschaft e.V.**  
**Tel.: 040. 413 30 27-0**  
**Fax: 040. 413 30 27-4**  
**E-Mail: [info@cg-ferienfreizeiten.de](mailto:info@cg-ferienfreizeiten.de)**  
**[www.cg-ferienfreizeiten.de](http://www.cg-ferienfreizeiten.de)**



### Suche Miteigner

für **klassische Schelde Schouwen Stahl-Segelyacht** von Vermeulen (Länge 9m, Breite 3,40m, Tiefgang 1,20m )  
**Infos von Maya Busch, Tel. 04133 223477**

### Für die Flüchtlingsinitiative Adendorf

suche ich **Kinderschuhe & Sportschuhe** in allen Größen sowie **Männerschuhe** in kleineren Größen.  
**Abzugeben bei V. Tophofen**



## Familienfreundlicher Klassiker

Verbringen Sie Ihren Urlaub gern auf dem Wasser? Dann chartern Sie eine wunderschöne, gepflegte und geräumige Stahl-Segelyacht, die aufgrund des geringen Tiefgangs und mit Stehhöhe in den Kajüte ideal für Familien ist. Da sich der Mast mithilfe des Jütbaums leicht klappen lässt, eignet sich das Schiff auch gut für Kanalfahrten.

**Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:**

**Maya Busch , Tel. 04133 223477**

## Suche Haus zu kaufen im östlichen Lüneburg

4 Zimmer, ca. 100 m<sup>2</sup>

**S. Krawehl Tel.: 04131-799982**

Die Kurse des Ausbildungsverbunds wesensgemäße Bienehaltung finden deutschlandweit statt. Hier bei mir in Mechtersen sind wir mehrere Referenten

## Was ist wesensgemäße Bienehaltung?

Die Notwendigkeit einer ökologisch orientierten Landwirtschaft ist mittlerweile ins öffentliche Bewusstsein gerückt. Auch als Imker/innen können wir ohne problematische Hilfsstoffe, schädliche Medikamente und künstliche Zuchtmethoden arbeiten und dabei die Welt vom Kleinen ausgehend verbessern. Wesensgemäße Bienehaltung achtet das ganze Bienenvolk als ein Lebewesen, pflegt und fördert es. Die Rückbesinnung auf alte imkerliche Weisheiten steht dabei im Einklang mit den Erkenntnissen moderner Biologie. Die neuen Arbeitsweisen werden den Anforderungen ökologischer Tierhaltung gerecht.

Für Rückfragen können Sie mich auch gerne direkt anrufen.

**Marina Kliewer Tel. 04178 – 1465 (in Fa. AKKA)**



**Initiativen für  
Biene, Mensch, Natur**

Interessieren Sie sich für Bienen?

## Ausbildungsverbund 2016 wesensgemäße Bienehaltung Mechtersen

12. März - 10. September (6 Samstage)

Infos & Anmeldung: 07428/945 249-24

[www.mellifera.de/ausbildungsverbund](http://www.mellifera.de/ausbildungsverbund)





**Ayurveda Raam Lüneburg**  
Ayurvedische Massagen, Anwendungen und Beratung

**Stefanie Wagner**  
Ayurveda Gesundheitsberaterin  
Termine nach Vereinbarung  
Telefon: 04131 - 855 37 16  
[www.ayurveda-raum-lüneburg.de](http://www.ayurveda-raum-lüneburg.de)






VATA      PITTA      KAPHA

**Anja Zapke**  
Heilpraktikerin



Chinesische Medizin · Akupunktur  
Homöopathie · Ernährungsberatung  
Stoffwechselstärkung und Gewichtsregulation

Gesundheitszentrum Rotes Feld  
Kefersteinstraße 16 · 21335 Lüneburg  
☎ 0 41 31 / 77 80 702 Termine nach Vereinbarung

[www.anja-zapke.de](http://www.anja-zapke.de)



**RTISCHLEREI  
RIECKHOFF**

21354 Bleckede  
Tel 05852 / 711  
[www.tischlerei-riECKhoff.de](http://www.tischlerei-riECKhoff.de)




**VOLLHOLZMÖBEL UND BREITE HOBELDIELEN**

**BIRGIT PLATE**

**Integrative Lernförderung & Lerntherapie**  
Dyslexietherapeutin nach BVL® & Kreisler-Lerntherapeutin

Legasthenie · Lese-Rechtschreibschwäche · Dyskalkulie · Rechenschwäche  
Frühe Lerntherapie für Vorschulkinder · Ferien-Intensivkurse  
Lernberatung · Lerncoaching · Nachhilfe · Elternberatung  
Für alle Schulformen

Bäckerstr. 4 · 21379 Echem · Tel. 04139/6969455  
(Anfahrt Lüneburg – Echem 9 Min. mit dem Zug Richtung Lübeck/5 Min. Fußweg)

In den **Osterferien** in  
Norwegen **Schneesport**  
von seiner schönsten  
Seite **erleben.**



*Camps und Workshops rund  
um den Schneesport*

Mit dem **Schiff** vom  
**19. - 28. März 2016**  
zum **Wintersport** reisen.  
**HEMSEDAL** bietet  
beste  
Bedingungen bis Mai!



*Traumhaft reisen*

**Skischule**  
Lüneburg

Skischule Lüneburg | Zum Moorbruch 5  
21335 Lüneburg | Tel.: 04131 / 40 64 55  
info@skischule-lueneburg.de  
www.skischule-lueneburg.de



**Bio Kiste: Feldfrischer  
Genuss direkt ins Haus!**



**ElbersHof**  
FELDFRISCHER GENUSS

**demeter**

**Elbers Hof**  
An der Kirche 5, 29596 Nettelkamp  
Telefon (0 58 02) 40 49  
E-Mail info@elbers-hof.de

Viele Naturkostprodukte  
einfach online bestellen.  
[www.elbers-hof.de](http://www.elbers-hof.de)

**Verein zur Förderung der Waldorfpädagogik Lüneburg e.V.**

Walter-Bötcher-Str. 6 · 21337 Lüneburg

Tel. 04131/8610-0 · Fax 04131/8610-15

[www.waldorf-lueneburg.de](http://www.waldorf-lueneburg.de)

[kairos@waldorf-lueneburg.de](mailto:kairos@waldorf-lueneburg.de)