

ACHT SACHEN ...

die Erziehung stark machen



Inhalt

Kapitel	Seite
Vorwort	3
Stark durch Erziehung – zu stark für Sucht	4
Acht Sachen, die Erziehung stark machen	6
Erziehung ist Liebe schenken	8
Erziehung ist streiten dürfen	9
Erziehung ist zuhören können	10
Erziehung ist Grenzen setzen	11
Erziehung ist Freiraum geben	12
Erziehung ist Gefühle zeigen	14
Erziehung ist Zeit haben	16
Erziehung ist Mut machen	17
Rat und Hilfe für starke Familien	18
Informationen und Kontakt	19

Vorwort

Wir leben in einer Zeit, in der Eltern regelmäßig mit Erziehungstipps von unterschiedlichsten Expertinnen und Experten konfrontiert sind: Ratgeber, Fachzeitschriften und sogenannte Doku-Soaps mit Ratgeberanspruch begleiten uns durch den Alltag, warnen vor bestimmten Verhaltensweisen oder bieten scheinbar rasche Lösungen an.

Mit der Broschüre „Acht Sachen, die Erziehung stark machen“ wollen wir nicht belehren oder neue Erziehungskonzepte präsentieren. Wir wollen Ihnen einfach Mut machen, sich und Ihren Erziehungsalltag auf einige wenige, aber umso wirksamere Basisregeln für ein gelungenes Miteinander zu beschränken. Damit kann es gelingen, unsere Kinder stark zu machen: stark durch Erziehung – zu stark für Sucht!

Das Team der UA Prävention und Suchtkoordination

Stark durch Erziehung – zu stark für Sucht

„Ein Kind zu erziehen heißt, ihm zu ermöglichen, ohne uns auszukommen“

Ernest Legouvé

Wenn ein Kind, das nicht schwimmen kann, ins Wasser fällt, werden wir hinterher springen und es aus den Fluten ziehen.

Nun haben wir mehrere Möglichkeiten:

- Wir lassen es nie wieder in die Nähe von Wasser
- Wir besorgen ihm Schwimmflügel
- Wir lehren ihm schwimmen

Je früher wir einem Kind das Schwimmen beibringen, desto mehr Zeit hat es, sich zu perfektionieren und sich auch einmal aus schwierigen Gewässern zu retten.

Und – es ist nie zu spät: Schwimmen kann man immer lernen!

Neben ruhigen Gewässern gibt es im Laufe des Lebens genug Wasserstrudel – zahllose Verlockungen durch Werbung, Fernseher, Computer, Handy, Internet, Alkohol, Nikotin, illegale Drogen und vieles mehr.

Die rasante technische und mediale Entwicklung birgt – neben all ihren Vorteilen – auch die Gefahr, dass die Erwachsenen den Kontakt zu ihren Kindern und Jugendlichen schwer halten können.

Die Hauptaufgabe ist, den Heranwachsenden Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln, damit sie gut durch „den Fluss des Lebens“ kommen und die auftauchenden „Stromschnellen“ bewältigen lernen.

Diese Lebenskompetenzen, die Erwachsene den Kindern mitgeben, werden in der Suchtvorbeugung **Schutzfaktoren** genannt.

Kinder lernen von Erwachsenen. Sie haben viele Vorbilder: Eltern und Verwandte, FreundInnen, PädagogInnen, aber auch Figuren aus Büchern und Medien. Am wichtigsten sind für sie all jene Erwachsene, mit denen sie zusammenleben. Ihr Verhalten ist für Kinder und Jugendliche deshalb von besonderer Bedeutung.

Wird einem Kind Liebe geschenkt und ihm zugehört, hat es gelernt, seine Gefühle zu zeigen, dann wird es sich selber mögen. Es wird eher bereit sein, künftig auf sich und seine Gesundheit zu schauen, und wird auch mit anderen achtsam umgehen.

Für ein Kind ist es sehr wichtig, klare Grenzen zu erfahren und streiten zu lernen. Erlebt es zudem aber auch altersentsprechende Freiräume, wird es im späteren Leben eher in der Lage sein, sich Problemen zu stellen und schwierige Situationen auszuhalten – ohne sich möglicherweise in Suchtverhalten flüchten zu müssen.

Erlebt ein Kind, dass seine Bezugspersonen sich Zeit nehmen und ihm Mut machen, wird es mit viel Selbstvertrauen ins Leben starten.

Erziehung ist ein lebendiger und spannender Prozess. Sie kann zwar manchmal anstrengend sein, aber vor allem macht sie Spaß und ist wichtig für die Gesellschaft. Mit starker Erziehung hat die Welt mehr von ihren Kindern und die Kinder mehr von der Welt.



Acht Sachen, die Erziehung stark machen

Die Herausforderung, Kinder fit fürs Leben zu machen, ist manchmal nicht ganz einfach. Erziehende werden mitunter von einer Unmenge von Ratgebern überflutet. Dies verunsichert zunehmend, obwohl die meisten Erwachsenen intuitiv wissen, was für ihre Kinder wichtig ist.

Mit den **Acht Sachen, die Erziehung stark machen** sind acht Kernpunkte formuliert, die die wesentlichen Merkmale einer „starken Erziehung“ beinhalten. Sie sollen Ihnen eine Orientierungshilfe sein.



...Liebe schenken

...streiten dürfen

...zuhören können

...Grenzen setzen

...Freiraum geben

...Gefühle zeigen

ERZIEHUNG IST...

...Zeit haben

...Mut machen



ERZIEHUNG IST... Liebe schenken

Einem Kind Liebe zu schenken bedeutet, es anzunehmen, wie es ist, und ihm das auch zu zeigen. Kinder und Jugendliche brauchen dieses Gefühl der Geborgenheit, um Selbstvertrauen zu entwickeln und angstfrei ihre Stärken und Schwächen kennen zu lernen. Doch manchmal fällt es Müttern oder Vätern schwer, ihre Liebe zu zeigen. Wie funktioniert das also mit dem Liebe schenken?

- Die unmittelbarste Form, Zuneigung zu schenken, ist körperliche Nähe, Wärme und Berührung. Ob eine Umarmung, zärtliches Rückenraulen, ein netter Blickkontakt, zartes Anstupfen oder Schulterklopfen: Jedes Kind weiß sofort, was das bedeutet.
- Je älter die Kinder werden, umso wichtiger werden andere Formen der Zuwendung. Teenager – Jungen wie Mädchen – lassen sich manchmal gerne in den Arm nehmen, auch wenn sie sich mit der Zeit zum Küssen andere suchen.
- Zeit zu haben, Interesse zu zeigen und zu trösten, beweist einem Kind, wie lieb es seine Eltern haben. Erzählen Sie Ihrem Nachwuchs, dass Sie ihn gern haben und dass Sie stolz auf ihn sind, unabhängig von besonderen Leistungen.
- Liebe zu schenken bedeutet aber nicht, dass Erwachsene nicht auch einmal ihre Ruhe einfordern oder den Kindern etwas verbieten dürfen.

ERZIEHUNG IST... streiten dürfen

Streit gibt es in jeder Familie. Dabei darf es ruhig mal etwas lauter zugehen. Sich behaupten, „nein“ sagen, Spannungen aushalten, die Bedürfnisse anderer erkennen, überzeugen, nachgeben, Kompromisse finden und sich wieder vertragen: Beim Streiten üben Kinder wichtige soziale Fähigkeiten. Streiten will gelernt sein. Damit ein Konflikt wieder gelöst werden kann und nicht noch mehr Spannungen entstehen, sollten einige Regeln beachtet werden:

- Kein Thema ist grundsätzlich verboten. Kinder dürfen auch negative Gefühle wie Abneigung oder Wut zeigen, ohne dafür bestraft zu werden.
- Erwachsene sitzen bei einem Streit am längeren Hebel. Daher sollen sie Kinder nicht durch Worte oder Formen von Gewalt verletzen, sondern sie mit ihrem Anliegen ernst nehmen.
- Solange man dem anderen nicht böse ist, dürfen auch nach einem Streit zwei Meinungen nebeneinander stehen. Dabei lernen Kinder und Erwachsene, Toleranz zu üben.
- Kinder dürfen miteinander zanken, ohne dass gleich Erwachsene einschreiten. Wenn sie allerdings Schwächeren gegenüber unfair werden, sollten sie liebevoll, aber deutlich zur Rücksichtnahme aufgefordert werden.
- Erwachsene sind wichtige Vorbilder. Wenn Kinder miterleben, wie ihre Eltern auf respektvolle Weise Auseinandersetzungen führen, lernen sie davon. Kinder leiden unter schwelenden Konflikten, gewalttätigen Auseinandersetzungen oder verletzenden Vorwürfen in der Familie. Je nach Alter der Kinder können ihnen Erwachsene auch erklären, um was es bei einem Streit geht, ohne sie auf eine Seite zu ziehen.
- Genauso wichtig, wie streiten zu dürfen, ist es auch, sich wieder zu vertragen. Bei einem festgefahrenen Streit können Eltern ihren Kindern mit Rat zur Seite stehen. Bei Auseinandersetzungen in der Familie sollte man sich vor dem Schlafengehen wieder versöhnen.





ERZIEHUNG IST...

zuhören können

Zuhören heißt, jemandem Aufmerksamkeit schenken und auf seine Anliegen eingehen. Heranwachsende, die täglich neue Erfahrungen machen und sich in der Welt zurechtfinden müssen, brauchen das offene Ohr von Erwachsenen ganz besonders. In jeder Familie sollte es im Alltag regelmäßig Gelegenheiten für Gespräche geben, sei es eine Familienkonferenz oder Rituale wie das gemeinsame Abendessen oder das Zu-Bett-Bringen der Kinder. Zuhören kann schwierig sein. Dabei können folgende Dinge helfen:

- Manchmal folgen am Satzende Informationen, mit denen man am Anfang gar nicht gerechnet hat. Daher: Andere ausreden lassen!
- Vorschnelle Kommentare oder Ratschläge helfen nicht weiter. Kinder fühlen sich ernst genommen, wenn die Eltern mit ihnen gemeinsam Lösungen erarbeiten.
- Um Missverständnisse gar nicht erst entstehen zu lassen, sollte man sich gegenseitig vergewissern, ob man sich verstanden hat.
- Ein gutes Gespräch verträgt wenig Ablenkung. Also: Fernseher abschalten und das Telefon ruhig klingeln lassen!
- Wenn Kinder allzu ausführlich von ihren Erlebnissen berichten, dürfen sie in ihrem Redefluss auch gebremst werden. Kinder, die eher ruhig sind, sollten zum Reden ermutigt werden, vor allem wenn sie schweigsamer sind als gewöhnlich.

ERZIEHUNG IST...

Grenzen setzen

Grenzen zu setzen und konsequent einzuhalten, ist für viele Eltern die wichtigste Aufgabe, aber auch die größte Herausforderung in der Erziehung. Kinder und Jugendliche sind geborene Meister, wenn es darum geht, die Geduld und Konsequenz der Eltern zu prüfen. Kinder brauchen Grenzen aus zweierlei Gründen: Zum einen zum Schutz vor Gefahren im und außer Haus. Zum anderen geben sinnvolle und übersichtliche Regelungen dem Kind Sicherheit. Manchmal fällt es Erwachsenen schwer, gegen den Willen von Kindern zu handeln. Doch für Eltern und Kinder ist es auf lange Sicht einfacher, wenn sie wissen, wo ihre Grenzen sind. Auch dabei sollten bestimmte Spielregeln gelten:



- Grenzen müssen klar festgelegt werden. Erwachsene sollten sich zunächst genau überlegen, warum sie eine bestimmte Regel aufstellen. Ältere Kinder verstehen ein Gebot oder Verbot besser, wenn Erwachsene ihnen die Gründe erklären.
- Wer Grenzen festlegt, sollte selber auch danach leben. Das bedeutet nicht, dass Mama oder Papa nach dem „Sandmann“ mit den Kleinen zu Bett gehen müssen. Aber beim regelmäßigen Zähneputzen sind sie das beste Vorbild.
- Grenzen zu setzen und dann nicht einzuhalten, macht keinen Sinn. Konsequenz zeigt Zuverlässigkeit und gibt Kindern das Gefühl, ernst genommen zu werden.
- Überschreitet ein Kind festgelegte Grenzen, sollten Erwachsene eindeutig und einheitlich reagieren. Kinder wissen, woran sie sind, wenn die Regeln von Mutter, Vater und anderen an der Erziehung Beteiligten in wesentlichen Punkten ähnlich sind, auch wenn sie auf unterschiedliche Art und Weise erziehen. Manchmal genügt ein eindeutiges „Nein“ oder eine Ermahnung nicht. Sind konsequente Maßnahmen nötig, dann sollten sie in direktem Zusammenhang zur Situation stehen. Kinder begreifen „logische Strafen“ meist gut.
- Auch Eltern müssen sich in der Erziehung an Grenzen halten. Tabu sind alle Formen der Gewalt. Dazu gehören nicht nur Schläge, sondern auch seelische Gewalt wie das Verweigern liebevoller Zuwendung.
- Keine Regel ohne Ausnahme. Eine Regel aufzugeben, weil sie nicht sinnvoll war, oder auf eine veränderte Situation anzupassen, bedeutet nicht das Ende der Erziehung. Kinder und Jugendliche verlieren nicht gleich den Respekt vor elterlichen Grenzen, wenn sie einmal länger aufbleiben dürfen.



ERZIEHUNG IST... Freiraum geben

Kinder brauchen Räume, die sie alleine gestalten dürfen. Ab etwa einem Jahr gewinnen sie immer mehr Freiräume. Sie lernen, alleine zu essen, alleine auf die Toilette zu gehen, längere Zeit getrennt von den Eltern zu sein, mit eigenem Geld umzugehen und vieles mehr. Freiräume sind wichtig, um selbstständig und verantwortungsvoll das Leben zu meistern. Damit Eltern die Entscheidung zwischen Loslassen und Behüten nicht zu schwer fällt, sollten sie an Folgendes denken:

- Freiräume müssen ausgetestet werden. Mädchen und Jungen, die in den Familienalltag einbezogen werden, lernen eine Menge für ihr späteres Leben. Wer immer mal Mama oder Papa über die Schulter schauen durfte, kann bald auch alleine einen Stadtplan lesen oder sein Fahrrad reparieren.
- Kinder lernen schrittweise mit Freiheiten umzugehen. Können Erstklässler besser ein wöchentlich ausbezahltes kleines Taschengeld handhaben, kommen Jugendliche gut mit einem eigenen Konto zurecht, auf das die Eltern monatlich das Taschengeld und möglicherweise sogar eine Pauschale für Schulsachen und Kleidung überweisen.
- Hilfestellungen geben Kindern Sicherheit beim Austesten neuer Freiräume. Mit einem Handy oder einer Telefonkarte für alle Fälle ausgestattet, ist die erste Fahrt ganz alleine zur Freundin im anderen Stadtteil nicht ganz so bedrohlich für die Elfjährige – und weniger nervenzehrend für die Eltern.
- In Geschmacksfragen sind sich die verschiedenen Generationen nicht immer einig. Ob es um Hobbys, Frisurentrends oder Freunde geht, sollten Kinder grundsätzlich selber entscheiden dürfen – solange elterliche Regeln nicht überschritten werden. Toleranz hat dann ihre Grenzen, wenn es um das Wohl des Nachwuchses geht. Wenn Heranwachsende mit dem Rauchen anfangen, trägt das sicherlich nicht zu ihrer Entwicklung bei.
- In der Pubertät verlangen viele Jugendliche plötzlich große Freiräume, sogar die bislang Sanftmütigen werden zu Rebellen gegen elterliche Vorgaben. Damit sie nicht den Boden unter den Füßen verlieren, brauchen Mädchen und Jungen in dieser Zeit die Erfahrung, dass es keine Freiheit ohne Grenzen gibt. Andererseits sollten die Eltern ihnen dabei helfen, eigene Wege zu gehen und erwachsen zu werden.

ERZIEHUNG IST...

Gefühle zeigen

Liebe und Freude, Trauer, Schmerz und Wut – Gefühle gehören zum Leben in der Familie dazu. Kinder zeigen ihre Gefühle ganz unterschiedlich. Während die einen ihre Zuneigung durch Anuscheln unter Beweis stellen, malen andere vielleicht lieber ein Bild für einen geliebten Menschen. Für Kinder ist es in ihrer Entwicklung wichtig, Gefühle als solche zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Dabei gilt:

- Kinder dürfen Gefühle zeigen, positive wie negative. Und jedes Kind darf das auf seine Weise tun, ob laut oder leise. Die Zeiten, in denen Jungen nicht weinen und Mädchen nicht laut herumtoben durften, sind vorbei.
- Manchmal finden Erwachsene die Gefühlsausbrüche von Kindern unangebracht. Die Kleinen dürfen dann ruhig um Selbstbeherrschung gebeten werden. Sie sollen aber wissen, dass nicht ihre Gefühle, sondern ihr Verhalten unangemessen ist.
- Kinder wollen mit ihren Gefühlen ernst genommen werden. Bei kleineren oder größeren Katastrophen stehen sie nicht so über den Dingen wie manche Erwachsene. Darauf reagiert man am besten mit Gelassenheit.
- Manche Mädchen und Jungen behalten lieber für sich, was sie bewegt. Sind sie besonders bedrückt oder still, sollten die Eltern die Ursache suchen. Auch eher zurückhaltenden Kindern tut es manchmal gut, ihr Herz auszuschütten.
- Auch in der Gefühlswelt lernen die Kleinen von den Großen. Daher dürfen auch Eltern ihren Kindern gegenüber Gefühle zeigen und altersgerecht erklären. Vormachen lassen sie sich ohnehin nichts. Beängstigend ist es für Kinder hingegen, wenn sie spüren, dass etwas in der Luft liegt, und die Erwachsenen sie nicht einweihen. Eltern sind genauso wenig wie Kinder vor unangebrachten Zornesausbrüchen gefeit. Dann ist es wichtig, sich hinterher zu entschuldigen. Ein zugegebener Fehler ist keine Schwäche!





ERZIEHUNG IST... Zeit haben

Spielen, reden, lesen, die Welt entdecken – Kinder lernen bei gemeinsamen Aktivitäten in der Familie eine Menge für die Zukunft. Und gemeinsam verbrachte Zeit festigt die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Viele Kinder und Jugendliche wünschen sich, dass ihre Eltern mehr Zeit mit ihnen verbringen. So kann es gelingen:

- Zeit zu haben, ist nicht unbedingt mit teuren Aktivitäten verbunden. Ein Schwimmbadbesuch, ein Ausflug in den Tiergarten oder eine Radtour mit der ganzen Familie stehen bei Kindern besonders hoch im Kurs. Gemeinsame Hobbys bieten eine gute Gelegenheit, die Freizeit zusammen zu verbringen.
- Gerade im Alltag brauchen Kinder Zeit und Aufmerksamkeit. Dabei lässt sich das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden. Gemeinsame Hausarbeit kann Spaß machen, wenn sie nicht als lästige Pflichtübung verkauft wird. Manche Familien schalten „Zeitfresser“, wie den Fernseher oder die Playstation, für eine Weile ganz aus. Die frei gewordenen Stunden lassen sich mit vielen guten Ideen füllen.
- Eltern sollten ihren Kindern vor allem dann Zuwendung schenken, wenn sie sie brauchen, wenn die Hausaufgaben mal wieder besonders schwer sind oder das Fahrrad seinen Dienst versagt. Rituale wie die Gute-Nacht-Geschichte vor dem Einschlafen sind vielleicht etwas zeitaufwändig, aber für Kinder sehr wichtig.
- Eltern, die wegen beruflicher Verpflichtungen weniger Zeit für die Familie haben, müssen kein schlechtes Gewissen haben. Entscheidend ist es, die verfügbaren Stunden gemeinsam und sinnvoll zu nutzen. Wenn die Zeit knapp ist, dürfen zwischendurch auch gerne die Großeltern, die Tante oder Freunde einspringen.

ERZIEHUNG IST... Mut machen

Für alles Neue, das sie lernen, und für die Pflichten, die sie Schritt für Schritt übernehmen, brauchen Heranwachsende eine Menge Mut und Selbstvertrauen. Dann lernen sie, Verantwortung zu tragen und sich durchzusetzen, und lassen sich nicht so schnell von anderen verunsichern. Damit sie Mut und Selbstvertrauen entwickeln, brauchen Mädchen und Jungen zweierlei: Zufriedenheit mit dem, was sie geschafft haben, und Anerkennung ihrer Leistungen durch andere. Wie können Eltern ihre Kinder ermutigen?

- Kinder wollen als Person geliebt werden und nicht nur für ihre Leistungen. Genauso schnell, wie sie sich ermutigen lassen, lassen sie sich auch verunsichern. Daher müssen Erwachsene achtsam mit ihnen umgehen.
- Wer Mut fassen will, braucht Erfolgserlebnisse. Wenn Kinder etwas ausprobieren und dabei Fehler machen dürfen, nehmen sie auch Schrammen und andere kleine Unfälle in Kauf. Durch die Übernahme von kleinen Aufgaben und Verantwortung werden Kinder ermutigt.
- Kinder brauchen Lob. Nicht immer verdient nur die Leistung Anerkennung, manchmal alleine schon die Anstrengung, etwas zu erreichen. Lob sollte aber genau dosiert werden, sonst ist es nichts mehr wert, wenn es einen Erfolg zu würdigen gilt.
- Kleine Hilfestellungen beugen unnötigem Kinderfrust vor. Schon beim Kauf können Sie beispielsweise Kleidung auswählen, die sich auch Kleine schon selber anziehen können.
- Auch hier gilt: Erwachsene, die Kindern Fehler zugehen, dürfen selber auch mal etwas falsch machen.



Rat und Hilfe für starke Familien

Niemand ist vollkommen! Der perfekte Vater oder die unfehlbare Mutter sind sogar eher ein Albtraum für die Kinder. Daher wünschen wir am Ende Mut „zur nicht perfekten“ Familie. Wohl alle Eltern kommen hin und wieder an ihre Grenzen. Dann brauchen sie jemanden, der ihnen zuhört, Mut macht und Freiraum gibt.

- Gerade das Thema „Wie mache ich mein Kind stark – zu stark für Sucht“ ist sehr vielfältig. Die Fragestellungen hängen auch sehr vom Alter Ihres Kindes ab.
Informieren Sie sich – Wissen baut Ängste ab!
Die UA Prävention und Suchtkoordination hat für Sie umfangreiches Informationsmaterial und bietet auch Elternabende an.
- Sie müssen nicht alles wissen und können. Holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie an Ihre Grenzen stoßen oder einmal ratlos sind. Nachbarn, Verwandte und Freunde, aber auch Beratungsstellen helfen gerne weiter.
- Gönnen Sie sich gelegentlich Urlaub vom Erziehungsalltag. Manchmal reichen schon ein paar Stunden Abstand, und Sie haben wieder mehr Schwung und Gelassenheit. Starke Eltern haben starke Kinder!

Wir hoffen, Sie mit dieser Broschüre bei Ihrer Aufgabe unterstützen zu können. Und wir wollen den „Acht Sachen, die Erziehung stark machen“ noch zwei Punkte hinzufügen:

Eine Portion gesunden Menschenverstand und eine kräftige Prise Humor.

So lässt sich der Erziehungsalltag gelassen gestalten.



Wir bieten

- Umfangreiches **Informationsmaterial** und **Broschüren**
- **Elternabende** für Eltern mit Kleinkindern und Interessierte
- **Elternabende** für Eltern mit pubertierenden Kindern und Interessierte
- **Programme und Projekte** für Kindergärten und Schulen
- **MultiplikatorInnenschulungen** für interessierte Erwachsene

Buchungen bzw. Bestellungen über die **UA Prävention und Suchtkoordination**

Machen Sie sich ein Bild von uns:

www.suchtvorbeugung.ktn.gv.at

Gerne informieren und beraten wir Sie auch persönlich:

Amt der Kärntner Landesregierung
Abt. 5 – Gesundheit und Pflege
UA Prävention und Suchtkoordination
Bahnhofplatz 5/2
9021 Klagenfurt am Wörthersee
T +43 (0) 50 536 - 15112

Idee und erstmalige Veröffentlichung der Kampagne: Jugendamt Stadt Nürnberg, Kampagne Erziehung im Bündnis für Familie, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen

An der Ausarbeitung der „Acht Sachen, die Erziehung stark machen“ haben mitgewirkt:
Claudia Amm, Jutta Berlinghof, Annamaria Böckel, Renate Hohenester, Bernd Kammerer, Karin Lüdtkke, Gerlinde Marquart-Neuberger, Martin Reinhard, Heike Schmidt, Esther Segitz-Fäte, Marie-Luise Sommer, Dr. Klaus Wagner

