



Foto: Jenny Poll

Herbstzeit

ICH SCHAU IN DIE SEELE. DIE MIR IM INNERN LEBET.

Auszug aus dem Morgenspruch Kl. 5-12

SEELEN.BLICK

Als ich neulich am Leuchttisch saß und Laternenkinder bastelte, kam mir die Epoche in den Sinn. Mir kommt es immer so vor, als wäre die Epoche etwas, das in die Tiefe des Seins gehen kann. Ich war an einer Staatsschule. Schon ganz früh habe ich zu Hause mal nachgefragt, ob ich nicht an eine andere Schule gehen könnte. An meiner würde irgendwas nicht stimmen. Man hat mich überrascht gefragt, was das denn sei?! Und überhaupt, gäbe es auch gar keine Alternative. Damals konnte ich es nicht ausdrücken. Heute würde ich sagen: Mir hat Seele gefehlt. Ich halte einen Moment inne und atme durch. Geht das? Schule und Seele? Und was genau meine ich eigentlich, wenn ich das denke? Hinter mir – merke ich plötzlich - tobt ein unerbittlicher Kampf. Mit erhobenem Holzschwert, Efeukranz und Umhang, ruft der Feldherr in den Raum: „Unterwerfe dich Rom! Du kannst nicht

gewinnen!“ Der 3. Klässler mit Schwert und Stirnlampe auf dem Kopf, erkennt, dass die Niederlage unausweichlich bevorsteht. Er gibt sich dramatisch: „Du kannst mich niemals besiegen, oh Caesar!“ Er knipst die Stirnlampe an und reißt die Hände gen Himmel und ruft: „Ich bin unsterblich! Erleuchtet im Paradies!“ Wir brechen in schallendes Gelächter aus. Und dann ist es still. Eine ganze Weile. Der Große nimmt leise den Efeukranz ab und sagt: „Die Rom-Epoche ist zu Ende. Ich bin jetzt auch damit durch. Ab nächster Woche rechnen wir wieder“. Sagt der andere: „Wir auch“. Und ich, ich bleibe zutiefst beeindruckt zurück: Da ist sie! Die Schule und die Seele. Und für einen Augenblick offenbart sich mir, was so eine Epoche eigentlich alles kann.

Julia Lohner

Auf eine Tasse Tee. Mit Karin Niessen, Heilpraktikerin. Wir sprechen über Rhythmische Einreibung nach Dr. Ita Wegman/Margarete Hauschka. Und über Rhythmus und die Frage: Wie berührt man Menschen zeitgemäß.

Julia Lohner: Frau Niessen, ich lese: „Die Seele und das Ich können wieder harmonischer mit den Lebenskräften im Leib des Menschen zusammenwirken.“

Leider spreche ich nicht ausreichend anthroposophisch, aber ich erahne, dass die rhythmische Einreibung eine wundervolle Lebenspflege ist. Nicht nur wohltuend und lösend im Krankheitsfall?

Karin Niessen: Bei der Rhythmischen Einreibung tragen wir das Wissen in uns, dass das Herz ein Vermittler, ein Lauscher ist. Es vermittelt zwischen Kopf und Stoffwechsel/ Gliedmaßen System. Herz- und Kreislaufsystem bilden das Urbild eines Atmungsgeschehens. Sie sind die Heiler im Menschen. Dieses Wissen lassen wir los und die geschulten Hände vermitteln und übergeben es dem Wesen, das von uns berührt wird.

Julia Lohner: Was ist Rhythmus nach R. Steiner und wie fließt dieses Wissen in Ihre Arbeit ein?

Karin Niessen: Rudolf Steiner hat einmal zum jungen Dr. Hauschka gesagt: „Studieren Sie die Rhythmen. Rhythmus trägt Leben“. Der rhythmische Wechsel ist ein natürlicher Prozess, der sich anpasst und sich stetig erneuert. Die Polaritäten Licht und Dunkelheit z.B.: Der Tag bricht an. Es ist nicht stockfinster und plötzlich taghell. Diese Übergänge sind auch Rhythmus, denn sie passen sich an. Wir sehen das am sich wandelnden Licht der Jahreszeiten. Es ist eben lebendig! Und Rhythmus ist die Sprache des Lebendigen. Im Gegensatz dazu die Sprache des Mechanischen: Das Uhrwerk läuft im Takt. Es macht immer dasselbe und das ist in diesem Fall nötig, sonst stimmt die Zeit nicht.

Julia Lohner: Geben Sie den Rhythmus vor? Oder stellen Sie sich auf den Rhythmus des Menschen auf ihrer Behandlungsliege ein?

Karin Niessen: Weder noch. Durch die rhythmisch atmenden Bewegungen der geschulten Hände entsteht ein Verdichten und wieder Lösen im Gewebe. Dies regt den Säftestrom im Körper an und impulsiert die eigenen gesunden Lebensrhythmen. Das wird in der Ausbildung sehr, sehr lange geübt. Bis es wirklich verinnerlicht ist.

Julia Lohner: Spielt das Alter eine Rolle? Welche Körperteile werden berührt?

Karin Niessen: Ich frage immer erst nach dem Lebensalter. Das sagt ja etwas aus. Siebener Jahre, Mondknoten... Bis zum 9. Lebensjahr mache ich bei den Kindern nur runde Bewegungen, die Kinder müssen noch den Himmel auf der Erde haben. Berührt werden Rücken, Waden, Füße, Knie. Auch der Bauch und die Region von Schulter/Nacken zum Brustbein sind möglich. Nicht alles

auf einmal. Es darf nicht zu viel sein. Und es wird auch nicht immer alles gebraucht. Und manche mögen es auch gar nicht, an den Füßen berührt zu werden. Dann gibt es noch die Organeinreibungen und die Fünfsternerinreibung.

Julia Lohner: Welche Anwendungsbereiche gibt es?

Karin Niessen: bei Schmerzen, Verspannungen, Erschöpfung, zur Stärkung des Immunsystems, hilfreich bei Unruhe/Anspannung und Angstzustände, den Schlaf-Wach-Rhythmus harmonisierend. Und vor allem die oben genannte Lebens- und Gesundheitspflege.

Julia Lohner: Was ist ein guter Einstieg, um es einmal auszuprobieren?

Karin Niessen: Therapeutisch sind 4 Termine, 1x pro Woche sinnvoll. Manche wollen es einmal ausprobieren, um zu erfahren, ob es etwas für sie ist. Dann mache ich gerne einen Termin. Das sind ca. 20 Minuten Behandlung und 20 Minuten Nachruhezeit. Es ist wichtig, dass nach der Behandlung keine direkten Termine stattfinden. Oder Einkaufen oder ähnliches.

Julia Lohner: Um noch einmal auf die ersten Zeilen zurückzukommen. Es ist ein unglaubliches Glück, Seele, Ich und Körper in den Händen zu halten. Wie bereiten Sie sich auf diese anspruchsvolle Arbeit vor?

Karin Niessen: Jeder Mensch ist einzigartig. Ich bereite einen Raum für das, was kommt. Dazu gehört im Äußeren ein warmes Zimmer und warme Tücher, in die der Mensch eingehüllt ist während der Behandlung. Zu Beginn nehme ich immer erst einmal die Füße in die Hand. Ankommen.

Julia Lohner: Ich bin ein olfaktorischer Mensch. Bei mir muss es immer „gut“ riechen. Haben Sie ein Lieblingsöl?

Karin Niessen: Im Winter habe ich Schlehenblütenöl besonders gerne, es gibt Kraft und ist ein guter Begleiter in der kalten Jahreszeit. Aber auch Solum oder Moor-Lavendel-Öl von Wala ist wunderbar. Abends die Arme damit einreiben bringt oft eine ruhige Nacht und Lavendel ist ein wunderbarer Duft.

Für Interessierte gibt es tolle Bücher z.B. im Ceres (einfach fragen) und entsprechendes Öl z.B. von Sonett oder Wala. Wer die Einreibung ausprobieren will, der darf sich gerne bei Frau Niessen oder Frau Tröbst melden (Anm.: Ulrike Tröbst konnte leider beim Gespräch nicht dabei sein – wir holen das nach. Rhythmisch versteht sich) Termine gibt es nach Vereinbarung bei:

- Karin Niessen, Morfstr. 11, zwischen Schulgarten und Naturkindergarten oder bei
- Ulrike Tröbst, Christian-Fopp-Str. 4, im Christophorus-Haus, nach unserem Turnhallen-Parkplatz.



**DER ADVENTSBASAR FINDET DIESES JAHR AM
SAMSTAG, 26. NOVEMBER 2022, STATT.**

-DAS IST SCHON IN 2 WOCHEN -

BITTE DIESEN TERMIN UNBEDINGT FREIHALTEN!

VERANSTALTUNGSKALENDER

Sa. 12.11.2022	19.00 Uhr / Festsaal	Jubiläums-Konzert Jugendblasorchester
Mo. 14.11.2022	20.00 Uhr / Festsaal	Infoabend / Einführung in die Waldorfpädagogik
Sa. 19.11.2022	20.00 Uhr / Festsaal	Theater „Grimm – kein Märchen“
Mo. 21.11.2022	20.00 Uhr / Festsaal	Infoabend / Einführung in die Waldorfpädagogik
Fr. 25.11.2022	18.00 Uhr / Festsaal	Eröffnungsabend Adventsbasar
Sa. 26.11.2022	10.00 Uhr / gesamte Schule	Adventsbasar
So. 27.11.2022	14.00 Uhr / Festsaal	Kinderkonzert mit Simon Hartmann, Kontrabass und Mizuka Kano-Hartmann, Klavier
So. 27.11.2022	18.00 Uhr / Festsaal	Altstadtkonzert mit Simon Hartmann, Kontrabass und Mizuka Kano-Hartmann, Klavier
Sa. 03.12.2022	16.00 Uhr / Festsaal	Weihnachtstheater „Aschenputtel“



EINFÜHRUNG IN DIE WALDORFPÄDAGOGIK

IM RAHMEN DER NEUAUFNAHMEN FÜR DIE 1. KLASSE IM SCHULJAHR 2023/24

LADEN WIR SIE, LIEBE ELTERN UND INTERESSIERTE, ZU DEN EINFÜHRUNGSABENDEN EIN

Die Abende richten sich an Eltern der zukünftigen ersten Klasse sowie an interessierte Eltern für einen Quereinstieg an unsere Schule. Wir freuen uns, Ihnen einen Einblick in die Waldorfpädagogik zu geben und wie wir sie an unserer Schule leben. Die Abende finden in unserem Großen Festsaal statt.

„HINEINWACHSEN IN DIE SCHULE“

MONTAG, 7. NOVEMBER 2022, 20 UHR

Geschichte der Waldorfschulbewegung
Aspekte der Schulreife
Waldorfpädagogik in der Unterstufe
Klassenlehrerzeit in den Klassen 1 - 4
Menschenkunde und Praxis

„WEITERWACHSEN IN DER SCHULE“

MONTAG, 14. NOVEMBER 2022, 20 UHR

Waldorfpädagogik in der Mittelstufe
Klassenlehrerzeit in den Klassen 5 - 8
Menschenkunde und Praxis
Einblicke in die Fachunterrichte
Bewegung, Sprache, Musik, Handwerk und Kunst

„HERAUSWACHSEN AUS DER SCHULE“

MONTAG, 21. NOVEMBER 2022, 20 UHR

Waldorfpädagogik in der Oberstufe
Kernfächer, Praktika und Abschlüsse
Handwerklich- künstlerische Projekte
Wie verwalten und gestalten wir unsere Schule?
Finanzierung und Elternbeiträge



„Abschied vom Leben -
Sterben und Neugeborenen
werden im Geiste“

Vortrag von
M und N Wijnberg

Sonntag, 13. November
11.30 Uhr

DIE CHRISTENGEMEINSCHAFT
Rittelmeyerweg 1, 88239 Wangen i.A

DER BLICKPUNKT ERSCHEINT JEDEN ZWEITEN DONNERSTAG, DIE NÄCHSTE AUSGABE DEMNACH AM 24. NOVEMBER.
BEITRÄGE BITTE BIS SPÄTESTENS AM MONTAG VOR ERSCHEINEN BIS 18 UHR AN BLICKPUNKT@WALDORFSCHULE-WANGEN.DE