



Leseprobe aus: Altner, Achtsamkeit im Kindergarten, ISBN 978-3-407-29197-4

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-29197-4>

Einleitung

Lasst uns sein! Wie wir in Kindergarten und Familie Oasen des Innehaltens schaffen können

Nils Altner

Bevor Sie weiterlesen, lassen Sie sich zu einem Moment des Innehaltens einladen. Wenn Sie mögen, spüren Sie dazu Ihren Körper, so wie er jetzt hier sitzt. Nehmen Sie den Kontakt Ihrer Kleidung auf der Haut wahr. Wenn Ihnen danach ist, schließen Sie die Augen, und lassen Sie Ihren Körper sich wohligh bewegen und lebendig fühlen. Ist es nicht ein unglaubliches Wunder, lebendig zu sein? Und das große Privileg, das wir Menschen haben, besteht darin, dass wir nicht nur lebendig sind, wir können uns dessen auch bewusst sein, uns daran mit anderen erfreuen und unser Lebendigsein gestalten. Schaffensfreude in Verbundensein und Freiheit aber bedeutet Glück.

Achtsamkeit ist die Haltung, die ermöglicht und zulässt, dass wir in diesem Sinne glücklich sind. Motiviert von der Sehnsucht nach Ruhe, Frieden und freudvoll verbundener Gelassenheit hat das Interesse an der Kultivierung einer achtsamen Haltung in unserem Kulturkreis in den letzten Jahren enorm zugenommen. Zweifellos ist das Leben vieler vom Gefühl einer ständig zunehmenden Beschleunigung des Lebenstempos bestimmt. Besonders schmerzhaft ist es, zu erleben, dass viele Kinder ruhelos und wie getrieben durch ihr Leben hetzen. Doch sind nicht wir Erwachsenen mit unserer eigenen Rastlosigkeit dafür verantwortlich? Von Natur aus bringen die meisten Kinder die Fähigkeit zu einem ausgleichenden Wechsel von Aktion und Ruhe mit. Je beschleunigter der Lebensstakt der Erwachsenen aber wird, desto wichtiger ist es, dass Kinder Ruheoasen finden und Spielräume nutzen können, um sich ihren eigenen Rhythmus zu bewahren. Im Kindergarten und in den Familien können wir wesentlich zur Bewahrung von Eigenzeitlichkeit und Muße beitragen, wenn wir bewusst Entscheidungen treffen, die das ermöglichen. Dieses Buch möchte genau dazu anregen, denn von diesen Oasen können dann die beruhigenden und heilsamen Impulse für die Gesellschaft als Ganzes ausgehen.

Für viele Menschen reift die Erkenntnis, dass es nicht in erster Linie die äußeren Bedingungen sind, die uns friedlich und zufrieden sein lassen. Unser Glück stellt sich eben nicht ein, wenn nur die Gesundheit, der Partner, die Kinder und Freunde, die Arbeit, die Kolleg/innen und die Politik die richtigen sind, wenn das Einkommen stimmt, das Fernsehprogramm, das Auto, das Haus, die Reisen unseren Vorstellungen entsprechen und unsere Partner/innen, Eltern und Kolleg/innen genau das richtige Maß aus unterstützender Nähe und Raum gebendem Abstand zu uns finden. Die Erkenntnis, dass Frieden und Glück nicht durch zielgerichtetes Tun zu erreichen sind, reift bei immer mehr Menschen. Unser Tun kann zwar Bedingungen gestalten, Räume

schaffen, in denen sich glücklich sein lässt, aber friedlich oder glücklich sein können wir nur, wenn es uns gelingt, immer wieder im Tun innezuhalten, um in einem Zustand des Achtsamseins bei uns und in diesem Augenblick anzukommen. Nur hier und jetzt können sich Frieden und Gefühle von Dankbarkeit, Verbundensein, Staunen und Glück einstellen.

Deshalb ist es sinnvoll, sich immer wieder im Alltag zu er-*innern*, innezuhalten. Das gelingt, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit für ein, zwei Atemzüge frei fließen lassen und spüren, wie Ihr Körper sich dabei bewegt.

Meist beschäftigen wir uns ja mit den Aspekten unseres Lebens, die wir als unzureichend, unbefriedigend und verbesserungsfähig empfinden. Das betrifft sowohl uns selbst als auch unsere Kinder sowie andere Menschen, Dinge und Verhältnisse in unserem Umfeld. Diese defizitären Erscheinungen nehmen fast unseren gesamten Wahrnehmungsraum ein. Doch wenn das so ist, wird unser Leben von Unzufriedenheit bestimmt. Und die Aktivitäten, mit denen wir uns Zufriedenheit schaffen möchten, lassen uns dann kaum mehr zur Ruhe kommen. So geschieht es, dass das Mittel, mit dem wir Ruhe und Glück schaffen wollen, zum Hindernis ihrer Erlangung wird. Wie ein Hund, der versucht, seinen Schwanz zu fangen, drehen wir uns dabei in immer schneller werdenden Kreisen um uns selbst, bis wir erschöpft und ausgebrannt zu Boden fallen. Achtsamsein lässt uns innehalten, diesen irren Tanz wahrnehmen und ihn sein lassen. Und Achtsamsein geht mit einer Haltung unseres Bewusstseins einher, die von wohlwollender Präsenz und Akzeptanz geprägt ist. Diese Qualitäten stehen im Gegensatz zu dem kritischen Blick, der im Alltag fast immer unsere Wahrnehmung bestimmt und unser Tun antreibt.

Eine solch achtsame Haltung lässt sich erlernen und kultivieren. Daher wächst das Interesse an Achtsamkeit auch in Krankenhäusern, Praxen, Universitäten, Schulen und Kindergärten. Zu den Methoden, die eine achtsame Haltung schulen können, gehören verschiedene stille Meditationsformen wie die Atemmeditation oder der Body-Scan, eine meditative Reise durch den Körper. Auch bewegte Formen wie Yoga, Qigong oder Tai-Chi gehören dazu sowie Methoden wie Feldenkrais, die Gindler-Arbeit, Sensory Awareness oder gestaltpädagogische Methoden. Alle künstlerischen Aktivitäten, aktiv gestaltend oder genießend, lassen sich ebenfalls achtsam ausführen. Entscheidend ist immer die Qualität der Aufmerksamkeit. Wenn diese im gegenwärtigen Moment präsent ist, interessiert, zugewandt und akzeptierend oder wertschätzend, lässt sich von Achtsamsein sprechen. Für die zwischenmenschliche Kommunikation wirken Methoden achtsamkeitsfördernd wie die »gewaltfreie Kommunikation« nach Marshall Rosenberg oder die »klientenzentrierte Gesprächsführung« nach Carl Rogers. Zu den bekanntesten Gruppenprogrammen, die Achtsamkeit fördern, zählen die »achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung« (*Mindfulness-based Stress Reduction* – MBSR) nach Jon Kabat-Zinn und die »achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie« (*Mindfulness-based Cognitive Therapy* – MBCT) nach John Teasdale, Zindel Segal und Mark Williams.

Seit gut dreißig Jahren werden die Wirkungen von Achtsamkeit auf die Gesundheit, auf das Stresserleben, das Immunsystem, die Gene und das Gehirn erforscht. Und

es gilt als unbestritten, dass die Ausübung von Achtsamkeit Stress mindert, die Gesundheit fördert und Fähigkeiten wie Konzentration, Entscheidungsfreude, positive Gestimmtheit, Mitgefühl und geistige Flexibilität stärkt. Es gibt Tagungen, Aus- und Weiterbildungen dazu, die Medien berichten regelmäßig, und die Krankenkassen bezuschussen Achtsamkeitskurse als Präventionsleistung. Achtsame Präsenz mit Kindern im Vorschulalter zu pflegen gehört dabei wohl zu den wichtigsten und schönsten Aufgaben. Schön, weil kleine Kinder oft von sich aus sehr präsent und unvoreingenommen sind und uns Erwachsene, wenn wir uns auf sie einlassen, mit ihrer natürlichen achtsamen Präsenz tief berühren und dazu inspirieren können, die oft verschüttete Qualität der Achtsamkeit in uns wiederzubeleben. Wichtig, weil die Beziehungen in der frühen Kindheit uns ein Leben lang prägen. Frühe achtsame Beziehungen aber bieten gute Voraussetzungen für eine nährende, sichere und inspirierende Kindheit und damit für ein zugewandtes, verantwortliches und erfülltes Leben.

Die folgende Abbildung (Abb. 1) zeigt in einem zwiebelgleichen Modell die Schichten unseres Selbst, die von achtsamen Beziehungen und Momenten berührt und belebt werden können von der körperlichen, der gefühlsbezogenen und der gedanklichen zur Ebene unseres Verhaltens bis zu den sozialen, zwischenmenschlichen Beziehungen. Weiter führt dies hin zu transpersonalen Seinsbezügen, die über personale Dimensionen hinausgehen wie den lebensweltlichen, ökologischen und bis hin zu Sinnfragen und den spirituellen Aspekten unseres Seins.

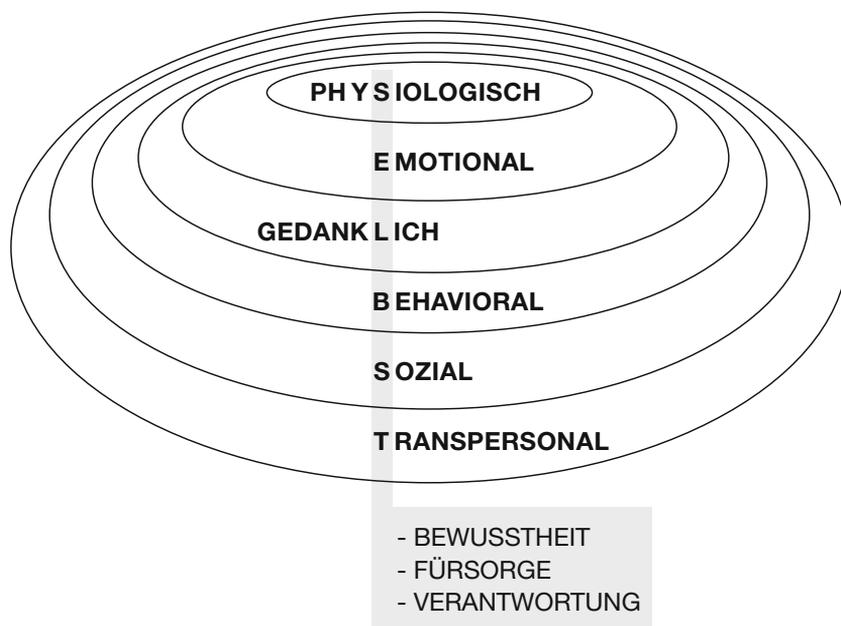


Abb. 1: Kreise des Selbst (Quelle: Nils Altner in: Dobos/Paul [Hrsg.] [2011]: Mind – Body – Medizin. München: Elsevier)

Eine achtsame Haltung ist Ausdruck und zugleich Entwicklungsweg eines im wahrsten Sinn des Wortes *selbstbewussten* Seins in all diesen Dimensionen. Achtsamkeit als Lebenshaltung bezieht sich auf die Wahrnehmung unseres Körpers mit seinen Fähigkeiten und Bedürfnissen, auf unsere Gefühle und Gedanken, unser Verhalten und unsere Beziehungen zu anderen Menschen, aber auch zur Lebenswelt, zur Natur und zum großen Ganzen. Aus einem bewussten Verbundensein mit uns selbst und durch uns selbst mit diesen Teilen und dem Ganzen können Fürsorge und Verantwortung erwachsen, die dann unsere Beziehungen, Alltagsentscheidungen und unser Tun prägen. Wie das im Alltag mit kleinen Kindern ganz konkret aussehen kann und welche Wirkungen eine solch selbstbewusst achtsame Haltung fördert, damit beschäftigen sich die Beiträge dieses Buches.

In meinem Kapitel gehe ich von der Beobachtung aus, dass kleine Kinder häufig von sich aus achtsam gegenwärtig sind. Ich lade dazu ein, dies zu bemerken, innezuhalten in unserem Tun und uns davon berühren zu lassen. Mit Übungsbeispielen gebe ich Anregungen, wie die dazu notwendige eigene Achtsamkeit kultiviert werden kann, und fasse Studienergebnisse zu den gesundheitsfördernden Wirkungen von Achtsamkeit zusammen. Ich zeige, wie Achtsamsein im gegenwärtigen Moment uns auch in Stresssituationen helfen kann, so zu handeln, dass wir uns selbst und andere, besonders unsere Kinder nicht verletzen, sondern wachsen lassen. Wenn wir uns von der Präsenz unserer Kinder berühren lassen, geben wir ihnen die Zuwendung und den Raum, der sie nährt, und wir verbinden uns mit unserem eigenen Potenzial für das Glücklichein.

Die Psychiaterin und Psychotherapeutin *Ulrike Anderssen-Reuster* beschreibt, wie die frühesten Bindungserfahrungen zwischen Eltern und Kindern Persönlichkeiten prägen. Ihr erster Text skizziert, wie die Paarbeziehung und das Fürsorgeverhalten der Eltern die Gehirnentwicklung des Fetus und Säuglings beeinflussen. Im zweiten Text beschreibt sie, wie die in der Kindheit erlebten Bindungs- und Beziehungsschwierigkeiten dann im Erwachsenenalter die Beziehung zu den eigenen Kindern belasten können. Diese Kenntnisse lassen uns Kinder und ihre Bedürfnisse besser verstehen, gerade wenn sie keine sichere Bindung zu den Eltern erfahren. Verhaltensauffälligkeiten werden dann vielleicht erklärbar als Äußerungen von Bedürfnissen. Inwieweit Erzieher/innen durch ihre Beziehungsgestaltung Halt und Wärme geben können, gerade wenn diese den Kindern zu Hause fehlen, ist achtsam und am besten im Team zu entscheiden. Je bewusster und unterstützender ein Team mit sich umgeht, desto besser kann eingeschätzt werden, wann die Kapazitäten der Erzieher/innen überschritten werden und zusätzliche therapeutische Hilfe angezeigt ist. Damit kann es Bedürfnissen der Kinder und der Familien am besten gerecht werden und zugleich Selbstfürsorge praktizieren.

In der Beziehung zu Kindern, den eigenen, aber natürlich auch zu den Kindern in Kindergarten und Krippe, offenbaren sich das eigene Leid und die eigenen Fähigkeiten, die Erwachsene in ihren Beziehungen erfahren bzw. entwickelt haben. Im Leben mit Kindern kommen wir immer wieder an unsere Grenzen. Wenn die eigenen De-

fizite und Belastungen unbewusst bleiben, geben wir das selbst erfahrene Leid an die nächste Generation weiter, indem wir in diesen Grenzsituationen die Kinder verletzen. Achtsame Bewusstwerdung der eigenen Verletztheit und die Heilung der eigenen Wunden eröffnen uns jedoch die Möglichkeit, dass wir das Rad des Leids stoppen und nicht nur den eigenen Bedürfnissen, sondern auch denen der Kinder gerecht werden können. Das Leben mit Kindern gibt uns zahllose Anlässe zum Wachstum durch achtsame Präsenz. Wenn diese in der Alltagsgestaltung im Kindergarten zur Entfaltung kommt, eröffnen sich für uns Erwachsene und für die Kinder immer wieder Räume des Schauens, Wartens und Staunens.

Der Psychologe *Gero Hufendiek* skizziert, wie eine achtsame Haltung im Kindergartenalltag den Erzieher/innen helfen kann, auch Stresssituationen zu meistern und in feinfühligster Beziehung zu sich selbst und zu den Kindern zu bleiben. Emotionale Verfügbarkeit und Feinfühligkeit beschreibt er als Voraussetzungen für Geborgenheit, die für ihn wiederum die Grundlage dafür schafft, dass Kinder sich ihre natürliche Offenheit, Neugier und Lernfreude erhalten. Er plädiert für eine Lernkultur, die nicht auf mechanische Wissensvermittlung baut, sondern die in erster Linie nährende und motivierende Beziehungen fördert als den Voraussetzungen auch für gelingendes Lernen. Stress, so zeigt er, verhindert all dies, weil er uns auf Kampf- und Fluchreflexe reduziert.

Gero Hufendiek beschreibt konstruktive Strategien im Umgang mit Stressbelastungen. Eine achtsame Haltung bildet dabei die Basis für das Treffen weiser Entscheidungen darüber, wie wir im konkreten Moment mit Herausforderungen und Belastungen umgehen möchten. Die Fähigkeit, ganz und mit allen Sinnen im Moment anwesend zu sein, gehört zu den menschlichen Grundfähigkeiten, über die die Kinder (noch) verfügen. Die bewusst praktizierte erwachsene Achtsamkeit lässt sich von den Kindern inspirieren und belebt diese verlernte Gabe wieder.

Die Kindergartenleiter *Anneliese* und *Peter Arnold* beschreiben in zwei Gesprächen, wie sie in der Gestaltung des Alltags in ihrer Kindertagesstätte den Kindern möglichst viele Möglichkeiten geben, eigene Entscheidungen zu treffen. Die Erzieher/innen sehen sich dort vor allem als Ermöglicher und Unterstützer. Schon im Umgang mit den Babys legen sie großen Wert auf einen kooperativen Austausch. So bemühen sich die Erzieher/innen z. B. beim Füttern, Wickeln oder Spielen, keine Handlungen zu beginnen, bevor nicht das Baby mit seiner Aufmerksamkeit dabei und einbezogen ist. Emotionale Verfügbarkeit und Einfühlsamkeit sind die Voraussetzungen für dieses Miteinander sowie die Bereitschaft und Fähigkeit, die eigenen, erwachsenen Vorhaben und Zeitvorstellungen hinter die des Kindes zurückzustellen. So können die Kinder ihre Handlungsimpulse initiieren und in der ihnen entsprechenden Zeit umsetzen. Damit dies möglich wird und bleibt, gilt es sowohl im Team als auch in der individuellen Lebensgestaltung, Einfühlung und Fürsorge zu pflegen. *Anneliese* und *Peter Arnold* beschreiben, welche Wege sich dabei für sie bewährt haben.

Die kalifornische Ärztin *Amy Saltzman* hat mit ihrem »Still Quiet Place« eine Form geschaffen, in der sie Kindern Momente des Achtsamseins eröffnet. Sie zeigt ihnen

dabei auch, wie sie in Situationen, die aufregend oder schmerzhaft sind, Kontakt zu dem Ort in ihrem Inneren finden, an dem sie zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen können. Der Besuch dieses Ortes, das In-Worte-Fassen dessen, was die Kinder dort empfinden, und das Mitteilen und Austauschen dieser Erfahrungen fördert die Entwicklung einer Fähigkeit, die sich als emotionale Intelligenz bezeichnen lässt. Grundlage ist dabei das leibhaftige Spüren der körperlichen Empfindungen, die mit den Gefühlen und den mit ihnen verbundenen Handlungsimpulsen einhergehen. Dieses achtsame Spüren und das Akzeptieren und Bewusstwerden dessen, was in uns im aktuellen Moment vor sich geht, ermöglicht Empathie mit uns selbst und anderen. Es ist die Basis für Selbstverständnis und Selbstbewusstsein, und es eröffnet uns die Freiheit, zwischen Handlungsoptionen wählen zu können. Doch können wir nicht nur wahrnehmen, was in uns an Gefühlen und Impulsen vorhanden ist. Amy Saltzman zeigt auch an einem Beispiel, wie sich ein positiver Gefühls- und Handlungszustand wie liebende Güte bewusst erleben und damit fördern lässt.

Die Erzieherin *Mirella Flood* aus Oslo beschreibt an Beispielen, wie in den Tårnsvalen-Kindergärten Momente der Achtsamkeit Eingang in den Alltag gefunden haben. Dabei sind gemeinsame Rituale mit den Kindern wichtig, aber auch ein unterstützender und fürsorglicher Umgang der Kolleg/innen untereinander sowie eine vertrauensvolle Leitung. Mirella zeigt, wie das Draußen-in-der-Natur-Sein bei jedem Wetter Erfahrungs-, Zeit- und Spielräume für achtsames Miteinander eröffnet.

Lienhard Valentin macht im Gespräch deutlich, wie wichtig die Selbstfürsorge der Erwachsenen für die Gestaltung wertschätzender und wohlwollender Beziehungen mit den Kindern, aber auch untereinander im Team und in der Familie ist. Nur wenn wir selbst immer wieder zur Ruhe kommen und von dem aktiven und oft stressigen Tun-Modus in den wachen, gelassen wohlgespannten Zustand des Seins-Modus wechseln, können wir uns selbst und die Menschen um uns wirklich spüren, wahrnehmen und mit ihnen verbunden sein. Die Momente solcher Verbundenheit gehören zu den wertvollsten Augenblicken in unserem Leben. Lienhard beschreibt, wie sich neben solitären Übungspraktiken, z. B. Meditation, Yoga, Qigong oder Tai-Chi Achtsamsein auch ganz bewusst im alltäglichen sozialen Miteinander kultivieren lässt.

Die Heilpädagogin und Kindergartenleiterin *Martina Schaab* beschreibt im Gespräch, wie das Team in ihrem Kindergarten jeden Morgen zu Tagesbeginn für ein paar Minuten gemeinsam innehält. Für sie setzt dieses Ritual den Ton für den Tag und nährt ihre Fähigkeit, dann auch im Alltag immer wieder innezuhalten und abzuwägen, ob die eigenen Handlungsimpulse wirklich der Entwicklung der Kinder dienen. Sehr anschaulich zeigt sie an Beispielen ihr eigenes Ringen um gute Handlungsentscheidungen, die sowohl den Bedürfnissen der Kinder als auch ihren eigenen wirklich gerecht werden. Auch in der Gestaltung der Beziehungen im Team und zu den Eltern erlebt und beschreibt sie, wie oft Erstaunliches und Wunderschönes aus ganz einfachen Schritten entsteht: Innehalten, Schauen, Warten, Zulassen, Vertrauen und Staunen.

In ihren Geschichten zur Vergänglichkeit zeigt *Martina Schaab* dann anhand von Alltagsbegebenheiten aus ihrem Kindergarten, wie die Begegnung mit Vergänglichkeit und Tod Anlass sein kann für gemeinsames und miteinander verbundenes Spüren von Gefühlen. Das Äußern von Trauer und Angst genauso wie von Lebensfreude und Mut und der Austausch über damit verbundene Erinnerungen, Gedanken und Fragen brauchen Freiraum und Muße. Wenn im oft sehr geplanten Tagesprogramm Zeit und Aufmerksamkeit für einfühlsames Zulassen, Spüren und Ausdrücken von Gefühlen eingeräumt werden, können Momente des tiefen Voneinander-berührt-Seins und der Verbundenheit miteinander entstehen. Solche Momente nähren uns in der Essenz unseres Menschseins.

Martina Schaab fragt auch nach der Bedeutung von Naturerleben für die Entwicklung von ökologischer Verantwortung bei den Kindern. Und sie spricht von ihrer Hoffnung, dass frühe und bedeutsame Erlebnisse der Natur- und Seinsverbundenheit zu einem achtsamen Umgang mit Natur und Lebenswelt beitragen mögen. Ihre Gedichte drücken auf poetische Weise ihre eigene schöpferische Seinsverbundenheit aus.

Die Biologin und Naturpädagogin *Svenja Paus* beschreibt, wie ein achtsames Im-Moment-anwesend-Sein in der Natur, an einem Bach oder auf einer Wiese, mit einem Gefühl tiefer Verbundenheit mit der Erde und ihren Lebewesen einhergehen kann. Anhand von Beispielen ermuntert sie zum Hinausgehen mit den Kindern und zum Draußensein. Sie zeigt, wie sich dort das sinnliche Wahrnehmen ansprechen lässt. Lauschen, Schauen, Spüren, Staunen bündeln die Aufmerksamkeit und nähren die Freude und das Interesse an Tieren und Natur. Und wenn Erwachsene sich für bestimmte Aspekte der Natur begeistern, sei es eine Tierart oder ein Biotop, dann können sie Kinder auf ganz mühelose Weise ebenfalls für den Erwerb von Kenntnissen und vielleicht auch für verantwortliches Handeln begeistern.

Ute Nieschalk ist ebenfalls Biologin und engagiert sich für eine Arbeit mit Kindern, die ökologisch und sozial verantwortlich ist. Ihr Gesprächspartner, *Bernhard Stichlmair*, pflegt den Park von Schloss Freudenberg in Wiesbaden. Dieses von Hugo Kükelhaus inspirierte Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne und des Denkens lädt Menschen jeden Alters zum Spielen und Entdecken ein. Bernhard Stichlmair erzählt, wie für kleine Kinder in der Natur »Wesensbegegnungen« stattfinden können. Nach seiner Erfahrung verhindern wir Erwachsenen aber solche bedeutsamen Begegnungen, wenn wir, meist unbewusst, mit unseren eigenen Vorurteilen und Abneigungen die Kinder unnötig beeinflussen und einschränken. Ein wichtiger Aspekt von Achtsamkeit besteht deshalb für Bernhard Stichlmair in der Bewusstwerdung dieser Tendenz und im Üben von Zurückhaltung, damit die Kinder ihre eigenen Erfahrungen machen. Dann können wir uns von ihrem Staunen nähren und beleben lassen.

Die Ernährungswissenschaftlerin *Christiane Pithan* widmet sich dem Thema des achtsamen Essens. Dabei zeigt sie, wie entschleunigtes und genussvolles Essen mit allen Sinnen Kinder und auch Erwachsene zur Entwicklung des Geschmacksempfindens befähigen kann. Dadurch können wir dann zunehmend besser beurteilen, welche Nahrungsmittel und wie viel davon gut für uns sind. Christiane Pithan gibt ganz

16 Einleitung

praktische Ideen für Entwicklungsschritte in Richtung einer gesunden, vielfältigen, sozial und ökologisch sinnvollen Ernährung.

Vielleicht experimentieren Sie damit, beim Lesen immer einmal wieder eine Pause einzulegen. Lauschen Sie dem Nachhall der Worte in Ihrem Inneren. Welche Regungen nehmen Sie wahr?

Mögen sich aus den Momenten des Innehaltens die Kreise des Achtsamseins in Ihnen, um Sie, von den Kindern her und zu ihnen hin freudvoll weiten.

Nils Altner, Mülheim im Herbst 2012