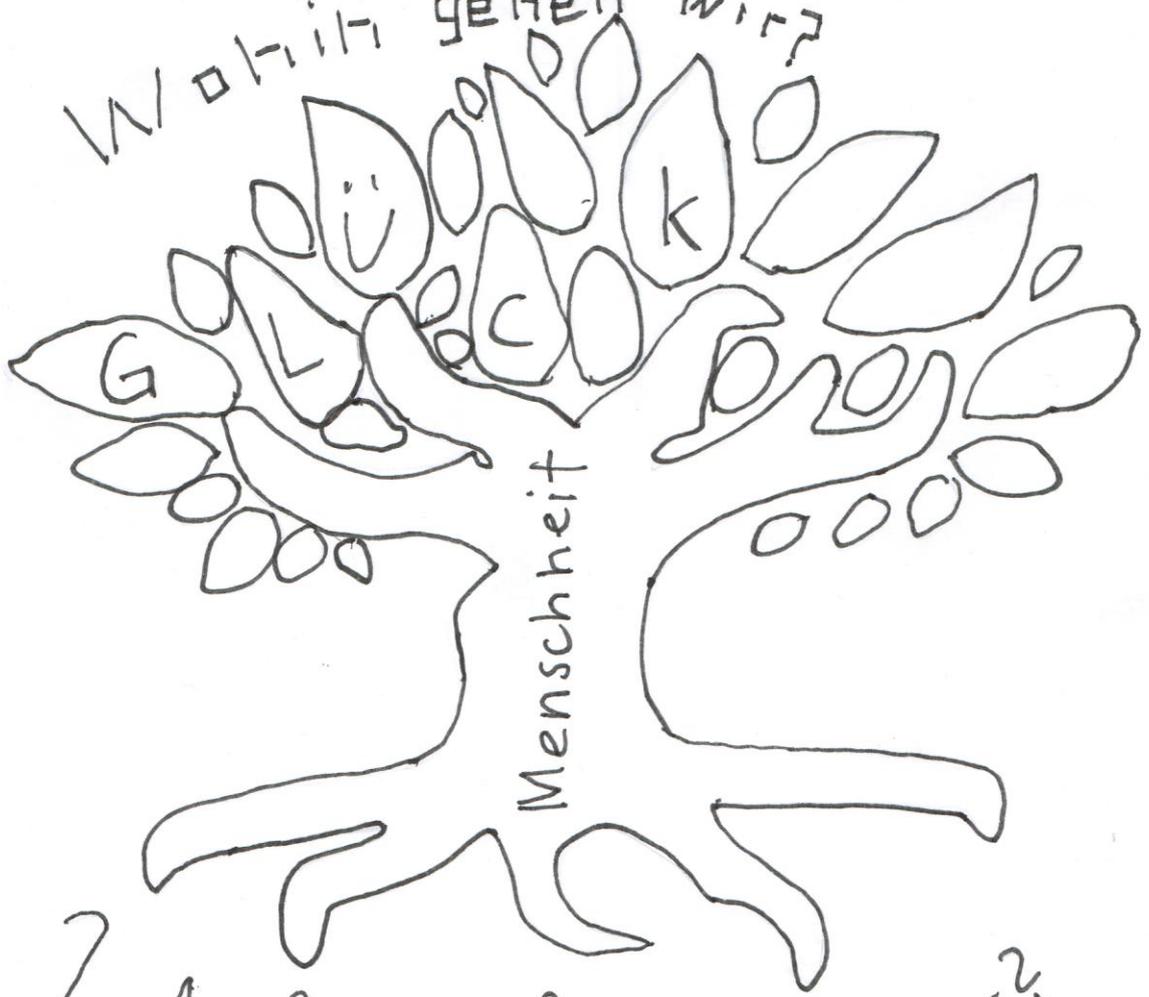




Arbore 1.-5. Klasse
Juni 2022

Wohin gehen wir?



Menschheit

Woher kommen wir?





Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	1
2	Gedicht	2
3	Spuren des Lebens (Fionn, 8 Jahre)	3
4	Menschliche Entwicklung (Emilian, 8 Jahre) &	4
5	Was unterscheidet den Menschen vom Affen (Leona, 8 Jahre)	7
6	Feuer in der Steinzeit & Nähkünste der Höhlenmenschen (Sirpa, 9 Jahre)	8
7	Woher kommt die Musik (Malik, 9 Jahre)	9
8	Das Alphabet (Mosami, 9 Jahre)	11
9	Wie lebten die Pfahlbauer (Silvan, 10 Jahre)	13
10	Wikinger (Klara, 9 Jahre)	17
11	Erfindungen (Linus, 11 Jahre)	21
12	Die Odyssee (Jano, 10 Jahre)	25
13	Gesunde Ernährung (Norah, 9 Jahre)	26
14	Lieber Moxen als Boxen (Hannah, 10 Jahre)	29
15	Blick auf das Auge (Ronja, 10 Jahre)	32
16	Kein Schnee im Winter (Lynn, 10 Jahre)	35
17	Bienen (Lionel, 9 Jahre)	41
18	Der sibirische Tiger stirbt! (Antto, 10 Jahre)	43
19	Wie sich die Menschen organisieren (Nyima, 11 Jahre)	45
20	Frauenrechte und ihre Veränderungen von der Steinzeit bis heute. (Rahel, 9 Jahre)	48
21	Gewaltfreie Kommunikation (Lina, 10 Jahre)	50
22	Gedichte über Glück & Zukunft	52
23	Zukunftswünsche	59
24	Nachwort	60



1 Vorwort

Menschheit - Woher kommen wir? Wohin gehen wir?

Woher kommen wir? Gerade in dieser Zeit erscheint es uns wichtig, diese Fragen zu stellen: Was macht uns zum Menschen? Auf welche Entwicklung blicken wir zurück? Wie haben Menschen zusammengelebt? Wie haben Menschen immer wieder den Mut aufgebracht, neue Kontinente zu entdecken? Beachtenswert ist, mit welcher Neugierde und Entdeckerfreude Unbekanntes erforscht wurde und wird, um daraus neue Zusammenhänge zu verstehen. Alte Bilder und Vorstellungen werden so überdacht und neue Weltbilder entstehen.

Woher kommen wir? Hochkulturen, die entstehen und wieder vergehen.

Der Mensch: Weltenentdecker und Erfinder.

Es war spannend mit euch allen auf diese Reise zu gehen. Auf eure Fragen forschend Antworten zu finden und daraus neue Fragen zu formulieren.

Herzlichen Dank für eure Neugier und für euer Interesse, tiefer zu forschen und euren Fragen nachzugehen.

Danke auch für euer Durchhaltevermögen, fürs Dranbleiben.

Die Anstrengung hat sich gelohnt. Euer Erfolg wird sichtbar durch diese Arboro-Zeitung, die nun in euren Händen liegt.

Viel Spass beim Lesen!

Mirjam und Gregor



2 Gedicht

Mein Herz schlägt

Bubum Bum

Mein Herz schlägt.

Atem fließt. Wellendes Herz.

Das Himmelszelt. Ich atme meine Welt.

Mitten im Wald am Himmelszelt sehe ich einen Stern.

Der schickt mir Wärme und Geborgenheit.

Hier fühl ich mich zuhaus.

Was für ein Glück.

Mein Herz schlägt.

Bubum Bum

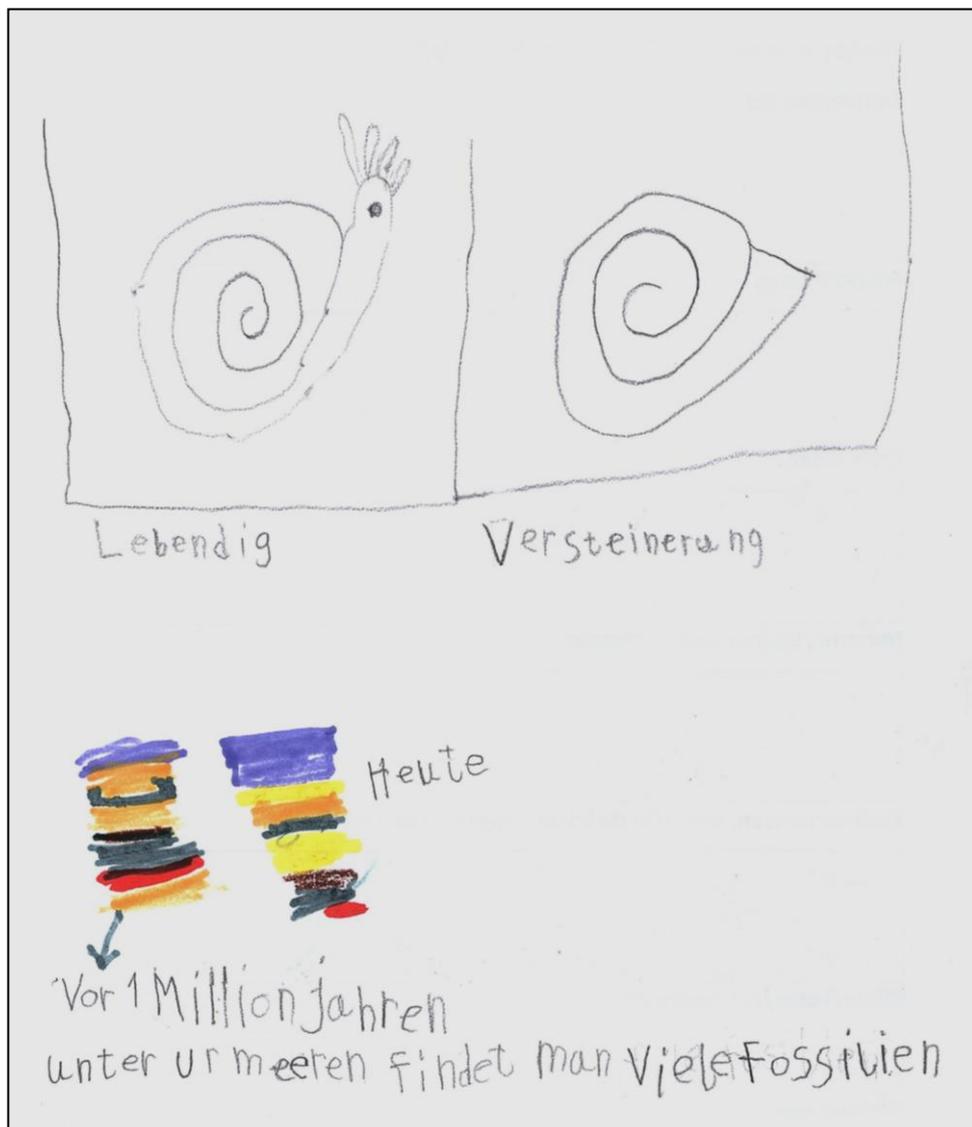
- Linas und Nyima -

3 Spuren des Lebens (Fionn, 8 Jahre)



Fossilien sind versteinerte Tiere und Pflanzen die Archäolog*innen frei legen. Sie sind mehr als 10'000 Jahre alt. Wenn ein Fossil freigelegt wird, wird es in Gipsbinden eingepackt und in ein Labor gebracht.

Manchmal wird es in ein Museum gebracht. Die häufigsten gefundenen versteinerten Tiere sind Fische und Ammoniten. Man findet sie in Erdschichten.





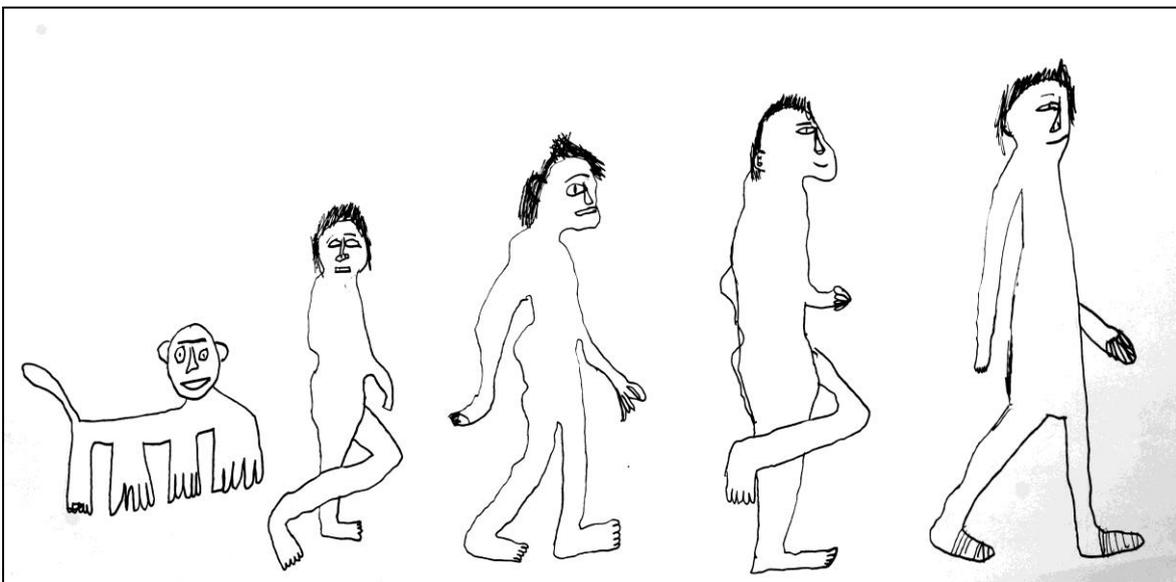
4 Menschliche Entwicklung (Emilian, 8 Jahre)

Homo Sapiens

Mein Name ist Emilian. Ich bin ein moderner *Homo sapiens*. Ich gehöre zu den Menschen, die gerade jetzt auf der Erde leben. Es gibt mich seit ca. 300 000 Jahren. Der wissenschaftliche Name für *Homo sapiens* bedeutet «weiser Mensch». *Homo* (Mensch) ist der Gattungsname, *sapiens* (weise) der Artename.

Verwandtschaft zum Affen

Ich stamme vom Affen ab. Heute habe ich noch 96 % der Gene mit den Schimpansen und Bonobos gemeinsam, unsere nächsten lebenden nichtmenschlichen Verwandten. 90 % der Gene teilen wir uns übrigens mit Katzen, 60 % der Gene mit Insekten.



Aufrechter Gang

Vor acht bis sechs Millionen Jahren spalteten sich unsere nächsten Verwandten (Schimpansen und Bonobos) von unserem Ast am Stammbaum des Lebens ab. Die Menschenvorfahren waren nun auf dem



Stammbaumast als Hominini vereint. Der führt direkt zu den heutigen Menschen. Man nimmt an, dass sich unsere frühen Vorfahren aufrichteten, als sie aus dem Wald in die grasbewachsene Savanne zogen. So hatten sie einen besseren Überblick über die Ebene. Wenn die Hominini aufrecht gingen hatten sie die Hände frei, um Werkzeuge, Nahrung und ihre Babys zu tragen. (Schimpansen und Gorillas können zwar aufrecht gehen, aber nur mit gebeugten Beinen).

Geschickter Mensch

Der *Homo habilis* (geschickter Mensch), aber auch andere Artgenossen benutzten Werkzeuge. Das waren z.B. scharfkantige Steine, mit denen sie Fleisch schnell vom Knochen trennen konnten. Er lebte vor 2,4 bis 1,4 Millionen Jahren.

Aufrechter Mensch

Der *Homo erectus* (aufrechter Mensch) war grösser, klüger, schneller und menschenähnlicher als alle seine Vorfahren. Er lebte vor 1,8 Millionen bis 143 000 Jahren.

Lebensräume

Frühe Hominini lebten hauptsächlich in heissen Gegenden wie Afrika und Südasien, einige zogen auch in Richtung Norden und Europa. Wenn es Nahrung gab, blieben sie: z.B. Hirsche, Bisons, Nashörner. Im Winter wurde es manchmal kalt, so erfanden sie Hütten und Kleidung.

Neandertaler

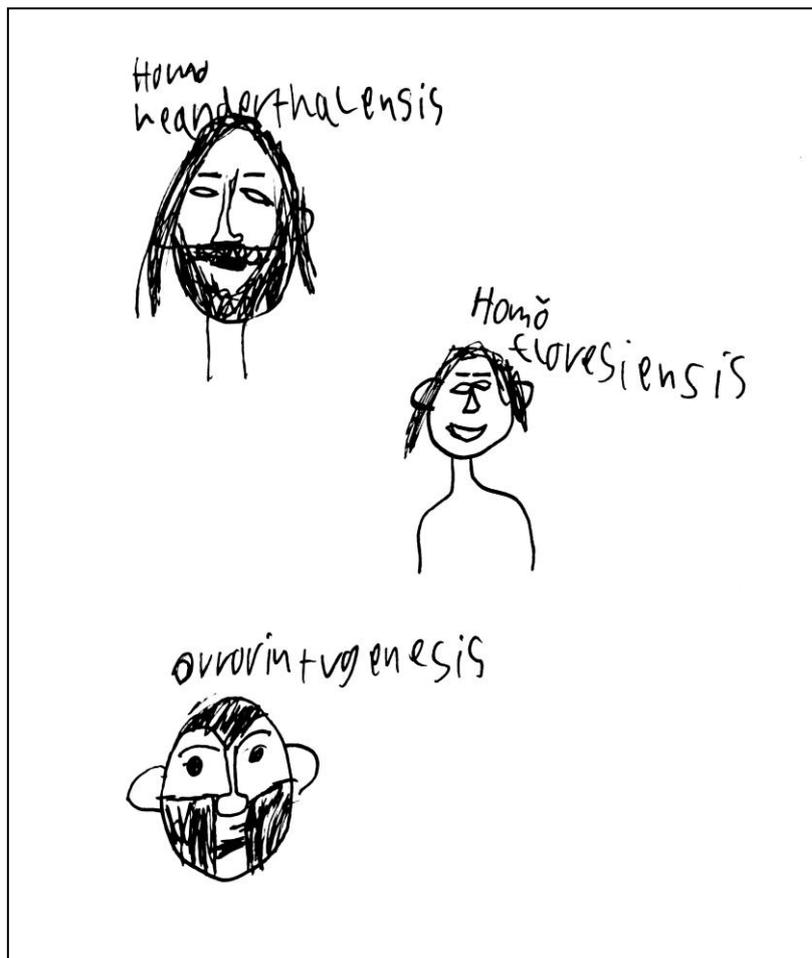
Der Neandertaler lebte zur selben Zeit in Europa und Südwestasien, als sich der heutige Mensch in Afrika entwickelte. Der Neandertaler lebte vor 430 000 bis 38 000 Jahren und starb vor 40 000 Jahren aus. DNA-

Analysen zeigen, dass sich Neandertaler vor etwa 50 000 Jahren mit den heutigen Menschen mischten. Das bedeutet, dass einige von uns heute noch Neandertaler-DNA in sich tragen.

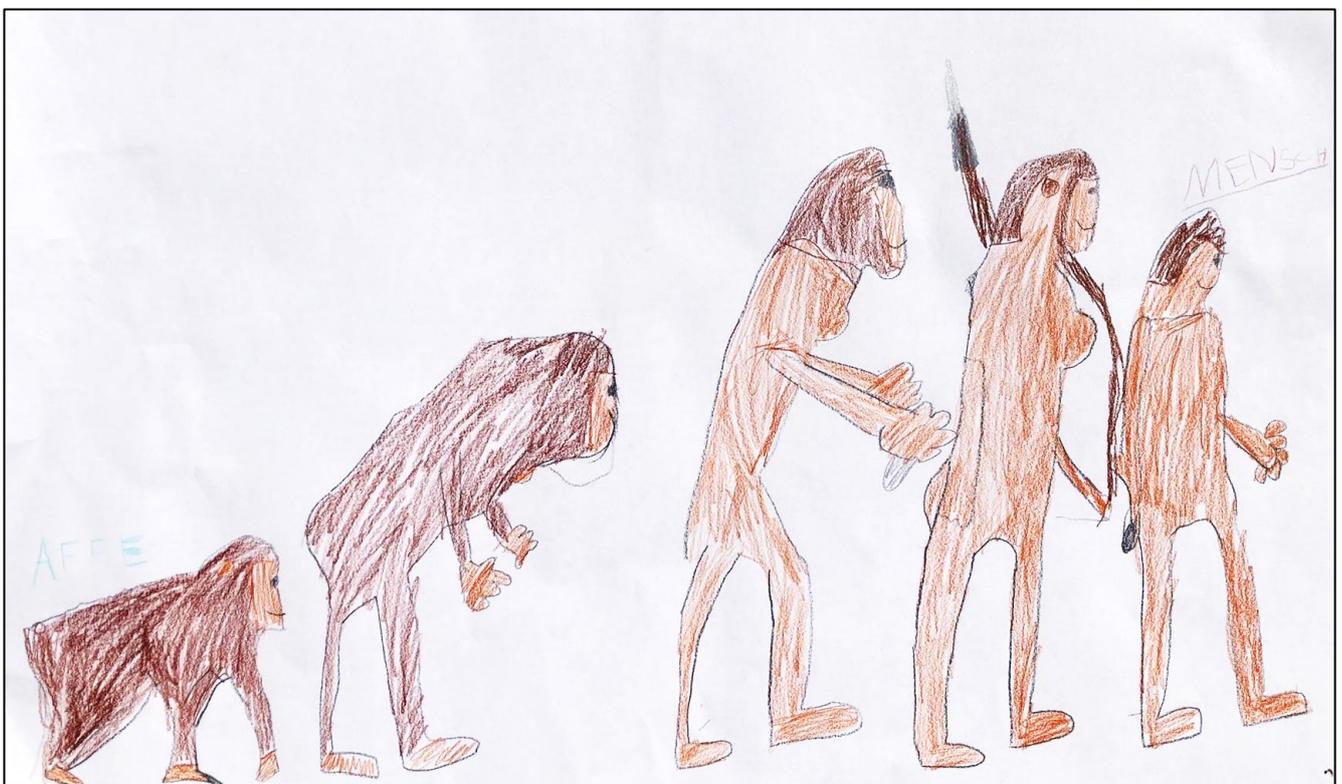
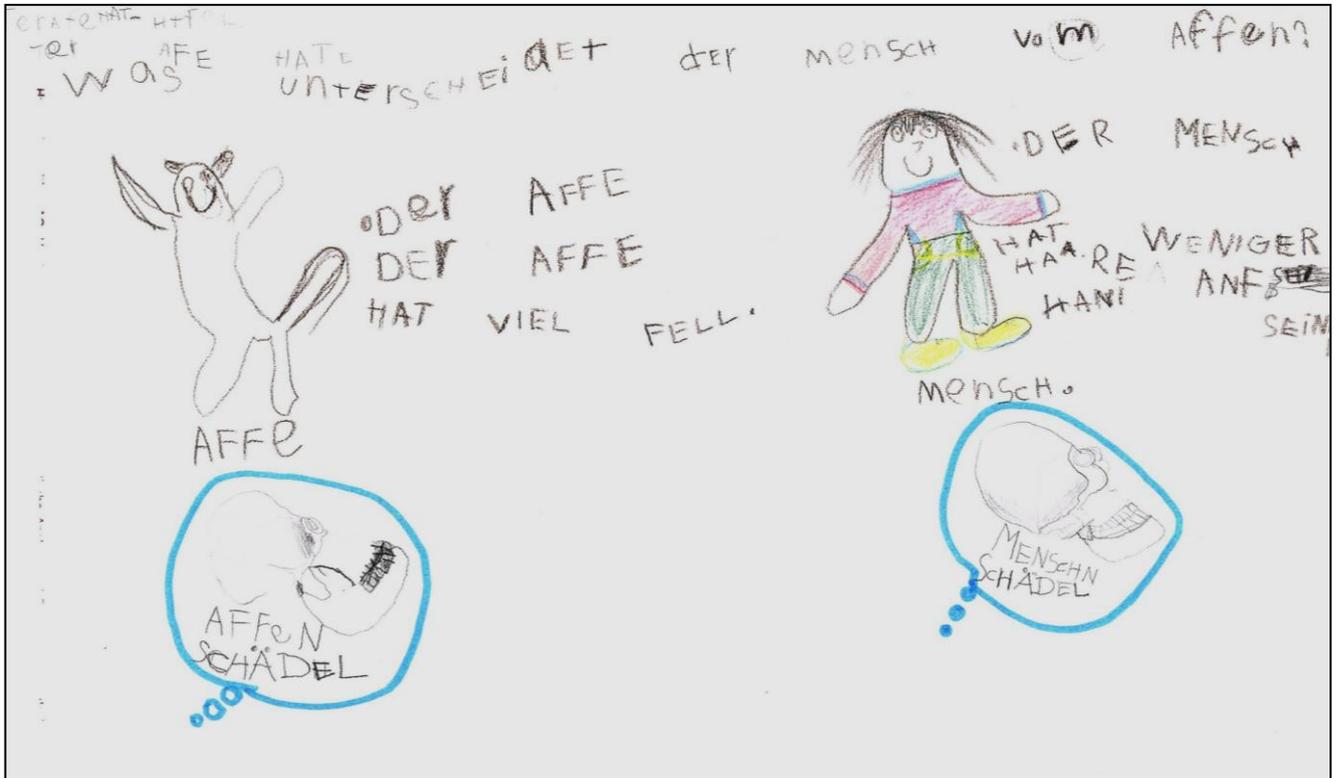
Komplizierter Stammbaum

Es gab viele Arten früherer Menschen in ganz Afrika, die durch Flüsse, Berge, Wüsten und andere geographische Hindernisse getrennt lebten. Die Gruppen mischten sich aber auch untereinander. Aber wie, wo, und warum ist aus mir der *Homo sapiens* entstanden? Auch Wissenschaftler wissen es nicht genau...

Quelle: Bright, Michael; Hannah Bailey. *Als der Mensch auf Bäumen saß – unsere faszinierende Reise durch die Evolution.* München Knesebeck GmbH & Co. Verlag KG (2020)



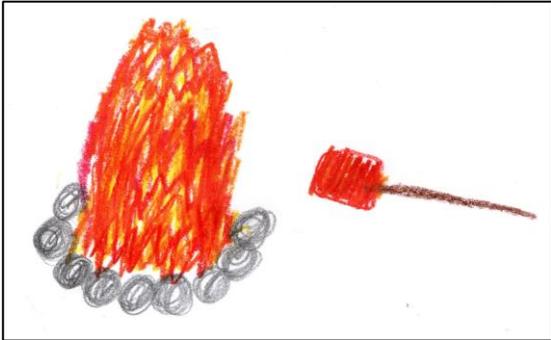
5 Was unterscheidet den Menschen vom Affen (Leona, 8 Jahre)



6 Feuer in der Steinzeit & Nähkünste der Höhlenmenschen (Sirpa, 8 Jahre)

Feuer in der Steinzeit

Durch Blitzeinschläge oder Vulkanausbrüche entsteht Feuer in der Natur.



Am Anfang hatten die Steinzeitmenschen Angst davor, aber nach und nach trauten sie sich immer



näher ran. Und wenn sie am Abend ums Feuer saßen, erzählten sie sich Geschichten. So entwickelte sich auch die Sprache.

Die Nähkünste der Höhlenmenschen



Die Steinzeitmenschen schützten sich mit Kleidung vor rauem Wetter.

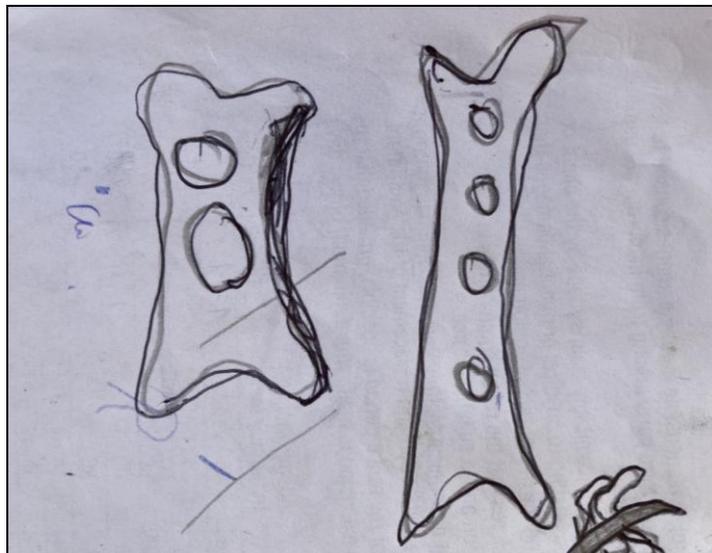
Vor 22 000 Jahren erfanden die Menschen die Nähnadel. Mit der Nadel nähten die Menschen nicht nur Kleidung, sondern auch Taschen und Beutel. Die Nähnadel wurde aus Mammutknochen hergestellt.



7 Woher kommt die Musik (Malik, 9 Jahre)

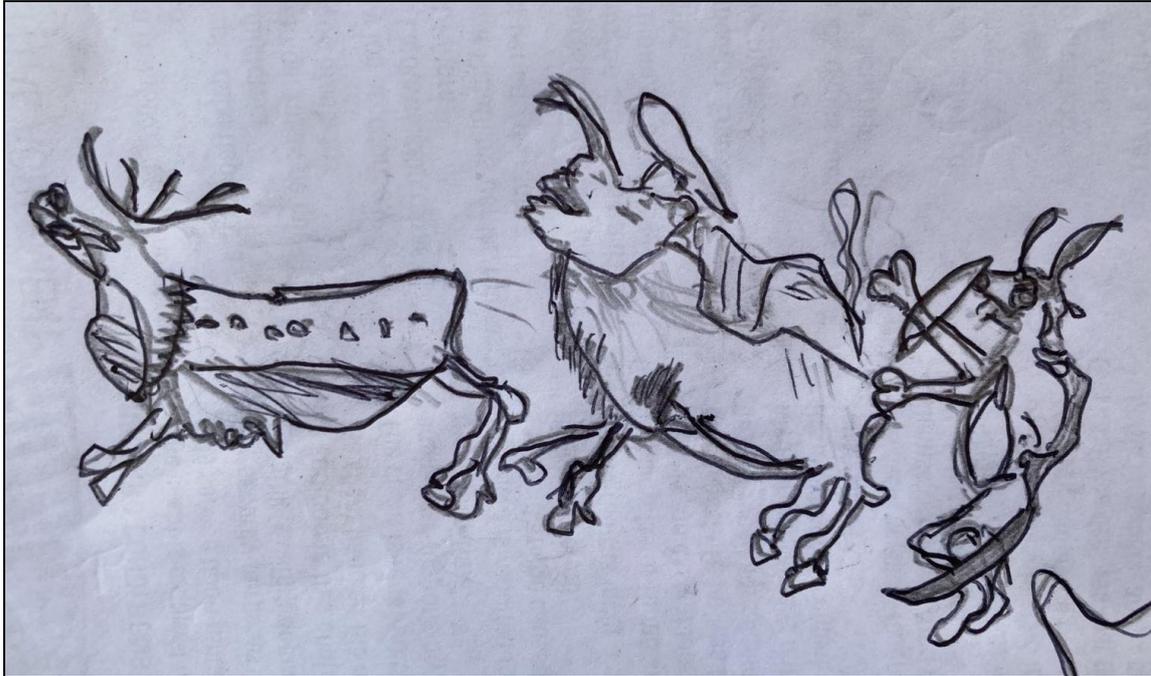
Vielleicht sind die ersten Lieder entstanden, weil die Mütter ihren Kindern Lieder vorsangen. Vielleicht sind sie auf die Musik gekommen wegen den Geräuschen der Natur: Vogelgezwitscher, der Wind, das Rauschen der Blätter, das Plätschern des Wassers.

Die ersten Musikinstrumente, die man gefunden hat, sind die Phalangpfeife vor 150'000 Jahren aus Tierknochen.



Vor 30'000 Jahren ist der Musikbogen wahrscheinlich aus dem Pfeilbogen entstanden und war das erste Saiteninstrument.

Auf einer ca. 20'000 Jahre alten Wandzeichnung in einer Höhle in Südfrankreich ist ein Mann in Tierhautkleidung mit einem Musikbogen dargestellt bei einem Ritual.



Getrommelt und gesungen wurde wahrscheinlich schon viel länger.

Wofür brauchten die Menschen die Musik?

Für Signale bei der Jagd, für Feste, für Rituale, Religion und beim Arbeiten.

3000 Jahre vor Christus gab es die ersten Hochkulturen in Mesopotamien, Ägypten, Indien, China; 1000 Jahre vor Christus die Mayas und die Azteken in Mittelamerika: Für sie alle kam die Musik von den Göttern.



8 Das Alphabet (Mosami, 9 Jahre)

Schon vor 5000 Jahren hatten die Ägypter eine Schrift, die man heutzutage Hieroglyphen nennt. Es war eine Bilderschrift, fast wie in Comics.

Die Ägypter bauten sehr viele Tempel und Pyramiden. Sie hatten auch viele Steinbrüche und brauchten mehr Arbeiter. Es kamen Fremdarbeiter von Kanaan (heute Israel, ihre Sprache war semitisch) auf die Sinaihalbinsel. Sie verstanden ägyptisch nicht, aber sie konnten die Hieroglyphenschrift verstehen und wollten ihre Sprache auch aufschreiben. Zum Beispiel die Hieroglyphe eines Ochsenkopfs. Ochsenkopf hiess auf Semitisch „Alef“ und sie beschlossen für den laut „A“ das Zeichen des Ochsenkopfs zu schreiben. Haus hiess auf semitisch „Beth“ und sie nahmen die Hieroglyphe für Haus für den laut „B“.

Die kanaanischen Fremdarbeiter haben so das Alphabet erfunden. Bis zu diesem Moment gab es nur Silben- und Bilderschriften, bei denen man tausende von Zeichen kennen musste - wie in der chinesischen und japanischen Schrift noch heute.

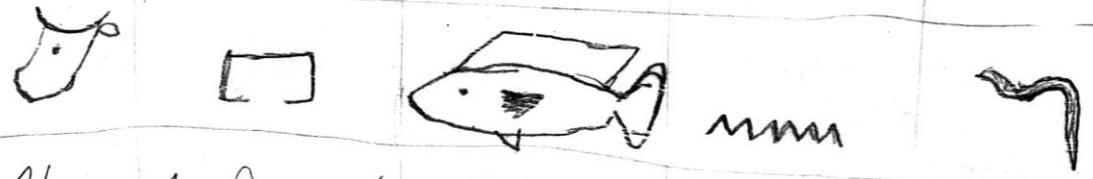
Das Alphabet der Kanaaner hatte für jeden einzelnen Laut genau 1 Zeichen. Im Ganzen nur etwa 20 Zeichen. Mit diesen wenigen Zeichen konnte man alle Wörter schreiben!

Fast alle Völker, die es sahen, haben es für ihre Sprache übernommen, weil es so einfach und genial ist. Die Phönizier übernahmen das Alphabet als erste. Sie waren Handelsleute und fuhren im Mittelmeerraum herum und so verbreiteten sie das Alphabet. Zum Beispiel bei den Griechen und den Arabern. Die Römer wiederum schauten das Alphabet bei den Griechen ab und jetzt haben wir das Alphabet der Römer.

Beispiel: A, B, D, M, N,

A	B	D	M	N
---	---	---	---	---

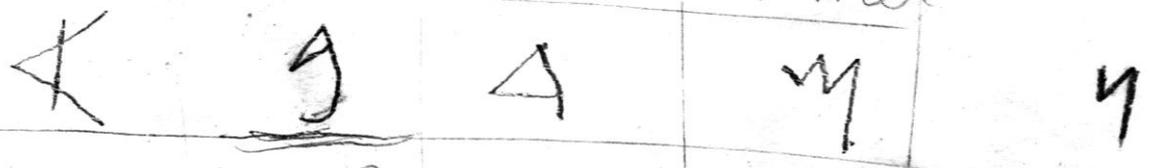
Als ägyptische Hieroglyphe



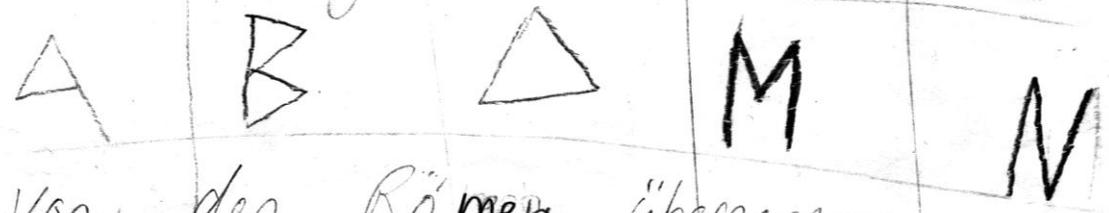
Als Anfangsbuchstabe eines kanaanischen Wortes

Aleph	Bayt	dag	maym	nahas

Von Phöniziern übernommen



Von den Griechen übernommen



Von den Römern übernommen zu unserem heutigen Alphabet



9 Wie lebten die Pfahlbauer (Silvan, 10 Jahre)

Die Pfahlbauer waren die ersten sesshaften Bauern. Sie legten die ersten Ackerfelder an.



Doch wer waren sie wirklich?

Sie konnten schon Leder zusammennähen für ihre Kleider. Sie hatten schon Werkzeuge, zum Beispiel eine Axt und eine Hacke, sowie ein Holzlöffel und ein Rührgerät aus Tannenholz. Sie konnten schon Weben mit einer Holzspindel und Töpfern mit einer Tonscheibe. Die Pfahlbauer hatten nicht, wie viele dachten, die Häuser im Wasser gebaut. Ihre Häuser bauten sie nahe am Wasser. Ihre Wohnungen waren so hoch oben gebaut, wegen den wilden Tieren. Der Wasserpegel ist im Laufe der Zeit gestiegen. So sind nur die Pfähle im Schlamm noch geblieben.



In welcher Zeit lebten die Pfahlbauer?

Die Pfahlbaukunst entwickelte sich in der Neusteinzeit (Neolithikum 5500 v.Chr.). Schrittweise wurden die Menschen, die als Nomaden und als Jäger und Sammler gelebt haben zu den ersten sesshaften Bauern mit Ackerbau und Viehzucht.

Was hatten die Pfahlbauer gegessen?

Die Menschen ernährten sich neben der Jagd auf Wildtiere und dem Fischfang, von Beeren, Pilzen, Wurzeln und dem angepflanzten Getreide.

Was trugen sie für Kleider?

Die Menschen erfanden die ersten Webstühle und haben damit Flachs und Wolle gewebt. Sie konnten Bänder aus Baumrinde herstellen und Körbe flechten. Mit dieser Technik haben sie neben den Lederschuhen auch Schuhe geflochten. Ihre Kleider waren aus Leder hergestellt oder aus gewobenem Stoff. Die Männer trugen Lendenschürzen und einen Ledergurt mit Werkzeugen. Die Frauen trugen lange Hemden aus Flachs oder Wolle. Sie achteten auf ihre Schönheit, trugen Haarschmuck, Amulette, Armbänder und einen Ledergurt.

Was hatten die Pfahlbauer angepflanzt?

Zu dieser Zeit hatten die Menschen Weizen, Gerste, Emmer, Hirse, Linsen, Wilderbsen und Mohn auf ihren Feldern rund ums Haus angepflanzt.

Warum sind Pfahlbauer am See angesiedelt?

In der Schweiz gibt es enorm viele Fundorte von Ausgrabungen aus der Jungsteinzeit an den Seeufern. Zu dieser Zeit waren die drei Seen Murtensee, Bielersee und Neuenburgersee bereits vom Eis befreit, so konnten Menschen sich dort ansiedeln. Da der Wasserpegel seit dieser Zeit

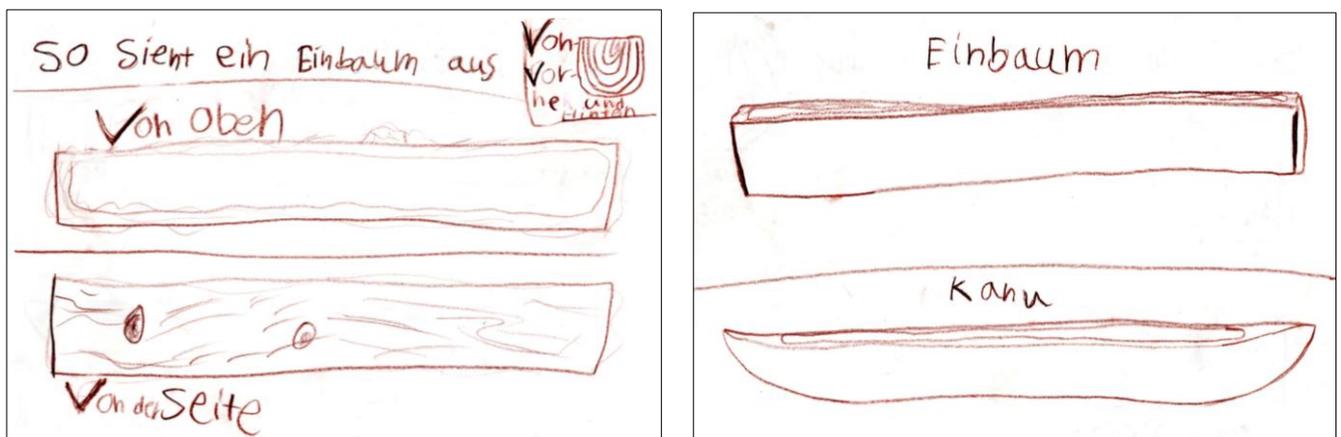
wieder gestiegen ist und durch die Wasserpegelregulierung der drei Seen der Wasserspiegel wieder gesunken ist, wurden viele Funde wie Knochen, Holz, Keramik, Werkzeuge gefunden, die durch das anaerobe (sauerstoffarme) Klima unter Wasser gut erhalten blieben. An der Luft hätte es sich schon längst zersetzt.

Welche Tiere hatten sie?

In der Jungsteinzeit wurden die Hunde gezähmt. Sie halfen den Menschen bei der Jagd. Sie trieben die Herden zusammen. In dieser Zeit wurden erstmals Schafe, Ziegen, Schweine und Kühe gehalten und gezüchtet.

Wie hatten sie die Boote gebaut?

Die Menschen haben ihre Boote aus einem Baumstamm hergestellt - dem Einbaum.



Sie haben die Boote auf den Seen und Flüssen zum Fischfang genutzt. Später dienten die Boote auf den Wasserstrassen für den Transport und den Handel von Keramikgefäßen, Schmuck, Mineralien und Werkzeugen.

Welche Werkzeuge hatten sie?

In der Jungsteinzeit haben die Menschen mit Pfeil und Bogen gejagt. Für das Fällen der Bäume, um ihre Häuser zu bauen und um Ackerland zu gewinnen, haben sie das Beil entwickelt mit einer Klinge aus Serpentin. Messerklingen wurden aus Silexstein hergestellt. Holz und Klinge wurden mit Birkenpech zusammengeklebt. Birkenpech wird aus Birkenrinde, oder Blättern zusammen mit Bienenwachs und Harz hergestellt.

Quelle: *Village Lacustre, Gletterens*

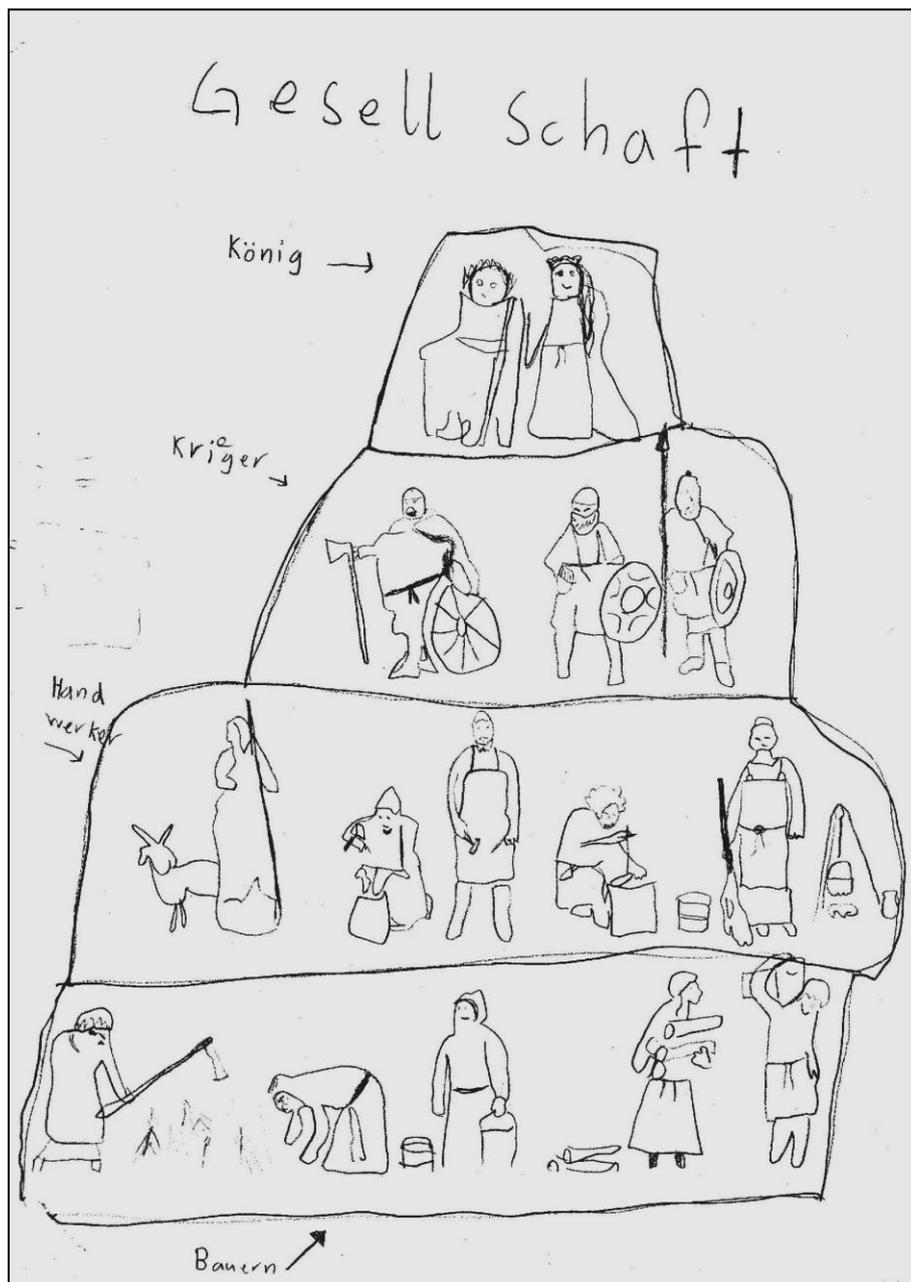


10 Wikinger (Klara, 9 Jahre)

Das Wichtigste in Kürze:

- ❖ Wikinger hatten keine Hörner auf den Helmen.
- ❖ Sie waren gute Seefahrer und haben Amerika entdeckt.
- ❖ Die Wikinger liebten Sport.

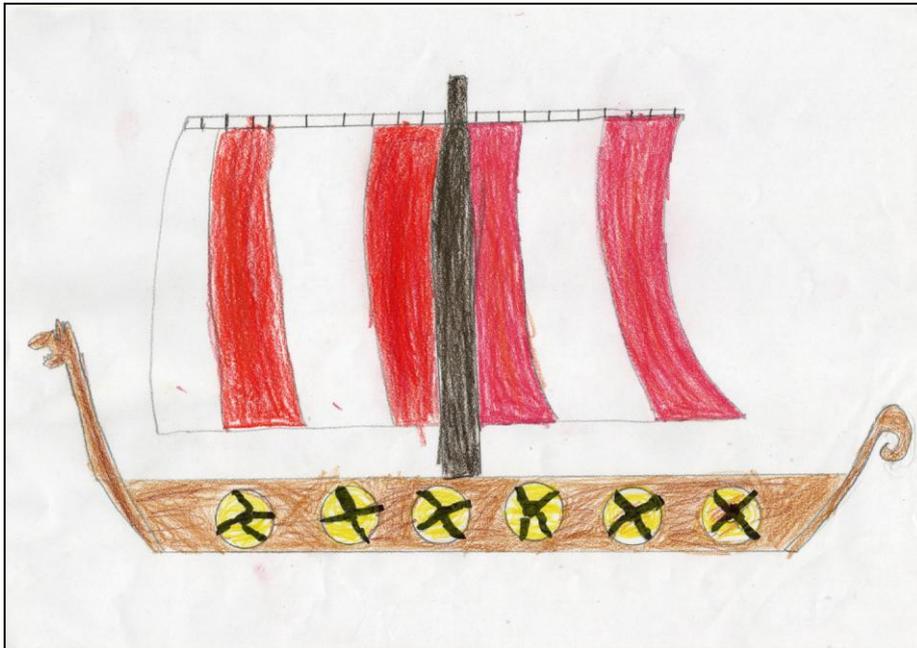
Stammbaum:



Seefahrt

Die Wikinger waren gute Seefahrer.

Sie haben Amerika 500 Jahre vor Kolumbus entdeckt.



Sport und Spiele

Outdoor-Sport: Die Wikinger liebten den Sport im Freien. Und wenn es dabei mal zu echten Kämpfen und Schlägereien kam, war das für die Wikinger ein Riesenspass.

Was sie gerne spielten: Gewichte heben, Tau ziehen, Ringkämpfe, Ballspiele, Schwimmen.

Ackerbau

Die Bauern und ihre Knechte arbeiteten hart. Sie bauten Gerste, Roggen und Weizen an. Im Frühjahr wurde das Korn ausgesät, damit man im Herbst das Getreide ernten konnte.

Tiere

Die Wolle der Schafe, die die Schafe im Sommer verloren haben, wurde gesammelt und im Winter zu Garn versponnen.

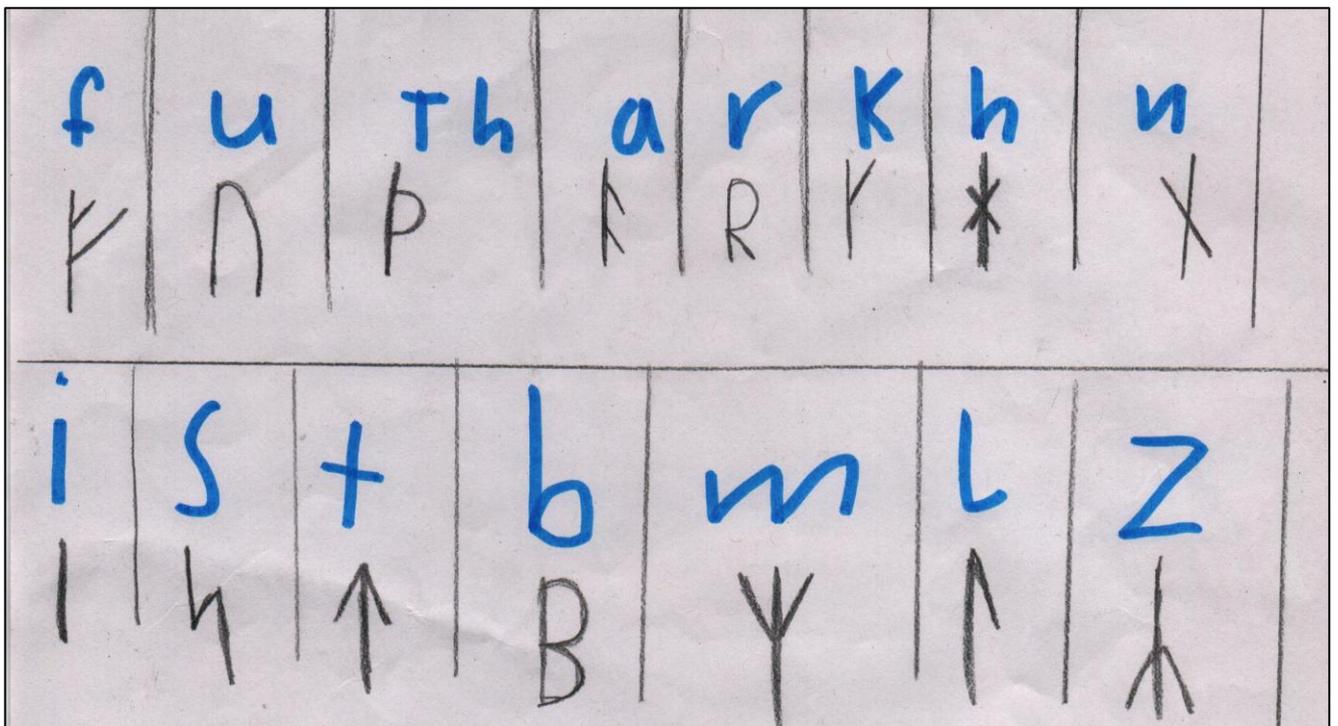
Färben

Die Wikinger liebten kräftige Farben. Zum Färben ihrer Stoffe benutzten sie Wildblumen, Wurzeln, Flechten, Blätter und Kräuter.



Schrift

Die Schriftzeichen der Wikinger waren Langstrich-Runen. Die Schrift wurde oft in Dänemark benutzt.



Interview

Wo Lebten die Wikinger? In Skandinavien, Island und Grönland.

Womit bezahlten sie? Mit Silbermünzen.

Wie viele Götter gab es? Fünf.

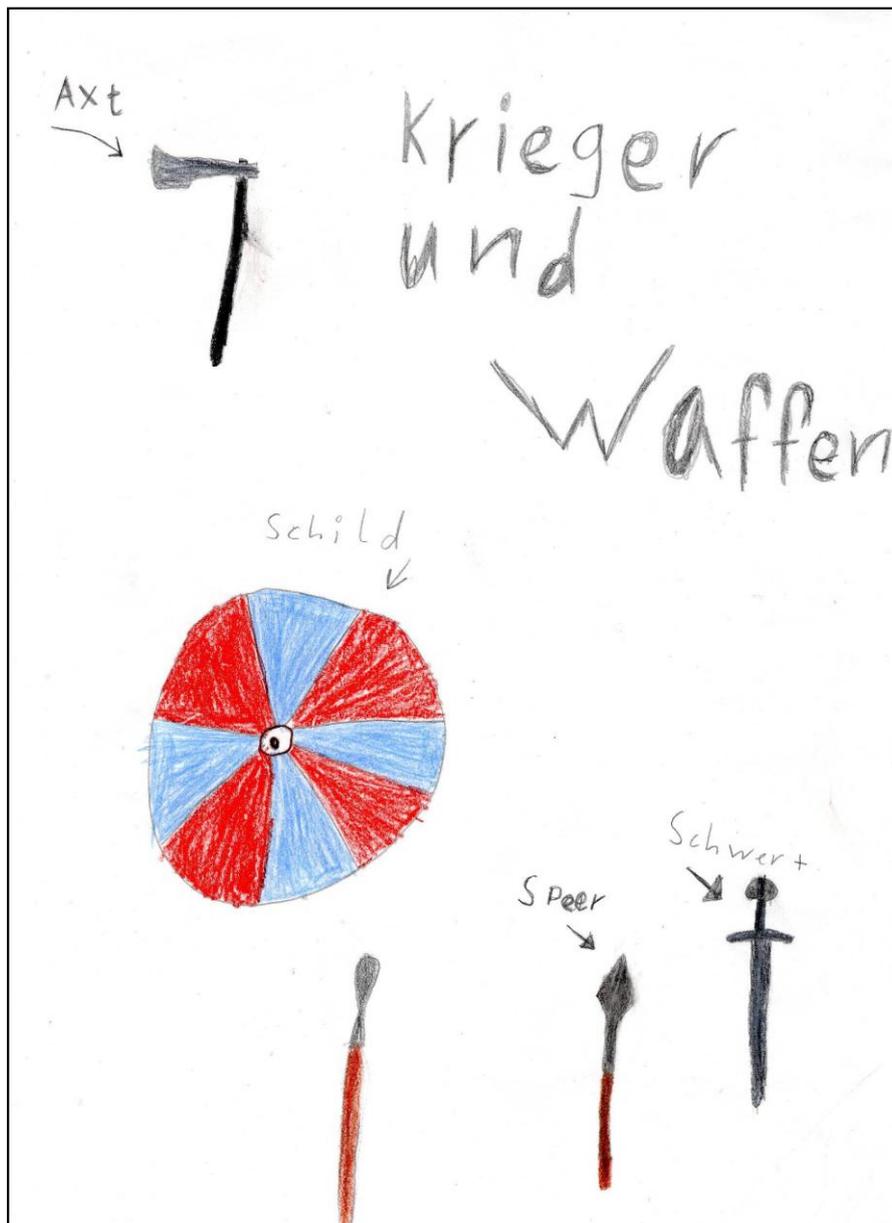
Woraus machten sie Farben? Aus Pflanzen.

Aus welchem Material webten sie? Aus Wolle.

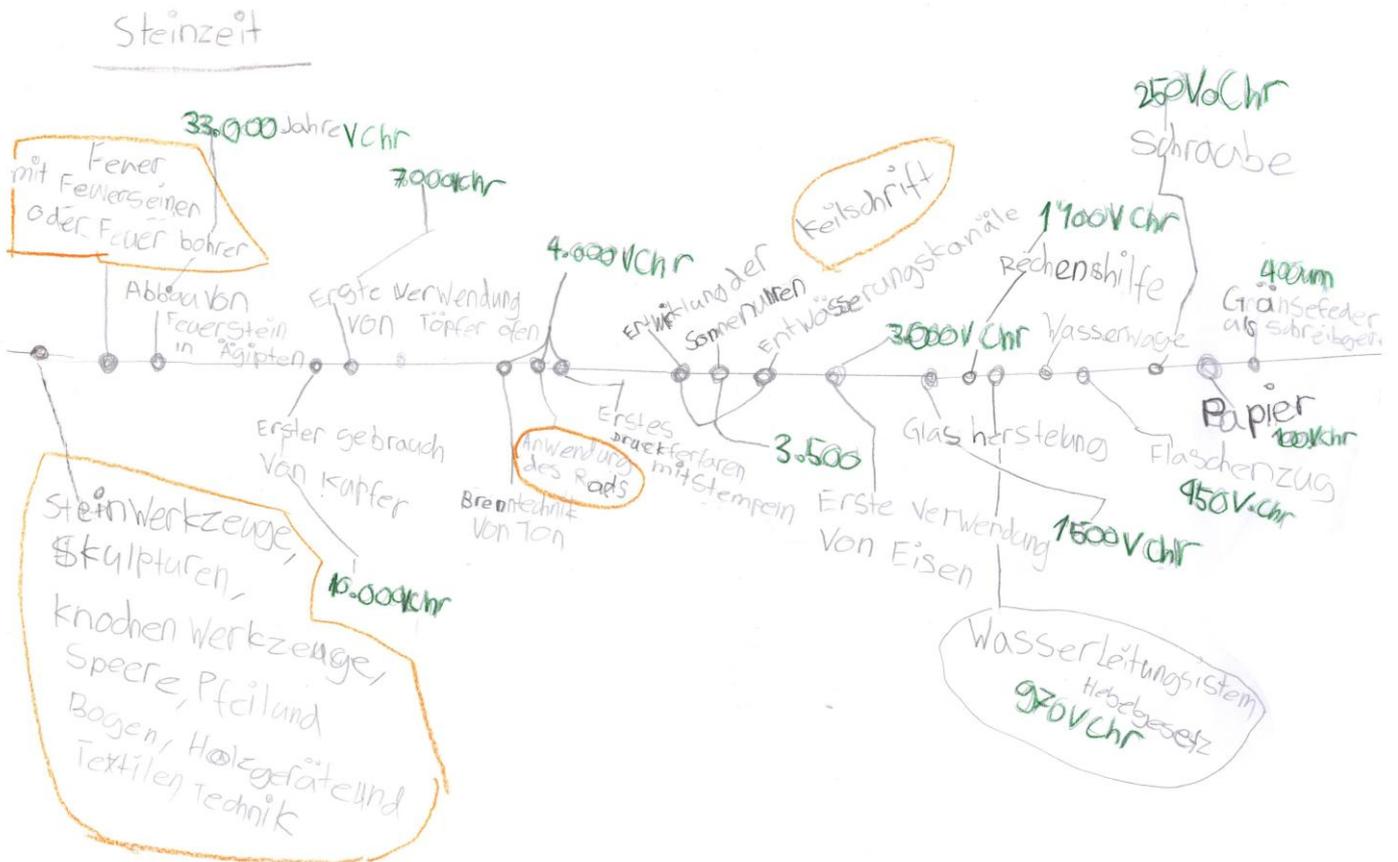
Warum trugen sie Schmuck? Als Schutz.

Womit handelten sie? Mit Seide.

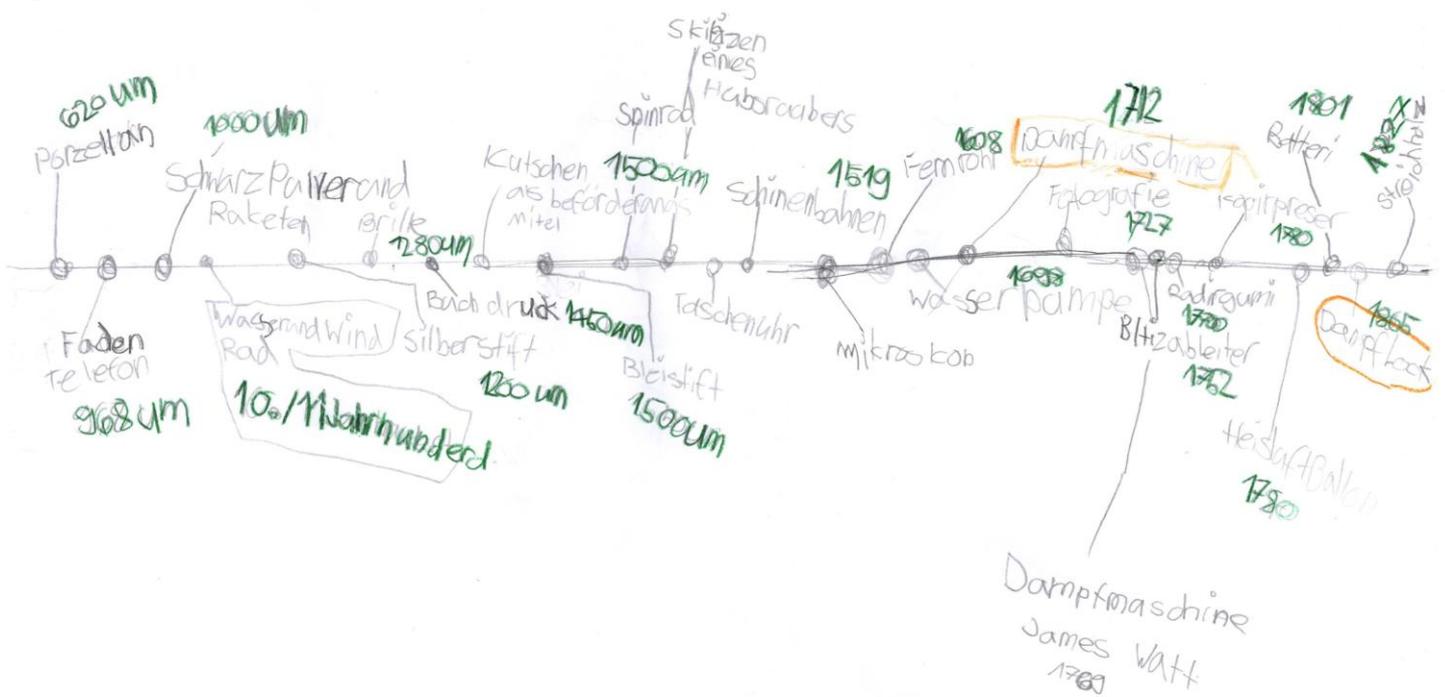
Womit jagten sie? Mit Pfeil, Bogen und Speer.



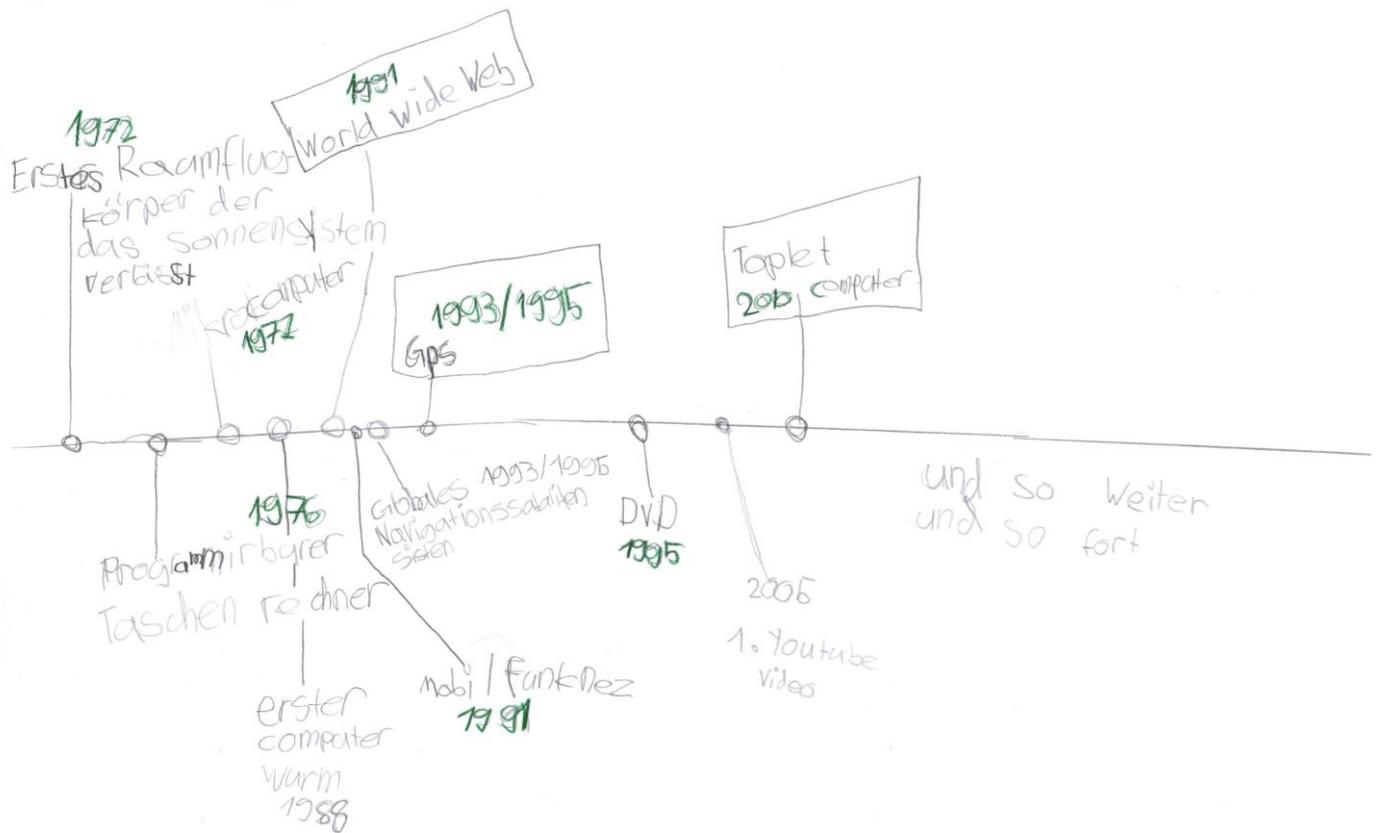
11 Erfindungen (Linus, 11 Jahre)



ERFINDUNGEN







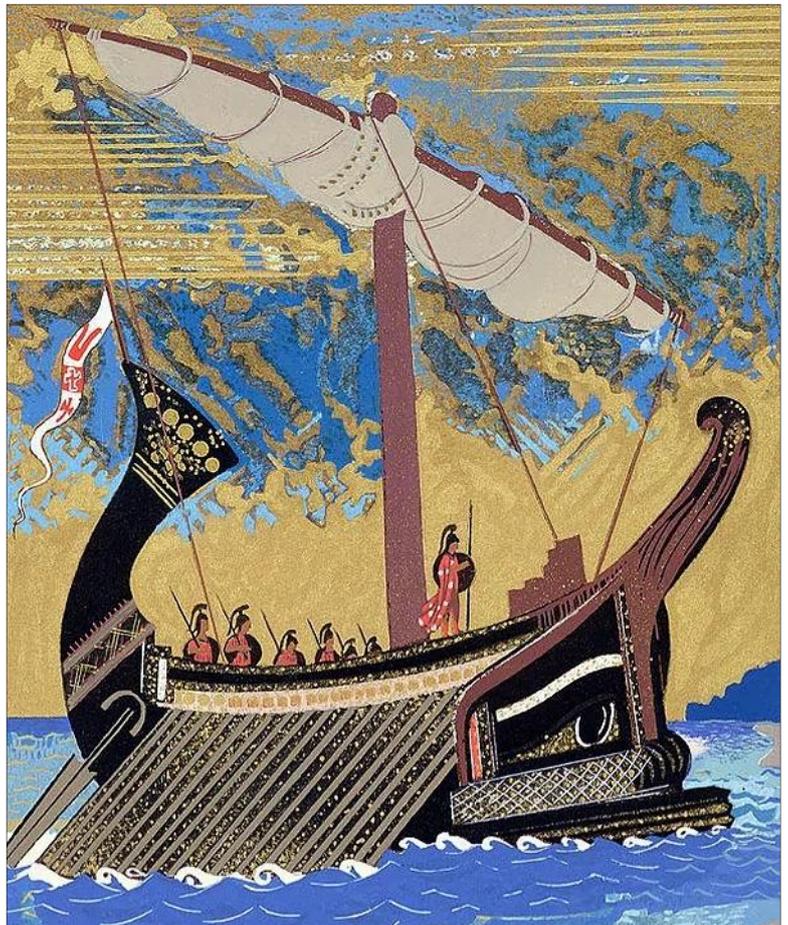
12 Die Odyssee (Jano, 10 Jahre)

Diese Geschichte stammt aus dem antiken Griechenland.

Odysseus reiste mit seinen Schiffen unfreiwillig auf dem Meer herum.

Als er nach dem trojanischen Krieg zu seiner Heimat zurückkehrte, öffnete einer seiner Männer den Sack der Winde und es blies ihn weit aufs Meer hinaus.

Nun war sein Ziel wieder zu seiner Heimat zu kommen. Auf seiner langen Reise überlistete er einen Zyklopen und eine Hexe. Und nach seiner Rückkehr besiegt er alle Eindringlinge.



Heute ist das Wort Odyssee bekannt für einen grossen Umweg oder eine lange Reise.

13 Gesunde Ernährung (Norah, 9 Jahre)

Interview mit Sandra Marmet

Wie kann man Krankheiten mindern?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Eine davon ist eine pflanzliche Vollwerternährung. Vollwerternährung ist so weit als möglich naturbelassene Nahrung, die dadurch nährstoffreicher ist als stark prozessierte Nahrung. Es gibt noch weitere Aspekte, die die „Nahrung mit dem vollen Wert“ beinhaltet (z.B. soziale, ökologische oder ethische Aspekte).

Was ist ein gutes Heilmittel?

Allem voran eine positive und dankbare Lebenseinstellung.

Welches Gemüse ist gut für den Körper?

Alle Gemüse sind gut für den Körper. Es ist wichtig viele verschiedene Nährstoffe zu sich zunehmen. Vor allem dunkelgrünes Blattgemüse.

Was ist besonders gut für uns?

- eine ausgewogene pflanzliche Ernährung
- genügend Schlaf
- Bewegung an der frischen Luft
- gesunde Beziehungen
- eine sinnerfüllte Aufgabe



Was kann man essen damit man gesund bleibt?

Vorwiegend pflanzliche Nahrung aus allen Bereichen (Gemüse, Früchte, Getreide, Hülsenfrüchte, Beeren, Nüsse und Samen, Gewürze und Kräuter).

Welches Essen ist besonders gut für die Verdauung?

Mehrheitlich Nahrungsmittel die verdauungsfördernd wirken. Zum Beispiel: Leinsamen, Heidelbeeren, Apfel, Haferflocken, Vollkorngetreide.



Welche Medizin hilft bei Krebs?

Bei schweren Krankheiten gibt es gute Hilfe aus verschiedenen Bereichen. Oft ist es sinnvoll diverse Hilfsmittel miteinander zu kombinieren. Was letztlich wirklich hilfreich ist und so empfunden wird, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Wieso assen Menschen in der Steinzeit Fleisch?

Wahrscheinlich haben die Menschen irgendwann entdeckt, dass das Fleisch von Tieren, die in einem Buschbrand ums Leben gekommen waren, besonders gut schmeckt.

Sie gewöhnten sich daran, das Fleisch über dem Feuer zuzubereiten. Geröstetes Fleisch war leichter zu verdauen und lieferte dem Körper mehr Energie. Dies führte zu einem schnelleren Wachstum des Gehirns. Dazumal ging es beim Fleischessen ums Überleben. Jetzt geht es nur noch in einigen Ländern ums Überleben, in den meisten um Tradition und Vermarktung.

Warum weniger Fleisch essen?

Wegen der übermässigen Tierfutter-Produktion für alle Nutztiere werden grosse Flächen des Regenwaldes abgeholzt und grosse Monokulturen angepflanzt. Aus diesem Grund: Bitte bewusster Fleisch essen!

Ein weiterer, sehr wichtiger Grund sind die negativen gesundheitlichen Folgen von Fleischkonsum und anderen tierischen Produkten. Zahlreiche Studien belegen, dass fast alle Zivilisationskrankheiten mit rein pflanzlicher Vollwerternährung vorgebeugt oder aufgehalten und viele sogar damit geheilt werden können (z.B. Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Herz- Kreislaufkrankheiten etc.).





14 Lieber moxen als boxen (Hannah, 10 Jahre)

Moxen hat eigentlich gar nichts mit boxen zu tun. Moxen ist eine chinesische Behandlung genau wie Guasha und Shonishin. Also nach dem Boxen am besten zum Moxen. Was ist TCM eigentlich genau?



Das Wichtigste in Kürze:

- ❖ Die Chinesische Medizin wird auch TCM genannt:
T=traditionelle C=chinesische M=Medizin.
- ❖ Es ist eine traditionelle chinesische Medizin, ca. 500 Jahre alt. Es wurde in China erfunden und von den Japanern weiterentwickelt.
- ❖ Zum TCM gehört Moxen, Schröpfen, Shonishin, Akupunktur und Guasha, uvm.

Verschiedene Formen von TCM

Moxen:

Beim Moxen werden Akupunkturpunkte mit brennendem Beifuß, einem Heilkraut, erwärmt. Die Beifussblätter werden ganz fest gerollt, dann mit Papier zusammengehalten und über bestimmte Körperteile gehalten. Moxen darf nur ein*e ausgebildete TCM-Therapeut*in.



Shonishin:

Shonishin wird bei ganz kleinen Kindern durchgeführt. Dabei wird mit einer Art spitzigem Stift der hinten eine Kugel hat, über die Haut gestrichen, gestreichelt und gepickt. Dabei wird aber die Haut nicht verletzt.



Schröpfen:

Beim Schröpfen werden Gläser mit oder ohne Saugballon benutzt. Diese Gläser werden auf der Haut festgesaugt, um dort eine bessere Durchblutung anzuregen. Dort wo die Gläser waren, entstehen rote oder blaue Flecken.

Guasha:

Guasha ist das Schaben auf den Leitbahnen mit einem löffelartigen Instrument aus Horn oder Porzellan. Damit holt man krankmachende Stoffe und Verspannungen aus dem Körper. Bei Erwachsenen macht man damit sogar Blutergüsse. Guasha ist gut bei Ohrenschmerzen.

Akupunktur:

Akupunktur ist eine sehr alte chinesische Heilmethode. Bei der Akupunktur werden an speziellen Punkten am Körper kleine Nadeln eingestochen. Die Nadeln werden entlang der Meridianbahnen eingestochen. Die Meridianbahnen umspannen den ganzen Körper und berühren im Inneren sogar die Organe. Das heißt, dass man zum Beispiel am Fuss massieren oder eine Nadel einstechen kann, um Kopfschmerzen zu behandeln.





Interview mit Nina Pessina, Dipl. Akupunktur-Therapeutin

Was ist Akupunktur?

Akupunktur ist eine Heilmethode. Sie ist über 2000 Jahre alt. Sie wurde in China erfunden und von den Japanern weiterentwickelt.

Wie wird Akupunktur durchgeführt?

Bei der Chinesischen Medizin werden nicht nur Nadeln, sondern auch Schröpfgläser, Stäbchen, Magnete, und Wärme benutzt.

Tut Akupunktur weh?

Es ist sehr unterschiedlich.

Was bringt Akupunktur?

Nach der Akupunktur-Behandlung sollte die Energie wieder gut fließen können. Mit der Akupunktur werden die Meridianbahnen von Blockierungen befreit. Im Körper wird wieder Ordnung hergestellt.

Wie viele Akupunkturpunkte gibt es?

Es gibt 365 Punkte und 12 Hauptmeridiane.

Kann man Akupunktur bei allen Lebewesen durchführen?

Ja, man macht es vor allem bei Hunden und Pferden.

Was sind Meridianbahnen?

Meridianbahnen kann man nicht sehen und nur Leute die es gelernt haben wissen, wo sie sich befinden.

15 Blick auf das Auge (Ronja, 10 Jahre)

Wichtiges über das Auge

Das Sehen ist einer unserer 5 Sinne.

Die Augen ermöglichen uns, die Welt um uns herum zu sehen. Bilder werden von den Augen ins Gehirn geleitet und dort entwickelt. Wenn es



hell ist, wird die Pupille (das dunkle Loch) kleiner und wenn es dunkel ist, wird die Pupille grösser. Heute brauchen viele Menschen eine Brille - unter anderem, weil sie zu viel vor Bildschirmen sind.



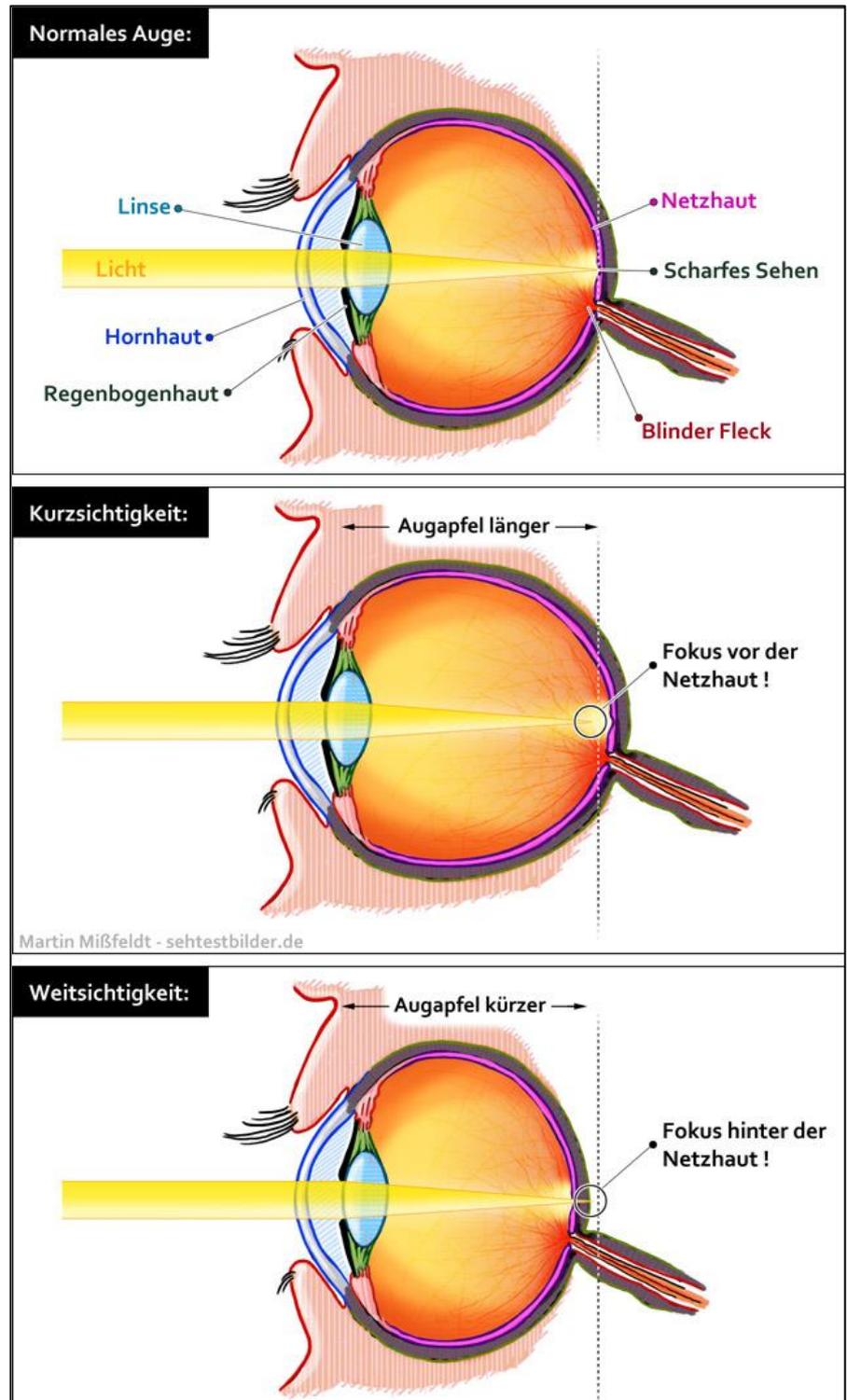
Beim Sehen dringt Licht durch die Linse und fällt auf die Netzhaut. Hinten im Auge entsteht ein Bild, das auf dem Kopf steht. Es wird ins Gehirn übertragen und dort wieder umgedreht.

Kurz- und Weitsichtigkeit

Kurzsichtige Menschen sehen entfernte Objekte unscharf und nahe Objekte scharf. Der Augapfel ist zu lang.

Weitsichtige Menschen sehen nahe Objekte unscharf und weit entfernte Objekte scharf. Der Augapfel ist zu kurz.

Beide Probleme löst man mit einer Brille oder Kontaktlinsen. Letztere liegen direkt auf dem Auge. Sie bündeln die Lichtstrahlen an die richtige Stelle im Auge, sodass man wieder scharf sieht.





Filmzusammenfassung: *Nel giardino dei suoni - Im Garten der Klänge*

Ich habe einen Film von Nicola Bellucci über Wolfgang Fasser geschaut. Er ist in einer Familie mit 5 Kindern aufgewachsen. Er und 2 andere Geschwister wurden blind. Er mit 22 Jahren, sein Bruder mit 28, seine Schwester mit 32 Jahren. Sie hatten eine Krankheit namens Retinopathia Pigmentosa, welche vererbt wird. Die Krankheit beginnt oft in der Jugend mit Nachtblindheit und Tunnelblick und führt meistens zur kompletten Blindheit.

Er wollte unbedingt Förster oder Wildhüter werden, sein Vater erlaubte es ihm aber nicht. Da lernte er halt Physiotherapeut. Er hatte in Zürich eine sehr erfolgreiche Praxis. Dann ging er in die Toscana und arbeitete dort als Musiktherapeut mit schwer beeinträchtigten Kindern.

Aussagen von ihm:

«Ich habe nicht das Gefühl ich sehe nicht, denn ich höre ja.»

«Es fasziniert mich die Welt auf diese Weise «anzuschauen» über die Ohren, ich kann es immer wieder hören und dann wird das Bild immer schärfer.»

«Hörbilder sind wie Postkarten.»

16 Kein Schnee im Winter (Lynn, 10 Jahre)



Das Wichtigste in Kürze:

- ❖ Es ist normal, dass sich unser Klima verändert.
- ❖ Jeder Mensch kann helfen, die Erde zu retten.
- ❖ Abfälle brauchen sehr lange, bis sie sich komplett zersetzt haben.

Ist Klimawandel normal?

Je nachdem wie man es sieht, ist Klimawandel normal, schliesslich gab es ja auch Eiszeiten. Nur ist es nicht normal, dass der Klimawandel so schnell voranschreitet und von den Menschen verursacht wird.

Was kann man selbst gegen den Klimawandel machen?

Die bekannten Dinge sind: Licht ausschalten, weniger Fliegen, Bioprodukte kaufen und kein Fleisch essen. Doch nicht nur diese Dinge helfen. Es hilft auch, wenn man in seinem Garten viele verschiedene Blumen pflanzt. Wer nur einen Balkon hat, kann ein paar Blumentöpfe mit Wildblumen bepflanzen.

Man sollte beim Einkaufen nicht nur auf das Biozeichen achten.

Stattdessen auch überlegen: «Diese Beeren sind zwar nicht bio, aber dafür sind sie von hier, und die Biobeeren sind von Spanien mit dem Flugzeug hergekommen.»



Bäume pflanzen hilft

Das Wissen viele, doch warum hilft es?

In der Luft ist CO₂ und Sauerstoff. Die Pflanzen nehmen die Luft auf, filtern das CO₂ heraus und bauen ihren Stamm/Stängel damit, dabei entsteht Sauerstoff.

Fortbewegung und Wasserverbrauch

Man sollte möglichst viel mit dem Velo und den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren. Besser ist es, öfter kurz und kühl zu duschen, als oft zu baden oder heiss zu duschen.

Zersetzungsdauer

Oft ist den Leuten nicht klar wie schlimm es ist, wenn man Müll in der Natur hinterlässt. Auch wenn der irgendwann nicht mehr zu sehen ist, ist er doch noch da. Denn der Müll löst sich in sehr kleine, für das Menschliche Auge nicht sichtbare Teile auf. Das dauert allerdings recht lange. Hier ein paar Beispiele:

Treibholz	1-3 Jahre
Aluminiumdose	200 Jahre
Plastikflasche	450 Jahre
Angelschnur	600 Jahre

Klima-Demos

Dank Greta Thunberg finden immer mehr Klima-Demos statt. Vor allem junge Leute liessen sich von Greta inspirieren und begannen zu demonstrieren. Hier ein paar Slogans, die oft an Klima-Demos gerufen



oder auf Plakate geschrieben werden:

Hopp Hopp Hopp – Klimawandel Stopp!
Uffe mit de Klimaziel – Aabe mit em CO₂!
Wem sini Zuekunft? – Oisi Zuekunft!

Interview

Da ich noch Fragen hatte, die ich selbst nicht beantworten konnte, habe ich Mario Rindlisbacher, Meteotest Bern, interviewt.

Was ist wenn der Regenwald komplett weg ist?

Die Regenwälder der Erde erfüllen eine Vielzahl an Funktionen. Eine komplette Abholzung der Regenwälder hat entsprechend weitreichende Folgen: **Die Bäume und Torfmoore speichern viel CO₂, das durch die Abholzung in die Atmosphäre entweicht. Tropische Regenwälder und Torfmoore speichern besonders viel Kohlenstoff:** bis zu sechsmal mehr als heimische Wälder. Allein der Amazonas-Regenwald schluckt etwa zwei Milliarden Tonnen CO₂ im Jahr. Wird Regenwald abgeholzt, steigen grosse Mengen Kohlendioxid in die Atmosphäre auf, die vorher in den Wäldern gebunden waren. Die Schicht aus Kohlendioxid in der Atmosphäre wirkt wie das Glasdach eines Treibhauses. Deshalb nennt man CO₂ auch Treibhausgas, weil es zur globalen Erwärmung beiträgt. Forscher schätzen, dass sich der Anteil an Kohlenstoffdioxid in der Atmosphäre um ein Viertel erhöhen würde, wenn alle tropischen Regenwälder der Erde vernichtet wären. Daher trägt der Raubbau an den Regenwäldern zur Klimaveränderung bei.

Der Regenwald hat einen fast perfekten Wasserkreislauf. Wird er gestört, können Regenwälder zu Savannen oder sogar Wüsten werden. Gut die Hälfte des Wassers befindet sich in einem ständigen Kreislauf über dem



Regenwald. **Wenn man sich vorstellt, dass ein einzelner Baum bis zu 1.000 Liter Wasser am Tag in die Atmosphäre abgeben kann, wird klar, dass etwas fehlt, wenn die Bäume verschwinden.** Fehlen die Bäume fließt das Regenwasser durch die Abholzung einfach ab oder versickert im Boden - anstatt in einem Kreislauf wiederverwertet zu werden. Dann können sich keine neuen Wolken mehr bilden, um Regen zu bringen, es verdunstet weniger Feuchtigkeit in die Atmosphäre. Dadurch drohen Dürren, Flüsse trocknen aus, und an den Wendekreisen können sich sogar Wüsten bilden.

Tausende von Jahren haben die Ureinwohner im und vom Wald gelebt, ohne ihn zu zerstören. Für Plantagen werden sie nun vertrieben und verlieren mit dem Regenwald ihre Heimat und ihre Nahrungsgrundlage. Der Boden, auf dem vorher der Regenwald stand, wird unfruchtbar. Das fehlende Wurzelwerk der Bäume kann den wertvollen Humus nicht mehr halten und dieser wird weggeschwemmt. Kurzfristig kann nach der Abholzung also der Boden landwirtschaftlich genutzt werden, dies ist aber nicht nachhaltig und der Boden verliert nach und nach Substanz und Qualität.

Was sind Ozonlöcher?

Bei Ozonlöchern spricht man von Gebieten, wo in der höheren Atmosphäre (in 20 bis 35 km Höhe) die Ozonkonzentration stark abgesenkt ist. Dies ist vor allem in der Region des Südpols (aber auch bis nach Australien) und in geringerer Masse über der Nordpolarregion der Fall.

Schaden sie dem Klima?

Nein. Ozonlöcher und Klimawandel sind unterschiedliche Dinge. Das Ozon in der oberen Atmosphäre schützt uns vor schädlicher UV-Strahlung. Das



ist auch der Grund, warum beispielsweise in Australien die Menschen höheren UV-Strahlenbelastungen ausgesetzt sind als an anderen Orten, wo die Sonne zwar gleich stark scheint, das Ozon aber besser schützt. Ozon ist also in der höheren Atmosphäre erwünscht und erfüllt eine Schutzwirkung. In der tieferen Atmosphäre führen durch Abgase geförderte hohe Ozon-Konzentrationen allerdings zu Reizungen der Atemwege und sind somit nicht erwünscht.

Wie viel helfen Elektroautos?

Elektrische Antriebe sind energieeffizienter als Verbrennungsmotoren. Es muss also insgesamt deutlich weniger Energie aufgewendet werden für den Antrieb eines gleichen Autos mit Verbrennungsmotor. Für die Klimabilanz kommt es natürlich stark darauf an, wie der für das Elektroauto verwendete Strom produziert wurde. Wird beispielsweise der Strom für ein Elektroauto mit einem Kohlekraftwerk erzeugt, so ist ein Elektroauto nur minim klimafreundlicher als ein Verbrennungsmotor. Wird der Strom allerdings vollständig aus erneuerbaren Energien erzeugt, beträgt die Ersparnis bei den CO₂-Ausstößen bis zu 80%! Bei unserem momentanen Mix bei der Stromerzeugung (erneuerbare Quellen, Atomstrom, Gas, Kohle) beträgt die Ersparnis immerhin schon 65 - 70%. Bei der Produktion und Entsorgung oder Wiederaufbereitung der Akkus entsteht zwar weiterhin CO₂ und somit sind Elektroautos auch nicht frei von CO₂-Ausstößen, aber es ist doch deutlich weniger als bei Verbrennungsmotoren. Neben dem geringeren CO₂-Ausstoss werden natürlich bei einem Elektroauto auch keine sonstigen Abgase produziert. Die oben genannten Zahlen beruhen auf der Schätzung, dass Elektroautos in gleicher Grösse verglichen werden und lange benutzt werden (gut 200'000km).



Was ist klimafreundlicher, Lesen in einem Buch oder Lesen am Computer?

Ich gehe hier mal auf den Vergleich "Buch oder E-Book" ein. Beim Lesen eines Buchs an einem Tablet, Laptop oder Desktop-Computer fällt die Klimabilanz in der Regel zugunsten des Buches aus. Beim Thema "E-Book vs. Buch" ist die Sache nicht so eindeutig. Hier kommt es vor allem darauf an, wie viele Bücher auf dem E-Reader gelesen werden. Die Folgefrage hier lautet:

Ab wie vielen Büchern lohnt sich der Umstieg auf den E-Reader?

Beim E-Reader fallen vor allem bei der Produktion CO₂-Ausstosse an. Ein E-Reader kommt in seiner Herstellung auf rund 24 Kilogramm CO₂-Äquivalente. Ein Buch (200 Seiten, A5) auf etwa ein Kilogramm. Also müsste man mindestens 25 Bücher auf dem digitalen Gerät lesen, um eine bessere Ökobilanz zu erhalten. Durch den zusätzlichen Stromverbrauch der E-Reader wären es noch etwas mehr als die 25 Bücher pro Jahr. Die ganze Geschichte erzählt diese Klimabilanzrechnung allerdings nicht: Papier und E-Reader verursachen nämlich unterschiedliche Arten von Verschmutzungen und Abfall. Bei der digitalen Variante entstehen die Hauptschadstoffe bei der Herstellung von Batterie und Bildschirm. Wenn man die Umweltauswirkungen anhand des Wasserverbrauchs rechnet, müsste man mindestens 34 Bücher lesen, bevor sich der E-Reader lohnt – beim Verbrauch von Mineralien sind es sogar 50 Bücher. Der E-Reader lohnt sich also besonders für Vielleser. Sie können damit auf Dauer CO₂ sparen. Aber auch für die durchschnittlichen E-Book-Leser (10 Bücher pro Jahr) ist die digitale Lösung ein gut genutztes CO₂-Sparpotential. Faustregel: Wenn du weniger als 5 Bücher pro Jahr liest, bringt dir das E-Book keine wirkliche Einsparung.

17 Bienen (Lionel, 9 Jahre)

Die Bienen sind dunkelbraun und am Körper behaart. Sie haben vier Flügel und fliegen bis zu 32 Kilometer pro Stunde. Die Bienen werden etwa ein Jahr alt. Sie bestäuben Blumen und Blüten.



20`000 Bienenarten gibt es auf der ganze Welt und davon leben 620 Arten in der Schweiz. 45% der Bienen sind bedroht. Die Bienen sind bedroht weil es immer weniger Blumenwiesen gibt. Viele Wiesen werden mit Pestizid gespritzt und gemäht. In China werden die Blüten zum Teil jetzt schon von Hand bestäubt. Auf der ganzen Welt findet ein grosses Bienensterben statt.

Steckbrief Bienen

Gruppe: Insekten

Wohnort: überall, wo es blüht

Grösse: 4 bis 30 mm

Gewicht: 0.05 bis ca. 1 Gramm



Wie können wir den Bienen helfen?

Mehr Insektenhäuser bauen!

Mehr Ökowieden!

Nur einmal im Jahr mähen!

Mehr Obstbäume!

Weniger Pestizide spritzen!



18 Der sibirische Tiger stirbt! (Antto, 10 Jahre)

Der sibirische Tiger ist vom Aussterben bedroht. Der Klimawandel und auch der Mensch bedrohen ihn. Wer ist der sibirische Tiger? Wieso ist er gefährdet? Was können wir tun?



Das Wichtigste in Kürze:

Der sibirische Tiger lebt in Asien als Einzelgänger. Seine Art ist sehr bedroht denn sein Fell und seine Knochen sind auf dem Schwarzmarkt beliebt. Ausserdem wird sein Lebensraum durch den Menschen eingegrenzt. Schützen können wir ihn zum Beispiel durch den Verzicht auf Palmöl oder durch Geldspenden an WWF.

Der sibirische Tiger lebt in einem kleinen Teil von Nord-Asien. Von dem sibirischen Tiger gibt es noch 400 erwachsene Tiere und 100 Jungtiere. Die grösste Bedrohung für den sibirischen Tiger sind die Menschen. Die Tiger können extreme Hitze und Kälte ertragen und sie sind gute Schwimmer und Kletterer. Der sibirische Tiger wiegt ungefähr 250kg. Er frisst am Tag bis zu 20kg Fleisch. Er ist als Einzelgänger bekannt.



Er sieht mit seiner rosa Nase sehr majestätisch aus. Er ist die grösste Katze der Welt und springt Distanzen über 6m. Die Reviere der Männchen sind bis zu 100 Quadratmeter gross. Etwa 95 Tage nach der Paarung kommen 3 bis 7 Junge zur Welt. Die Jungen werden allein von der Mutter aufgezogen. Nach etwa 4 Jahren verlässt die Mutter die Jungen.

Tötet ihn der Mensch?

Der sibirische Tiger lebt gerne im dichten Unterholz. Eine Zeit lang gab es nur noch 50 oder weniger sibirische Tiger. Warum? Wir Menschen haben seinen Lebensraum sehr verkleinert und verdrängen ihn. Vor allem Wilderer und die illegale Abholzung von seinem Lebensraum Wald zum Beispiel für Palmöl-Plantagen bedrohen ihn. Vermehrt setzen ihm auch Waldbrände wegen der Klimaerwärmung zu. Ausserdem wird er gejagt, weil seine Knochen und sein Fell auf dem Schwarzmarkt teuer gehandelt werden.

Wie schützen wir den sibirischen Tiger?

Wir sollten nicht mehr so viele Lebensmittel mit Palmöl kaufen, weil Urwald gerodet und deshalb sein Lebensraum verkleinert wird.

Steckbrief: Sibirischer Tiger

Name: sibirischer Tiger

Wissenschaftlicher Name: *Panthera tigris altaica*

Gewicht: 300 kg

Grösse: 3 m lang

Lebensdauer: 15 Jahre

Lebensraum: Wälder Ostruslands

Ernährung: Hirsche, Rehe, Elche, Luchse, Wildschweine



19 Wie sich die Menschen organisieren (Nyima, 11 Jahre)

Das Wichtigste in Kürze:

Dieser Zeitungsartikel handelt von verschiedenen Gesellschaftsformen und Regierungen. Ich habe mir auch Gedanken gemacht, wie die Welt in Zukunft aussehen sollte.

Gesellschaftsformen

Familie: In der Altsteinzeit lebten nur kleinere Familiengruppen zusammen in Höhlen. Die Sprache war noch nicht weit entwickelt. Gemeinschaftlich sassen sie ums Feuer. Die Frauen gingen Beeren sammeln und die Männer gingen auf die Jagd. Es ging ums tägliche Überleben. Sie zogen als Nomaden umher, auf der Suche nach Nahrung.

Dorf: Als die Menschen sesshaft wurden (Jungsteinzeit) und sich Häuser bauten und Ackerbau betreiben, da war die Organisation einer Gemeinschaft schon etwas schwieriger. Sie mussten für die Viehzucht, die verschiedenen Handwerke, für die Strassen als Verbindung der Dörfer klare Abmachungen aushandeln.

Stadt: Als die Dörfer sich zu grösseren Städten entwickelten musste alles noch einmal viel organisierter sein. Zu jeder Stadt gehörte ein Stadtverwalter oder Burgherr. Er nahm das Geld und die Waren von den Bauern und Bürgern und gab es dem König.

Land: Die Mächtigen eines Landes, die Könige und Kaiser, wollten über noch grössere und mächtigere Ländereien regieren. Die Idee, dass es nur *eine* richtige Kultur, *eine* richtige Religion, *eine* richtige Art der Weltmacht

geben kann, führte zu vielen Kriegen, die wiederum Revolutionen für die Freiheit und Unabhängigkeit auslösten.

Einigen Herrschern stieg der Machtrausch in den Kopf und die Idee einer Weltherrschaft führte zu den grössten Gräueltaten in der Menschheitsgeschichte. Je grösser die Ländereien, desto schwieriger ist es, sie zu regieren und sie zu kontrollieren.

Für ein friedliches Miteinander mussten neue Organisationsformen entwickelt werden. Andere Hochkulturen wie z.B. die Griechen hatten schon demokratische Grundideen. Nach dem zweiten Weltkrieg wurden diese Werte wieder ins Zentrum gerückt. Gemeinsame Menschenrechte, Frauenrechte und Kinderrechte werden zu wichtigen Richtlinien in der gesellschaftlichen Ordnung.





Regierungsformen

Demokratien sind meistens friedlich. Die Menschen können mitbestimmen was im Land passiert. Sie können auch bestimmen wer der nächste Präsident oder Präsidentin wird. In der Schweiz ist es noch etwas spezieller, da gibt es nämlich sieben Bundesräte oder Bundesrätinnen. Das nennt man freie Demokratie.

Was ist der Unterschied zu einer Monarchie? Oder Diktatur?

Eine Monarchie wird von einem König regiert. Ein gerechter König führt sein Land weise und weitsichtig. Ein König der mehr Macht und Besitz möchte, der regiert ungerecht. Sein Handeln wird rasch zu einer Diktatur. Im Gegensatz zu einem König, der sein Amt erbt, wird ein Präsident vom Volk gewählt. Manchmal versprechen Präsidenten bei der Wahl eine Demokratie, aber vielmals in der Weltgeschichte wurde daraus eine Diktatur.

Wie wird wohl die Gesellschaft der zukünftigen Generationen aussehen?

Ich wünsche mir, dass die Menschen sich nicht mehr mit Gewalt auseinandersetzen müssen. Ich wünsche mir eine friedliche und gewaltfreie Form des Miteinanders.

20 Frauenrechte und ihre Veränderungen von der Steinzeit bis heute. (Rahel, 9 Jahre)

Steinzeitfamilien rund ums Feuer

Frauen sammelten Beeren. Sie schauten zu den Kindern. Frauen nähten Tierhäute zu Kleidern und Schuhen. Frauen kochten. Sie bemalten ihre Höhleneingänge.



Das Leben im Dorf

Frauen halfen auf dem Acker. Sie holten Wasser. Sie verkauften Dinge auf dem Markt.

Das Leben in Rom

In Rom heirateten die Frauen schon mit vierzehn oder fünfzehn Jahren. Die Männer hingegen waren zehn Jahre älter. In Rom durfte man nur heiraten, wenn beide Familien einverstanden waren.

Der Alltag einer Frau

Lange Zeit in der Geschichte der Menschheit haben Frauen zu den Kindern geschaut, gekocht und den Haushalt geführt. Bildung, Lesen, Mathematik war nur für Männer erlaubt.



Der Aufbruch der Frauenrechte

Mutige Frauen haben begonnen sich für Gleichberechtigung einzusetzen. Sie studierten Medizin, Physik, Mathematik, Recht und vieles mehr. Sie forderten gleiche Löhne. Sie fordern Achtung und Respekt für Familien- und Kinderbetreuung, für Regenbogenfamilien und für die Vielfalt.



Eine Regenbogenfamilie



21 Gewaltfreie Kommunikation (Lina, 10 Jahre)

Interview mit Andrea Spring

Was ist GFK?

GFK ist die Abkürzung für Gewaltfreie Kommunikation. GFK ist eine Haltung, die davon ausgeht, dass jeder Mensch mit dem, was er tut, sein Bedürfnis erfüllt. GFK heisst auch: So zu sprechen, dass ich das, was mir wichtig ist so sage, dass die andere Person es hören kann. Und dass ich verstehen kann, wie es der anderen Person geht und was ihr wichtig ist.

Wer hat GFK Erfunden?

Marshall Bertram Rosenberg hat sie entwickelt. An der Uni hat er Psychologie gelernt bei Carl Rogers. Er hat es so weiterentwickelt, dass für ihn noch mehr Verständnis und Verbindung möglich wurde. Marshall B. Rosenberg hat gesehen wie sein Onkel sich liebevoll um seine Grossmutter gekümmert hat und gleichzeitig hat er in der Schule und auf der Strasse Ausgrenzung und Gewalt erlebt, weil er einen anderen Glauben hatte. Er wollte wissen, warum Menschen sehr unterschiedlich kommunizieren, und er wollte zu mehr Frieden beitragen.



Das ist Marshall Bertram Rosenberg



Marshall B. Rosenberg war mit dem Namen GFK nicht so zufrieden, weil das Wort Gewalt darin vorkommt. Darum nennen einige Menschen sie auch Giraffensprache.

Wie lange gibt es GFK?

Anfangs Sechzigerjahre hat Marshall B. Rosenberg die GFK ausgetüftelt. 1984 hat er eine Organisation gegründet für die weltweite Verbreitung der GFK. Die gibt es immer noch.

Gab es früher eine Art GFK?

Ja, es hat schon immer Völker gegeben, die gewaltfrei kommuniziert haben. Die haben gewusst, dass das für das Zusammenleben wichtig ist.

Wieso gehen nicht alle Menschen mit GFK um?

- 1: Weil sie es nicht gelernt haben.
- 2: Weil es ist, wie eine neue Sprache zu lernen.
- 3: Weil sie Angst haben.

Versuch mal diese Übung:

Du brauchst dafür insgesamt 3 Personen.

Jeder überlegt für sich eine schwierige Situation.

1. Wem zuerst eine einfällt, erzählt sie den andern.
2. Die nächste Person versucht das Gefühl zu erraten.
3. Die dritte Person versucht das Bedürfnis zu erraten.

Dann erzählt die nächste Person ihre Situation und die anderen raten.

Beispiel:

Person 1: Ich hasse Aufräumen!

Person 2: Gefühl: Wut.

Person 3: Bedürfnis: Spass.



22 Gedichte über Glück & Zukunft

Glück ist wie ein Stern,
In weiter fern.
Er erlischt und wird wieder geboren.
Er bleibt immer da.
Wo immer ich hingehe,
Bleibt er immer noch da.
Er beschützt mich.
Er gibt mir Wärme und Geborgenheit.
Glück ist rund um uns.
- Antto und Jano, Januar 2022 -

Glück

Flüsse, Berge, Sterne und Wälder -
Ist alles Glück für uns.
See, Flüsse, Bäche und Meere -
Die Weite dieser Welt.
Hohe Gipfel, tiefe Klippen
Die Flüsse schlängeln sich
Durch enge Schluchten
Bis ans Meer.
Feuer, Wind und Sternenhimmel
Öffnet unser Herz für die Welt.
- Silvan und Lionel, Januar 2022 -



Glück

Wenn ich Geburtstag habe,
Fühle ich mich glücklich.

An Silvester sehe ich viele bunte Farben -
Sie machen mich glücklich.

Wenn ich beim Wandern die Berge sehe,
Dann bin ich glücklich.

- Klara und Hannah, Januar 2022 -

Glück in den Jahreszeiten

Frühling

Ich liege im Blumenfeld

Ich sehe Gräser und kleine Wolken

Ich sehe Wolken wie Pinguine, Eisbären und Robben.

Sommer

Ich liege am Strand

Es kommen und gehen grosse und kleine Wellen

Auch blaue und grüne Wellen

Herbst

Ich liege in den Blättern

Es fallen Buchen- und Eichenblätter auf mich

Sie sind gelb, orange und rot

Winter

Ich sitze am Kamin



Ich schaue den kleinen und grossen Flammen zu

Sie erwärmen mich.

Die vier Jahreszeiten sind Glück für mich.

- Klara und Hannah, Januar 2022 -

Glück

Wann bin ich glücklich?

Wenn ich geborgen bin

Wenn ich bei meiner Familie bin

Wenn ich ein Zuhause habe

Wenn ich in Kontakt mit einem Tier bin

Wenn ich warm habe -

Dann bin ich glücklich.

- Norah und Rahel, Januar 2022 -

Glück ist -

Wenn man etwas geschafft hat.

Wenn man draussen ist.

Wenn man frei ist.

Wenn man warm hat.

Wenn man ein Tor schießt

Im Fussball oder Eishockey

Glück ist -

Sonne, Wind, Schnee, Regen, Sturm und Nebelmeer.

- Antto, Januar 2022 -



Glück

Ich atme ein und aus.

Die Luft fließt durch meinen Körper.

Ich fühle mich glücklich, wie ich in den Wellen stehe. Einfach glücklich.

Die Nacht ist hell. Die Sterne strahlen. So wie auch ich und mein Herz.

Ich wache auf am nächsten Morgen. Die Sonne kitzelt mir in der Nase.

Ich springe auf und schaue zum Fenster raus.

Plötzlich taucht ein Regenbogen auf.

Ich springe aus dem Fenster und tauche in eine wunderbare Welt ein.

Ich höre eine bezaubernde Musik.

Ich tanze und singe in die Freiheit dieser Welt.

Glück ist rund um uns.

- Lina, Mosami, Sirpa, Januar 2022 -

Zukunft

Es war einmal ein Mädchen, das träumte von einer Welt

Voller Luft und Licht

Von grossen Wäldern

Und sauberen Meeren

Ich wünsche unserer Welt viel Liebe und Freiheit,

Kraft, Licht und Weisheit.

- Ronja, Januar 2022 -



Zukunft

Es ist Nacht

Ich schaue in die Sterne.

Ich sehe tausende von Sternen.

Ich sehe den Mond am Nachthimmel.

Ich und meine Freunde

Denken oft darüber nach

Wie die Welt in hundert Jahren aussehen wird.

Wir lieben Tiere über alles.

Wir sind oft im Wald und

In der Natur.

Das bedeutet für uns Glück.

- Klara, Januar 2022 -

Zukunft

Jeder ist auf der Erde gekommen, um etwas Gutes zu tun.

Jeder kann Grosses bewirken und andere zu Dingen ermutigen die sie sonst nie tun würden.

Jeder entdeckt irgendwann seine Fähigkeiten. Für jeden sind Träume sehr bedeutend. Sie sind wie kleine Glücksbringer.

Das Glück hängt oft an deiner Zukunft.

Jeder ist selbst für seine Zukunft und sein Glück verantwortlich.

- Nyima, Januar 2022 -



Glück

Glück ist wie ein Stück Kuchen.

Das macht alle Buben, Mädchen, Frauen, Männer zu den Bossen.

Glückstern.

Wenn du mit einem Goal gewinnst, dann bist du glücklich.

Wenn ich am Meer mit meiner Familie bin, dann bin ich glücklich.

Dass du glücklich bist, ist deine Entscheidung.

Atme ein, aus, ein, aus, ein, aus.

Ole, Ole, Ole.

Und dann bin ich glücklich wie ein Geburtstagkind beim Kuchen essen.

- Malik und Emilian, Januar 2022 -

Zukunft

Ein Blick in die Zukunft durch die Glaskugel:

Ich blicke auf eine Welt voller grosser, grüner Urwälder,

die Luft ist frei zum Atmen

Ich blicke auf eine Welt

Voller Bäche, Flüsse, Seen und Meere

Das Wasser ist kristallklar, um daraus zu trinken und darin zu baden.

Ich blicke auf eine Welt

Voller freier und wilder Tiere,

die Menschen leben in Einklang mit der Natur



Ich blicke auf eine Welt

Voller Fürsorge für unsere Mutter Erde

die Menschen behandeln sie mit viel Liebe und Sorgfalt
sie pflegen ihre Gärten und pflanzen ihr Essen selbst an.

Ich blicke auf die Erde

Voller Häuser, die mit Naturmaterialien gebaut werden

Die Menschen sind mit Velos und Fahrzeugen mit Wasserstoff betreiben
unterwegs

Ihre Schiffe haben leise Motoren, damit sie die Wale und Meerestiere nicht
erschrecken.

Ich blicke auf eine Erde

Wo die Menschen im Einklang mit den Rhythmen der Natur leben

Auf eine Erde voller Freude, Liebe und Mitgefühl

Auf Frieden in den Herzen der Menschen

Alle Grenzen sind offen.

- Ideen und Wünsche für die Zukunft von den Schülerinnen und Schülern,
eingesammelt und zu einem Gedicht geformt von Mirjam -



23 Zukunftswünsche

Ich wünsche mir für unsere Zukunft mehr Sorgfalt mit unserer Erde. (Mosami, 9)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft mehr Spass für die Menschen. (Lina, 10)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft bessere Regierungen. (Nyima, 11)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft mehr blühende Wiesen. (Leona, 8)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft mehr Gerechtigkeit. (Antto, 10)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft mehr Wälder. (Sirpa, 8)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft mehr Klimaschutz. (Silvan, 10)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft mehr Beachtung für unsere Tierwelt. (Jano, 10)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft Frieden. (Ronja, 10)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft mehr Liebe für die Welt. (Rahel, 9)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft mehr Lernmöglichkeiten für alle. (Lynn, 10)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft, die Rätsel des Weltalls zu lösen. (Fionn, 8)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft gesunde Menschen. (Norah, 9)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft mehr Artenvielfalt. (Linus, 11)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft mehr Blumen. (Hannah, 10)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft mehr begrünte, ökologische Häuser. (Emilian, 8)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft, bedrohte Tiere zu schützen. (Klara, 9)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft mehr Muttertierhaltung. (Lionel, 9)

Ich wünsche mir für unsere Zukunft, mehr Harmonie und Musik. (Malik, 9)



24 Nachwort

Menschheit: Wohin gehen wir?

Auch heute stellt sich die Frage: Was verbindet uns als Menschen weltweit? Wie schaffen wir es, friedlich auf dieser Erde zu leben? Was braucht es dazu? Und was brauchen wir, um glücklich zu sein? Was wünschen wir uns für die Menschheit und unseren Planeten Erde?

Mögen unsere Träume gelebt werden.

Möge unser Vertrauen Boden sein für alle Samen, die darin wachsen.

Mögen diese Samen gefüllt sein mit Liebe, Freude, Glück und Frieden.

Möge die Menschheit erblühen in voller Farbenpracht.

Möge die Achtung vor der Vielfalt sich entfalten.

Möge das Mitgefühl und der Respekt uns weltweit verbinden.

Möge die Liebe zur Erde unser Gefühl für die Nachhaltigkeit ins Zentrum rücken.

Möge Platz sein, mit unserer Herzensweisheit zu handeln, um die Welt für alle kommenden Generationen nachhaltig zu verändern.

In grosser Dankbarkeit und Liebe!

Mirjam und Gregor



*Gemeinsam schreiben wir am Buch des Lebens,
zusammengeführt nur durch das Schicksal, aber
vereint im Glauben, die Welt verändern zu können.
Jeder trägt mit einem Wort, einem Satz, einer Idee
dazu bei, aber am Ende ergibt alles ein Ganzes: Das
Glück jedes Einzelnen wird zum Glück aller.*

Paulo Coelho

© Verein Arboro

2. Auflage, Juli 2022

Idee & Federführung: Mirjam Wytttenbach

Titelseite: Lynn & Lina

Layout & Lektorat: Gregor Engel

Kontakt: verein.arboro@gmail.com

Website: <https://arboro.ch>

Spenden: CH53 0900 0000 1545 7897 4
Arboro, Büüne 11, 3049 Säriswil, Postfinance

Druck: Druckerei Reitschule