forum der
rudolf steiner schule
bern ittigen langnau

forum

AZB
PP/Journal
CH-3063 Ittigen

forum 1 2021

rudolf steinerschule
bern ittigen langnau

heilsam

editorial

Gesundheit – im Moment ein allgegenwärtiges Thema mit einschneidenden Konsequenzen für das persönliche Leben und die Gesellschaft, aber auf welche Weise? Gesundheit soll erhalten werden durch Strategien des *Vermeidens:* von Begegnung, Nähe, Berührung, von allem, was nicht gerade lebensnotwendig ist. Demgegenüber steht ein Verständnis von Gesundheit als eines Gleichgewichts, das immer *aktiv errungen werden muss* und gefördert werden kann. Und für diese Förderung gibt es grundlegende, heilsame Verhaltensweisen, gleichsam Instrumente des leiblich-seelischen und sozialen Lebens. Es ist dieses Verständnis von Gesundheit, das Rudolf Steiner seinen vielen Ausführungen zur Erziehung und Pädagogik zugrunde legt. Es ist eine umfassende Sicht auf den Menschen als ein Wesen, das ständig aus seinem gesundheitlichen Gleichgewicht zu fallen droht und das deshalb schon von der frühsten Kindheit an heilend begleitet werden soll. Wie dies nun im Rahmen einer Schule und des Unterrichts geschehen kann und welche Elemente dazu beitragen, schildert Urs Dietler in seinem Schwerpunkt-Artikel. Da ist zum Beispiel der Rhythmus, der die einzelne Stunde, den Tagesablauf, den Jahreskreis durchdringen sollte. Atmender Wechsel als Voraussetzung für ein gesundes Gleichgewicht, physisch, aber ebenso seelisch wie geistig. Diese Aspekte von Gesundheit beschreibt Anna Bart – ehemalige Schülerin und jetzige Schulmutter – in ihren Ausführungen auf eine differenzierte, ganz auf ihrer persönlichen Erfahrung beruhende Weise. Ein wertvoller Beitrag, der zeigt, wie eine gesundend wirkende Pädagogik bis in die spätere Lebensführung und Berufsausübung Einfluss haben kann.

Pädagogik und Heilkunst: ein hoher Anspruch an die Erziehenden und gleichzeitig ein begeisternder Ansporn.

Blanche-Marie Schweizer

inhalt

Bilder im Heft:

David Aebi

Zu den Bildern:

Zirkus Chamäleon

Mehr zu den Bildern erfahren Sie im Text «Zirkus Chamäleon», S. 20

Schwerpunkt

Pädagogik und Heilkunst
(Urs Dietler) 3

Elternforum

Körper, Geist und Seele
(Franziska Glauser) 7

Ehemaligenforum

Alles zu seiner Zeit
(Anna Bart) 9

Steinerzitat

Gesundheit ist immer individuell
(Urs Dietler) 12

Bern Ittigen Langnau

75. Jubiläum unserer Schule: Auftakt am 23. April im Pfadiheim?
(Richard Begbie, Barbara Sarasin-Reich, Bruno Vanoni) 12

Elternaktivitäten in Zeiten der Abstandsregelungen
(Gerhard Schuwerk) 15

Schule in Bern

Quartalsfeier Bern – einmal anders
(Jürg Bigler) 17

Schule in Langnau

E ussergwöhnlechi Märitgschicht
(Bianca Wenger und Florian Hofstetter) 17

Kollegiumsporträt

15 Fragen an Anna Argyris
(Manuel Isler) 20

Freiwilligenforum

7 W-Fragen an Daniela und Hans-Peter Haftka
(Gerhard Schuwerk) 22

Zuschriften

Zum Nachdenken!
(Mireille Monnier) 23

Rückblick

Unsere Schule – wie sie sich früher selber dargestellt hat
(Max Zumbühl) 25

Ausblick

Agenda 25

Schülerinnen- und Schülerforum

Gesundheit ist ein Prozess und kein Zustand 26

Pädagogik und Heilkunst

«Wieder wird uns hier beschäftigen,
dass das eigentliche Geheimnis in der Verborgenheit der Gesundheit liegt.»

Hans-Georg Gadamer

Auf die Frage, was die Aufgabe der Schule sei, werden die meisten wohl spontan antworten: Lernen! Also das Erlernen von Lesen, Schreiben und Rechnen, das Kennenlernen der Weltzusammenhänge und -gesetze, das Erwerben der verschiedensten Kompetenzen und Fähigkeiten, mit dem Ziel, als junger Erwachsener selbsttätig gestaltend in die Welt hinauszutreten. Und ja, einmal im Jahr kommt der Arzt für die vorgeschriebene schulärztliche Untersuchung, und immer wieder mal wird ein Schüler, eine Schülerin oder eine Lehrkraft als krank abgemeldet, eine Irritation im Schulgeschehen, die dazugehört. Dass da eine Schar mehr oder weniger gesunder junger Menschen in den Klassenzimmern sitzt und mehr oder weniger vitale Lehrer und Lehrerinnen durch die Gänge eilen, fällt weniger auf, als wenn Frau Zürcher oder Benjamin Leber krankheitshalber nicht auftauchen. Krankheit ist auffälliger als Gesundheit, und um die Krankheiten kümmern sich die Ärztinnen und Ärzte, die Eltern und die Lehrkräfte selbst.

Anfangs, des letzten Jahrhunderts machte Rudolf Steiner in den pädagogischen Vorträgen eindringlich darauf aufmerksam, dass der Schule neben den oben genannten Aufgaben eine weitere, zentrale aufgegeben ist: die aktive Förderung der Gesundheit der Schülerinnen und Schüler, der Unterrichtenden, ja des ganzen Schulorganismus. In diesem Artikel versuche ich, einige der damit verbundenen Aspekte aufzuzeigen.

Gesundheit als ein Gleichgewichtszustand

Zunächst stellt sich die Frage, was Gesundheit denn eigentlich ist, und zwar jenseits der sicher einleuchtenden Aussage: die Abwesenheit von Krankheit. Hans-Georg Gadamer, der grosse Philosoph und Hermeneutiker, machte zu Recht auf die Verborgenheit der Gesundheit aufmerksam und näherte sich ihr mit folgenden Gedanken: «Am anschaulichsten ist es daher, sich die Gesundheit als einen Gleichgewichtszustand zu denken. ... Sie ist die Rhythmik des Lebens, ein ständiger Vorgang, in dem sich immer wieder Gleichgewicht stabilisiert. ... Es ist ein einziges Ineinander der Lebendigkeit.»[1] Hier wird deutlich, dass es sich bei der Gesundheit um ein komplexes, dynamisches und

[1] *Siehe Hans-Georg Gadamer, Über die Verborgenheit der Gesundheit. Frankfurt am Main 2010, S. 133f .*

individuelles Geschehen handelt, das stets gefährdet ist. Von daher ist es auch gut nachzuvollziehen, wenn Rudolf Steiner zur Auffassung kam, dass Erziehung immer auch heilende Erziehung meint, der Gesundheitsaspekt aktiv in den Fokus des Unterrichtens einzubeziehen sei: «Man betrachte den menschlichen Organismus so, dass er eigentlich immer die Tendenz hat, durch sich selbst ins Krankhafte zu verfallen, dass man dadurch, dass man unterrichtet und erzieht, fortwährend zu heilen hat. Wenn man sich mit diesem Bewusstsein durchdringt, dass eigentlich jeder Lehrer in gewissem Sinne der Arzt seiner Kinder ist, dann ist das ausserordentlich gut.»[2] Das bedeutet nun nicht, dass Störungen oder Krankheiten im Zentrum des pädagogischen Handelns stehen, sondern vielmehr, dass der Unterricht, das ganze Schulgeschehen, sich den gesundheitsfördernden Kräften zuwendet. Dieses Anliegen findet sich in verschiedensten Formen in der Steinerschulpädagogik veranlagt und realisiert. Im Folgenden sei auf einige Handlungsfelder dieser Ausrichtung hingewiesen.

[2] *In: Rudolf Steiner, Konferenzen mit den Lehrern der Freien Waldorfschule, Dornach 2019, GA 300B, Seite 390*

Rhythmisch gestalteter, entwicklungsbezogener Unterricht

Im Zusammenhang mit dem genannten Wesenszug der Gesundheit, dem dynamischen Gleichgewicht, spielt die Berücksichtigung des *Rhythmus,* des rhythmischen Elements, eine grosse Rolle. Es sollte in jeder Unterrichtsstunde ein je situatives Wechseln des Einatmens und Ausatmens, der Anspannung und der Entspannung stattfinden können. Als Unterrichtender bemerkt man das Blasswerden der Kinder, das Erröten der Wangen, die zu lange dauernde Konzentration oder die ausufernde Haltlosigkeit und wird entsprechend Akzente setzen. Wenn Rudolf Steiner anregte, es soll ein grosser Atem durch den Unterricht gehen, so darf das auch für die ganze Tagesgestaltung gelten, ja für die Woche, den Monat und das Jahr. In diesem Sinne gibt der Epochenunterricht, der pro Thema gerne auch vier, fünf Wochen dauern darf, eine gute Möglichkeit der Vertiefung und Rhythmisierung. Zu diesem Thema gehören auch die mit dem Jahresrhythmus wiederkehrenden Anlässe wie die Quartalsfeiern, Jahresfeste, Aufführungen, Darbietungen und Abschlüsse. Hier entsteht ein lebendiges Ganzes, das in sich gegliedert ist und im ganzen Wechsel auch Geborgenheit gibt.

Ein weiterer zentraler Aspekt wird im Anliegen sichtbar, *altersgemäss und entwicklungsbezogen* zu

unterrichten. Welche Themen werden in welchem Alter wie am besten mit den Kindern entwickelt, welche Auswirkungen haben verfrühte Ausführungen und Unterrichtsmethoden? Hier ist vor allem zu bemerken, dass Rudolf Steiner einer zu frühen Intellektualisierung des Unterrichts entgegenwirken wollte: für die Volksschulzeit sollte das Bildhafte, Gefühlsmässige, Erlebnishafte je altersgemäss angesprochen werden und je älter die Kinder werden, dann auch das Kognitive und rational Urteilende dazukommen. Dies nun nicht in dem Sinne, dass Denken im Volksschulalter keine Rolle spielt oder in der Oberstufe das Bildhaft-Erlebnismässige verloren geht. Zudem kann es gut sein, das Individuelle, das ja zur Gesundheit gehört, insofern zu berücksichtigen, als einem Kind oder Jugendlichen entsprechende Aufgaben gleichsam kontrapunktisch oder verstärkend gegeben werden.

Die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

Im Zeitalter der fortschreitenden Digitalisierung wird ein weiterer «Pfeiler» einer gesundheitsfördernden Pädagogik zunehmend wichtiger. Es handelt sich hier darum, dass die Kinder und Jugendlichen die *Welt mit allen Sinnen wahrnehmen,* erleben und ergreifen können und sollen. Das Erkennen der Welt sollte mit Augen, Ohren, Händen, mit Erspüren von Wärme und Gleichgewicht usw. vor sich gehen, das Kognitive allein wäre zu dürftig, auch wenn es Erkenntnisgewinn verspricht. Dies gilt nicht nur für die Unterstufe, denn auch in der Oberstufe wird *phänomenologischer Unterricht* die Welt in ihrer ganzen Tiefe aufweisen, sodass sich der Schüler, die Schülerin als ganze Menschen mit ihr verbinden können. So ist «blau» mehr als eine Wellenlänge, die Textur eines Kalksteins oder Granits mehr als eine bestimmte atomare Zusammensetzung, und die Gestalt einer Landschaft kann sich aussprechen – ja, umso mehr ein menschliches Gegenüber. Zu diesem Thema gehört nun sicher auch, dass Schule nicht nur im Klassenzimmer stattfinden sollte; auf Wanderungen, Exkursionen, im Garten, auf spontanen Spaziergängen gehen die Sinne auf und wirken ins Klassenzimmer zurück.

Zu erwähnen ist sicher ein weiterer Punkt, der bei Menschen, die die Steinerschule von Weitem kennen, als «ah, das ist ja diese musische Schule!» vermerkt wird. Was auch immer damit gemeint ist, es geht wohl um den *künstlerisch-gestaltenden-handwerklichen* Unterricht, der an dieser Schule einen hohen Stellenwert hat. Die Ganzheit des Menschen, Leib, Seele und Geist sollen angesprochen und gepflegt werden. Auch hier spielt die Sinnespflege eine grosse Rolle, darüber hinaus aber auch das individuelle Gestalten, der persönlich gesuchte Ausdruck, das Finden neuer Gleichgewichte,

oft angeregt durch den Unterrichtenden. Mancher Entwicklungsschritt eines jungen Menschen erfolgte gerade in diesen Schulstunden, die wohl eher verstärkt als reduziert werden sollten.

Ein gesunder Schulorganismus

Nicht zu unterschätzen im Zusammenhang mit unserem Thema ist das *Element des Sozialen* im Zusammenleben und -wirken der an der Schule Beteiligten. Da ist zunächst das soziale Klima innerhalb einer Klassengemeinschaft. Fühlen sich alle aufgenommen und wertgeschätzt, wie geht es den Aussenseitern, den Unauffälligen, den Dominanten? Hier liegt eine grosse Aufgabe für die Betreuerinnen und Betreuer der Klasse vor, eine Aufgabe, die nie einfach gelöst ist und die Mithilfe und Wachheit aller an einer Klasse Beteiligten braucht. Eine fördernde Funktion hat auch die Tatsache, dass bis weit in die oberen Kassen hinauf keine Noten gegeben werden und Noten auf der Oberstufe vermehrt durch Portfolios ersetzt werden könnten. Auf die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler wirkt jedoch nicht nur das soziale Klima der Klasse, sondern auch dasjenige der ganzen Schule. Organisationsform, Konferenzarbeit, Konfliktlösungsstrategien, gemeinsame Erlebnisse und Austausch tragen viel zu etwas bei, was auch mal «gesunder Lehrkörper» genannt wurde. Die Kinder spüren das und wissen es zu schätzen. Dazu gehört auch die offene, wohlwollende und kritische Zusammenarbeit mit den Eltern, die im besten Fall den Kindern und Jugendlichen das Gefühl gibt, dass es eine gemeinsame Fürsorge gibt. Eltern kennen ihre Kinder am besten und merken schnell, wenn das gesunde Gleichgewicht nicht mehr stimmt. Eine Nachfrage, wie es in der Schule gerade läuft, kann klären und helfen. Aber auch die Lehrerin und der Lehrer spielen in diesem sozialen Kontext eine überaus grosse Rolle. Rudolf Steiner wies wiederholt darauf hin, dass Erziehung vor allem auch Selbsterziehung bedeute, die Unterrichtenden gleichsam an diesem inneren, dynamischen Gleichgewicht arbeiten sollten. Dazu gab er einige wertvolle Hilfestellungen.

Nicht zuletzt möchte ich auf ein Element hinweisen, das ich in vielen Situationen als gesundend erleben durfte: *den Humor.* Wir erinnern uns alle an Episoden im Unterricht – vielleicht auch aus unserer eigenen Schulzeit –, als ein befreiendes Lachen die Schulstube erhellte, ausgelöst durch eine Bemerkung, eine Kapriole, eine unerwartete Wendung. Wenn dies geschieht, atmen alle auf.

Urs Dietler

Urs Dietler hat bis 2015 an der Integrativen Mittelschule (IMS) an unserer Schule in Ittigen Mathematik, Soziales und Pädagogik unterrichtet und im Vorstand mitgearbeitet. Zuvor war er Lehrer an der Rudolf Steiner Bergschule in Avrona GR und an unserer Schule in Bern, Leiter eines heilpädagogischen Schulheims und Herausgeber am Rudolf Steiner Archiv in Dornach.

Körper, Geist und Seele

Beim Thema gesundheitsfördernde Pädagogik denkt man vielleicht als Erstes an ein gesundes Znüni und genügend Bewegung in der Schule. Als Atem- und Körpertherapeutin geht für mich der Begriff Gesundheit und somit auch die gesundheitsfördernde Pädagogik weiter.

Ausgleich der Kräfte

Gesundheit ist für mich nicht nur das Nichtvorhandensein einer Krankheit, sondern ein aktives, dynamisches Geschehen und eine Frage des Gleichgewichts, das sich immer wieder von Neuem einstellt. Ein Gleichgewicht einerseits zwischen den körperlichen, seelischen und geistigen Kräften und der Kraft dessen, was sie verbindet. Andererseits das Gleichgewicht zwischen den äusseren Anforderungen der natürlichen und sozialen Umwelt und den eigenen inneren Antrieben sowie den persönlichen Werten und Zielen. Gesundheit ist für mich deshalb ein dynamischer Zustand, den es zu fördern, nähren, regulieren, erhalten und kultivieren gilt. In der Atem- und Körpertherapie wird dieser Zustand des Ausgleichs der innenwohnenden Kräfte sowie des Ausgleichs von Innen und Aussen mit «Eutonie» bezeichnet. Eu heisst auf Griechisch «gut/wohl» und ton kommt von «Tonus». Euton meint also «guter Tonus/Wohlspannung» oder auch «gut eingestellt». Der Mensch ist im Zustand der Eutonie sowohl in die Umwelt wie auch innerhalb seiner selbst harmonisch eingebunden.

Was heisst das für die Schule?

Wenn Körper, Geist und Seele des heranwachsenden Menschen genährt werden in dem für ihn richtigen Mass, ist schon sehr viel getan zur Förderung seiner Gesundheit. Ich denke und erlebe als Schulmutter, dass die Steinerschule hier ansetzt und versucht, sowohl Körper und Geist wie auch die Seele des Kindes anzusprechen und mannigfaltige Angebote zu deren Entwicklung bereithält.

Ankommen im Körper und in der Welt

Von besonderer Bedeutung für mich ist dabei die Arbeit mit dem Körper in den Kinder- und Jugendjahren. Aus meinen früheren Erfahrungen als Primarlehrerin an verschiedenen staatlichen Schulen wird dieser Zugang in vielen Schulen zu wenig gepflegt. Erst durch das

Heimischwerden im eigenen Körper, wenn wir lernen, auf ihn zu hören, ihn bewusst wahrzunehmen, bis in die Fingerspitzen üben, dann können Kinder (und auch Erwachsene) im Hier und Jetzt ankommen, ihren Raum einnehmen und ihre (Lebens-)Aufgaben tatkräftig und lebendig angehen.

Ich bin sehr dankbar, dass die Steinerschule der Körperarbeit einen grossen Stellenwert beimisst. Bereits im Kindergarten und in den ersten beiden Schuljahren wird die Sinnesschulung gepflegt. Die Kinder dürfen Brot backen, kneten, hüpfen und später seilspringen, balancieren, auf Holzklötzen gehen, musizieren, tanzen, lauschen, mit Faden, Wolle und Filz arbeiten. Das ist Nahrung für den Körper mit dem Ziel, diesen ganz einzunehmen und auf vielfältige Weise zu erfahren. Eingebettet sind viele dieser körperlichen Tätigkeiten in Märchen und Geschichten, Sprüche, Lieder sowie Reigen, die als wiederkehrende Rituale den Schulalltag rhythmisieren. Der Rhythmus schafft Vertrauen und Sicherheit und hilft wiederum, im Körper anzukommen, denn auch in unserem Körper hat alles einen Rhythmus. In den weiteren Jahren wird die Geschicklichkeit, Ausdauer und Präzision geübt, ein Acker bebaut, geschnitzt, gekocht, modelliert, gemeinsame Meisterleistungen werden vollbracht, wie zum Beispiel die Alpenüberquerung oder das 8.-Klass-Spiel.

Diese Erfahrungen tragen dazu bei, dass der junge Mensch mehr und mehr seinen Raum einnehmen kann. Ausgehend vom Körper lernt er, sich im Raum zu orientieren. Je breiter und differenzierter der Mensch seinen inneren Körperraum wahrzunehmen vermag, desto lebendiger und präsenter kann er seinen Platz in einer Gemeinschaft einnehmen. Es ist deshalb elementar, dass Körper, Geist und Seele in Kinder- und Jugendjahren auf vielfältige Weise angeregt werden und sich verbinden. Dies bildet die Grundlage, damit sich der junge Mensch integer entwickeln und sich ein Gefühl der Kohärenz, d.h. ein Gefühl von Einheit und von Verbundenheit, einstellen kann. Dies gibt ihm Vertrauen in seine Selbstwirksamkeit, Vertrauen in die eigenen Kräfte, Vertrauen in seine Umwelt, zu seinen Mitmenschen und in die Welt.

Franziska Glauser, Schulmutter von vier Kindern, Atem- und Körpertherapeutin, ehemalige Primarlehrerin

Alles zu seiner Zeit

Was bedeutet Gesundheit und wie hat mich die Schule im Zusammenhang mit Gesundheit und Resilienz geprägt? Welches ist der Beitrag der Pädagogik zu Gesundheitsförderung, -bewahrung und -verbesserung? Was tragen Schule und Pädagogik dazu bei, dass Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene die eigene Gesundheit fördern und bewahren sowie Resilienz entwickeln können? Anhand der WHO-Gesundheitsdefinition werde ich versuchen, meine persönliche Sichtweise darzulegen:

Die WHO definiert, Gesundheit sei ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

In meiner Wahrnehmung sowohl als Ehemalige wie auch als jetzige Mutter einer Erstklässlerin zeigen sich die folgenden Beobachtungen: Gesundheit ist etwas Werdendes, nicht ein Zustand. Wie ich in meinem Beruf als Pflegefachfrau Menschen zu einer besseren Gesundheit verhelfe und wie ich pflege, hängt stark damit zusammen, von welchem Menschenbild ich ausgehe.

Das Soziale

Gleich zu Beginn der Schulzeit zeigt sich das liebevolle Auf- und Angenommensein in einer Klassengemeinschaft. Jeder hat seine Sonnenblume. Das Bild ist stark! Und wenn die Schar dann hinter der Klassenlehrerin die Treppe des Saals hinaufstürmt, dann entsteht so etwas wie die Gewissheit: Die Kinder werden wahrgenommen, sie werden gesehen. Dies ist die allererste Bedingung zur Entwicklung eines gesunden und stabilen Selbstgefühls und damit ein wesentlicher Grundstein für Gesundheit. Aufgrund der Nichtselektion bis in das letzte Schuljahr wird dem Kind und jungen Erwachsenen die Möglichkeit geboten, sich voll und ganz zugehörig zu fühlen zu einer Gemeinschaft. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass Freundschaften fürs Leben entstehen. Die Kinder lernen den respektvollen Umgang mit- und untereinander. Dies bedingt, dass die Kinder sich mit den einzelnen Gschpändli auseinandersetzen, dass Grenzen erkannt werden und die Kinder lernen, dass jeder einzelne Mensch einzigartig ist.

Wie bei allem gibt es hier bestimmt auch Stolpersteine. EINE Schwierigkeit könnte sein, dass es Kinder gibt, bei denen – warum auch immer – eine Integration in die Gemeinschaft nicht gelingt. Für die weitere Entwicklung eines gesunden Daseinsgefühls könnte dies grosse Folgen haben. Deshalb ist es sicherlich eine grosse Aufgabe der Lehrpersonen, sich damit auseinanderzusetzen und auf Kleinigkeiten zu achten, die feinen Verknüpfungen wahrzunehmen und auch zu thematisieren. Wenn dies einer Lehrperson nicht gelingt und zu lange gewartet wird, kann es in jeder Hinsicht Schwierigkeiten mit sich bringen. Dann könnte verpasst werden, externe Stellen einzubeziehen oder die Situation frühzeitig zu verändern und dann zu durchbrechen.

Das Körperlich-Seelische

Als eine der grössten Stärken der Schule empfinde ich die Tatsache, dass Kinder in ihrem eigenen Tempo die

Welt entdecken dürfen. Dies trägt meiner Meinung nach ausserordentlich Entscheidendes zur Förderung von Gesundheit bei. Das Motto der Schule zu Beginn der Entwicklung eines Schulkindes «DIE WELT IST GUT» wird sich auch in der Gesundheit und im Selbstvertrauen des Kindes widerspiegeln. Du bist gut, so wie du bist. Du wirst nicht qualifiziert aufgrund deines Könnens in Bezug auf fachliche Fähigkeiten. In meiner ersten Schulzeit hat mich gerade dieser Umstand persönlich sehr geprägt. Als langsames Kind bezüglich des elementaren Schulstoffs (Lesen, Schreiben, Rechnen) wurde ich geprägt von der Zuversicht meiner Lehrpersonen und Eltern, dass diese Fähigkeiten sich entwickeln würden zu ihrer Zeit. Selten habe ich das Gefühl gehabt, dass ich nicht genüge. Es hat mich gelehrt, dass ich, auch wenn ich heute etwas Neues lernen oder eine Ausbildung beginnen will, mir meine ureigene Zeit nehmen muss, die ich persönlich brauche, und dies auch so einplane. Und bei mir ist das Eigentempo LANGSAM. Das ist nicht gut. Das ist nicht schlecht. Das bin eben ich.

Die Nichtselektion hat mich für mein heutiges Berufsleben gelehrt, mich in ein Team einzufügen, mich als Teil des Ganzen zu sehen und meine individuellen Fähigkeiten zu nutzen. Bei der Betreuung der Patientinnen und Patienten hat mir dieser Umstand geholfen, die Einzigartigkeit eines Menschen zu sehen, dabei die konkreten Handlungen zu planen und immer wieder neue, oft auch unkonventionelle Wege zu gehen. Das bedeutet konkret, die Erfüllung persönlicher Bedürfnisse der Patienten möglich zu machen und meine Teamkolleginnen und -kollegen dazu zu motivieren, das soziale Wohlbefinden zu fördern, so wie ich dies in der Schule erleben durfte. Oft bedeutet dies einen hohen Aufwand für die beteiligten Personen. So war es bei uns inmitten des Berufsalltags zum Beispiel möglich, auf unserer Spitalterrasse eine Hochzeit zu feiern.

Bei der Ausbildung der Studierenden hat mich meine eigene Erfahrung und Schulzeit gelehrt, die Lernschritte immer wieder individuell anzupassen und meinen Studentinnen und Studenten das Gefühl zu vermitteln, dass sie gut sind und sich die Fähigkeiten aneignen können. Ich gebe ihnen zu spüren: Du bist gut, wie du bist. Die Zuversicht fördern, dass die Lernschritte in eigenem Tempo geschehen. Aufgrund der kurzen Zeit und der notwendigen Bewertung bin ich oft gezwungen, Fingerspitzengefühl zu bewahren: Wie viel muss ich verlangen, fördern und was entwickelt sich in seiner eigenen Zeit? Kann ich noch zuwarten oder muss ich bereits eingreifen und das so verhasste Wort Förderplan aussprechen?

Und was hat mir die Schule in Bezug auf das körperliche Wohlbefinden geboten? Gerne erinnere ich mich daran, wie ich im Kindergarten jeden Tag viel Zeit draussen verbracht habe. Ans Klettern und Spielen. An den Morgenkreis mit dem Balancieren und an die vielen Fingerspiele im bewegten Teil des Morgens. Dann in der Schule an den rhythmischen Teil, die Wanderungen und speziell die Epoche «Vom Korn zum Brot». Wie oft waren wir bei Wind und Wetter auf dem Feld,

haben gepflügt, geeggt und dann geerntet. Ich habe die Liebe zum Draussensein mitgenommen, sodass es nach der Arbeit oft eine kleine Waldrunde gibt oder am Wochenende auch mal eine grössere Wanderung in den Bergen. All diese vielen Erfahrungen haben mir geholfen, ein eigenes, gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Ich vertraue meinen basalen Sinnen. Bei meiner täglichen Arbeit in der Pflege hilft es mir, meine Grenzen zu kennen und wahrzunehmen. Nicht immer gelingt es jedoch, die Grenzen auch zu respektieren, was sich dann nach einem allzu angefüllten und hektischen Tag durch Rückenschmerzen äussert.

Das Geistige

Ich denke, die geistige Gesundheit wird in unserer Schule hochgeschrieben. Wird doch schon ganz zu Beginn der Schulzeit das Selbstvertrauen der Kinder in einen geistigen Zusammenhang gestellt. Und dies eben mit kraftvollen, archetypischen Bildern. Da wird den Kindern nicht einfach eine Geschichte erzählt, die von Mut handelt und eine pseudomoralische Aufforderung zum Mutigsein enthält. Nein, da kommen mit den Jahresfesten St. Michael und St. Martin als Urbilder des Selbstvertrauens und innerer Stärke. So durfte ich nun bei meiner eigenen Tochter erleben, wie die Geschichten und Legenden den Kindern Mut und Selbstvertrauen geben und dies auf ganz selbstverständliche Weise. In meiner eigenen Schulzeit waren mir diese Dinge nicht bewusst. Es wurde einfach so gemacht. Deshalb freue ich mich nun, all das erneut erleben zu dürfen, mitzutragen und nun aus einem ganz anderen Blickwinkel zu sehen. Das Vertrauen der Lehrkräfte in mich und ihre Begleitung während der vielen Jahre hat mich gelehrt, einen Lebenssinn zu entwickeln und auch in sehr schwierigen Situationen diesen nicht aus den Augen zu verlieren und ihn weiter zu entwickeln. Da ich in der Schule so viele Facetten kennenlernen durfte, war es mir im späteren Leben möglich, meine eigene Lebensqualität zu definieren und diese zu verfolgen. So sind mir sehr viele Erinnerungen geblieben zu all den Geschichten, Legenden und Festen. Viele Gewohnheiten habe ich aus der Schule mitgenommen, und sie sind mir auch geblieben, so zum Beispiel das Lesen von Literatur und Geschichten. Künstlerische Werte helfen mir auch dabei, meine Gesundheit weiterhin zu entwickeln und zu erhalten.

Natürlich könnte man hier noch viel mehr Aspekte aufzählen und mit dem Modell der Salutogenese oder den sieben Säulen der Resilienz verknüpfen. Auch wenn mein Beitrag nur einige Facetten beinhaltet, was Gesundheit letztendlich ausmacht, wünsche ich mir, dass wir täglich unser Bestes geben, den Kindern und Jugendlichen auf ihrem Weg die bestmögliche Chance zu geben, ihre Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Ist doch die Gesundheit das höchste Gut eines Menschen.

Anna Bart (ehemalige Schülerin an der Steinerschule in Bern/ Ittigen und heute Schulmutter und dipl. Pflegefachfrau/Berufsbildnerin)

10% des Einkaufspreises zugunsten der Schule

Ausgenommen sind rezeptpflichtige Medikamente. Geben Sie einfach den Kassenzettel mit der Bemerkung «für die Steinerschule» der Apothekerin zurück.

NATÜRLICH
SEIT 1933

DR. NOYER
APOTHEKEN

Apotheke Dr. Noyer
Hauptgeschäft
Neuengasse 15 Bern
T 031 326 28 28
einkauf@drnoyer.ch

Apotheke Dr. Noyer
Pfötli
Schauplatzgasse 7 Bern
T 031 326 28 15
schau@drnoyer.ch

www.drnoyer.ch

Apotheke Dr. Noyer
City Biel
Bahnhofstrasse 36 Biel
T 032 323 58 68
city@drnoyer.ch

Apotheke Dr. Noyer
PostParc
Schanzenstrasse 4a Bern
T 031 326 28 10
postparc@drnoyer.ch

Unser Schuljubiläum: Auftakt im Pfadiheim angedacht, aber ...

«Sehr geehrte Herren», schrieb am 5. März 1946 der Erziehungsdirektor des Kantons Bern in einem Brief, adressiert an die «Herren Hans Jaggi und Max Zumbühl, Lehrer, Bern». Der Brief enthielt zwei Sätze: «Ihrem Gesuche entsprechend ermächtigen wir Sie hiermit, in Bern eine private Schule gemäss § 84ff des Primarschulgesetzes zu eröffnen. Die Beaufsichtigung der Schule wird dem Schulinspektorat des 4. Kreises übertragen.» Auf fünf Briefzeilen, ohne irgendwelche Detailregeln oder Beilagen, war damit die Bewilligung für die Rudolf Steiner Schule Bern erteilt, unterzeichnet «mit Hochschätzung» von Regierungsrat Alfred Rudolf.

Start mit 21 Kindern und 4 Lehrkräften

Beim Erscheinen dieser «forum»-Ausgabe sind es also 75 Jahre her, seit unsere Schule in Bern bewilligt und kurz danach auch eröffnet wurde. Sie startete, wie Mitgründer Max Zumbühl später in der 50-Jahr-Jubiläumsschrift unserer Schule erinnerte, «im Frühjahr 1946 mit

steinerzitat

Gesundheit ist immer individuell

...denn der Mensch ist so individuell, so als besonderes Wesen gestaltet, dass eigentlich im Grunde genommen jeder und auch schon jedes Kind seine eigene Gesundheit hat, eine ganz besonders modifizierte Gesundheit. Und man kann sagen: So viele Menschen es gibt, so viele Gesundheitsverhältnisse und Krankheitsverhältnisse gibt es. – Das schon weist uns darauf hin, wie wir unser Augenmerk immer darauf lenken müssen, die besondere individuelle Natur des Menschen zu erkennen.

Rudolf Steiner in Dornach am 28.12.1921, in: «Die gesunde Entwicklung des Menschenwesens», GA 303, Seite 100.

Es mag angesichts des schon schwer zu fassenden Zustands der Gesundheit – wie er im Schwerpunkt beschrieben wurde – eine fast nicht zu leistende Aufgabe sein, nun auch noch deren individuellen Ausprägungen gerecht zu werden. Aber vielleicht ist gerade hier der Schlüssel: Je mehr es uns gelingt, uns der individuellen Besonderheit des Kindes und eines Jugendlichen zu nähern, desto mehr wird nicht nur Unterricht gelingen, sondern auch Gesundheit gefördert werden können.

Urs Dietler

zwei Normalklassen und der (im Vorjahr eröffneten) heilpädagogischen Klasse, total 21 Kindern und 4 Lehrkräften, und zwar in primitiven, gemieteten Räumen eines Pfadfinderheims.» Aus dem Archiv der Berner Pfadi-Abteilung «Schwyzerstärn» hat sich (wie im «forum» Nr. 6/2019 berichtet) rekonstruieren lassen, dass die ersten fünf, sechs Schulmonate im noch heute bestehenden Pfadiheim am Schwyzerstärnweg in der Nähe des Berner Bahnhofs stattfanden.

Das erste «richtige» Schulhaus an der Eigerstrasse (damals noch Wabernstrasse genannt) konnte erst nach diesem Provisorium bezogen werden. Dort, in den Räumlichkeiten unseres heutigen Kinderhauses Vogelflug, wuchs die Schule rasch heran: 1949 wurden schon alle neun obligatorischen Schuljahre unterrichtet, und Anfang 1953 konnte bei einer Zahl von 115 Schülerinnen und Schülern bereits an einen Ausbau auf 12 Schuljahre gedacht werden – ein Ziel, das dann allerdings erst 1971/72 erreicht werden sollte. Damals, zum 25-Jahr-Jubiläum, wurden in den Schulräumen an der Eigerstrasse, am Friedeckweg und an der Effingerstrasse mehr als 300 Schülerinnen und Schüler und auch eine erste Kindergarten-Klasse unterrichtet.

Zum Jubiläum zurück an den Gründungsort?

Mit der Einweihung des Schulhaus-Neubaus in Ittigen kam die Schule 1978 zu ihrem zweiten Standort – und ein paar Jahre später auch zu einem neuen Namen: «Rudolf Steiner Schule Bern und Ittigen». Ihr Berner Teil zügelte 1992 an den Melchenbühlweg in den Osten der Stadt. 2009 folgte die Fusion mit der 1984 gegründeten Rudolf Steiner Schule Oberemmental in Langnau; damit war die heutige Organisationsform unter dem aktuellen Schulnamen geschaffen: «eine Schule – drei Standorte». 2012 schliesslich ging die ehemals selbständige Rudolf Steiner Kleinklassenschule Bern in unserem Schulorganismus auf: Ihre Klassen zügelten, nunmehr Mehrstufenklassen genannt, ins Bauernhaus unserer Schule nach Ittigen.

Im Rückblick auf die reiche Schulgeschichte und ihre Stationen ist die Idee entstanden, auf den Tag genau

75 Jahre nach dem ersten Berner Steinerschultag an den Gründungsort zurückzukehren. Als erster Schultag wurde der 23. April 1946 eruiert. Deshalb haben wir im letzten Spätherbst das Pfadiheim «Schwyzerstärn» für den Freitag, 23. April 2021 (und den nachfolgenden Samstag) für unsere Schule reserviert. Dies in der Hoffnung, dass bis dann die Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie wenigstens so weit gelockert sein könnten, dass wenigstens eine Auftakt-Veranstaltung zu unserem Schuljubiläumsjahr durchgeführt werden könnte.

Wegen Coronamassnahmen verschoben – OK gesucht!

Doch bis zum Redaktionsschuss dieser Nummer, ja, darüber hinaus bis kurz vor dem Druck, ist sehr ungewiss geblieben, was gegen Ende April im Pfadiheim Schwyzerstärn überhaupt erlaubt und möglich sein könnte. Unter diesen Umständen hat der Vorstand beschlossen, den angedachten Jubiläumsauftakt am 23. April abzusagen und das Schuljubiläum in hoffentlich «besseren Zeiten» zu begehen. Konkret soll jetzt rasch ein OK gebildet werden, damit neu zu konzipierende Jubiläumsaktivitäten ab Beginn des kommenden Schuljahrs durchgeführt werden können. Der Verschiebungsentscheid fiel in der Erwartung, dass nach den Sommerferien weniger Einschränkungen bestehen werden und dann dem aufgestauten Bedürfnis nach persönlichen Begegnungen und fröhlichen Festivitäten vielleicht eher entsprochen werden kann.

So oder so sollte das Schuljubiläum nicht nur der Rückschau dienen, sondern Gegenwart und Zukunft ins Blickfeld rücken. Wer Ideen hat, bei der Organisation mithelfen könnte, Beiträge leisten oder anderes mitteilen möchte, wende sich an die Unterzeichnenden (am einfachsten per E-Mail an: oeffentlichkeitsarbeit@steinerschule-bern.ch). Und wer wissen will, was im Schuljubiläumsjahr möglich werden wird, informiere sich auf unserer Schulwebsite www.steinerschule-bern.ch. Das «forum» wird sich voraussichtlich in der Herbstnummer der Schulgeschichte annehmen.

Für den Vorstand: Richard Begbie, Barbara Sarasin-Reich, Bruno Vanoni

Elternaktivitäten in Zeiten der Abstandsregelungen

Mitte letzten Jahres 2020, als die erste Pandemiewelle scheinbar abgeklungen war, als die Planungen für den Märit, den Basar und den Kerzenstand am Weihnachtsmarkt gestartet wurden, hatten die Organisationsteams der Elternaktivitäten sehr viele Fragezeichen im Kopf: Was kann organisiert werden? Was darf durchgeführt werden? Wie viele Menschen dürfen wir einladen? Wie viele Menschen dürfen sich im Schulhaus selbst treffen? Findet überhaupt ein Weihnachtsmarkt auf dem Münsterplatz statt? Wann sind die spätesten Entscheidpunkte zur Besorgung von Essen und Material? Wie können Helfende motiviert werden? Entscheide über Entscheide – kein normales Jahr –, der bekannte Rhythmus der Vorbereitungen der vorigen Jahre war über den Haufen geworfen worden. Und immer wieder die leise Hoffnung, dass doch alles gut wird und wir einen Märit, Basar und Weihnachtsmarkt mit vielen Menschen durchführen können. In dieser stürmischen Zeit waren die Organisationsteams sehr motiviert, etwas zu tun, und auch Helfende standen bereit, haben gar aktiv nachgefragt, wo und wie sie unterstützen können. Die eingespielten Organisationsteams waren ideenreich und kreativ – und genau dies hat massgeblich zum Erfolg beigetragen. Dazu nun mehr:

Basar, Märit und Weihnachtsmarkt: Kreative Lösungen waren gefragt

Beim **Basar** wurde ein attraktiver Online-Shop aufgebaut: In diesem konnten viele Produkte des bekannten Basars bestellt werden. Dazu wurde sogar ein ökologischer Lieferservice organisiert und angeboten. Die Palette reichte dabei von Puppen über Socken bis zu Kerzen, von Bienenwachstüchern bis zu Broten. Nach dem Erfolg des Online-Shops ist in Diskussion, diesen ganzjährig zu betreiben. Neben dem Online-Shop gab es dank der Eigeninitiative von vielen Schuleltern dezentrale Angebote und Veranstaltungen: Minibasar in der Kinderkleiderbörse Encore; Blumenstand in der Länggasse; Pizza aus Nachbars Garten; Datteln aus Tunesien; Veloreparatur im à velo; gebrannte Mandeln auf dem Casinoplatz; Gestricktes im Bazaar58 und vieles mehr. Leider mussten die bereits geplanten und organisierten Kulturveranstaltungen wegen der Pandemiemassnahmen wieder abgesagt werden – schmerzlich, aber unvermeidbar.

Der **Märit Langnau** konnte durchgeführt werden, die «ussergwöhnlechi Märitgschicht» findet sich in dieser Ausgabe des forums.

Der **Kerzenstand am Weihnachtsmarkt** auf dem Münsterplatz wurde dank des über zwölf Jahre zusammengeschweissten Organisationsteams motiviert und routiniert geplant. Das nötige Schutzkonzept konnte

erarbeitet und genehmigt werden, sodass die Standbesucherinnen und -besucher Kerzen ziehen oder bereits gezogene Kerzen kaufen konnten. Die ganze Situation rund um die Covid-Massnahmen hat grosse Fexibilität vonseiten der zahlreichen Helferinnen und Helfer und des Organisationsteams verlangt, wurde aber mit grossem Einsatz und viel Herzblut gelöst. Die gezogenen Kerzen stammen aus dem ganzjährigen Kerzenziehen der Basarkerzenfrauen. Sie waren aber viel schneller als erwartet ausverkauft: Im Hintergrund mussten in Nacht- und Nebelaktionen wieder neue Kerzen gezogen werden – und kaum war der Kerzen-Nachschub im Stand, war er schon wieder verkauft. Bei der Vorbereitung war auch bei dieser Elternaktivität Zittern bis zum Schluss angesagt – einen Tag vor dem Aufbau gab es immer noch Unsicherheiten zur Marktöffnung. Das Ergebnis aus der ganzen Arbeit ist bewundernswert, der Umsatz ist im Bereich der letzten Jahre – trotz zweier Sonntage, an denen der Stand nicht öffnen durfte. Und es gab sehr viele positive Rückmeldungen der Besucherinnen und Besucher und der Helfenden am Stand. Oft hören wir hierzu, dass Helfende dankbar sind, dass die Schule durch den Weihnachtsstand einen Platz in der Öffentlichkeit hat, wodurch unsere Schule und deren Philosophie bekannter wird und die Mitarbeit am Stand zu schönen und interessanten Begegnungen führt.

Ein herzlicher Dank gilt allen Beteiligten in den Organisationskomitees, allen unterstützenden Eltern und Lehrkräften, allen Helfenden im Vordergrund und im Hintergrund.

Flohmarkt: geplant für März 2021

Der Flohmarkt (ehem. Flohcasino oder Spittelmärit) ist neu für den 14. März 2021 in der Grossen Halle bei der Reitschule geplant. Ob das so klappen wird, wissen wir Stand der Drucklegung dieser Ausgabe noch nicht. Falls wir verschieben müssen, haben wir noch einen Ersatztermin im Frühsommer – voraussichtlich an der Schule in Bern. Noch sind wir zuversichtlich, dass wir den Flohmarkt organisieren können – so wie bereits im Sommer 2020 bezüglich der anderen Elternaktivitäten. «On verra» ist dazu sicher eine geeignete und stressfreie Einstellung. Auf unserer Schulwebseite findet sich der laufend aktualisierte Status der Planung.

Gerhard Schuwerk, Leitung Kompetenzgruppe

Elternaktivitäten im Vorstand

Für den Weihnachtsmarkt werden Nachfolgende für das Leitungsteam gesucht – das Team ist seit zwölf Jahren in der Pflicht, die Eltern haben nun keine Kinder mehr an der Schule, sind der Schule entwachsen und würden gerne das «Zepter» weitergeben. Wir arbeiten das neue Organisationsteam gerne und gut ein – viele Arbeiten lassen sich sehr gut in Teamarbeit aufteilen! Bitte meldet euch bei Cathy Bolliger: 031 819 40 52.

schule bern

Quartalsfeier Bern – einmal anders

Nachdem wir unsere minutiös fertiggestellte «coronagerechte» Planung für eine zweimal direkt nacheinander durchgeführte Quartalsfeier für alle Eltern auch wieder fallen lassen mussten, fanden wir eine völlig neue Form: Immer drei unterschiedliche Klassen sollten einander separat ihre Darbietungen zeigen. So trafen sich denn in der Adventszeit die Schülerinnen und Schüler der 3., 5. und 8. Klasse. Da gab es dann ein lustiges Parlieren auf Französisch, eine eindrückliche Präsentation von platonischen Körpern sowie ein stimmungsvolles Mantra aus dem Epochenunterricht der Frühkulturen zu bewundern.

Als die 9.-Klässler erfuhren, dass die 6. Klasse die Tiervorträge für sie halten werde, waren sie tief beeindruckt vom Mut dieser Kinder. «Wir müssen uns zusammenraufen und etwas, was uns auch Mut kostet, auf die Beine stellen», meinte eine 9.-Klässlerin dazu. Zwei Beiträge wurden einstudiert: eine eurythmische Stockchoreografie und ein Lied mit Tanz, Hut und Schnauz auf der Maske.

Es war sehr schön, miteinander zu teilen, Aufmerksamkeit zu schenken und endlich auch wieder einmal Applaus zu empfangen – wahrlich weihnächtlich!

Für die 1. Klasse organisierte die 9. Klasse ein anderes Programm: eine Weihnachtsschnitzeljagd zum geschmückten Baum, Punsch, Willisauerringli und eine Geschichte am Feuer.

So machten auch die Grossen die Kleinen glücklich, und wiederum waren alle beschenkt mit schönen Erinnerungen im ausklingenden Jahr.

zusammengestellt von Jürg Bigler, Lehrer für Turnen und Fremdsprachen an der Schule in Bern

schule langnau

E ussergwöhnlechi Märitgschicht

Us em letschte Jahr gits viu Abnormaus ds verzeue, es Jahr wo mir üs ufere Odyssee miteme unklare Usgang befunde hei. Mir möchte öich itse chli vo dr Irrfahrt verzeue wo mir mitem Märitschiff gmacht hei, bevor mir im schöne Lädeli-Hafe dr Anker hei chönne abelah.

Mir hei üs ufe Wäg gmacht, zum i traditioneller Manier dr Märit vorzbereite. Hei Idee gsammlet u usgwärtet, wie das mir d'Märit-Tor witer chöi uftue, eso das meh Lütt vo usserhaub vo dr Schueugmeinschaft dr Gwunger packt u sie chöme cho chrämere. De hett uf ds mau dr Wind kehrt u es hett usgseh, aus müesste mir vor lutter Sturm ds Huus verlah u dr Märit im Freie ufboue – e Müglechkeit wo üs hett gwungrig gmacht u nöii Wäute hett eröffnet. Mir hei Märit-Stäng vor Gmeind eroberet, uf Schatzplän müesse Schutzkonzept zeichne u mit de Behörde d'Bedingige für das Abentüür ushandle. Wo de aues isch parat gsi u ou ds nöie Plakat a de

Sühle vo Langnau isch erschiene, hett's us de Fanfare gschmätteret: abefahre!
De hei mir mau dr Chopf la hange. Gli druf abe si aber am Horizont die viele schöne Sache uftoucht, wo hei wöue i d'Wäut gumpe u d'Mönsche erfröie – aui die wunderbare Gschänk wo mit Liebi zum verchoufe si parat gmacht worde. De isch klar gsi, das mir no eis dr Tschope vürenäh u es Lädeli zäme stifle. De isch am nächschte Morge usem Näbu nid e Fatamorgana, sonder vou real es wunderschöns Lokau näbem Schueuhuus uftoucht. Das hei mir grad packt u mit der Hiuf vo verschiedene Mönsche i nes Märit-Lädeli verwandlet.
Ds Märit-OK dankt vo Härze aune Froue, Manne u Ching wo tatchräftig hei mitghulfe, das mir trotz – oder grad wäg dene Stürm zur rächte Zyt hei chönne d'Sägu richte u e nöii u wärtvoui Erfahrig hei dörfe mache. Mir danke aune Mönsche wo hei bastlet, kranzet, gwärchet u verchouft, u mir danke Aune wo si cho ichoufe u wo hei Wärbig gmacht.
Ds Gäbige dranne isch, das mir itse gwappnet si für d'Zuekunft – mir hei verschiedeni Märit-Variante im Hosesack!
E liebe Gruess, Bianca, Fränzi u Florian

Bianca Wenger und Florian Hofstetter

15 Fragen an Anna Argyris

Wo möchtest du am liebsten leben?
Am Wasser. Es müsste nicht einmal das Meer sein, ein schöner See täte es auch. Der Blick in die Weite, die sich ständig verändernde Wasseroberfläche. Täglich kurz schwimmen, bis die ersten kalten Tage kommen. Und wenn ich schon am Träumen bin: Ein Ort, wo die warmen Monate überwiegen.

Welchen Fehler entschuldigst du am ehesten?
Zerstreutheit.

Was verabscheust du am meisten?
Narzissmus und Grausamkeit.

Was gefällt dir an deinem Beruf?
Durch meine Arbeit im Sekretariat komme ich in Kontakt mit vielen unterschiedlichen Menschen und Geschichten. Ich schätze diese Begegnungen sehr.

Wie viele E-Mails beantwortest du pro Woche?
20–30. E-Mails schreiben ist eine Form der Begegnung, weshalb ich auch diesen Teil meiner Aufgabe meist gerne mache (siehe oben).

Wie viele Stunden arbeitest du durchschnittlich pro Tag?
So viel wie nötig oder auch mehr, aber nicht prinzipiell zu viel.

Kommst du manchmal zu spät?
Ich arbeite daran und habe mich, im Vergleich zu früher, schon sehr verbessert. Aber Pünktlichkeit kostet mich Kraft.

Was ist für dich vollkommenes irdisches Glück?
Diese kurzen Momente, in denen sich die eigenen Grenzen auflösen. Ausgelöst durch die Natur, ein Konzert, das Betrachten eines Bildes oder des eigenen Kindes.

Deine Lieblingsblume
Rosen, vor allem Kletterrosen.

Dein Lieblingstier
Mein liebstes Tier ist unser Familienhund: Pudel Milou.

Wer oder was hättest du sein mögen?
Es gab für mich (in meiner frühen Kindheit) nichts Erstrebenswerteres als Musicaldarstellerin – singen,

99 x 68

tanzen, schauspielern! – und Teil eines grösseren Ganzen zu sein. Heute erteile ich Instrumentalunterricht an einer Musikschule und arbeite im Sekretariat der Steinerschule.

Wer ist für dich ein Held oder eine Heldin?
Menschen, die (auch uneigennützig) Probleme anpacken und Lösungen umsetzen.

Was schätzt du an der Steinerschule?
Als Schulmutter: die ganzheitliche Pädagogik. Unsere Kinder waren sehr gerne Schüler bzw. Schülerin an der Schule. Sie schöpfen auch jetzt noch viel Kraft aus Begegnungen mit Lehrpersonen und der Klassengemeinschaft. Sie wurden ausserdem gut auf weitere Ausbildungen vorbereitet und haben grundsätzlich Freude am Lernen.
Als Mitglied des Kollegiums: Dadurch, dass die Schule selbstverwaltet organisiert ist, lerne ich viel über demokratische Prozesse. Und ich schätze die Ernsthaftigkeit, mit der die Dinge angegangen werden.

Deine gegenwärtige Geistesverfassung?
Luft anhalten – wie lange noch? – und gemeinschaftlich denken, so gut es geht.

Dein Lebensmotto?
Leichtigkeit und Tiefgründigkeit im Gleichgewicht halten.

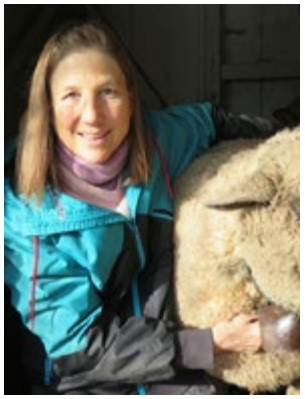
Die Fragen wurden an Anna Argyris weitergegeben von Manuel Isler.

Anna Argyris, 1969 in Skopje geboren. 1972 Umzug der Familie nach Bern. Besuch der Schulen in Bern, Musikstudium (Querflöte) in Biel, seit 1992 Unterrichtstätigkeit an der Musikschule Bettlach (Querflöte und Ensembles).
Bürofachdiplom und Praktika in Schulsekretariaten, seit 2014 Mitarbeit im Schulsekretariat Standort Bern. Mutter von zwei erwachsenen Kindern.

BEGLEITART
BESTATTUNGEN
TRAUERBEGLEITUNG
ABSCHIEDSRITUALE

SUSANNE LOOSLI MÜLLER
076 297 74 55
WWW.BEGLEITART.CH

aurora
das andere
Bestattungsunternehmen
031 332 44 44 Bern-Mittelland
032 325 44 44 Biel-Seeland
033 223 44 44 Thun-Oberland
www.aurora-bestattungen.ch



7 W-Fragen an Daniela und Hans-Peter Haftka

Wer frei ist, ist willig; stimmt das?

Ja, wer sich freiwillig engagiert, ist motiviert.

Was bringt euer Engagement a) der Schule und b) euch persönlich?

Bei jeder Unterstützung durch die Eltern ist es schön zu sehen, dass die Schule davon profitieren kann, sei es pädagogisch, personell oder auch finanziell. Uns als ehemalige Schuleltern brachte und bringt es schöne, bereichernde Begegnungen und Erlebnisse.

Warum engagiert ihr euch? Euren Kindern zuliebe – oder um die Schule als Ganzes zu ermöglichen?

Für uns trifft beides zu. Als Eltern engagieren wir uns gerne für unsere Kinder, aber auch für die Schule als Ganzes.

Wann habt ihr euren letzten, wann den nächsten Freiwilligeneinsatz für die Schule?

Heute Abend – von Herbst bis Frühling täglich jeweils am Abend und am Wochenende schauen wir zu unseren Schulschäflein, welche ihr Zuhause im Schafstall bei der Schule in Bern haben. Im Sommer, wenn die Schafe auf der Alp sind, wird gemäht, geheut und so weiter.

Wie fühlt ihr euch, wenn ihr euch freiwillig engagiert?

Wir fühlen uns als ein Teil der Schule, mitverantwortlich und erfüllt. Bei der Schafbetreuung, zum Beispiel, ist es beglückend, wenn die Schäflein sich bei uns wohlfühlen und es uns liebevoll zeigen.

Wo sollte Freiwilligenarbeit durch bezahlte Arbeit abgelöst werden (und umgekehrt)?

Es ist doch eigentlich immer zu hoffen, dass das freiwillige Engagement von allen Eltern getragen wird und unentgeltlich sein sollte. Die Mithilfe beim Schulhausneubau Bern, bei Umgebungsarbeiten, beim Basar, beim Flohcasino und bei noch vielem anderem ist uns in schöner Erinnerung.

Woher nehmt ihr die Zeit, die Kraft, die Geduld für euer Engagement?

Die Zeit, die Kraft und die Geduld waren für uns nie ein Thema, da wir unser Engagement als sinnvoll und als erfüllend erachteten.

Die Fragen stellte Gerhard Schuwerk.

Daniela Krontiris Haftka und Hans-Peter Haftka sind Eltern von drei erwachsenen Kindern, welche unsere Schule in Bern und Ittigen von 1993 bis 2017 besuchten. Seit 2009 betreuen sie die Schäflein in Bern, Hans-Peter war Revisor unserer Schule.

SONNENRAD

CAFÉ | ANTIQUARISCHE BÜCHER
BIOLOGISCHE LEBENSMITTEL | SCHULBEDARF

Montag bis Mittwoch, 8–12 Uhr
Donnerstag, 8–16 Uhr
Freitag, 8–12 Uhr
während der Schulferien geschlossen

Ittigenstrasse 31, 3063 Ittigen
T 031 924 00 24/25, sonnenrad@steinerschule-bern.ch

Zum Nachdenken!

Die auf den Klimawandel bezogenen Antworten von Schülerinnen und Schülern haben mich äusserst interessiert und erfreut. Da spürt man, wie intensiv sich unsere junge Generation mit dem Klimawandel beschäftigt und wie sie bemüht ist, durch ihr Verhalten positiv etwas daran ändern zu wollen!

Ein Satz berührte mich besonders: *Es ist sehr schwer, das eigene Verhalten in unserer konsumorientierten Gesellschaft zu ändern!* Hier merkt man, mit was für einem starken Bewusstsein, ja sogar Verantwortungsgefühl, unsere Schülerinnen und Schüler an die Sache herangehen. Etwas wunderte mich jedoch! Scheinbar wurde unser Gebrauch von digitalen Medien von niemandem erwähnt! Einige gehen mit dem Papierkonsum sorgfältig um, was sehr schön und auch notwendig ist. Aber niemand stellt sich anscheinend die Frage: Was ist besser abbaubar, Handys, Computer, allerlei digitale Medien oder Papier? – Vergessen wir nicht, die Wälder werden nicht vor allem zerstört, um eine grössere Papierfabrikation zu ermöglichen, sondern hauptsächlich, um grössere Monokulturen anbauen zu können, welche zum Teil die enorme Produktion von Viehfutter ermöglichen, damit ein übertriebener Fleischkonsum stattfinden kann (um nur einen Aspekt zu erwähnen)!

Ja! Es ist tatsächlich *sehr schwer etwas zu ändern,* denn ob man es will oder nicht, wir werden immer mehr gezwungen, nur noch auf digitalem Weg vieles, um nicht zu sagen, überhaupt bald alles, erledigen zu müssen. Hier fühle ich mich selber als Mensch in meiner Freiheit enorm eingeschränkt.

Mireille Monnier, ehemalige Französischlehrerin

an unserer Schule in Ittigen

Kreativ Werkstatt Hansen

Begleitung und Unterstützung bei Ihren Projekten in

Werken – Gestalten – Abenteuer

Freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme sowie ein persönliches Kennenlernen!
Jürgen Hansen, Tel. 076 324 71 81, juergenhansen@gmx.ch
mehr Infos unter www.kreativwerkstatthansen.ch

Eine OASE der STÄRKUNG

In der Casa Andrea Cristoforo – an wunderschöner Lage über dem Lago Maggiore, inmitten einer mediterranen Gartenumgebung gelegen – finden unsere Gäste Raum und Zeit zur Erlangung und Pflege des seelischen und körperlichen Gleichgewichts.

Es ist der ideale Ort, um sich einerseits durch Bäder, Massagen und äussere Anwendungen verwöhnen zu lassen und sich andererseits aktiv zu betätigen und neue Impulse zu entdecken. Für Wanderfreudige eröffnet die Umgebung des Lago Maggiore mit über 1400 km Wanderwegen wunderbare Landschaften zwischen See, Bergen und fast unberührten Tälern. Ascona ist Ausgangspunkt für viele kulturelle Ausflüge in der Region.

Den Gästen, die zur Rekonvaleszenz, bei Erschöpfungszuständen, Lebenskrisen oder nach Krankheit und Spitalaufenthalt in die Casa kommen, steht ein kompetentes Ärzte-, Pflege- und Therapeutenteam begleitend zur Seite.

Casa Andrea Cristoforo
Via Collinetta 25 · CH-6612 Ascona · Telefon: +41 91 786 96 00 · www.casa-andrea-cristoforo.ch

Unsere Schule – wie sie sich früher selber dargestellt hat

Aus Anlass des 75-Jahr-Jubiläums unserer Schule haben wir in alten Schulpublikationen geblättert und ein paar denkwürdige Zitate zusammengestellt. (BV)

«Die Anthroposophie gibt dem einzelnen Lehrer, seiner jeweiligen Lebensreife und Erkenntnisfähigkeit entsprechend, die Möglichkeit, seine pädagogische Praxis zu entwickeln. Anthroposophie ist methodische Voraussetzung und nicht Unterrichtsgegenstand, ungefähr so, wie für den Arzt das medizinische Studium Voraussetzung zum Berufe ist. Er hat nicht die Aufgabe, den Patienten sein medizinisches Wissen weiterzugeben, sondern sie zu heilen. Die Rudolf Steiner Schule ist daher keine ‹Anthroposophenschule›, etwa in dem Sinne, dass in ihr für anthroposophischen Nachwuchs gesorgt würde.
Zudem ist die Schule (…) praktisch und nicht nur theoretisch Kindern aller sozialen Schichten zugänglich. Sie ist also ebenso öffentlich wie die öffentliche Staatsschule. Sie muss dies aus ihrem ganzen Wesen heraus sein (…). Zudem muss aus sozial-pädagogischen Gesichtspunkten der Reiche neben dem Armen in der gleichen Klasse sitzen, um zu erleben, dass alles Menschen sind, die sich in gegenseitiger Achtung und Liebe über den vermeintlichen Graben der sozialen Standesunterschiede hinweg finden.»

Aus: Über die Rudolf Steiner Schule Bern, 1953

«Die Rudolf Steiner Schule ist keine Weltanschauungsschule. Sie möchte die Kinder so erziehen, dass sie sich später ihre eigene Welt-Anschauung in Freiheit selbst bilden können. (…) Menschenbildung ist das erste Ziel der Rudolf Steiner Schule. Somit ist es Aufgabe des Unterrichts, nicht einseitig die intellektuellen Fähigkeiten voranzutreiben, sondern diese ganz im Zusammenhang mit den Kräften des Gemüts und des Willens in harmonischer Weise zu entwickeln.»

Aus: 25 Jahre Rudolf Steiner Schule Bern, 1971

«Die Schule ist weltanschaulich freilassend, bekennt sich aber eindeutig zu ihren christlichen Grundlagen und orientiert sich in ihren Zielsetzungen an einer abendländischen Geisteshaltung. (…) Wegleitend für alle Fragen der Schulorganisation ist der Grundsatz, dass wirkliche pädagogische Arbeit nur in einem Freiraum möglich ist, der die kindliche Entwicklung vollumfänglich berücksichtigt und die individuellen Begabungen optimal fördert. So sind aus Freiheit und Einsicht dargebrachte Leistungen vieler Menschen die starken Grundsäulen, auf denen ein Schulorganismus wie die Rudolf Steiner Schule lebendig erhalten werden kann.»

Aus: Ein pädagogisches Porträt, 1988

«Jede Initiative – stamme sie aus dem Vorstand, dem Kollegium oder von Elternseite – ist ein Baustein zu einem Sozialwerk, wie es eine Rudolf Steiner Schule darstellt: Sie ist nie fertig, sondern schreitet wie ein lebendiger Mensch in der Entwicklung von Stufe zu Stufe. Sie bleibt so lange lebendig, als Menschen mit Herz, Kopf und Hand die grosse Kultur und Sozialaufgabe einer solchen Schule empfinden, einsehen und sich dadurch zu Taten beflügeln lassen.»

Max Zumbühl (Gründungslehrer) in: 50 Jahre Rudolf Steiner Schule Bern und Ittigen, 1996

Agenda

Eine Auswahl wichtiger Termine unserer Schule und ihrer drei Standorte zum Vormerken. Änderungen aufgrund der Entwicklung der Corona-Pandemie bleiben vorbehalten. **Für den aktuellen Stand der Dinge bitte auf der Schulwebsite nachschauen: www.steinerschule-bern.ch**

Quartalsfeier (Schule in Ittigen)

26. März, 19 Uhr (Durchführung unsicher)

Frühlingsferien

2. – 25. April (Schulen Bern und Ittigen)

10. April – 2. Mai (Schule in Langnau)

Auftakt zum 75-Jahre-Schuljubiläum

Pfadiheim Schwyzerstärn, Bern, 23./24. April

Abschlussarbeiten der 12. Klassen (Schule in Ittigen)

Referate, Ausstellung, Darbietungen, 8./9. Mai

Eurythmieaufführung – Abschluss der 12. Klassen (IMS in Ittigen)

21. Mai

Quartalsfeier (Schule in Langnau)

21. Mai

Theateraufführungen 8. Klasse (Schule in Bern)

29./30. Mai und 5./6. Juni

Theateraufführungen 8. Klasse (Schule in Ittigen)

voraussichtlich im Juni

Theateraufführungen der 12. Klassen (IMS in Ittigen)

10. – 13. Juni

9.-Kl.-Präsentationen (Schule in Langnau)

15./16. Juni

Johannifeier (Schule in Langnau)

25. Juni, 18 Uhr

Quartalsfeier (Schule in Ittigen)

2. Juli, 10 Uhr

Sommerferien

3. Juli – 15. August (6 Wochen!)

Detaillierte Informationen und weitere Termine, stets aktuell, auf unserer Website: **www.steinerschule-bern.ch/agenda**

Wichtige Kontaktadressen

Rudolf Steiner Schule Bern Ittigen Langnau

Sekretariate

031 350 40 30 T
031 350 40 31 F
Anna Argyris, Franziska Häberli, Sekretariat Bern, Melchenbühlweg 14, 3006 Bern, rssbern@steinerschule-bern.ch

031 924 00 30 T
031 924 00 31 F
Martin Suter, Sekretariat Ittigen, Ittigenstrasse 31, 3063 Ittigen, rssittigen@steinerschule-bern.ch

034 402 12 80 T
Daniela Wüthrich, Sekretariat Langnau, Schlossstr. 6, 3550 Langnau, rsslangnau@steinerschule-bern.ch

Vorstand

031 911 72 05 P
031 350 11 54 G
Bruno Vanoni (Co-Vorsitz, Öffentlichkeitsarbeit), Aarestrasse 60, 3052 Zollikofen, vorstand@steinerschule-bern.ch, oeffentlichkeitsarbeit@steinerschule-bern.ch

031 922 17 42
Richard Begbie (Co-Vorsitz, Pädagogik), Hinterer Schermen 50, 3063 Ittigen, vorstand@steinerschule-bern.ch paedagogik@steinerschule-bern.ch

031 924 00 20
René Aebersold (Finanzen/Liegenschaften), In den Stöcken, 3534 Signau, finanzen@steinerschule-bern.ch,

034 402 12 80
Marianne Etter-Wey (Personal), Grabenmattweg 39, 3436 Zollbrück, personal@steinerschule-bern.ch

031 920 01 47 P
078 829 04 39 M
Barbara Sarasin-Reich, Alleeweg 24, 3006 Bern barbara.sarasin@steinerschule-bern.ch

031 971 18 35
Gerhard Schuwerk (Elternaktivitäten), Blumensteinstrasse 6, 3012 Bern, elternaktivitaeten@steinerschule-bern.ch

Qualitätsgruppe

031 918 09 08
Karl-Johannes Gerwin, Asylstrasse 44, 3063 Ittigen, karl-johannes-gerwin@steinerschule-bern.ch

Elterngesprächsgruppe (betr. Schulgeld)

079 455 28 81
Caroline Witschard, Waldeggstrasse 73, 3097 Liebefeld caroline.witschard@gmx.ch

Standortleitung Schule in Bern

031 920 01 47 (P)
078 829 04 39 (M)
Barbara Sarasin-Reich, Alleeweg 2, 3006 Bern, leitung.bern@steinerschule-bern.ch

Konferenzleitung Schule in Ittigen

078 860 04 40
Jonas Iff, Herrengasse 11, 3011 Bern; jonas.iff@steinerschule-bern.ch

031 918 02 07
Irene Lippuner, Asylstrasse 38, 3063 Ittigen irene.lippuner@steinerschule-bern.ch

Standortleitung Schule in Langnau

034 402 12 80
Marianne Etter-Wey, Sekretariat Langnau, Schlossstr. 6, 3550 Langnau, leitung.langnau@steinerschule-bern.ch

Ombudsstelle Bern Ittigen Langnau, ombudsstelle@steinerschule-bern.ch

031 332 11 24
079 751 56 75
Philippe Häni, Habstettenstrasse 1b, 3065 Bolligen, (Koordination), philippe.haeni@steinerschule-bern.ch

031 832 58 26
Renate Fahrni, Niesenweg 8, 3063 Ittigen, renate.fahrni@steinerschule-bern.ch

034 402 39 29
Christoph Hirsbrunner, Haldenstrasse 15, 3550 Langnau, c.hirs@bluewin.ch

031 370 12 24
Stefan Locher, Kirchbergerstrasse 60, 3008 Bern, lo-st@gmx.ch

077 490 19 21
Juliane Obrist, Speerstrasse, 8805 Richterswil, juliane.obrist@steinerschule-bern.ch

Integritätsgruppe, integritaetsgruppe@steinerschule-bern.ch

076 397 65 47
Renate Fahrni, renate.fahrni@steinerschule-bern.ch (Koordination)

079 373 24 33
Rosemarie Baumgartner, rosemarie.baumgartner@steinerschule-bern.ch

079 699 48 88
Ken Maranta, ken.maranta@hotmail.ch

031 921 39 82
Karen Suter, karen.suter@steinerschule-bern.ch

Gesundheit ist ein Prozess und kein Zustand

In den beiden 12. Klassen hat dieses Jahr erstmals eine spezielle Epoche stattgefunden zum Thema «Umwelt». Dazu wurden externe Referenten aus vier Gebieten eingeladen, und wir haben ein Dossier gestaltet zu den vier genannten Themen:

- **Gesundheit:** Dr. Med. Patrick Gutschner, amtierender Schularzt am Standort Ittigen und Notfallarzt am Inselspital Bern
- **Klima:** Bernhard Pulver, Präsident des Verwaltungsrats der Insel Gruppe
- **Ethik:** Urs Dietler, Herausgeber der Schriften und Vorträge Rudolf Steiners am Rudolf Steiner Archiv in Dornach
- **Landwirtschaft:** Martin Ott, Leiter der biodynamischen Landwirtschaft Schweiz

Hier ein paar Eindrücke zu den Referaten:

«In diesem Jahr hatten wir eine neue Epoche, die wir Umweltepoche nannten. Vielleicht fragen Sie sich, was das mit Gesundheit zu tun hat, oder es ist Ihnen sofort klar, wo der Zusammenhang liegt. **Es gibt kaum ein Umweltthema, welches nicht auch unsere Gesundheit beeinflusst.** Was mich persönlich fasziniert, ist, dass ich meine Gesundheit sehr wohl beeinflussen kann. Jeden Tag treffe ich Entscheide, die einen direkten Einfluss auf mein Wohlbefinden haben. Im Referat von Martin Ott habe ich zusätzlich verstanden, welche Rolle eigentlich die Böden in der Landwirtschaft spielen und wie faszinierend die Pflanzenwelt sein kann!»

«Ich erinnere mich sehr lebending vor allem an folgenden Punkt aus Patrick Gutschners Referat: Was Gesundheit ist, wissen wir eigentlich noch nicht ganz. Denn: **Wo setzen wir die Grenze zwischen gesund und krank?** Muss Krankheit nicht da sein, um uns Gesundheit zu zeigen? Es erinnert mich an Yin und Yang. Ist nicht jeder Mensch sowohl gesund wie auch krank?»

«Nach Patrick Gutschners Erläuterungen wurde mir Folgendes bewusst: **Es spielt eine Rolle, von welchem Menschenbild wir ausgehen.** Ist der Mensch ein Zellhaufen oder ist er eine Individualität? Die Frage, wie ein Arzt oder eine Ärztin heilen sollte, hängt also stark von dieser Grundlage ab. Herr Gutschner ging deshalb auf die vier Naturreiche ein: das mineralische Reich der leblosen Materie, das Pflanzenreich der Form und Gestalt, das Tierreich mit seiner Überlebensfähigkeit und einem Innenleben (Seele?) und dem Menschenreich, wo frei entschieden wird. Dieses Bild ist mir stark geblieben

und leuchtet mir ein, denn nur so weiss ich, dass der Körper, das Leben, die Seele und der Geist im Gleichgewicht sein müssen. Das heisst dann, dass Gesundheit so viel mehr ist, als wir uns eigentlich vorstellen!»

«Ich habe nach zwei intensiven Wochen verstanden, dass zuerst die körperliche Unversehrtheit im Zentrum steht. Danach sollte eine gute Vitalität vorhanden sein. In einem weiteren Schritt dann die physiologische Belastbarkeit und – für mich sehr spannend – der seelische Reichtum. Als Letztes dann die geistige Produktivität, d.h. **ich als Mensch kann Spuren hinterlassen, indem ich etwas in die Welt setze, was es vorher noch nie gegeben hat!»**

«Was tue ich persönlich für meine Gesundheit? Ich versuche, mich viel zu bewegen und vor allem bei der Ernährung darauf zu achten, dass ich lokal und fair einkaufe. Das ist nicht immer einfach, ab und zu sogar eine grosse Herausforderung. Trotzdem ist mir dies ein Anliegen. Ich vermeide das Fliegen und gehe wenn möglich mit ÖV oder zu Fuss, denn damit mache ich auch etwas für meine Vitalität. Ich bin mir sicher, dass jeder Mensch etwas dazu beitragen kann. **Denn wir sind Werdende und ohne den Entwicklungsgedanken würde etwas fehlen.** Herr Gutschner hat gesagt, der Mensch sei die Krönung der Schöpfung. Warum? Weil er nicht fertig ist und sich bis zum letzten Atemzug weiterentwickeln sollte. Das finde ich einen wunderbaren Gedanken. Gesundheit ist ein Prozess und kein Zustand!»

«Eine sehr schöne Antwort erhielten wir von Patrick Gutschner zu folgender Frage: Was kann man gegen die ‹Coronakrise› machen? Wie kann man sich positiv unterstützen? Wichtig ist die Bewegung, denn diese reduziert das Krebs- und Herzkreislaufrisiko. Heute sterben ca. 80 % an diesen Krankheiten. Wir Jugendliche sind eher gefährdet, an Anorexie oder durch einen Suizid zu sterben. Wir sollten ca. sieben Stunden schlafen, uns gesund ernähren und dann? **Die Lebensfreude ist sehr wichtig und unterbewertet.** Verliebtsein kann Wunder wirken!»

Schülerinnen und Schüler der 12. Klassen in Ittigen

kleininserate

Kleininserate dürfen maximal 4 Zeilen umfassen (max. 120 Zeichen). Beinhalten dürfen solche Kleininserate alles, was Sie verschenken, kaufen oder verkaufen wollen. Ausserdem Kurs- und Vermietungsangebote. Selbstverständlich können Sie auch versuchen, Ihre Traumwohnung durch ein solches Inserat zu finden samt dem dazugehörigen Babysitter. Damit Ihr Kleininserat in der nächsten Ausgabe des «forums» erscheint, schicken Sie uns bitte den entsprechenden Text und Fr. 20.– in bar.

GESUCHT

Gegenseitige Unterstützung, gemeinsame Aktivitäten & stabile Kontakte für Kinder & Eltern im Längassquartier gesucht: sophia.frankfurt@yahoo.com

impressum

FORUM
der Rudolf Steiner Schule
Bern Ittigen Langnau
Organ des Vereins
«Rudolf Steiner Schule Bern
Ittigen Langnau»

Erscheinungsweise:
4-mal pro Jahr
Herausgeber:
Rudolf Steiner Schule
Bern Ittigen Langnau,
Ittigenstrasse 31
3063 Ittigen
Telefon 031 924 00 30
Melchenbühlweg 14
3006 Bern
Telefon 031 350 40 30
Schlossstrasse 6, 3550 Langnau
Telefon 034 402 12 80
forum@steinerschule-bern.ch
www.steinerschule-bern.ch
Copyright:
Abdruck erwünscht mit
Quellenangabe und Beleg-
exemplar an den Herausgeber
Redaktion forum:
David Aebi (Bildredaktion)
Jürg Bigler
Regula Glatz (Bildredaktion)
Yvonne Hegi
Johannes Hintzen
Naomi Kunz (Schlussredaktion)
Blanche-Marie Schweizer
Martin Suter (Sekretariat)
Bruno Vanoni

Jahresabonnement:
Fr. 30.– auf PC 30–17560–7
der Vereinigung der Rudolf Steiner
Schule Bern Ittigen Langnau mit
Vermerk: «Abonnement».
Für Vereinsmitglieder (insbes.
Schuleltern) ist das FORUM unentgeltlich.
Auflage:
2100 Exemplare
Redaktionsschluss:
FORUM: fünf Wochen vor Erscheinen
Inseratregie:
Sekretariat Ittigen, Martin Suter
Layout und Druck:
rubmedia Wabern/Bern,
Telefon 031 380 14 80,
Druck:
rubmedia Wabern/Bern,
Telefon 031 380 14 80,
Adressänderungen:
Rudolf Steiner Schule Bern Ittigen Langnau,
Ittigenstrasse 31
3063 Ittigen

myclimate neutral Drucksache
myclimate.org/01-20-459998

FSC www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C023093

WELEDA
Seit 1921

DIESE SCHULMITTEILUNG WURDE MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON WELEDA AG GEDRUCKT.

thema/redaktionsschluss der nächsten nummern

Jahresthema 2021: Gesundheit

Nr. 1 2021: Schwerpunktthema: Gesundheitsfördernde Pädagogik (Arbeitstitel), erscheint nach Mitte März.

Redaktionsschluss: Mitte Januar

Nr. 2 2021: Schwerpunktthema: noch offen, erscheint nach Mitte Juni.

Redaktionsschluss: Mitte April.