

## Zeit.im.Blickpunkt

"Kinder, wie die Zeit vergeht!" Das wollte ich schon immer mal schreiben. Zeit. Darüber habe ich nachgedacht. In den Ferien. Kaum entschleunigt, schon merke ich: STOP! Sie wird immer schneller Die Zeit. Durchlässiger. Oder ist das gar nicht so? Ist die Zeit, Zeit geblieben und nur ich versuche immer schneller zu werden? Beim Lesen der Bücher von Salman Rushdie, Ingeborg Bachmann/Max Frisch und Paul Celan (Briefwechsel), frage ich mich unwillkürlich: Wie haben die all das geschrieben? Und wann? Natürlich, von Hand und mit der Schreibmaschine. Klar. Es gab ja nichts anderes. Reine Gewohnheit. Meine einzige Gewohnheit, seit der mechanischen Schreibmaschine, ist der beständige Rückschritt meines Wortschatzes! Vermutlich war er nie besonders umfangreich. Aber mit diesen 140 Zeichen bei Twitter (X), habe ich meine Sprache vor vielen Jahren schon einreduziert. Nein, nein, nicht wie eine Soße, die besser wird. Eher vollständig eingekocht, aufgelöst. Aufgelöst hat sich auch die Kraft, die ich inzwischen zum Schreiben brauche. Bei der ersten mechanischen Schreibmaschine, ja, da habe ich noch in die Tasten gehauen. Mit viel Kraft. Der ganze Körper hat weh getan! Nicht nur die Finger. Und dann die elektrische Maschine. Leichter, dafür laut wie ein CT! Und dann der Computer. Noch leichter, dafür brauchte das Handgelenk ein Polster, weil die Tasten so hoch waren. Und jetzt?

Jetzt gleiten meine Finger ohne Kraft und geräuschlos über Buchstabenfelder. Und ich frage mich unwillkürlich: Wie kommt man da eigentlich noch in den Körper?! Bis in die Fingerspitzen?! Inkarnationsweg aussichtslos? Das Gefühl, der Gedanke, das geschriebene Wort...alles ätherisch? Im Nebenzimmer laute Worte:"Nein, Oma, Du bist auf LAUTSPRECHER! Meine Hände sind voller Ton, ich kann den Hörer nicht halten. Die Mama sagt: Kneten oder Schreibmaschine! Sie hängt gerade in den 80-igern rum...". Alle lachen. Sie haben natürlich recht. Ich hänge. Zwischen der unaufhaltsamen, neuen Zeit und meinen Fragen an sie. Und ich lächle mal wieder, weil ich froh bin, dass unsere Kinder in der Schule eine Werkstatt haben, malen, im Garten arbeiten, schmieden, plastizieren, nähen, stricken etc. Inkarnationsweg möglich.

Julia Lohner

P.S.: Frohes, neues Schuljahr! Ich wechsle jetzt Farbbänder und lade nebenbei mein Laptop. Schöne, neue Zeit. Sie ist mir sehr lieb.



Einschulung 2023 Foto: J. Poll

## GEDANKEN ZUR EINSCHULUNG

Während der Einschulungsfeier habe ich eine Weile den Blumenbogen betrachtet. Vielleicht habe ich mir das Wort nur gedacht oder tatsächlich gehört: Übergang. Man kann sich das an diesem Blumenbogen gut vorstellen. Tatsächlich begleiten uns Übergänge unser ganzes Leben lang. Die Seele in den Körper, der Körper in die Welt und von dort (vielleicht) immer bewusster vom Kind zum Erwachsenen... am Ende, ist kein Ende. Es ist ein Kreislauf. Unendlich. Frau Hartweg, unsere neue Erstklasslehrerin hat darüber gesprochen, dass sie in den Ferien schon gemerkt hat, dass bei ihren Vorbereitungen auf das neue Schuljahr etwas gefehlt hat. Vielleicht hat sie auch gespürt, dass die Kinder schon irgendwie da waren. Noch im Übergang, vom Kindergarten in die 1. Klasse? Vielleicht sind ihr deshalb die Lieder in den Sinn gekommen, die sie singen möchte, die Fingerspiele, die Sprüchlein oder die Art, wie sie ihr Klassenzimmer gestaltet. Vielleicht geht das auch nur, durch die schon aufgenommene, geistige Verbindung zwischen Lehrer\*innen und Kindern? Brauchen wir genau deshalb diese Übergänge? Um anzukommen? Und wie gestalten wir sie? In der chinesischen Medizin geht der Übergang der Jahreszeiten immer über die Mitte. Die Erde. Wenn wir mit Mutter Erde verbunden sind, dann kehrt so eine behagliche Ruhe ein. Sicherheit. Lässt uns diese Verbundenheit

in Wahrheit frei, um neue Verbindungen wahrzunehmen oder auch einzugehen? Ich kann es nicht sagen. Aber mir ist aufgefallen, dass mein 7. Klässler in diesem Sommer den Übergang von der sechsten in die siebte Klasse mehr als die Wechsel davor beschäftigt hat. Und mich auch. Nochmal loslassen. Ganz bewusst nochmal in die Arme schließen. Ganz bewusst nochmal Zeit miteinander genießen. Ganz bewusst wahrnehmen, dass etwas geht und etwas Neues noch nicht da ist. Es hat sich interessanterweise freier angefühlt. Und vielleicht hat es uns geholfen, dass in den letzten Wochen mehr Schwerter in der Werkstatt gefertigt wurden als je zuvor. Bereit machen für den Übergang. Bereit machen, um etwas zu durchtrennen, bereit machen, um für etwas zu kämpfen, bereit machen, für etwas Neues! (Die Michaelische Qualität lässt mich jedes Jahr wieder auf 's Neue staunen.)

Liebe Eltern, der neuen ersten Klasse. Schön, dass Sie und Ihre Kinder da sind. In der letzten Schulwoche war klar: Im Schulhaus fehlt etwas. Jetzt fühlt es sich vollständig an. Wir vom Blickpunkt wünschen allen Kindern, Lehrerinnen und Lehrern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und allen neuen und alten Eltern und der gesamten Schulgemeinschaft ein frohes, neues Schuljahr.

Julia Lohner





## **HARALD DER HAHN, APOLLO DER SCHÖNE HUND, MADAME TÛTÛ UND ERWIN DER SCHWERHÖRIGE ESEL GEHEN AUF GEMEINSAME ABENTEUER – EIN FERIENPROGRAMM IM HORT**

In der Waldorfpädagogik ist das Theaterspiel nicht nur eine beliebte Tradition, sondern steht auch auf dem Lehrplan. Hier erfahren die Schüler\*innen was es heißt, Theater zu spielen und lernen, dass es keine Beliebigkeit ist, sondern eine Form verlangt, sehr viel Teamgeist, Konzentration, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Gleichgewichtssinn, sich Hineinversetzen können in andere (Menschen, Theaterfiguren), den Raum und seine Umgebung zu spüren und dabei die Willenskraft und das Selbstbewusstsein zu stärken. Dieses hat das Ferienprogramm im Hort der Waldorfschule in diesem Sommer aufgegriffen.

## **AB DEM NEUEN SCHULJAHR 2023/2024 BIETET DER HORT EINE THEATER-AG AN. DIESE FINDET EINMAL WÖCHENTLICH STATT. HIER WERDEN VERSCHIEDENE THEATERSTÜCKE IN ALLEN MÖGLICHEN FORMEN EINSTUDIERT UND THEATERSPIEL-TECHNIKEN ERWORBEN.**

Ein Hund, der seinen Wachdienst verschläft und deshalb entlassen wird; ein Esel, der zu alt ist um schwere Lasten zu tragen und deshalb geschlachtet werden soll; eine Katze, die keine Mäuse fängt und ein Hahn, der es bevorzugt zu leben und nicht in der Suppe zu landen, treffen im Wald aufeinander und bilden ein sonderbares Quartett – sie wollen ihr Geld nunmehr als Stadtmusikanten verdienen und nach Bremen gehen. Dieses wunderbare altbekannte Märchen der Gebrüder Grimm – adaptiert als Theaterstück mit vielen verschiedenen zu besetzenden Rollen - war Hauptteil des Programms in der Ferienbetreuung im Hort dieses Jahr.

Eigentlich sollte das Theaterstück im Amphitheater auf dem Schulhof geprobt und aufgeführt werden. Das war

angesichts des starken Regens leider nicht möglich und wurde kurzerhand in ein Klassenzimmer verlegt.

„Uff“ stöhnte ich anfangs, als mir beim Betrachten des Ferienplans klar wurde, dass ich genau vier Tage lang Zeit habe, das Stück einzustudieren und aufzuführen. Im Theater wird sonst sechs Wochen lang acht Stunden am Tag geprobt. Jetzt haben wir vier Tage und maximal zwei bis drei Stunden (mit Unterbrechungen). „Herausforderung angenommen!“ war mein nächster Gedanke und am ersten Tag machten wir eine gemeinsame Leseprobe. Die Kinder lernten das Stück kennen und jedes Kind durfte sich aussuchen, welche Rolle sie/ er lesen möchte. Anschließend wurden kurzerhand die Rollen verteilt, das Bühnenbild teilweise gemalt und eingerichtet und die Kostüme teilweise herausgesucht und gebastelt. Am nächsten Tag probten wir Szene für Szene. Nur die Kinder, die in der Szene jeweils auf der Bühne waren, arbeiteten mit mir, die anderen konnten sich mit

etwas anderem beschäftigen oder zuschauen. Der übernächste Tag reichte für einen kompletten Ablauf des Stückes und die Hauptprobe. Die letzten fehlenden Requisiten wurden noch gebastelt. Am Donnerstag, am Tag der Aufführung, fand am Morgen noch eine Generalprobe statt und dann war es soweit: Es kam die Aufführung.

Wie erwähnt, bastelten die Kinder Teile des Bühnenbildes und der Kostüme selbst. Auch legten wir einen musikalischen Leiter fest. Er war für die Musik und alle Geräusche zuständig. Die Kinder brachten ihre Instrumente mit und spielten selbst. Die Mäusejagd im Hause von Madame Tütü, der Katze, wurde unterlegt durch ein frei gewähltes Stück auf der Geige von der Schauspielerin des Esels. Die Kinder, die nicht



## EIN.BLICK

am Tag der Aufführung im Hort sein konnten, wurden vielseitig anderweitig eingesetzt – zum Beispiel zum Zeichnen des Plakates etc.

Achtzehn Kinder waren an dem Projekt beteiligt – Kinder der Waldorfschule und externe Kinder – Kinder von sechs bis dreizehn Jahren – bildeten ein großes Ensemble. Jeder half jedem. In den vier Tagen spielten sich alle zusammen, so dass weder Alter noch schulischer Hintergrund eine Rolle spielten, sondern unser buntes Stück

mit allen Facetten im Vordergrund stand und jedes Kind sich in einer wichtigen Rolle in diesem Ensemble wiederfand.  
Besser kann Theater gar nicht funktionieren!

Das Theaterspiel stärkt nicht nur das Körperbewusstsein und sozial- emotionale Kompetenzen bei Kindern, sondern fördert vielschichtig auf vielen Ebenen und macht sinnliches Erleben erfahrbar.  
- Und das Wichtigste: Es macht Spaß!

**Hersilie Ewald**

**Auszubildende zur „Pädagogischen Fachkraft“ im Hort, Bühnenregisseurin (im Vorberuf)**  
[www.hersilie-ewald.com](http://www.hersilie-ewald.com)

## SCHULSOZIALARBEIT



Hallo, ich bin die Neue ;-)  
Mein Name ist Stefanie Sauter und ich bin Visionärin und Lösungsfinderin.

Seit 20 Jahren begleite ich Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf deren Lebenswegen und unterstütze sie bei diversen Herausforderungen, die das Leben manchmal so mit sich bringt. Das mache ich auf ganz unter-

schiedliche Weise in unterschiedlichen Kontexten. Knapp 20 Jahre war die stationäre Jugendhilfe „mein Zuhause“. Dort war ich zehn Jahre in Leitungsfunktion und durfte mit den Kindern und den Mitarbeitern persönlich und beruflich wachsen.

Und weil ich immer viele Ideen im Kopf habe und ein einziges Tätigkeitsfeld für mich meistens nicht ausreicht, habe ich mich 2015 mit meiner eigenen Praxis selbstständig gemacht. Dort begleite ich Kinder, Jugendliche und deren Eltern mit Coaching und Reflextherapie. Ich liebe es, neue Dinge zu lernen. Deshalb findet man mich auch ständig bei irgendwelchen Fortbildungen oder Seminaren. Im Oktober werde ich nun noch ein berufsbegleitendes Studium in „Sozialpädagogik und Management“ starten.

Nach vielen Jahren Jugendhilfe freue ich mich, nun in das Feld der Schulsozialarbeit eintauchen zu dürfen. Ich biete ein offenes Ohr für die Anliegen der SchülerInnen, LehrerInnen und Eltern. Egal ob Einzelgespräche, Gruppenstunden oder AGs, ich freue mich auf kreative und lösungsorientierte Zusammenarbeit. Ganz nach dem Motto: „Das Leben darf auch leicht sein!“

**In der Schule zu treffen bin ich am  
Dienstag und Donnerstag zwischen 9 und 14 Uhr  
sowie erreichbar per Mail über:**

**[schulsozialarbeit@waldorfschule-wangen.de](mailto:schulsozialarbeit@waldorfschule-wangen.de)**



## LIEBE SCHULGEMEINSCHAFT,

### AM 13. OKTOBER 2023 VERANSTALTET DIE FREIE WALDORFSCHULE WANGEN WIEDER IHREN WOW-DAY.

Die Schulaktion findet im Rahmen der internationalen Schülerkampagne Waldorf One World-Day (WOW-Day) statt. Der WOW-Day ist ein Tag im Jahr, an dem sich junge Menschen dafür einsetzen, dass Kinder und Jugendliche in schwierigen Verhältnissen Unterstützung in Form einer Projekt-Spende erhalten. Dazu finden überall auf der Welt Spenden-Sammelaktionen statt. Die Erlöse werden von dem Verein „Freunde der Erziehungskunst“ gesammelt und zu 100% an hilfsbedürftige Projekte weitergeleitet.

Im letzten Jahr haben die Klassen 7-11, 3045€ eingenommen.

Diese Erlöse kamen einem Projekt in Nepal (Shanti Sewa Griha), dem Ghana Cosmos Center und der Naugalo Primary School in Budaka (Uganda) zugute.

Auch in diesem Jahr wollen wir wieder gemeinsam unter dem Motto: Füreinander-Miteinander einen Tag lang arbeiten gehen. Durch diesen 1-tägigen Arbeitseinsatz wollen unsere Schülerinnen und Schüler in Betrieben, bei den Eltern, Freunden und Verwandten, Geld verdienen, welches dann ausgesuchten, sozialen (Kinder-) Bildungs-Projekten zu Gute kommt. Den WOW-Day gibt es übrigens in 27 Länder und in 140 Waldorfschulen. Die Schülerinnen und Schüler suchen sich selbständig einen Arbeitsplatz. Einen Tag lang tätig sein, bringt spannende Erlebnisse mit sich.

Wir hoffen auch in diesem Jahr Betriebe zu finden, die uns dabei unterstützen und Arbeitsplätze zur Verfügung stellen. Auch Sie als Schulgemeinschaft sind aufgerufen mitzumachen:

Brauchen Sie nicht auch Unterstützung beim Hecken-schneiden, Keller entrümpeln, Fensterputzen, oder den Garten winterfest machen? Unsere Schülerinnen und Schüler freuen sich über einen Arbeitsplatz. Diese ganze Aktion ist rechtlich abgesichert und das verdiente Geld kommt zu 100% sozialen Projekten zu Gute.

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung!

Waltraud Morlok



## Herbstkinder

Gibt es am Samstag, 23.9.2023  
auf dem Kleiderbasar zu kaufen.

Anschließend findet ihr sie wieder  
für einige Zeit im Ceres in der  
Bücherecke.

Der Erlös geht an unsere Schule.



# INTERNE BEITRÄGE

UNSER ADVENTSBASAR IST DIESES JAHR AM  
SAMSTAG, DEN 2. DEZEMBER

D.H. WIR HABEN NOCH **72 TAGE** ZUM WERKELN, BASTELN,  
PLANEN UND KREATIV SEIN

**BITTE PLANT ALLE DIESEN TAG FÜR DEN BASAR FEST EIN!**

Die Basarkreisvertreter\*innen informieren ihre Klassen über die jeweils geplanten Klassenaufgaben  
und alle Bastelgruppen freuen sich über tatkräftige Unterstützung!

Der Basarkreis

## VERANSTALTUNGSKALENDER

Sa. 23.09.2023	13.30 Uhr / Festsaal	Kindersachen Basar
Fr. 29.09.2023		Michaelifeier
Mi. 04.10.2023	20.00 Uhr	Michaeli-Imagination
Fr. 13.10.2023		WOW-Day
Sa. 14.10.2023	19.00 Uhr / Festsaal	Chorkonzert Da Capo "Heartbeats"
Sa. 21.10.2023	10.00 Uhr / Festsaal	Schulfeier I

**DIE NÄCHSTE BLICKPUNKTAUSGABE ERSCHEINT AM DONNERSTAG, DEN 05. OKTOBER 2023.**  
**BEITRÄGE BITTE BIS SPÄTESTENS AM MONTAG VOR ERSCHEINEN BIS 18 UHR AN [BLICKPUNKT@WALDORFSCHULE-WANGEN.DE](mailto:blickpunkt@waldorfschule-wangen.de)**



FREIE WALDORFSCHULE WANGEN E.V.

# KINDERSACHEN BASAR

MIT KAFFEE UND KUCHEN

HERBST/WINTER



Falls du Kleidung verkaufen möchtest:  
Alle Infos zur Nummernvergabe, **Ab- und Rückgabe**  
der Kindersachen findest du unter:

[www.basar-wangen.de](http://www.basar-wangen.de)

**WANN?** 23.9.23 VON 13:30-16:00 UHR

**WO?** FESTSAAL DER WALDORFSCHULE  
WANGEN

**WAS?** KINDERKLEIDUNG UND SPIELSACHEN

**-ZUTRITT AUSSCHLIESSLICH MIT GROSSER  
EINKAUFSTASCHE-**



Rudolf-Steiner-Straße 4, 88239 Wangen im Allgäu

# INTERNE BEITRÄGE

**WIR BRAUCHEN DRINGEND NOCH HILFE  
IN DER SCHULKÜCHE:**

**MO. 10:00 UHR - 13:00 UHR**

**DI. 8:00 UHR - 13:00 UHR**

**DO 13:00 UHR - 16:00 UHR**

**ICH WÜRDTE MICH FREUEN, WENN WIR  
BALDMÖGLICHST UNTERSTÜTZUNG  
BEKOMMEN WERDEN.**

**MIT FREUNDLICHEN GRÜßEN  
RITA PFURRER**

## ZIMMER ZU VERMIETEN

Dachbodenzimmer mit Familienanschluss zu vermieten  
in Wangen im Allgäu.

Bei Interesse könnt Ihr Euch melden bei: Familie Sorms  
(07522-771484, oder Bernhard.sorms@t-online.de)

Herzliche Grüße  
Bernhard Sorms

## VERGESSEN ODER VERLOREN????

In der Schule sind vor den Ferien einige Sachen liegende-  
blieben bzw. an den Gaderoben hängen geblieben.  
Sie befinden sich jetzt im unteren Treppenhaus.  
Bitte schaut nach, ob das ein- oder andere nicht doch euch  
gehört. In den Herbstferien werden wir die Sachen wegräu-  
men und weitergeben.

Jenny Poll (Verwaltung)

**MANTRA CIRCLE / MICHAELISINGEN  
MIT MUNA AIGA AUS STUTTGART  
AM 29.09.23 / 19:00UHR - 21:00UHR  
IM ATRIUM  
DER FREIEN WALDORFSCHULE WANGEN**

Bitte Kissen/Decke zum Sitzen mitbringen.

Kleine Spende erbeten.  
Bei Regen treffen wir uns im Foyer der Schule.

[www.transformingspaces.de](http://www.transformingspaces.de)

[bussmann@waldorfschule-wangen.de](mailto:bussmann@waldorfschule-wangen.de)



## EXTERNE BEITRÄGE

vom  
**Apfel**  
zum  
**Saft**

Verzehrfertig abgefüllt für dich!  
Bag in Box und Flaschen

Saft aus  
deinem Obst

Wir kommen auch zu dir!

mehr Infos und  
Termine unter:  
[www.mobilesaftmoschte.de](http://www.mobilesaftmoschte.de)



**Mobile SaftMoschte**  
BRUGGER



In Geduld durch Labyrinth  
Szenen aus dem 2. Mysterienspiel,  
Die Pforte der Seele von Rudolf-Steiner

Darstellung: Gabriele Götz-Cieslinski,  
Volker Frankfurt  
Regie: Bodo Bühling

In lebendig-dramatischer Form werden  
Szenen, die sich auf den Schicksalsweg  
von Maria und Johannes beziehen, zur  
Darstellung gebracht. Schicksalszusam-  
menhänge werden geprüft und müssen  
durch einen Nullpunkt gehen.

Menschen werden von Widersachern ver-  
sucht, die sie am Fortschreiten hindern  
wollen.

Immer mehr wird es zur Aufgabe, einen  
Sinn zu entwickeln für unsere vergange-  
nen Erdenleben, um Lebensrätsel wirklich  
lösen zu können.



## In Geduld durch Labyrinth

### Szenen aus – Die Prüfung der Seele von Rudolf Steiner

**Darstellung** Gabriela Götz-Cieslinski  
Volker Frankfurt

**Regie** Bodo Bühling

**Ort** Pauluskirche der Christengemeinschaft  
Rittelmeierweg 1 | 88239 Wangen

**Zeit** Sonntag, 22. Oktober 2023 | 19:30 Uhr  
Dauer 1,5 Stunden

**Veranstalter** Anthroposophische Gesellschaft Wangen  
Kaspar Hauser Zweig

**Kontakt** [v.seelbach@gmx.de](mailto:v.seelbach@gmx.de)

Gestaltung: [www.ckw.de](http://www.ckw.de)

# EXTERNE BEITRÄGE

**AB SOFORT VERÖFFENTLICHEN WIR EXTERNE BEITRÄGE GEGEN VORAUS-SPENDE.  
BITTE ENTRICHTEN SIE DIE BEITRÄGE ENTSPRECHEND DER ANZEIGENGRÖßE  
(SIEHE UNTEN) AN:**

**Volksbank Allgäu-Oberschwaben eG / IBAN: DE76 6509 1040 0142 8220 00 / BIC: GENODES1LEU  
Kreissparkasse Ravensburg / IBAN: DE63 6505 0110 0000 2307 77 / BIC: SOLADES1RVB**

**MIT DEM VERMERK: SPENDE BLICKPUNKT ODER BAR AN DER PFORTE.**

Was sind externe Beiträge:

Alle Anzeigen, mit Bild oder Kleinanzeigen (nur Text) sind externe Anzeigen.

Ausnahmen sind Anfragen wie z.B. für die Schulbibliothek und andere Gesuche für den schulinternen Gebrauch.

Auch weiterhin werden wir – Jenny Poll, Pit Hartmann, Annette Jahnke und Julia Lohner – den Blickpunkt ehrenamtlich herausbringen. Gerne würden wir jedoch mehr Ausdrücke in den Klassen verteilen und uns mit den Spenden so an den Druckkosten beteiligen.

**1/4 SEITE: 90 X 120:  
10,00 €**

**1/2 SEITE  
HOCHFORMAT: 90 X 240:  
25,00 €**

**1/2 SEITE  
QUERFORMAT: 190 X 120:  
25,00 €**

**TEXTANZEIGEN  
PRO ZEILE (CA. 50 ZEICHEN):  
1€ PRO ZEILE.**

Freie Waldorfschule Wangen e.V. / [www.waldorfschule-wangen.de](http://www.waldorfschule-wangen.de)  
Der Blickpunkt erscheint jeden 2. Donnerstag / Beiträge bitte immer

Beiträge an: [blickpunkt@waldorfschule-wangen.de](mailto:blickpunkt@waldorfschule-wangen.de)  
bis zum Montag davor (18.00 Uhr) an die obige E-Mail Adresse.

Wir haben dies und jenes zu verkaufen;  
und freuen uns es weitergeben zu können.  
Familie Trallala: Telefonnummer

Freie Waldorfschule Wangen e.V. / [www.waldorfschule-wangen.de](http://www.waldorfschule-wangen.de)  
Der Blickpunkt erscheint jeden 2. Donnerstag / Beiträge bitte immer

Beiträge an: [blickpunkt@waldorfschule-wangen.de](mailto:blickpunkt@waldorfschule-wangen.de)  
bis zum Montag davor (18.00 Uhr) an die obige E-Mail Adresse.