

Zeitschrift: Die neue Schulpraxis
Band: 53 (1983)
Heft: 9

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

September 1983
53. Jahrgang / 9. Heft

die neue schulpraxis



Der OL ist eine Sportart, welche dem Wahlspruch vom gesunden Geist im gesunden Körper in sehr starkem Masse entgegenkommt. Weil er auch noch mit wenig Material auskommt, ist er für den Schulsport wie gemacht. Allerdings wird man nicht darum herumkommen, die Schüler sehr gründlich auf das Kartenlesen vorzubereiten, bevor man ganze Klassen in den Wald schickt – verirrte Läufer sind nicht nur für den Lehrer unangenehm!

die neue schulpraxis, gegründet 1931 von Albert Züst, erscheint zum Monatsanfang. Abonnementspreise: Inland 42 Fr., Ausland 46 Fr. Postcheckkonto 90-214.

Verlag

Schweizerische Fachstelle für Alkoholprobleme SFA, Avenue Ruchonnet 14, Postfach 1063, 1001 Lausanne. Telefon 021/20 29 21.

Verlagsleiter

Josef In Albon

Redaktion

Unterstufe Marc Ingber, Primarlehrer, Wolfenmatt, 9606 Bütschwil, Tel. 073/33 31 49
Mittelstufe Dr. Ernst Lobsiger, Seminarlehrer, Hürststrasse 59, 8046 Zürich, Tel. 01/59 03 87
Oberstufe Heinrich Marti, Reallehrer, Oberdorfstrasse 56, 8750 Glarus, Tel. 058/61 56 49

Druck und Administration

Zollikofer AG, Druckerei und Verlag, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Tel. 071/29 22 22. (Druck, Versand, Abonnements, Adressänderungen, Nachbestellungen und Probehefte.)

Inserate

ofa Orell Füssli Werbe AG, Postfach, 8022 Zürich. Tel. 01/251 32 32. Schluss der Inseratenannahme am 1. des Vormonats.

Oberstufe

Einführung in die Geheimnisse des Orientierungslaufes
von Heinz Trachsler

7

Mittelstufe

Fabeln
von Ursula Bachmann und Ernst Lobsiger

16

Unterstufe

Partnerrechnen
von Jürg Nüesch

In diesem Beitrag werden Spiele für Erstklässler vorgestellt. Der Autor hat auch gleich die Spielfelder gezeichnet.

29

Der Buchstabe D
D, d – ein neuer Buchstabe als Formenpuzzle gezeichnet von Urs Meier

40

Magazin

Unterrichtsfragen
Epilepsie in der Schule

2

Schule unterwegs
Wanderunlust

6

Gesund und fit
Wenn das Herz nicht mehr will

47

Heft 10 erscheint am 11. Oktober



Epilepsie in der Schule

«So, und jetzt mached mer no es EEG, denn siend mer, öb und mit was für spezielle Tablette mer chöned helfe.» Die Foto mit dem Kind bei der elektroenzephalographischen Untersuchung hängt im Wartezimmer der EEG-Station des Kinderspitals St. Gallen. Sie zeigt, dass diese Untersuchung für das Kind nicht schmerhaft ist, ja nicht einmal unangenehm zu sein braucht, wenn es dafür von den Eltern richtig vorbereitet ist. Viele Kinder sind sogar stolz auf diese Untersuchung, und nicht selten führen sie ihre Freunde in das Wartezimmer unserer EEG-Station, um ihnen die Foto zu zeigen. Dies spricht dafür, dass die Kinder diese Untersuchung und die Fragen nach der Epilepsie nicht als diskriminierend empfinden.

Was ist Epilepsie?

Sie ist eine plötzlich auftretende Hirnfunktionsstörung, eine Störung der bioelektrischen Aktivität, mit der unser Zentralnervensystem arbeitet. Äußerlich manifestiert sie sich in verschiedenen Formen. Wir sehen Störungen des Erlebens, des Bewusstseins, kurze Absenzen und grosse Krampfanfälle, in welchen der Patient in tiefe Bewusstlosigkeit versinkt. Die Ursache der Epilepsie liegt in übererregbaren Hirnzellen. Rund 70% aller Epilepsien werden im Kindesalter manifest. Dies beruht darauf, dass die meisten Epilepsien Folge von Hirnschädigungen oder Hirnnentwicklungsstörungen sind, die während der Schwangerschaft oder unter der Geburt aufgetreten oder seltener durch Stoffwechselstörungen verursacht sind und mit dem Heranreifen des Hirnes zum Ausbruch kommen.

Den grossen Krampfanfall erlebt man heute auf dem Schulweg, auf dem Pausenplatz und im Schulzimmer selten. Die meisten Kinder erleben ihn nur einmal, da die heutige moderne medikamentöse Behandlung meist weitere Anfälle verhüten lässt. Oft können die grossen Anfälle auch unerkannt während der Nacht auftreten, und da viele unserer Kinder über ein separates Schlafzimmer verfügen, werden sie in der Regel nur per Zufall erkannt.

Neben dem grossen Anfall als bekannteste Form der Epilepsie gibt es aber zahlreiche andere Anfallsarten. Wir nennen sie *partielle Anfälle*, und sie sind, im Gegensatz zur landläufigen Meinung,

wesentlich häufiger als der sogenannte grosse Anfall. Diese kleinen oder partiellen Anfälle können sich in *Bewusstseinspausen* oder *Absenzen*, kürzeren oder längeren *Dämmierzuständen*, *Gedächtnisstörungen*, *Störungen der Steuerung der Affekte* äußern. Es können auch *motorische Vorgänge* auftreten, z.B. kurze Zuckungen der Lippen oder der Finger, die dann mit Sprech- oder Schreibstörungen einhergehen. Es kann aber auch zu Störungen von sogenannten vegetativen Funktionen kommen, denn unser Wohlbefinden ist ja von der Güte der Kontinuität unserer Hirnfunktionen abhängig. So berichtete ein Fünftklässler, der zur Untersuchung wegen Legasthenie kam und dessen EEG beidseits über den seitlichen Hirnabschnitten epileptische Ausbrüche zeigte, dass er sich seit der medikamentösen Behandlung viel wohler fühlte als zuvor. Vorher hatte er an Lufthunger, Schwindel, Blähungen gelitten und war häufig missmutig gestimmt. Die medikamentöse Behandlung hatte ihm nicht nur zu einer konstanteren Aufmerksamkeit und einer besseren Merkfähigkeit für Sprache, sondern auch zu einer Beserung der Befindlichkeit verholfen. Der Lehrer erlebt die partiellen Anfälle in der Regel oft nur als Verträumtheit, Unaufmerksamkeit, und nicht selten wertet er den kurzen epileptischen Anfall als Unartigkeit, Disziplinlosigkeit. Er kann ein Kind für unerzogen, verwahrlost halten

und glaubt, evtl. mit erzieherischem Engagement den Schüler auf die richtige Bahn führen zu müssen. Oft kommt es so auch zu einer Konfrontation mit den Eltern, wenn man ihnen das Versagen des Kindes anlastet.

Die Abbildung A (Briefentwurf eines 13½-jährigen) zeigt, dass auch der Psychologe, wenn er sich in der Epilepsie nicht auskennt, während Jahren mit unzulänglichen Mitteln Kind und Eltern belasten kann.

Bei Abbildung C (Diktat eines 9jährigen) lässt bereits die Analyse der Fehler eine Epilepsie vermuten. Eine Legasthenie-therapie während eines Jahres und eine medikamentöse Behandlung während fünf Jahren ließen den Knaben zu einem leistungsfähigen und glücklichen Jüngling heranreifen. Nicht immer gelingt es, die Epilepsie – wie es die Abbildung B des Diktates eines 9jährigen mit sogenanntem verstümmeltem Leistungsverhalten zeigt – zu erkennen. Die partiellen epileptischen Anfälle, wie sie bei diesen beiden Knaben aufgezeigt wurden, weisen auf intermittierendes Versagen des Sprachverständnisses und des Schreibvermögens hin. Dass aber auch die Rechnenfähigkeit gestört werden kann, möchte ich an einem Beispiel erklären. Der Knabe kam zur EEG-Untersuchung wegen häufigen Kopfschmerzen. Er zeigte im Elektroenzephalogramm beidseits über den



Untersuchung mit photischer Stimulation durch Blinklampe



Ich danke filmal für die Karte und ich bin nicht böse wiz
bin ich immer am Wochenende zu Hause aber sie müssen mich
an Telefonieren wenn es gut Samstag 11° 12° und Sonntag
kann ich immer kommen. Höflich sind sie nicht böse
weil ich die andere Postkarte nicht sehr schön geschrieben
war Höflich ist es schon bei Herr Schlüli als bei Herr(

) und Herr() und mir haben einen sehr Gackomm
Herrschlepper. Und jetzt geh ich Fischen es macht spras
und ich hab ein ganz grosses Schiff gebaut und ich
danke sehr filmal für die ~~tausend~~ Marken

A.R. 31.7.64
Briefentwurf vom 16.9.77

Viele Gräse

Briefentwurf eines 13½-jährigen Knaben
Status nach Kaiserschnittgeburt. Verzögerte Sprachentwicklung. Seit dem Alter von fünf Jahren in Behandlung wegen Stottern, Poltern und Agrammatismus, wegen schweren Verhaltensstörungen. Psychotherapie und Familientherapie. IQ S.O.N. 116, Hawik 103. Wegen mangelnden Leistungsfortschritten europädiatrische Untersuchung mit 13 Jahren.

Schlafentzugs EEG vom 25.8.1977:
Intermittierende epileptogene Paroxysmen beidseits praezentral bis frontal mit Rechtsüberwiegen.
Besprechung des Sachverhaltes mit den Bezugspersonen und medikamentöse Behandlung mit Phenytoin, später mit Natrium Valproicum führten zur zunehmenden Beruhigung des Patienten und zu einer verbesserten Lernfähigkeit. Frühjahr 1981 Berufslehre als Automechaniker.

seitlichen hinteren Hirnabschnitten epileptische Ausbrüche. Der Hausarzt wurde angefragt, ob der Patient an epileptischen Anfällen leide. Er verneinte dies. Als ich den Knaben persönlich fragen konnte, antwortete er mir auf die Frage nach der Sprache der Lehrerin: «Ja, wissen Sie, Herr Doktor, das muss ich Ihnen sagen, auch wenn ich der Lehrerin ganz

genau auf den Mund sehe, so verstehen ich plötzlich ihre Sprache nicht mehr richtig, und dies stört mich speziell während des Rechnens.» Der Patient litt offenbar an partiellen Anfällen. Vielleicht konnte er im epileptischen Dämmerzustand die gesprochene Sprache der Lehrerin nicht mehr hinreichend verstehen, vielleicht hatte er aber auch eine Stö-

rung der visuellen Funktionen, d.h. er konnte die Mimik der Lehrerin vorübergehend nicht mehr richtig erkennen, weil das Gesicht der Lehrerin für ihn entweder grösser (Makropsie) oder kleiner (Mikropsie) erschien. Vielleicht hatte er aber auch dysmnestische Anfälle, d.h. er konnte die Mitteilung der Lehrerin ganz einfach nicht verstehen, weil er die

Originaltext

Als es längst wieder still um die Waldhütte geworden war, kam Peter hervor, breitete ein feuchtes Taschentuch über ein Tannenbäumchen und setzte sich auf die Türschwelle.

Diktat eines 9jährigen

Trotz guter Intelligenz am Ende der zweiten Klasse Lese- und Schreibunfähigkeit. Vorschlag für Psychotherapie wegen sogenannter Broken Home Situation.

EEG vom 8.3.1977:

1. Unspezifische Abnormität
2. Temporal-postzentral mit Linkssüberwiegen epileptogene Potentiale.
3. Über der rechten Hemisphäre, speziell rechts temporal postzentral, Theta-Rhythmen mit epileptogenen Potentialen rechts frontal.
4. Während eines generalisierten Paroxysmus mit Spikes links lateral praezentral werden rasche Fingerbewegungen beobachtet.

Medikamentöse Behandlung mit Diphenylhydantoin und Legasthenieunterricht. Rascher Leistungsaufschwung. Das Kind konnte ohne Unterbruch die Normalklasse besuchen. Legasthenie-therapie 1978 beendet. Zurzeit Abbau der medikamentösen Behandlung.

als es längst wieder still um
die Wald Hütte ge worden war
kam Peter her vor, breitete
ein föhnes dachen hoch über
ein tannen brünchen und
setzte sich auf die Kirchvor
Markt

geb. 7.9.67

28.12.1976



Information während dieses epileptischen Anfalles nicht verarbeiten konnte. Ein Kind schilderte dies so: «Wenn das ‹Nichts› während der Schule auftritt, so stört mich dies. Wenn es beim Spielen oder in der Freizeit kommt, so habe ich mich daran gewöhnt.» Die epileptischen Anfälle können also nicht nur das Sprachverständnis, das Bildverständnis, die allgemeine Befindlichkeit und/oder die geistige Verarbeitung über kürzere oder längere Zeit beeinflussen. Das Erleben partieller Anfälle mit visuellen Halluzinationen, plötzlichem verzerrtem Sehen oder Farben sehen, auditiven Halluzinationen, d.h. Hören von Stimmen, Geräuschen, Musik, Pfeiftönen, aber auch das Erleiden von recht schmerhaften Körpersensationen, mit dem Gefühl von Brennen, reis-

wesen sei. Auf die Frage nach nächtlichen epileptischen Anfällen bejahte sie diese. Sie war ganz erstaunt, dass sie deswegen einen Arzt hätte aufsuchen sollen. Dem Knaben konnte nun dank seiner diagnostizierten Lese-Schreib-Schwäche und der damit angeordneten ärztlichen Untersuchung Hilfe geboten werden, so dass er sich zu einem vitalen, psychisch gesunden Schüler entwickelt. Epileptische Anfälle, die sich in Wortfindungsstörungen äußern, können im Elternhaus und in der Schule zu schwersten Verständnisstörungen führen, die dann nicht selten als Vater/Sohn-, Mutter/Tochter- oder Lehrer/Schüler-Konflikt, je nach den Gesichtspunkten des Arztes, des Psychologen oder anderer Bezugspersonen gewertet werden.

psychisch leidenden Menschen.» (Und sind dies dann nicht die Jugendlichen, die besonders für Drogenkonsum anfällig werden?)

Die frühzeitige Erkennung und Behandlung ist wichtig. Der Lehrer kann an vorderster Front mit einführender Beobachtung die Gefahren für ein solches Kind erkennen.

Lennox, der bekannte amerikanische Epilepsieforscher, hält die Epilepsie «für die hoffnungsvolle Krankheit unserer Zeit». Er stellt diese wohl begründete Idee denjenigen Leuten entgegen, welche immer noch dem unglücklichen deutschen naturwissenschaftlichen Gedankengut des dritten und vierten Jahrzehnts unseres Jahrhunderts verhaftet sind und die Epilepsie als diskriminierende Krankheit propagieren.

Originaltext

Ein schweres Kohlenauto fuhr ratternd und pustend durch die Strasse. Die Säcke waren hoch aufgetürmt. Hinten sass auf einem Brett drei Männer.

Diktat eines 9jährigen Knaben

Normale Schwangerschaft und Geburt. Verzögerte Sprachentwicklung. Seit siebtem Lebensjahr Sprachheilbehandlung. IQ nach Kramer 95.

EEG vom 2.1.1978:

1. Leichte bis mittelschwere unspezifische Abnormalität.
2. Delta-Herd rechts temporal postzentral bis occipital.
3. In der Entspannungsphase epileptogene Potentiale rechts temporal postzentral.

Knabe konnte sich in der Normalschule halten. Diktat vom 2.7.1980 war graphomotorisch und orthographisch unauffällig.

Gallus Hafen

Ein schweres Kohlenauto
fur ~~rattert~~ und Bustet tuch
ti strase. Die Secke waren och
auf Geturmt ^h Hinten Aufgetumt
hinten sasen auf ~~keinen~~ einer
Bret trei menen.
Sandro geb. 4.3.70

28. 3. 1979

senden Schmerzen, dem Gefühl, einen Teil des Körpers zu verlieren, löst Angst aus. So haben diese Anfälle in erster Linie eine gewaltige Verunsicherung des Kindes zur Folge. Es erlebt eine tiefgreifende Milieustörung, wobei das Milieu nicht die Familie, die Kollegen, sondern die eigene Person ist. Diese Erlebnisse verursachen nicht nur Angst, sondern sie führen auch zur sozialen Isolierung, zur Abkapselung und zu unverständlichen Handlungen. Angst ist ansteckend, wenn die Eltern und Bezugspersonen unseres Patienten auch von Ängsten erfasst werden, so führt dies in der Regel zu den häufig beklagten Milieuschäden. Eine Mutter, deren Knabe wegen Legasthenie zur Abklärung kam, schilderte, dass der Knabe ganz aus der Art schläge, d.h., dass keines der anderen Familienmitglieder so ängstlich, scheu, zurückgezogen und muttergebunden ge-

Zusammenfassend kann aufgrund heutiger Erfahrungen geäussert werden, dass sich die Epilepsie in der Schule in erster Linie in Lern- und Verhaltensstörungen äußert. Uneinfühlbare Ängste sind nicht selten ein Leitsymptom einer Epilepsie. Die sorgfältige Prüfung aller Umstände durch den in Epilepsie erfahrenen Arzt oder Schulpsychologen, zusammen mit der elektroenzephalographischen Untersuchung, lassen dann nicht selten eines dieser schwerwiegenden Störungsbilder erkennen.

Der Neuropsychologe und Neuropsychiater Prof. Dr. med. D. Bente schrieb im Zusammenhang mit Epilepsie und Sprachstörungen: «Im Kindesalter steht die Epilepsie im Vordergrund. Wenn sie nicht behandelt wird, so entwickelt sich mit zunehmendem Alter der Betroffene zu einem Persönlichkeitsschwachen, Entscheidungsscheuen, depressiven,

Literatur:

A. Matthes: **Ärztlicher Rat für Anfallkranke**, Georg Thieme-Verlag 1980
A. Matthes: **Epilepsie, Diagnostik und Therapie für Klinik und Praxis**, Georg Thieme-Verlag 1975

E. Ackerknecht: **Quellen zur Geschichte der Epilepsie**, Huber's Klassiker der Medizin und der Naturwissenschaften 1975
H. Gastaut: **Wörterbuch der Epilepsie**, Hippokrates-Verlag Stuttgart 1976

Schweiz. Liga gegen Epilepsie, PRO INFIRMISS, 8032 Zürich, Postfach 129: Epilepsie, Merkblatt für Lehrer

H. Städeli, Hrsg.: **Die leichte frökhkindliche Hirnschädigung, diagnostische und therapeutische Probleme**, ein Leitfaden aus der Praxis für die Praxis. Hans Huber, Bern, 3. überarbeitete Auflage, demnächst im Buchhandel erhältlich

Adresse des Verfassers:

Dr. med. G. Hafen, Spezialarzt für Pädiatrie, spez. Neuropädiatrie
Leitender Arzt der EEG-Station des Kinderspitals St. Gallen

Zu Ihrer Orientierung

Wenn Sie Ratsuchende betreuen müssen,
wenn Sie für sich selber ein Wissensgebiet neu aufbereiten wollen:
Hier die Schwerpunkte des AKAD-Programms.
Der Beginn der Lehrgänge ist jederzeit möglich – das Studium ist
unabhängig von Wohnort und Berufsarbeit.



Einzelfächer

im Fernunterricht, von der Anfängerstufe bis zum Hochschulniveau; Studienbeginn auf jeder Stufe möglich.

Englisch ● Französisch ● Italienisch ●
Spanisch ● Latein
mit dem eingebauten Tonkassettenprogramm seriös und trotzdem bequem zu erlernen.

Deutsche Sprache ●
Deutsche Literatur ● Praktisches Deutsch

Erziehungs- und Entwicklungspsychologie

Psychologie ● Soziologie ● Politologie ● Philosophie

Weltgeschichte ● Schweizergeschichte ● Geographie

Algebra und Analysis ● Geometrie ● DG

Physik ● Chemie ● Biologie

Buchhaltung ● Betriebswirtschaftslehre ● Volkswirtschaftslehre usw.

Geschäftskorrespondenz ● Maschinen-schreiben

Diplomstudiengänge

in der Verbundmethode Fernunterricht-mündlicher Seminarunterricht. Qualitätsbeweis: über 7 000 Diplomanden, weit überdurchschnittliche Erfolgsquoten.

Eidg. Matura B, C, D ●
Eidg. Wirtschaftsmatura ●
Hochschulaufnahmeprüfung (ETH/HSG)

Bürofachdiplom VSH ●
Handelsdiplom VSH ●
Eidg. Fähigkeitszeugnis für Kaufleute

Englischdiplome Universität Cambridge ●
Französischdiplome Alliance Française Paris ●
Italienischdiplom CCT ●
Deutschdiplome ZHK

Eidg. dipl. Buchhalter/Controller ●
Eidg. Bankbeamtdiplom ●
Eidg. dipl. Kaufmann K + A ●
Treuhandzertifikat AKAD ●
Diplom Betriebsökonom AKAD/VSH

Management-Diplom IMAKA ● eidg. dipl. EDV-Analytiker ● eidg. dipl. Verkaufsleiter ● Diplom Wirtschafts-Ingenieur STV ● Diplom Personalassistent ZGP ●
Diplom techn. Kaufmann IMAKA ●
Chefsekretärinnenzertifikat IMAKA

Persönliche Auskünfte:

AKAD-Seminargebäude Jungholz (Oerlikon)
Jungholzstrasse 43, 8050 Zürich

Telefon 01/302 7666

AKAD-Seminargebäude Seehof (b. Bellevue)
Seehofstrasse 16, 8008 Zürich, Tel. 01/252 1020

AKAD Akademikergesellschaft für Erwachsenenfortbildung AG

Informationscoupon

An die AKAD, Jungholzstrasse 43, 8050 Zürich
Senden Sie mir bitte unverbindlich (Gewünschtes bitte ankreuzen ☐)

Ihr ausführliches AKAD-Unterrichtsprogramm
Mich interessieren nur (oder zusätzlich)
 Diplome IMAKA/STV/ZGP
 Technische Kurse Zeichnen und Malen

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

Plz./Wohnort: _____



Keine Vertreter!

982





Wanderunlust



An der letzten Redaktionsbesprechung meinte ein Lehrer empört: «Was, über Wanderunlust wollt ihr schreiben. Das gibt es doch gar nicht. Letzten Sommer führte ich mit meiner Klasse ein Wandertag im Nationalpark durch. Jeden Tag wanderten wir mindestens fünf Stunden weiter zur neuen Unterkunft. Alle fanden diese Woche wunderschön.» Doch mehrere Kollegen fanden: «So eine ideale Klasse möchte ich auch haben. In unserem Schulhaus klagen die Lehrer aller Stufen über die um sich greifende Wanderunlust.» Darum hier mosaikartig einige Gedanken zur «Wanderunlust» im Klassenlager oder auf der Schulreise:

Ist das Wanderziel für den Schüler (nicht nur für den Lehrer) erstrebenswert?

Die Zielsetzung muss dem kindlichen Entwicklungsstand, seiner Interessen- und Bedürfnisstruktur entsprechen. Diese Forderung ist nicht selbstverständlich! Es gibt Wandertage, die in ihrer Zielsetzung und Thematik weniger der kindlichen Interessen- und Bedürfnislage als derjenigen des Lehrers entsprechen. Eine solche Behauptung ist provokativ – gewiss, aber es ist notwendig, sie einmal auszusprechen. Klassenlager-Themen können nämlich sehr ge-

heimen, subjektiven Quellen entspringen ... Damit soll nicht gesagt werden, dass Themen, die sich an den Interessen und Bedürfnissen des Lehrers orientieren, grundsätzlich problematisch seien. Aber sie müssen kritisch daraufhin geprüft werden, ob sie auch dem Interessen- und Entwicklungsstand des Schülers entsprechen!

Manche Lehrer neigen zur Ansicht, wenn sie selber von einem Thema fasziniert seien, so springe der Funke des Interesses und der Begeisterung gleichsam automatisch auch auf die Schüler über. Daran ist Wahres: Begeisterung wirkt ansteckend – sofern allerdings die Voraussetzungen vorhanden sind, auf denen diese Begeisterung aufbauen kann!

Wir alle kennen aber jene tragischen Fälle, in denen der Lehrer voller Emphase das Gipfelpanorama erklärt, obwohl es die Schüler überhaupt nicht interessiert, die Namen sämtlicher «Pizze» kennenzulernen. – Oder denken wir an den Lehrer, dessen Begeisterung der seltenen Unterengadiner Waldameise gilt! Die Schüler vermögen diesem unscheinbaren Tierchen indessen mit dem besten Willen kein Interesse abzugewinnen ... Sie besitzen eben zum Teil noch gar nicht die entwicklungsmässigen, intellektuellen usw. Voraussetzungen, welche die Entstehung solcher Interessen erst ermöglichen.

Konnten die Schüler bei der Zielsetzung und Routenwahl der Wanderung mitplanen?

Oder müssen sie, ohne Einsicht in das Wohin und Warum der Wanderung, einfach dem vorausseilenden Lehrer nachfolgen?

Die Schüler müssen sich an der Planung und Organisation des Wandertages mitbeteiligen. Sie müssen ihre Vorstellungen, Interessen und Bedürfnisse ausdrücken und in die Vorbereitung des Lagers einbringen können. Das ist leicht gesagt – gewiss, aber ...

Ein Lehrer sagte uns kürzlich skeptisch: «Mitsprache der Schüler – gut und recht! Aber bitte realistisch sein und nichts davon erwarten; denn am Schluss bleibt doch der ganze Dreck an dir hängen! Letztes Jahr habe ich die Schüler einen Nachmittag im Klassenlager selber planen lassen. Und das Ergebnis? Die eine Hälfte der Klasse war für ein Pingpong-Turnier, die andere für freien Ausgang ins Dorf!»

Es ist eine für viele Lehrer ernüchternde Erkenntnis: Die Mitbeteiligung der Schüler lässt sich nicht einfach «per Knopfdruck» realisieren! Wer aber die Eigeninitiative und Mitsprache der Schüler im Schulalltag nicht systematisch übt und fördert, darf nicht auf Befehl gleich Wunder erwarten! Wie sollen denn die Schüler sinnvoll über die Gestaltung des Wandertages mitreden können, wenn diese Mitsprache im übrigen Unterricht nicht gefördert wird, ja oft sogar unerwünscht ist? Wo soll der Schüler plötzlich eigene Ideen zur Gestaltung der Schule hernehmen, wenn ihm sonst alles – von der Art des Hefteinbandes bis zur Breite des Linksrandes – vorgeschrieben wird?

Fazit: Mitsprache der Schüler im Wandertag ist nur dann möglich, wenn diese schon vorher im Normal-Unterricht eingeübt wurde. (N.B. Selbstverständlich hat sich das Ausmass dieser Mitsprache nach den entsprechenden Fähigkeiten der Schüler zu richten. Die Mitsprache wächst entsprechend der tatsächlichen Mitsprache-Kompetenz. Für den Lehrer heißt Schüler-Mitsprache keineswegs «Laisser faire», sondern harte, aber faire Auseinandersetzung mit den Schülermeinungen!)

Kann man das Wanderziel nur zu Fuß erreichen?

Die Freude am Wandern lässt sich am sichersten zerstören, indem man die

Einführung in die Geheimnisse des Orientierungslaufs

Von Heinz Trachsler

Der OL ist eine Sportart, welche dem Wahlspruch vom gesunden Geist im gesunden Körper in sehr starkem Maße entgegenkommt. Weil sie auch noch mit wenig Material auskommt, ist sie für den Schulsport wie gemacht. Allerdings wird man nicht darum herumkommen, die Schüler sehr gründlich auf das Kartenlesen vorzubereiten, bevor man ganze Klassen in den Wald schickt – verirrte Läufer sind nicht nur für den Lehrer unangenehm!

Die Karte

Über den Werdegang einer gewöhnlichen Landkarte orientiert die Eidgenössische Landestopographie in Wabern sehr ausführlich. Sie stellt dem Interessenten auch leihweise eine umfangreiche Foliensammlung zur Verfügung. Für unseren Zweck genügt es, die Eigenheiten der verschiedenen Massstäbe zu erkennen sowie in der Umrechnung Karte–Wirklichkeit einige Sicherheit zu erlangen.

Bei etwas kritischer Betrachtung merken auch die Schüler bald einmal, vielleicht nach einer Begehung des Geländes, dass die Möglichkeiten der Karte 1:25 000 für OL-Bahnen in kurzer Zeit erschöpft sind. Also kommen wir nicht umhin, den auf der Landeskarte üblichen Signaturen neue zuzufügen. Um die Karte nicht zu überladen, können andere auch weggelassen werden. Trotzdem muss ein grösserer Massstab gewählt werden, der den vielen Details Raum lässt, der noch eine übersichtliche Karte erlaubt. In der Regel verwendet man heute die 15000fache Verkleinerung. Da Orientierungsläufe ausschliesslich im Wald stattfinden, ist die Waldfläche weiss gehalten, um sie für jede Art Signatur freizuhalten. Je nach Grad der Behinderung erscheinen Dickichte in drei Grüntönen. An diese unübliche Färbung muss sich der Anfänger schon gewöhnen. Für den Unterricht und für verschiedene Übungen im Klassenzimmer stehen neben den vom Schweiz. OL-Verband, Gyrhaldenstrasse 50, in 8953 Dietikon vertriebenen OL-Karten auch einige gute Folien für den OHP zur Verfügung: Karte Nr. 487 Egg-Andelfingen und Nr. 253 Heggidorn (Beilage 6 im Band 9 «Turnen und Sport in der Schule»).

Die Signaturen

Schwierigkeiten sollte es mit den vielen Zeichen nicht geben, sind die zugehörigen Erläuterungen doch auf jeder OL-Karte zu finden. Wie die Objekte im Gelände aussehen, erfährt der Schüler anhand einer «Begehung». Er wird dann auch mit Freude feststellen, dass er seinen Weg anhand der vielen in der Karte vermerkten und im Wald wirklich vorhandenen Objekte dauernd kontrollieren kann.

Da ich aus Kostengründen nicht für jede Trockenübung eine Karte verzeichnen lassen kann, habe ich einige Muster gezeichnet, die sich kopieren lassen – leider nur schwarzweiss. Aus diesem Grund verwende ich anstelle der gelben und grünen Flächen verschiedene Raster.

Höhenkurven

Sehr viel Mühe bekunden Schüler bei der Interpretation der dargestellten Topographie. Wie sieht dieser Hügel wohl aus? Ist das ein Grat oder ein Tobel? Im Band 9 «Turnen und Sport in der Schule» finden sich einige dankbare Übungen, um das Umsetzen des Kartbildes in die Wirklichkeit zu trainieren. Als Ergänzung dazu habe ich ein weiteres Blatt gezeichnet, das sogar als Sprachübung dienen könnte.

Um all diese Theorie nicht im leeren Raum aufhängen zu müssen, versuche ich sie durch praktische Übungen im Gelände erleben zu lassen. Anfänglich im Klassenverband (geführt von einem Schüler, der seine Überlegungen erklärt), später in immer kleiner werdenden Gruppen lasse ich die Schüler eng gefasste Aufgaben lösen. Wir laufen also höchstens einen Stern-OL, um Misserfolge möglichst auszuschliessen.

Lauftechnik

Wie anfangs erwähnt, kommt ein Orientierungsläufer ohne Kopf nicht aus. Die richtige Routenwahl, das Eingehen auf Besonderheiten im Gelände, das Erkennen von Hindernissen – wenn man davor steht, ist's zu spät – stellen einen wichtigen Teil des Laufens dar.

Leitlinien

sind deutlich sichtbare Linien, wie Strassen, Wege, Bäche, Waldränder oder andere Kulturgrenzen, die mich auf dem Weg von einem Posten zum anderen führen, an die ich mich wie an ein Treppengeländer klammern kann. Anhand einer kleinen Postenfolge, die mögliche Leitlinien berücksichtigt, «laufen» wir einen OL theoretisch als Trockenübung und wagen uns dann wieder ins Freie. Nach dieser sehr gründlichen Vorbereitung sollte kein Schüler mehr verlorengehen.

Auffanglinien

dienen all denen, die sich, um Umwege oder Höhendifferenzen zu umgehen, nicht sklavisch an die Leitlinien klammern wollen. Sie laufen «überegg» – also quer durch den Wald – bis auf ein nicht zu übersehendes

Objekt. In der Regel sind das dieselben Linien, nur dass ich jetzt quer auf diese auflaufe.

Im Entscheid, so oder eben anders zu laufen, liegt einer der Reize des OL. Schon auf dem Arbeitsplatz wird klar, dass es nicht immer einfach ist, sofort die beste Lösung zu erkennen – und für lange Debatten ist an einem OL weder Zeit noch Gelegenheit.

Tips und Tricks

Kleine Details, von findigen Köpfen ersonnen und dann hundertfach bewährt, machen oft vieles leichter. Eine ganze Reihe solcher Tips enthält der Faltprospekt «Lerne Orientierungsläufen» (OL-Materialstelle Dietikon).

Technisches

Um Kosten zu sparen, haben wir unsere OL-Karten, auf Format A4 geschnitten, auf Karton aufgezogen und mit Büchereinbandfolie überklebt. Eintragungen können mit Wachs- oder Faserstiften gemacht werden, und die Karten halten etliche Jahre. In der Regel länger, als man sie wegen verschiedener Änderungen im Gelände benutzen kann.

Für die Bezeichnung der Posten haben sich an unserer Schule beinahe unverwüstliche Hartpavatex-Tafeln bewährt. Weil wir sie mit spezieller Leuchtfarbe rot gespritzt haben, kann man sie im Grünen gut sehen. Darauf sind die offiziellen Lochklammern mit einer Schraube befestigt. Diese Tafeln haben den Vorteil, dass bei Plausch-Postenläufen Aufgabenblätter oder bei Stationenläufen der folgende Kartenausschnitt aufgeklebt werden kann. Forstarbeiter sehen diese Tafeln auch lieber als Blätter, die mit Reissnägeln oder Heftklammern an die Bäume gezwungen und dann nicht mehr entfernt werden. Als Materialverwalter bin ich mit der Instandhaltung des vorhandenen Materials genug beschäftigt und eigentlich froh, nicht auch noch 30 Kompassen «betreuen» zu müssen.

Checkliste für ungeübte OL-Organisatoren

Nach einer Aussprache über das Bedürfnis einer OL-Grossveranstaltung (z.B. ganze Oberstufe) wird jeder potentielle OL-Vater feststellen, dass seine Kollegen gerne mitmachen und auch bei der Vorbereitung behilflich sind. Verschiedene Arbeiten können also delegiert werden, wichtig ist nur, dass einer an alles denkt. Verschiedene Kleinigkeiten lassen sich immer noch ändern.

1. Geeignetes Gelände

Hoffentlich gibt es in Ihrer Nähe einen geeigneten Wald. Von einem solchermassen ausgewählten Gebiet haben wir uns für Übungszwecke einen Ausschnitt aus der Landeskarte machen lassen, weil eine OL-Karte fehlt.

2. Bahn

Richtlinien und Hinweise über das Anlegen einer OL-Bahn finden Sie in der Turnschule oder in der von der OL-Materialstelle feilgebotenen Literatur. Die Posten lasse ich von einer Druckerei in die Karten eindrucken. Preis ca. 40 Rp pro Karte.

3. Kategorien

Wenn wir auf der Oberstufe pro Schuljahr zwei Kategorien (Mädchen und Knaben) bilden, so ergibt das sechs. Für ehrgeizige Schüler ist die siebente (Elite) gedacht. Für jede Kategorie drucke ich auf dem Kopiergerät die Kontrollkarten mit den ihr zugesetzten Posten auf farbiges Papier. Das erleichtert am Schluss das Sortieren. Für die unteren Klassen setze ich die Postennummern in der idealen Reihenfolge.

4. Startliste

Aus den Klassenlisten der Kollegen setzen wir eine Startliste zusammen, die nicht nach Startnummern geordnet sein kann, da immer drei Läufer gleichzeitig starten. Dabei sind drei Startkorridore nötig, d.h. jeder der drei Läufer hat einen anderen 1. Posten anzulaufen, welcher von den anderen Kategorien nicht benutzt wird.

5. Orientierung

Die wichtigsten Spielregeln und Laufdaten müssen den Schülern über den Klassenlehrer mitgeteilt werden. Ebenso dazu gehören Informationen über Be- sammlungsort, Datum und Verschiebungsdatum usw.

6. Startnummern

Verschiedene bekannte Firmen leihen Startnummern serienweise aus. Oft sind auch Zieltücher und Absperrseile zu haben. Papier- oder Kunststoff-Fähnchen benötigen wir zur Markierung der beiden Strecken Vorstart-Start sowie letzter Posten-Ziel. Den gleichen Zweck erfüllt auch Sägemehl. Dieses wird weder gestohlen noch vom Winde verweht, noch stört es auf dem Waldboden. Papierschnitzel stossen da auf erheblich mehr Ablehnung beim Forstpersonal!

7. Absperrmaterial

Natürlich legen wir die Bahnen so, dass nirgends Wiesen oder Äcker überquert werden müssen. Trotzdem kann es vorkommen, dass die Abkürzung über die Ecke eines Feldes lockt. An dieser Stelle spannen wir ein Absperrseil oder ein Plasticband (Schreckband oder Baustellenband vom VOLG oder von der Firma Triopan Rorschach). Eine Kontrolle wenigstens zeitweise kann allerdings in solchen Fällen nie ersetzt werden.

8. Information des zuständigen Försters

Es empfiehlt sich, frühzeitig mit den betroffenen Instanzen, wie Förster, evtl. Jagdaufseher und Landwirten, Kontakt aufzunehmen und sie auf bevorstehende Immissionen aufmerksam zu machen. Die angesprochenen Personen reagieren in der Regel entgegenkommend und sind oft sogar bereit, einen Streifen Wiese zu mähen, Pfähle für Absperrungen selber einzuschlagen oder andere Hilfeleistungen zu erbringen.

9. Mobiliar

Nicht überall lässt sich der Start mit einem festeingrichteten Picknickplatz kombinieren. Also brauchen wir zwei oder drei Tische und einige Stühle, die wir uns in einer Gartenwirtschaft borgen. Ein gemeindeeigener Jahrmarktstand tut's auch. Auch am Ziel ist ein solches Open-air-Büro sehr nützlich.

10. Verpflegung

An unseren OL schliesst sich ein gemütlicher Teil an. Meist legen wir das Ziel in die Nähe einer Forsthütte mit fliessendem Wasser oder eines Bauernhofes. Dort lassen sich die Würstchen am Feuer braten, und Durst hat sowieso jeder. Anstelle teurer Getränke geben wir Tee oder rückverdünnten Apfelsaft ab (Konzentrat von der Unipectin AG in Eschenz), selbstverständlich à discrétion.

11. Auszeichnungen

Für die besten Läufer, etwa 25%, steht als Auszeichnung eine Anstecknadel mit dem OL-Signet aus. Der Phantasie und den Beziehungen zu Siebdruck-Firmen (Kleber) oder Werbeagenturen (Kugelschreiber mit Aufschrift) sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Auf jeden Fall sind solche «Kleinigkeiten» echte Hits.

12. Aufräumen

Es versteht sich von selbst, dass, abgesehen von einigen niedergetrampelten Brombeerstauden, keine Spuren zurückgelassen werden. Postenbretter, Banderoßen, Affichen und Fähnchen sind unbedingt wieder zu entfernen. Nur so kann man sich den Goodwill bei den unter Punkt 8 erwähnten Leuten erhalten.

Verschiedene Laufarten

1. Stationenlauf

An jedem Posten erfährt der Läufer den Standort des nächsten. Die Reihenfolge ist dadurch festgelegt, und der Läufer hat nur immer ein Problem zu lösen. Allerdings hat er keinen Überblick über den ganzen Lauf, weiss also nicht, was noch vor ihm liegt. Auch kann er nicht einen Posten auslassen. Das Ziel müsste allerdings vom Start weg bekannt sein!

2. Sternlauf

Die Läufer erhalten nur einen Posten und kehren von dort wieder zum Start zurück. Der Lehrer hat einen sehr guten Überblick und kann die Schüler entsprechend ihrer Leistungsfähigkeit einsetzen. Vorteil für den Läufer: Nur ein Problem auf einmal. Nachteil: Jeder Weg muss zweimal, einmal davon technisch nutzlos, zurückgelegt werden.

3. Schlaufen- oder Blumenlauf

Ein Sternlauf mit jeweils zwei oder drei Posten zusammen. So entstehen verschiedene Schlaufen, die alle beim Start beginnen und wieder enden. Auf der Karte sieht die zurückgelegte Strecke zuletzt wie eine Blume aus.

4. Normallauf

Alle Posten sind gegeben, Route und Reihenfolge in der Regel dem Läufer überlassen. Seine Hilfsmittel sind Karte, Bleistift, Köpfchen und evtl. der Kompass. Die Ideallinie ist möglichst vor dem Start festzulegen. Den Schülern am Vorstart das Übertragen der Posten auf ihre Laufkarte zu überlassen, führt häufig zu Schwierigkeiten. Wenig trainierte Schüler haben sonst noch Probleme genug.

5. Skorelauf

Dem Läufer steht in einer festgelegten Zeit eine grosse Auswahl an Posten zur Verfügung, die nach Schwierigkeit oder Entfernung mehr oder weniger Punkte eintragen. Das bringt grosse Probleme! Welche Posten sollen auf welchem Weg zusammengefasst werden, und wo kann man Posten weglassen oder auch noch zufügen, falls die Zeit dies erfordert oder zulässt?

1	6	9	14	20	22	23	13
---	---	---	----	----	----	----	----

OL OBERSTUFE

KAT M1

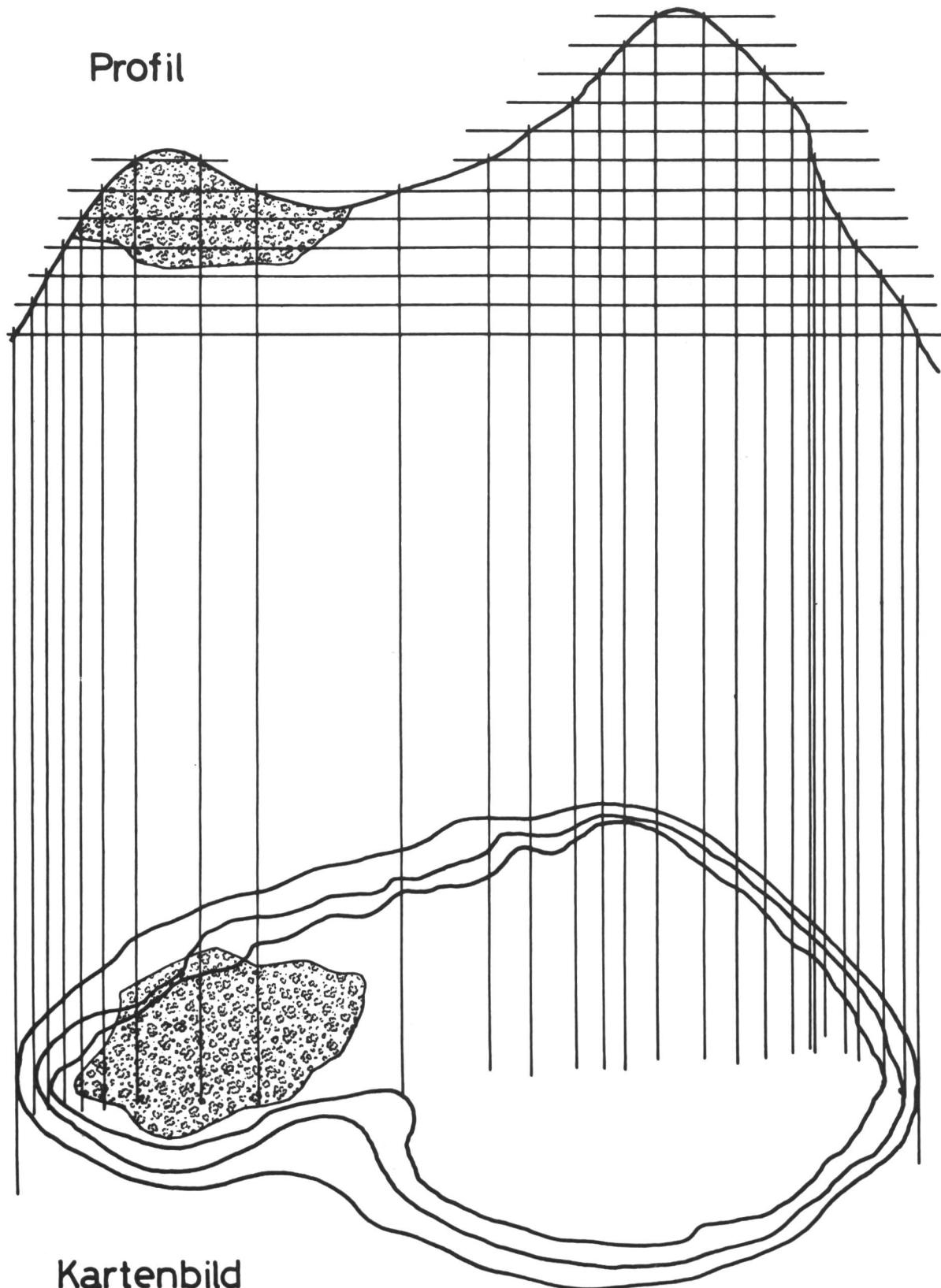
11	28	29					
----	----	----	--	--	--	--	--

Adresse des Autors:

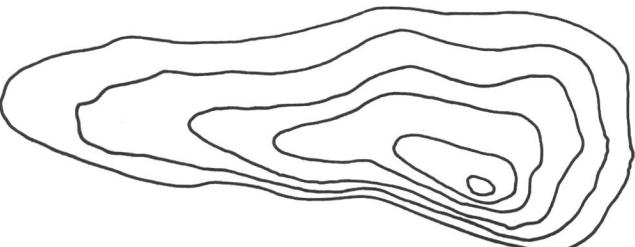
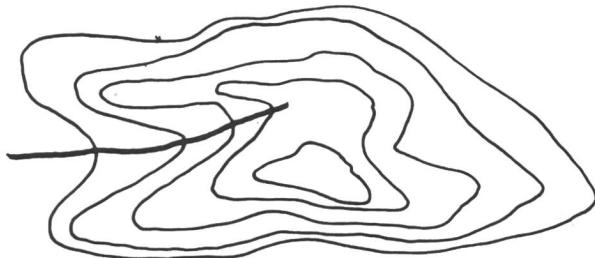
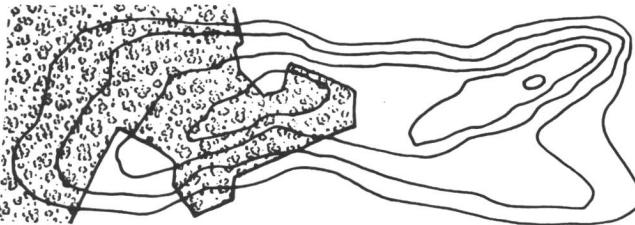
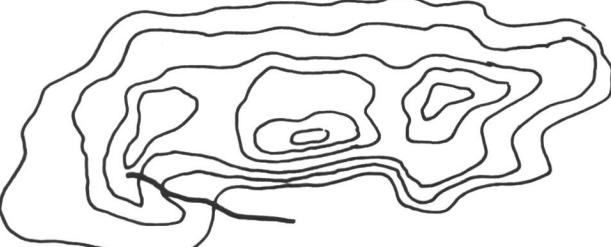
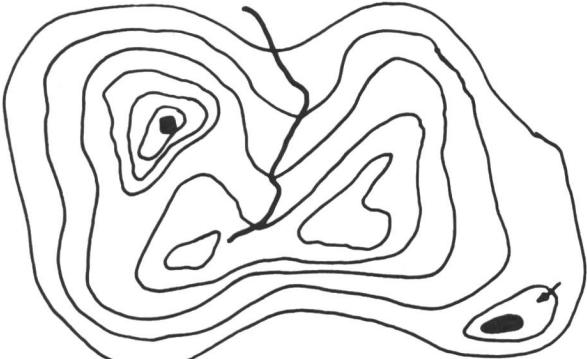
Heinz Trachsler, Schaffhauserstrasse 3, 8253 Diessenhofen

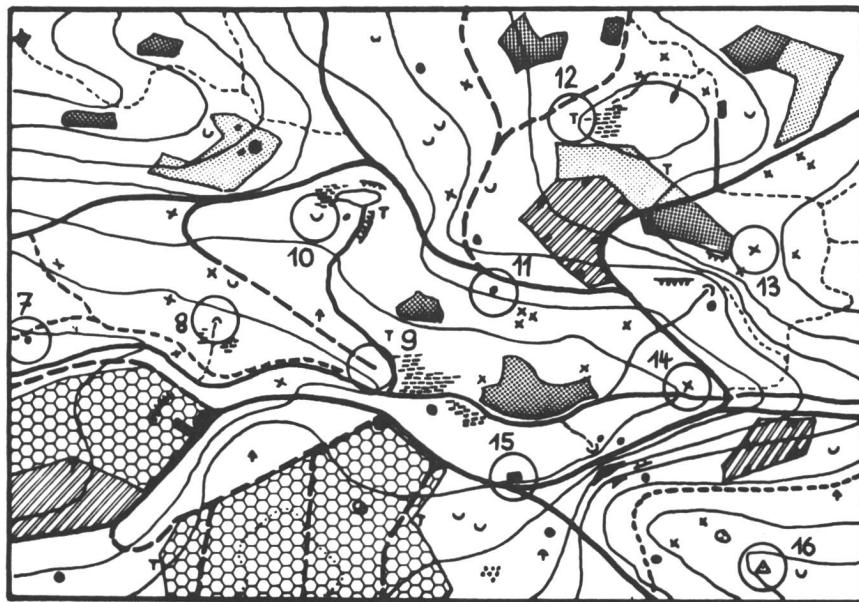
Höhenkurven

Profil



Kartenbild

Verschiedene Hügelformen				
Darstellung	Beschreibung			
	Länglicher Hügel in O-W Richtung Südhang steil, West- hang sehr flach Kuppe im Osten Höhe ungefähr 50 m			
				
				
				
				

Leitlinien

$O_7 \rightarrow O_8$ _____

$O_8 \rightarrow O_9$ _____

$O_9 \rightarrow O_{10}$ _____

$O_{10} \rightarrow O_{11}$ _____

$O_{11} \rightarrow O_{12}$ _____

$O_{12} \rightarrow O_{13}$ _____

$O_{13} \rightarrow O_{14}$ _____

$O_{14} \rightarrow O_{15}$ _____

$O_{15} \rightarrow O_{16}$ _____

Auffanglinien



Welche Reihenfolge?meine Routenwahl:Begründung:

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

Richtlinien

Gedanken zu OL-Bahnen und -Posten

1. Postenstandorte

gute

Jeder Posten muss sowohl auf der Karte wie auch im Gelände eindeutig bestimmbar sein. In der 25 000er-Karte muss man etwas grosszügiger sein!

unbrauchbare

Posten dürfen die Läufer niemals gefährden (Fels, Verkehr) oder Kulturen beeinträchtigen. Sie dürfen nicht irgendwo im Gelände stehen – OL ist kein Versteckspiel!

2. Teilstrecken allgemein

Auf den Teilstrecken – nicht an den Posten – wird der Wettkampf entschieden. Der gute Kartenleser muss auf der risikoreicheren Abkürzung Zeit gewinnen können, während die übrigen Läufer entlang von Leitlinien sicher zum Posten gelangen.

Jede Teilstrecke soll auf zumutbaren Umwegen entlang verschiedener Leitobjekte zum nächsten Posten führen.

Bedingungen

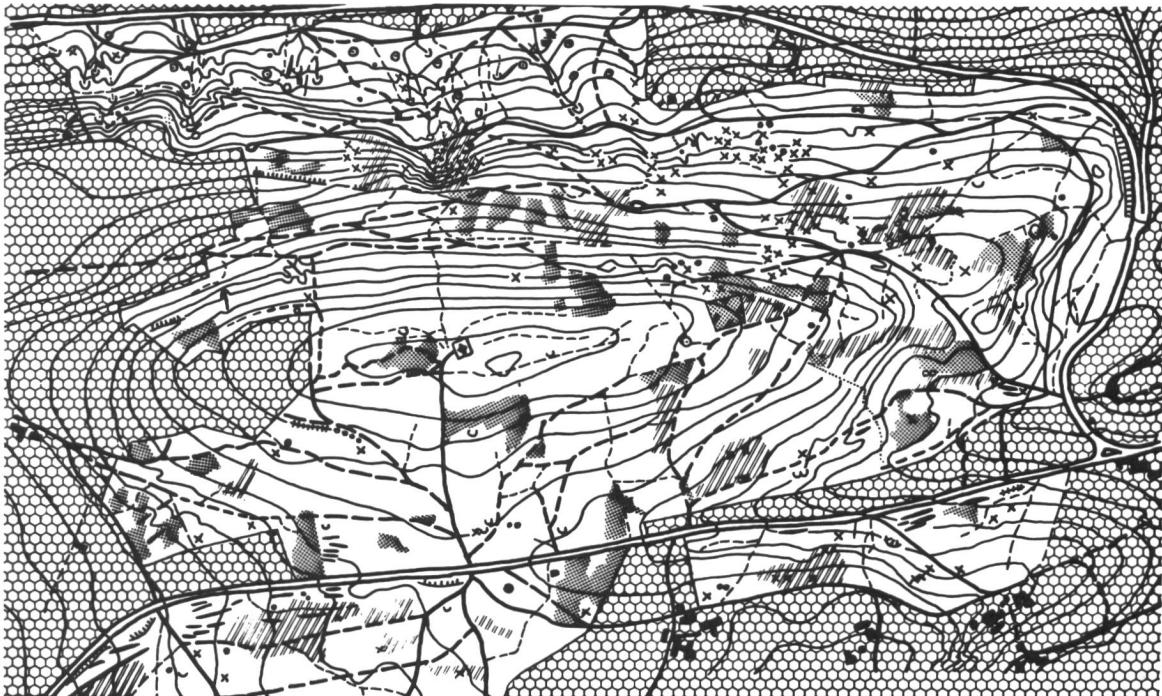
die Teilstrecken sollen

- zu Beginn des Laufens eher leicht sein
- in Richtung und Länge variieren
- nur ausnahmsweise über 500 m lang sein
- Routenwahlprobleme bieten (man soll auf verschiedenen Wegen zum nächsten Posten gelangen)
- die verschiedenen Geländecharaktere (Gewässer, Dickicht, Hügel) ausnutzen
- Äcker und Felder, Naturschutzgebiete, Jungwuchs, aber auch gefährliche Stellen meiden

3. Streckenberechnung

Luftliniendistanz z.B.	4,2 km
Steigung auf Normalroute 120 m · 10	1,2 km
Leistungskilometer	5,4 km
Postenzahl etwa 2 pro Kilometer	also 12–13

So würde ich eine OL-Bahn legen



Fabeln

Von Ursula Bachmann und Ernst Lobsiger

Information über Fabeln

Die Gattung der Fabel ist sehr alt. Schon 550 v. Chr. schrieb der Sklave Äsop die bekannte Fabel von Wolf und Lamm:

Ein Wolf kam an einen Bach, um dort zu trinken. Da gewahrte er ein Lamm, das ein Stück unterhalb von ihm seinen Durst löschte.

«Warum trübst du mir das Wasser, das ich trinken will?», wollte er wissen. «Wie kann ich das Wasser trüben, das von dir zu mir herabfließt?», antwortete das Lamm. «Jedenfalls weiss ich», sagte der Wolf, «dass du vor fünf Monden übel von mir geredet hast.»

«Wie sollte das möglich sein?» erwiederte das Lamm. «Damals war ich noch gar nicht geboren.»

«Dann ist es dein Vater gewesen», schrie der Wolf und zerriss das Lamm, um es zu verschlingen.

Diese Fabel enthält alle für diese Gattung wichtigen Charakteristika:

- Anstelle von Menschen sprechen und handeln Tiere.
- Die Form ist kurz und prägnant und führt schnell zur Pointe.
- Die Fabel ist dialektisch aufgebaut durch zwei einander entgegengesetzte Wesen, von denen aber nicht immer das stärkere siegen muss.
- Sie enthält eine sehr eindeutige Aussage. Diese kann sich einfach auf Lebenswahrheiten beziehen, sie kann aber auch gesellschaftlich oder politisch gemeint sein, wie in diesem Fall. Äsop war es nämlich auf diese Weise möglich, seinem Herrn und Unterdrücker die Meinung zu sagen, ohne ihn direkt anzugreifen und mit schlimmen Konsequenzen rechnen zu müssen.

Äsop war aber vermutlich nicht der Erfinder der meisten seiner Fabeln, sondern diese stammen ursprünglich aus dem Orient. Äsop schrieb sie auf und führte damit diese Gattung ins Abendland ein. Der zweite sehr bekannte Fabelschreiber war Phädrus (ca. 50 n. Chr.), der Äsops Fabeln wiederum übernahm und in lateinische Verse oder Prosa umdichtete.

In der Reformationszeit nahm Martin Luther die Tradition der Fabel wieder auf. Er dichtete neue und schrieb verschiedene Abhandlungen über Fabeln. In Frankreich verbreitete La Fontaine die Fabel im Dienste der Aufklärung. Ein wichtiger Fabeltheoretiker war G. E. Lessing. In seiner Version der obigen Fabel treffen sich aber Wolf und Lamm auf verschiedenen Seiten des Flusses, und das Lamm kann dem Wolf ungehindert sagen, was es will, weil es sich ja in Sicherheit befindet. Lessing möchte damit auf die veränderten Gesellschaftsformen hinweisen. Untere Schichten konnten sich damals schon viel besser behaupten als noch zu Äsops Zeiten. Noch heute sind Fabeln ein beliebtes Mittel der Kritik. (Die Schüler schreiben Fabeln, in denen der Lehrer als Wolf, als Esel... vorkommt. Die Lehrer schreiben Fabeln, in denen der Abwart als...)

Die Lektionsreihe

Verwendung:

Die Lektionsreihe besteht aus fünf Lektionen. Diese sind in

Form von Arbeitsblättern abgefasst, die der Lehrer, so wie sie sind, den Schülern abgeben kann. Auch die anschliessenden Lösungsvorschläge können den Schülern gegen Schluss der Stunde zur Selbstkorrektur gegeben werden. Natürlich lohnt sich ein zusätzliches Schlussgespräch, um immer noch offene Fragen zu klären.

Der Lehrer kann diese Arbeitsblätter aber auch als Präparation für seine Stunden verwenden und nur einzelne Punkte daraus den Schülern übertragen. Jede Fabel kann auch noch von den Schülern gespielt werden.

Ziele:

Der Schüler soll einige bekanntere Fabeln und damit diese Literaturgattung kennen und sie von anderen Formen der Literatur unterscheiden lernen. In unseren Versuchsklassen verstanden einzelne ganz schwache Schüler nicht immer den Sinn der Fabeln so klar, dass sie diesen verbalisieren konnten, doch erlebten sie intuitiv ihren Sinn.

Voraussetzungen:

Die Schüler sollten wenn möglich die direkte Rede schon kennen, da sie wichtigstes Element einer Fabel ist. (Oder parallel dazu einführen!) Ebenso wird die Kenntnis des Artwortes (Adjektivs) vorausgesetzt, damit die Fabeltiere charakterisiert werden können.

Material:

Es sollten im Schulzimmer immer genügend Wörterbücher und Lexika vorhanden sein. (Evtl. von daheim mitbringen!)

1. Lektion (Text 1)

Am Beispiel «Der Wolf und das Lamm» werden der Begriff der Fabeln und ihre wesentlichen Grundzüge erarbeitet. (Einzelarbeit)

2. Lektion (Texte 2 und 3)

Partnerarbeit: Text 2 wird zum Beispiel allen Schülern links in der Bank verteilt, Text 3 allen Schülern rechts. Die beiden Banknachbarn erzählen sich dann gegenseitig, was sie gelesen haben und entdecken Unterschiede zwischen einer Fabel (Text 2) und einer normalen Tierbeschreibung (Text 3). Der Begriff der Fabel wird dadurch weiter vertieft. Am Beispiel des Löwen wird untersucht, ob die Charakterzüge der Fabeltiere der Wirklichkeit entsprechen.

3. Lektion (Texte 4–7)

Die Klasse wird in Vierergruppen aufgeteilt. Eventuell muss ein Text an zwei Gruppen abgegeben werden. Jeder Schüler sollte aber sein eigenes Blatt erhalten. Ziel ist, herauszufinden, ob dasselbe Tier (hier der Fuchs) in verschiedenen Fabeln immer ungefähr dieselben Eigenschaften hat. Diese Frage kann hier bejaht werden. Die Schüler legen deshalb eine kleine Tabelle mit den wichtigsten Fabeltieren an, denen Artwörter oder ganze Ausdrücke zugeordnet werden.

4. Lektion (Arbeitsblatt: Eigenschaften der Fabeltiere)

Die Schüler untersuchen Artwörter, die verschiedenen Fabeltieren zugeordnet werden. Welche Ausdrücke passen, welche nicht? Dabei soll dem Schüler bewusstgemacht werden, dass die Eigenschaften der Fabeltiere nicht unbedingt ins naturkundliche Denken übernommen werden dürfen. Ein Ausmalblatt zur Abwechslung lässt die Schüler selbständig die richtigen Lösungen finden.

Text 1 Der Wolf und das Lamm

O «Wie sollte das möglich sein?», erwiderte das Lamm. «Damals war ich noch gar nicht geboren.»

S «Warum trübst du mir das Wasser, das ich trinken will?», wollte er wissen. «Wie kann ich das Wasser trüben, das von dir zu mir herabfliesst?», antwortete das Lamm. «Jedenfalls weiss ich», sagte der Wolf, «dass du vor fünf Monden übel von mir geredet hast.»

P «Dann ist es dein Vater gewesen», schrie der Wolf und zerriss das Lamm, um es zu verschlingen.

Ä Ein Wolf kam an einen Bach, um dort zu trinken. Da gewahrte er ein Lamm, das ein Stück unterhalb von ihm seinen Durst löschte.

Aufgaben:

1. Setze diesen Text richtig zusammen. Dann erfährst du auch den Namen des Dichters.

2. Kannst du erklären, was die folgenden Wörter bedeuten?

Vielleicht hilft dir ein Wörterbuch.

– gewahrte:

– trüben:

– Lamm:

– vor fünf Monden:

3. Lies nochmals genau nach, ob das Lamm oder der Wolf weiter unten am Bach steht. Zeichne eine Skizze!

4. Dies ist keine normale Geschichte aus der Zeitung. Was fällt dir daran besonderes auf? (5 Stichworte)

5. Welche von den drei folgenden Beschreibungen trifft auf die Geschichte von Wolf und Lamm zu? Rahme sie mit Bleistift ein.

In den (1) _____ handeln Tiere (auch Pflanzen oder Dinge). Sie können sprechen. Jedes Tier verkörpert eine bestimmte Eigenschaft. (Fuchs: schlau, Hase: ängstlich, Löwe: stolz, Wolf: böse usw.) Die (1) _____ enthalten einen bestimmten Sinn, eine Lebenswahrheit, eine mehr oder weniger versteckte Lehre. Mit den Tieren sind eigentlich Menschen gemeint. Die (1) _____ sind Spiegel, in denen sich die Menschen in ihren guten und schlechten Eigenschaften erkennen können. Die Menschen nehmen eine Lehre, die Tieren erteilt wird, eher an, als wenn ihnen direkt mit dem Finger gedroht wird.

(2) _____ sind Geschichten, in denen alles möglich ist: Zauberwerk und Wunder. Wer sie aufmerksam liest oder anhört, entdeckt in ihnen oft einen tiefen Sinn. Jedes Volk hat seine (2) _____, die häufig mit denen anderer Völker eng verwandt sind. Über die Entstehungsweise der (2) _____ ist wenig bekannt. Ursprünglich wurden sie durch die Generationen mündlich weitergegeben. Später wurden sie aufgeschrieben, gesammelt und als Bücher herausgegeben, so 1812–1822 von den Brüdern Grimm die deutschen (2) _____.

Eine (3) _____ wurde ursprünglich so wie ein Märchen von Mund zu Mund weitergegeben. Auch sie weiss von wunderbaren und gruseligen Dingen zu berichten, aber sie nennt die Namen der Personen, ihren Beruf oder ihre Herkunft, und sie kennt auch den Ort, wo sich das Erzählte abgespielt haben soll. Der (3) _____ liegt meist eine tatsächliche Begebenheit zugrunde, die aber im Lauf der Zeit durch die Phantasie der Erzähler zu einer märchenartigen Geschichte geworden ist.

Ist die Geschichte eine Fabel, ein Märchen oder eine Sage? _____

(1): _____ (2): _____ (3): _____

6. Der Wolf beginnt mit dem Lamm einen Streit. Warum?

- Weil das Lamm schlecht vom Wolf geredet hat.
- Weil der Wolf das Lamm fressen will.
- Weil das Lamm dem Wolf das Trinkwasser trübt.
- Weil der Wolf dem Lamm das Wasser beschmutzt.

(Zutreffendes ankreuzen)

7. Das Lamm ist scheu

im Recht
schwächer

Der Wolf ist

.....
(das Gegenteil)

8. Hast du eine ähnliche Situation, wie sie hier zwischen Wolf und Lamm geschildert wird, schon zwischen Menschen erlebt? (Zum Beispiel zwischen einem älteren und einem jüngeren Bruder.) Erzähle kurz, wie das abgelaufen ist. (10 Stichwörter ins Notizheft.)

9. Hast du eine Idee, was diese Geschichte aussagen möchte?

10. Diese Geschichte wurde vor etwa 2500 Jahren von einem Dichter namens Äsop geschrieben. Damals herrschten noch grosse Unterschiede zwischen Sklaven und Herren. War Äsop wohl ein Sklave oder ein Herr? Begründe deine Meinung.

Zusatzaufgabe: Überlege dir, wie man diese Geschichte möglichst spannend vorlesen könnte. Schau im Zimmer herum, vielleicht ist ein anderer Schüler auch schon so weit wie du. Setz dich zu ihm hin und trage ihm die Geschichte so gut wie möglich vor.

Text 2 Der Löwe und die (1) _____

Rudolf Hagelstange nach Äsop

Eines Tages lief eine (1) _____ versehentlich über die Tatzen eines schlafenden Löwen. Das mächtige Raubtier erwachte und griff verärgert die kleine Missetäterin, um sie zu zermalmen. Da rief die (1) _____ flehentlich: Grossmächtiger Herrscher, schone mich! Ich wäre doch nur ein winziger Bissen für dich, und was nützte ich dir! Aber wenn du mich am Leben lässt, könnte ich dir vielleicht doch eines Tages einen Dienst erweisen oder vonnutzen sein – man kann das nie wissen.

Den Löwen belustigte der Gedanke, dass dieses kleine Tierchen ihm einmal helfen oder nützen könnte, derart, dass er die kleine Gefangene grossmütig laufen liess.

Einige Zeit später geriet der Löwe, den Wald durchstreifend, in das Fangnetz eines Jägers, und je mehr er sich aus ihm zu befreien mühte, desto mehr verstrickte er sich. Sein Wutgebrüll dröhnte durch den Wald und erreichte auch die _____. Diese kam gelaufen und begann die Stricke durchzunagen, in denen der Löwe gefesselt war, und ruhte nicht eher, bis die letzte Schnur von ihren kleinen Zähnen durchgebissen und der Löwe befreit war.

1. Lies den Text still für dich durch. Fülle die Lücken! (Viermal das gleiche Wort einsetzen. Setze die Satzzeichen der direkten Rede!)
2. Warum ist das Tierchen eine Missetäterin?
3. Von welchem Zeitwort kommt «flehentlich»? Suche ein anderes Zeitwort mit einer ähnlichen Bedeutung. Schreibe es darüber.
4. Wie könnte man «vonnutzen sein» in einem Zeitwort ausdrücken?
5. Suche aus dem Text die zehn wichtigsten Stichwörter/Ausdrücke heraus und schreibe sie in der richtigen Reihenfolge untereinander. Mit Hilfe dieser Wörter sollst du nachher die Geschichte weitererzählen.
6. Dein Banknachbar hat einen anderen Text gelesen als du. Erzähle ihm nun die Geschichte von Löwe und Maus. Du kannst dazu deine Stichwörterliste benützen. Anschliessend wird er dir erzählen, was er gelesen hat.



Gaby Koller

Text 3

Die Katzen, die grossen wie die kleinen, sind Raubtiere, fleischfressende Jäger und als solche gefährlich, besonders wenn sie Hunger haben. Es gibt eine afrikanische Redensart: Vor einem Löwen, den du siehst, brauchst du keine Angst zu haben. Gefährlich ist nur der Löwe im Verborgenen, der auf der Lauer liegt oder im Schutz des Steppengrases und gegen den Wind seine Beute anschleicht, um dann den grossen Sprung zu machen. Er springt nicht mit Gebrüll. Was zu hören ist, das ist bestenfalls ein leises Luftholen, das man nicht einmal ein Schnauben nennen kann. Der Löwe, der keinen Hunger hat, zeigt sich. Er bewegt sich lässig, langsam; es macht ihm nichts aus, gesehen zu werden. Ich kenne Bilder, die von Touristen auf einer Foto-Safari in Afrika gemacht wurden. Auf diesen sind im Abendlicht Löwen zu sehen und gar nicht weit von diesen eine Herde Zebras und ein paar Antilopen; ein Bild wie aus dem Paradies und nicht einmal ein Zufallstreffer. In Naturschutzparks, so sagen die Leute, die es wissen müssen, könne man solche Bilder jeden Tag machen.

1. Lies den Text still für dich durch.
2. Was ist Steppengras? Wo gibt es Steppen? Wie sieht es dort aus? Schau im Schülerlexikon nach.
3. Erkläre, warum der Löwe seine Beute gegen den Wind anschleicht.
4. Bei welcher Gelegenheit können die Touristen gute Fotos machen?
5. In Afrika gibt es riesige Naturschutzparks, wo man mit speziellen Autos durchfahren und viele wilde Tiere beobachten kann. Hast du eine Vermutung, warum man dort Löwen ganz in der Nähe von Zebraherden fotografieren kann?
6. Suche aus dem Text die zehn wichtigsten Stichwörter/Ausdrücke heraus und schreibe sie in der richtigen Reihenfolge untereinander. Mit Hilfe dieser Wörter sollst du nachher die Geschichte weitererzählen.
7. Dein Nachbar hat einen anderen Text gelesen als du. Er wird ihn dir jetzt erzählen. Anschliessend erzählst du ihm, was du gelesen hast. Du kannst dabei deine Stichwörterliste benützen.

Weitere Aufgaben in Partnerarbeit

8. Von hier an fährt ihr gemeinsam weiter: Jeder von euch liest den Text des andern nochmals durch. Dann erklärt ihr euch gegenseitig, was ihr nicht versteht.
9. Sind diese beiden Texte Fabeln? Lest zur Beantwortung dieser Frage nochmals die Beschreibung einer Fabel durch.:
In den Fabeln handeln meist Tiere. Sie können sprechen. Jedes Tier verkörpert eine bestimmte Eigenschaft. (Fuchs: schlau, Hase: ängstlich, Löwe: stolz, Wolf: böse usw.) Die Fabeln enthalten einen bestimmten Sinn, eine Lebenswahrheit, eine mehr oder weniger versteckte Lehre. Mit den Tieren sind eigentlich Menschen gemeint. Die Fabeln sind Spiegel, in denen sich die Menschen in ihren guten und schlechten Eigenschaften erkennen können. Die Menschen nehmen eine Lehre, die Tieren erteilt wird, eher an, als wenn ihnen direkt mit dem Finger gedroht wird.
10. Sucht einen passenden Titel zu Text 3. Wo steht wohl Text 3?
11. Denkt euch eine andere Möglichkeit aus, wie die Maus im Text 2 einmal dem Löwen hätte nützlich sein können.
12. Schüler A behauptet: Die Geschichte von Löwe und Maus ist nicht glaubhaft, denn ein Löwe frisst jedes Tier, das kleiner ist als er.
Schüler B antwortet: Das stimmt nicht. Löwen fressen andere Tiere nur, wenn sie Hunger haben. Wenn sie satt sind, lassen sie sie in Ruhe.
Wer hat recht?
13. Sucht drei treffende Artwörter für den Löwen.

Text 4 (Gruppe A)

Titel? (1) _____

James Krüss

Ein Fuchs aus Frankreich (oder auch von (2), _____
 der schrecklich hungrig war, sah grosse Mengen
 der schönsten Trauben oben im Spalier
 des Weinstocks rot und glänzend hängen.
 Er hätte gern davon genascht. Allein,
 sie hingen viel zu hoch für Mund und Magen.
 Drum sagte er: «Sie werden sauer sein!»
 Ist das nicht klüger, als sich zu (3) _____

1. Lest den Text zweimal leise miteinander durch. Füllt die drei Lücken!
2. Wer von euch kann ein Spalier skizzieren?
3. Habt ihr auch schon genascht? Zählt auf.
4. Verbindet immer die zwei Wörter, die sich reimen, mit einem Bleistiftstrich.
5. Der Fuchs kam aus Frankreich. Könnte er auch von Italien sein? Ja, nein? Warum?
6. Sucht drei Artwörter, die auf den Fuchs zutreffen. Welches ist die Moral, die Lehre aus dieser Fabel?
7. Geht in die hintere Zimmerecke und versucht, den Fuchs zu spielen. Was hat er wohl für ein Gesicht gemacht? Wie erzählt er es daheim im Fuchsbau?

Text 5 (Gruppe B) Der Fuchs und der (1) _____

Wilhelm Busch

Ganz unverhofft an einem (2) _____
 sind sich begegnet Fuchs und (1) _____.
 «Halt!» rief der Fuchs. «Du Bösewicht,
 kennst du des Königs Order nicht?
 Ist nicht der Friede längst verkündigt,
 und weisst du nicht, dass jeder sündigt,
 der immer noch gerüstet geht?
 Im Namen seiner Majestät:
 Komm her und übergib dein Fell!»

Der (1) _____ sprach:
 «Nur nicht so schnell.
 Lass dir erst deine Zähne brechen,
 dann wollen wir uns weiter sprechen!»
 Und alsogleich macht er sich rund,
 schliesst seinen dichten Stachelbund
 und trotzt getrost der ganzen Welt,
 bewaffnet, doch als Friedensheld.

1. Lest den Text zweimal leise miteinander durch. Fülle die Lücken! (Dreimal das gleiche Wort einsetzen).
2. Gebt Beispiele für jemanden, zu dem man sagt: «Ihre Majestät».
3. Welchen Grund nennt der Fuchs, damit der andere sein Fell hergeben soll?
4. Was ist wohl sein wirklicher Grund? Warum nennt er ihn nicht? Merkt der Kleinere, dass der Fuchs einen falschen Grund angibt?
5. Woraus besteht die «Rüstung» des Tieres? Weshalb wird er am Schluss der Fabel trotzdem «Friedensheld» genannt?
6. Wilhelm Busch ist nicht wegen seiner Fabeln bekanntgeworden, sondern durch seine Bilder Geschichten. Ihr kennt sicher eine!
7. Sucht drei Artwörter, die auf den Fuchs zutreffen.
8. Geht vor die Zimmertür und versucht, diese Begegnung zwischen den beiden Tieren zu spielen.

Text 6 (Gruppe C) Der Rabe und der Fuchs

N. O. Scarpi nach La Fontaine

meister rabe hockt auf dem baum er hat einen käse gestohlen meister fuchs riecht den käse kaum schon naht er auf listigen sohlen guten tag herr rabe man kennt sie nicht wieder wie schmuck sie sind welch ein schönes gefieder und wenn ihre stimme ich lüge nicht so prächtig ist wie ihr edles gesicht müssten sie als könig der tiere walten da kann sich der rabe vor stolz nicht halten gleich soll sein gesang im wald erschallen er öffnet den schnabel lässt den käse fallen der fuchs packt die beute mein herr sie verzeih' n doch der schmeichler prägen sie sich das ein lebt auf kosten dessen der auf ihn hört die lektion ist wohl einen käse wert zu spät schwört der rabe voll scham und groll dass ihm das nicht wieder passieren soll

1. Schreibe den Text richtig ab (evtl. auch auf Folie oder an die Wandtafel). Achte auf die Grossschreibung, die Reime und die Satzzeichen.
2. Sucht ein anderes Wort für «Gefieder».
3. Was ist hier mit «Lektion» gemeint? Hat der Rabe oder der Fuchs etwas gelernt? Was?
4. «schmuck» = schön, hässlich, golden, hübsch (Nichtzutreffendes streichen)
5. Der Rabe ist voll Scham und Groll. Weshalb schämt er sich?
6. Auf wessen Kosten lebt ein Schmeichler?
7. Sucht drei Artwörter, die auf den Fuchs zutreffen.

Text 6a (Gruppe c) Der Rabe und der Fuchs

Ein Rabe hatte einen Käse gestohlen. Er setzte sich auf einen hohen Baum und wollte ihn essen. Der Duft des Käses lockte einen Fuchs herbei. Der sprach zum Raben: «Ach lieber Rabe, was bist du doch für ein schöner Vogel. Deine Federn sind prächtig, deine Figur wunderbar. Sicher kannst du auch wunderbar singen – oder nicht?» Der Rabe war von diesem Lob sehr geschmeichelt. Er wollte seinen Gesang hören lassen und öffnete den Schnabel. Da fiel ihm der Käse hinunter. Der Fuchs schnappte ihn und rannte davon.

Beantworte die Fragen ins Notizheft!

1. Welches sind die Hauptpersonen in dieser Fabel?
 2. Welche Absicht hat der Fuchs?
 3. Wie kommt er zu seinem Ziel?
 4. Prüfe die Worte des Fuchses genau. Sprichst du auch so? Warum? Warum nicht?
 5. Findest du etwas Gemeinsames zwischen dem Verhalten der Tiere in dieser Fabel und dem Menschen?
 6. Lies die Fabel nochmals genau durch. Könnte sich diese Geschichte irgendwo ereignen? Warum?
- Das Wichtigste an der Fabel ist die Lehre, die wir aus der gleichnishaften Geschichte ziehen können.**
7. Fabeln belehren uns, es steckt eine Wahrheit dahinter. Worin besteht wohl die Lehre in unserer Fabel? Schreibe einige Gedanken auf!
 8. Suche drei Artwörter, die auf den Fuchs zutreffen.

Text 7 (Gruppe D)

Der (1) _____, der (2) _____ und der Fuchs gingen einmal gemeinsam auf die Jagd. Sie hatten Glück und machten reiche Beute. Als die Nacht vorüber war, wollten sie die Beute miteinander teilen.

«Ich finde, du solltest teilen, (2) _____», sagte der (1) _____. Also zählte der (2) _____ den Fang sorgfältig und teilte ihn in drei gleich grosse Haufen.

Das passte dem (1) _____ nicht. Ja, er wurde so wütend, dass er den (2) _____ ansprang und ihn in Stücke riss.

«Teile du nun, Fuchs», befahl der (1) _____. Der Fuchs gehorchte. Er legte die ganze Beute auf einen riesigen Haufen und behielt nur ein kleines Kaninchen für sich.

«Wer hat dich gelehrt, so gerecht zu teilen?» fragte der (1) _____ bewundernd und legte sich neben seinen riesengrossen Anteil.

«Das Missgeschick des (2) _____ hat es mich so schnell gelehrt», antwortete der Fuchs und trug sein Kaninchen geschwind in seinen Bau.

1. Lest den Text zweimal leise miteinander durch.
Füllt die Lücken! Suche einen Titel!
2. Woraus könnte diese reiche Beute bestanden haben? Zählt Dinge auf.
3. Frisst der (1) _____ den (2) _____ auf?
4. Weshalb nimmt der Fuchs nur ein Kaninchen? Hättet ihr an seiner Stelle auch so reagiert?
5. Der (1) _____ findet, dass der Fuchs die Beute sehr gerecht verteilt hat.
Findet ihr das auch? Begründet eure Meinung.
6. Sucht drei Artwörter, die auf den Fuchs zutreffen.
7. Lernt den Text gut vorlesen, aber statt (1) lest ihr «böser Räuber mit Gewehr», statt (2) setzt ihr ein «armer, dummer Mann», und wenn das Wort «Fuchs» kommt, lest ihr «arme, gescheite Frau».

Die vier Gruppenarbeiten werden verglichen

Gruppe A (Text 4):

1. Ihr spielt euren Text als Pantomime.
2. Der Fuchs erzählt am Abend im Fuchsbau von seinen Trauben.
3. Ein Schüler liest den Text gut vor und hebt die direkte Rede heraus.
4. Ein Schüler erzählt: Eine Frau aus Frankreich sah in einem Luxusgeschäft einen Pelzmantel ... oder: Ein Arbeitsloser sah im Schaufenster einen Luxussportwagen mit zehn Gängen ...

Gruppe B (Text 5):

1. Ihr spielt euren Text als Pantomime.
2. Ihr lest dem Rest der Klasse den Text vor, aber bei (1) und (2) hustet ihr nur, ohne die Namen der Tiere zu lesen. Finden eure Klassenkameraden die Lösung heraus?
3. Ihr spielt den Text vor, so wie ihr geübt habt.
4. Ein Schüler erzählt: Die Marsmenschen mit Radargewehren kamen zu Wilhelm Tell und sagten: «Du musst deine Armbrust verbrennen, denn es soll keine Waffen mehr geben.» Wilhelm Tell antwortet: ...

Gruppe C (Text 6 oder 6a):

1. Lest den Mitschülern den Text zweimal deutlich vor. Hebt die direkte Rede heraus.
2. Stellt den Mitschülern die Fragen eures Arbeitsblattes. Können die Klassenkameraden die Fragen beantworten, obwohl sie den Text nicht selber gelesen haben und nur euch gut zuhörten?

Gruppe D (Text 7):

1. Lest den Mitschülern den Text so vor, dass ihr bei (1) einsetzt «böser Räuber mit Gewehr», bei (2) «armer, dummer Mann», und statt «Fuchs» lest ihr «arme, gescheite Frau».
2. Berichtet über euere anderen Aufgaben, die ihr gelöst habt.

Weiterarbeit für alle vier Gruppen

1. Jeder von euch sollte jetzt auf einem Blatt mindestens drei Artwörter für den Fuchs notiert haben. Wir möchten nun herausfinden, ob der Fuchs in allen Fabeln ungefähr der gleiche ist. Numeriert deshalb in eurer Gruppe von 1 bis 4, so dass jeder eine andere Nummer hat. Alle Nummer 1 treffen sich nun in der rechten hinteren Ecke des Zimmers, alle Nummer 2 in der linken hinteren Ecke, alle Nummer 3 in der rechten vorderen und alle Nummer 4 in der linken vorderen Ecke (Blickrichtung zur Wandtafel).
2. In diesen neu entstandenen Gruppen tragt ihr nun die Artwörter zusammen. Jeder nimmt ein Blatt und zeichnet folgende Tabelle:

Die Fabeltiere

Fuchs (hier schreibst du die Artwörter hinein)

Löwe (hier kannst du die Artwörter, die du bei der letzten Fabel für den Löwen gefunden hast, eintragen)

Maus
(hier unten lässt du leer, da folgen dann später noch weitere Fabeltiere)

Eigenschaften der Fabeltiere

Male das Fabelbild richtig aus. Zu welcher Fabel gehört es wohl? Übertrage die *passenden* Artwörter!

(s = schwarz, bl = blau, gr = grau, gü = grün, r = rot) Felder mit Eigenschaften, die nicht stimmen, einfach weiss lassen.

Der Löwe ist... mutig (1s), schüchtern (2s), verlegen (3bl), kräftig (4bl), unerfahren (5gr), schwach (6bl), königlich (7s), scheu (8s)

Der Wolf ist... freundlich (9r), hinterlistig (10gr), niederrächtig (11gr), hilfsbereit (12s), lügnerisch (13bl), kraftlos (14gr), falsch (15gr), hinterhältig (16gü)

Das Lamm ist... unhöflich (17gr), sanft (18gü), unschuldig (19gr), trügerisch (20bl), arglistig (21r), fromm (22gr), gutmütig (23r), treulos (24bl)

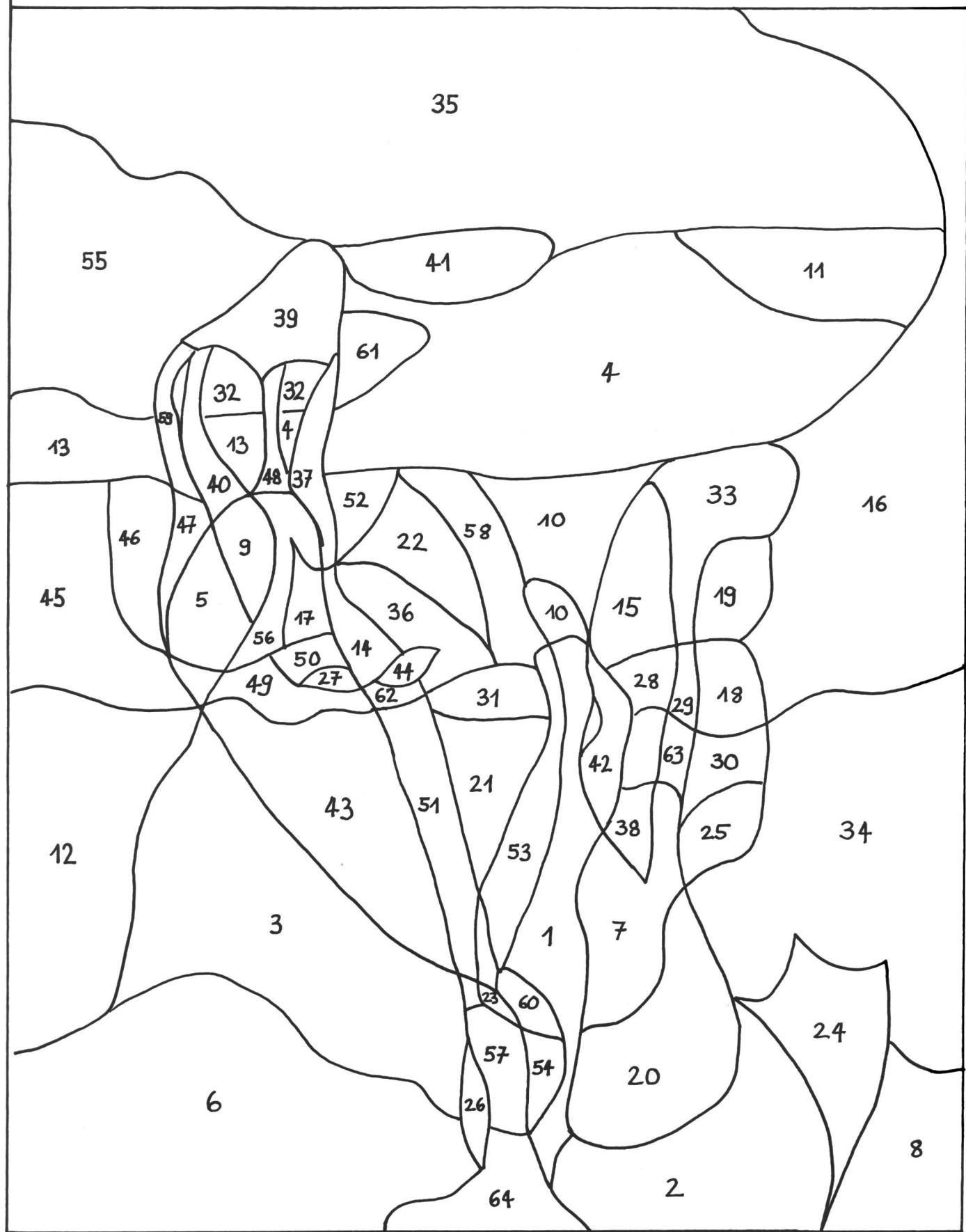
Der Fuchs ist... schlau (25s), gerissen (26s), ungeschickt (27r), listig (28gü), scharfsinnig (29s), untätig (30gü), verlogen (31gü), klug (32gü)

Der Esel ist... träge (33gr), fleissig (34bl), eigenwillig (35bl), faul (36gü), ungestüm (37bl), störrisch (38s), arbeitsscheu (39gü), liebenswürdig (40gr)

Der Hase ist... gewandt (41gr), flink (42s), schwerfällig (43bl), langsam (44gr), feige (45gü), gelenkig (46gü), linkisch (47bl), furchtsam (48gr)

Die Maus ist... gescheit (49gü), vorsichtig (50gü), wagemutig (51bl), zage (52gr), schreckhaft (53s), intelligent (54s), leise (55gü), angeberisch (56bl)

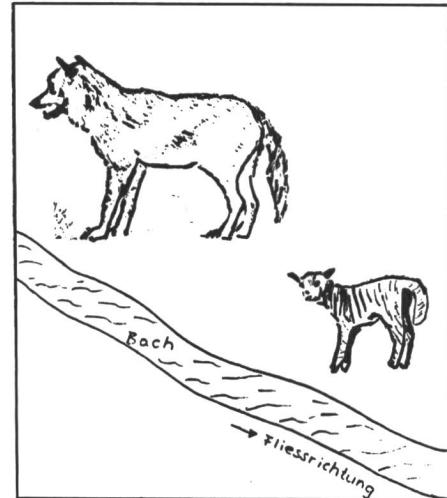
Der Rabe ist... eingebildet (57s), klug (58gr), stark (59r), hochmütig (60s), hochnäsig (61gü), gütig (62bl), aufgeblasen (63s), gläubig (64r)

Eigenschaften der Fabeltiere (Ausmalbild)

Lösungsvorschläge

Zu Text 1:

1. Äsop.
2. – gewahrte: nahm wahr, erblickte, sah, bemerkte
 - trüben: verschmutzen
 - Lamm: junges Schaf
 - vor fünf Monden: vor fünf Monaten
3. Die Skizze sollte so aussehen: →
4. Das Besondere an dieser Geschichte ist, dass darin Tiere sprechen können.
5. Die Geschichte ist eine Fabel. Grund: Tiere handeln anstelle von Menschen; die Geschichte enthält eine Lebenswahrheit. (1): Fabel, (2): Märchen, (3): Sage.
6. Der Wolf beginnt den Streit mit dem Lamm, weil er es fressen will. Er sucht einen Grund (eine Rechtfertigung).
7. Der Wolf ist frech, im Unrecht, stärker.
8. Ein Beispiel: Peter ist in der Schule vom Lehrer bestraft worden. Er regt sich sehr darüber auf. Zu Hause trifft er seinen kleinen Bruder Markus an. Er sagt zu ihm: «Du hast mein Zimmer in Unordnung gebracht, das gibt einen rechten Box.» Doch Markus antwortet: «Ist gar nicht möglich, ich bin erst gerade vom Kindergarten heimgekommen.» Aber Peter hört nicht auf ihn und schlägt ihn.
9. Oft kommt es leider zwischen Menschen nicht darauf an, wer recht hat, sondern wer stärker ist.
10. Äsop war ein Sklave. Er wollte mit dieser Fabel zeigen, dass die Sklaven ihren Herren immer unterlegen sind, ob sie recht haben oder nicht. Äsop konnte aber für seine Fabel nicht bestraft werden, weil er ja nicht schreibt, dass er Menschen und nicht Tiere meint.



Zu Text 2:

1. (1) Maus; direkte Rede von «Grossmächtiger Herrscher... bis ... das nie wissen.»
2. Eine Missetäterin ist jemand, der etwas Schlechtes tut. Die Maus weckt den Löwen, und dies gefällt dem Löwen gar nicht. Deshalb nennt er sie eine Missetäterin.
3. «Flehentlich» kommt von «flehen», was etwas Ähnliches wie «bitten» heißt.
4. «Nützen».
5. Ein Beispiel für eine solche Stichwörterliste wäre:

– Maus	– freilassen
– wecken	– Fangnetz
– Löwe	– Hilfe!
– zermalmen	– durchnagen
– bitten	– befreit

Zu Text 3:

2. In der Steppe regnet es sehr selten, weshalb nur kleine Gräser wachsen können. Bäume gibt es in der Steppe nur wenige. Steppe gibt es an vielen Orten der Welt, meist am Rande einer Wüste. Löwen leben in der Steppe in Afrika.

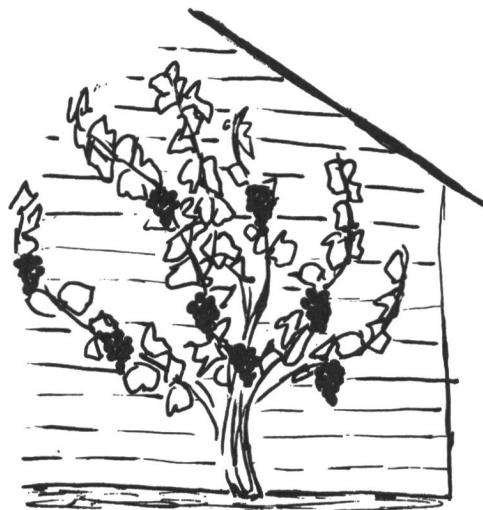
3. So wird dem Tier der Duft des Löwen nicht mit dem Wind entgegengetragen, und es merkt nicht, dass es angeschlichen wird.
4. Auf ihren Safaris durch die Naturschutzparks machen die Touristen ihre Fotos.
5. Der Löwe jagt nur, wenn er hungrig ist.
6. Ein Beispiel für eine solche Stichwörterliste wäre:
 - Löwen/Hunger/gefährlich – Fotos auf Safari
 - Lauer im Gras – Zebratherden bei Löwen
 - höchstens Schnauben – Naturschutzparks
 - satt = faul

Zu Text 2 und Text 3:

9. Text 2 ist eine Fabel, die Menschen belehren möchte. Bei Text 3 handelt es sich um keine Fabel, sondern um eine Beschreibung des Jagdverhaltens von Löwen. (Ein Naturkundetext.)
10. Zum Beispiel: Wie gefährlich sind Löwen? Aus einem Sachbuch, nämlich «Knaurs Tierbuch für die Jugend».
11. Hier gibt es unendlich viele Möglichkeiten. Die Maus könnte die Löwenfrau herbeirufen.
12. Schüler B hat recht. Aber Fabeln sind nicht «wahre Geschichten», sondern Gleichnisse.
13. Zum Beispiel: gefährlich, mächtig, faul.

Zu Text 4:

1. (1) Der Fuchs und die Trauben. (2) hier. (3) beklagen.
2. Ein Spalier sieht etwa so aus: →



3. Zum Beispiel: Schokolade, verschiedenes aus dem Kühlschrank, Zucker, Guetzli usw.
4. hier – Spalier, Mengen – hängen, Allein - sein, Magen – beklagen.
5. Natürlich könnte der Fuchs geradesogut aus Italien sein. Doch das Wort Italien würde nicht so gut in den Versrhythmus passen.
6. Zum Beispiel: klug, bequem, schlau. Durch eine Ausrede betrügt sich der Fuchs selbst.

Zu Text 5:

1. (1): Igel. (2): Hügel.
2. Ein König, ein Kaiser.
3. Der Fuchs behauptet, der König habe den Frieden verkündet und gesagt, niemand dürfe mehr Waffen tragen.
4. Der Fuchs möchte den Igel fressen, was er ihm natürlich nicht so direkt sagen kann. Der Fuchs versucht deshalb, den Igel zu überlisten. Der Igel merkt das und sagt zum Fuchs: «Lass dir erst deine Zähne herausbrechen, leg du erst deine Waffen nieder.»
5. Die «Rüstung» des Igels sind seine Stacheln. «Friedensheld» wird er genannt, weil er ja mit seinen Stacheln niemandem etwas antut, solange er nicht bedroht wird.
6. «Max und Moritz».
7. Zum Beispiel: schlau, hinterlistig, feige (schmeichelnerisch)

Zu Text 6:

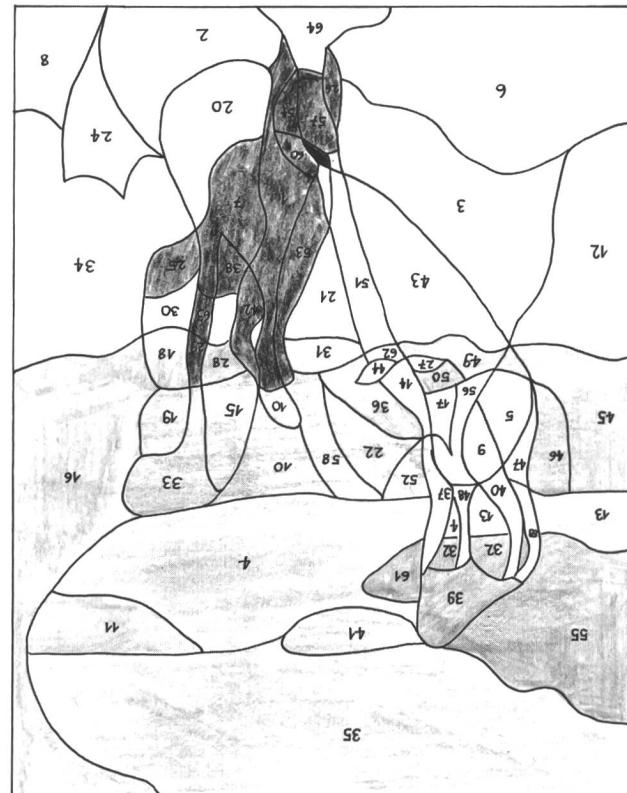
1. Die richtige Lösung steht im Lesebuch 5. Klasse, Kt. Zürich, S.140.
2. Die Federn.
3. Dem Raben wird eine «Lektion» erteilt, er lernt, dass man nicht jedem Schmeichler glauben soll. Denn wer dir schmeichelt, der will meistens etwas von dir.
4. Die Wörter «hässlich» und «golden» musst du durchstreichen.
5. Der Rabe schämt sich, dass er auf die List des Fuchses hereingefallen ist.
6. Der Schmeichler lebt auf Kosten dessen, der ihm glaubt.
7. Zum Beispiel: hinterlistig, schlau, gemein.

Zu Text 7:

1. (1) Löwe, (2) Esel. Titel: Was ist Gerechtigkeit? Man lernt aus Fehlern. Der Löwe, der Fuchs und der Esel.
2. Zum Beispiel: Rehe, Hasen, Kaninchen, Mäuse, Hühner.
3. Im Text steht nur, dass der Löwe den Esel in Stücke zerreißt. Vielleicht frisst er ihn später.
4. Der Fuchs fürchtet, dass der Löwe ihn auch töten würde, wenn er für sich die Hälfte der Beute nähme.
5. Vom Löwen aus gesehen, ist die Beute schon gerecht verteilt, weil er denkt, dass er als König aller Tiere den grössten Teil bekommen müsse. Wirklich gerecht wäre natürlich gewesen, wenn jedes Tier gleichviel erhalten hätte. Doch wieder einmal zählt nicht, wer recht hat, sondern wer stärker ist.
6. Zum Beispiel: weise, klug, schlau.

Eigenschaften der Fabeltiere

Das ausgemalte Blatt muss auf den Kopf gestellt werden (um 180 Grad gedreht werden). Im oberen Teil sieht man den Wolf, unten rechts das Lamm. Dies ist eine Illustration zu Fabeltext 1.

**Quellen**

Die Texte 2, 4, 5, 6 sind aus dem Lesebuch 5. Klasse, Lehrmittelverlag des Kantons Zürich. Texte 1 und 7 stammen aus «Die Fabeln des Äsop», Tessloff-Verlag. Zu Text 2 erschien in der Schulpraxis 2, 1983 (Februarheft), ein Arbeitsblatt auf den Seiten 30/31, das Lehrer an Mehrklassenschulen sicher gerne bei dieser Gelegenheit wieder einsetzen.

Partnerrechnen

Von Jürg Nüesch

Klassenstufe: 1. Klasse

Voraussetzung: Additionen und Subtraktionen im Zahlenraum von 1 bis 12 müssen erarbeitet sein.

Ziel: Nach der Einführung des Zahlenraumes (1–12) kommt eine wichtige Übungsphase. Diese soll aber nicht langweilig sein, sondern dem Schüler auch Spass machen. Dazu soll eine Übungsphase auch rechnerisch intensiv und effektiv sein. Beides lässt sich in folgenden Partnerspielen verwirklichen.

Durchführung: In der erwähnten Übungsphase setze ich pro Woche etwa einmal 30–45 Minuten für diese Rechenspiele ein.

Für diese Rechenlektion (mit Halbklasse) wähle ich etwa sechs der auf den nächsten Seiten beschriebenen Partnerspiele aus und verteile das Spielmaterial auf verschiedene Schülerbänke.

Nun teile ich die Halbklasse in Paare ein. Diese verteilen sich an die sechs Spielbänke und beginnen das ihnen zugewiesene Partnerspiel. Nach ca. 7 Minuten wechseln die Paare ihren Spielplatz. (Wichtig: Wechsel der Spielplätze nach einem vorher festgelegten Plan.) Es ist zu empfehlen, den Beginn und das Ende der Spielzeiten mit einem Zeichen (Glocke usw.) anzukündigen.

Stichwort: *Parallelslalom (Spielfeld 1)*

Material: Spielfeld / 2 Spielfiguren / 2 Würfel

Vorbereitung: Material bereitstellen

Durchführung: Welcher Spieler ist zuerst am Ziel? A würfelt mit zwei Würfeln. Den Unterschied zwischen den beiden Würfeln darf er fahren. Würfelt er also die Zahlen 6 und 4, darf er zwei Slalomstangen weit vorrücken. Dann kommt B an die Reihe usw.

Stichwort: *Leiterlispiel*

Material: Gewöhnliches Leiterlispiel (oder eigener Entwurf)
2 Spielfiguren / 2 Würfel

Vorbereitung: Material bereitstellen

Durchführung: Das Spiel funktioniert wie ein gewöhnliches Leiterlispiel. Doch verwenden wir auch hier zwei Würfel, wobei sich die zu fahrende Zahl aus der Summe der beiden Würfelzahlen zusammensetzt.

Stichwort: *Becher und Kartonknöpfe*

Material: 6 Becher / runde Kartonknöpfe

Vorbereitung: Die sechs Becher werden mit den Zahlen 7/8/9/10/11 und 12 beschriftet. Die runden Kartonknöpfe (ca. 50) werden mit Rechnungen beschriftet, welche als Resultat 7/8/9/10/11 oder 12 haben.

Durchführung: Ein Schüler nimmt ein Plättchen, rechnet es aus und wirft es in den entsprechenden Resultatbecher. Der andere Schüler ist der Kontrolleur der eingeworfenen Knöpfe.

Stichwort: *Rechenfussball (Spielfeld 2)*

Material: 12 Würfel / Spielfeld
3 Spielfiguren (2 zum Anzeigen des Spielstandes und 1 als Ball)

Vorbereitung: Material bereitstellen

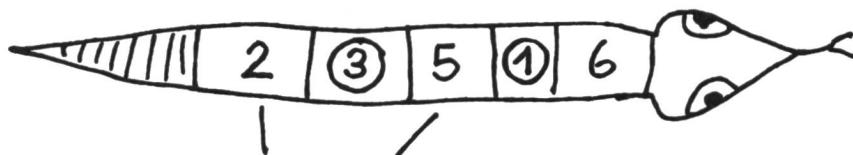
Durchführung: Der Spieler A beginnt mit beiden Würfeln zu würfeln. Dann addiert er die beiden Würfelzahlen. Nun darf er den «Ball» um diese Zahl in Richtung des Tores von Schüler B fahren. Darauf würfelt Spieler B und fährt dann den Ball um den Wert der beiden gewürfelten Zahlen Richtung Tor von A. Überschreitet der Ball dabei den letzten Punkt vor dem Tor von A, hat B ein Tor geschossen. Nach einem Tor wird auf dem Mittelstrich angespielt.

Stichwort: *Rechenschlangen (Spielfeld 3)*

Material: 25 Kartonknöpfe ○ / Spielfeld

Vorbereitung Beschriften der Kartonknöpfe
 $2 \times ① / 6 \times ② / 8 \times ③ / 7 \times ④ / 1 \times ⑤ / 1 \times ⑥ = 25$ Knöpfe

Durchführung: Ein Schüler legt in den Schlangen die richtigen Knöpfe. Die Zahlen darauf müssen den Unterschieden zwischen zwei Zahlen in den Schlangen entsprechen.



Zwischen 2 und 5 kommt also ein Knopf mit der Zahl 3. Der Partner rechnet jeweils nach und korrigiert.

Stichwort: *Fangis (Spielfeld 4)*

Material: 2 Spielfiguren / 2 Würfel / Spielfeld

Vorbereitung: Material bereitstellen

Durchführung: Schüler A muss versuchen, die Figur von Schüler B einzuholen oder zu überholen. Um dies zu erreichen, würfelt er mit beiden Würfeln. Die Summe der beiden Zahlen darf er dann in Richtung der Figur von Spieler B fahren. Nun kommt Schüler B an die Reihe. Dieser muss versuchen wegzukommen. Wird er von A überholt oder eingeholt, wird B Fänger. A darf dadurch aber nochmals würfeln, bevor B jetzt A verfolgen darf usw. (Richtungswechsel sind möglich)

Stichwort: *Autorennen (Spielfeld 5)*

Material: Spielfeld / 2 Spielfiguren / 2 Würfel

Vorbereitung: Material bereitstellen

Durchführung: Schüler A würfelt mit beiden Würfeln und rechnet die beiden Würfelzahlen zusammen. Nun schaut er, ob die so erhaltene Zahl einer der fünf Zahlen entspricht, welche im ersten «Strassenabschnitt» stehen. Ist dies der Fall (also 3/5/7/8 oder 10), kann er seine Figur neben die entsprechende Zahl stellen. Erhielt er aber als Summe die Zahl 2 (oder 4/6/9/11/12), darf er seine Figur nicht vorwärtsbewegen. Nun kommt B an die Reihe usw. Wer ist zuerst im Ziel?

Stichwort: *Schnapp mich (Spielfeld 6)*

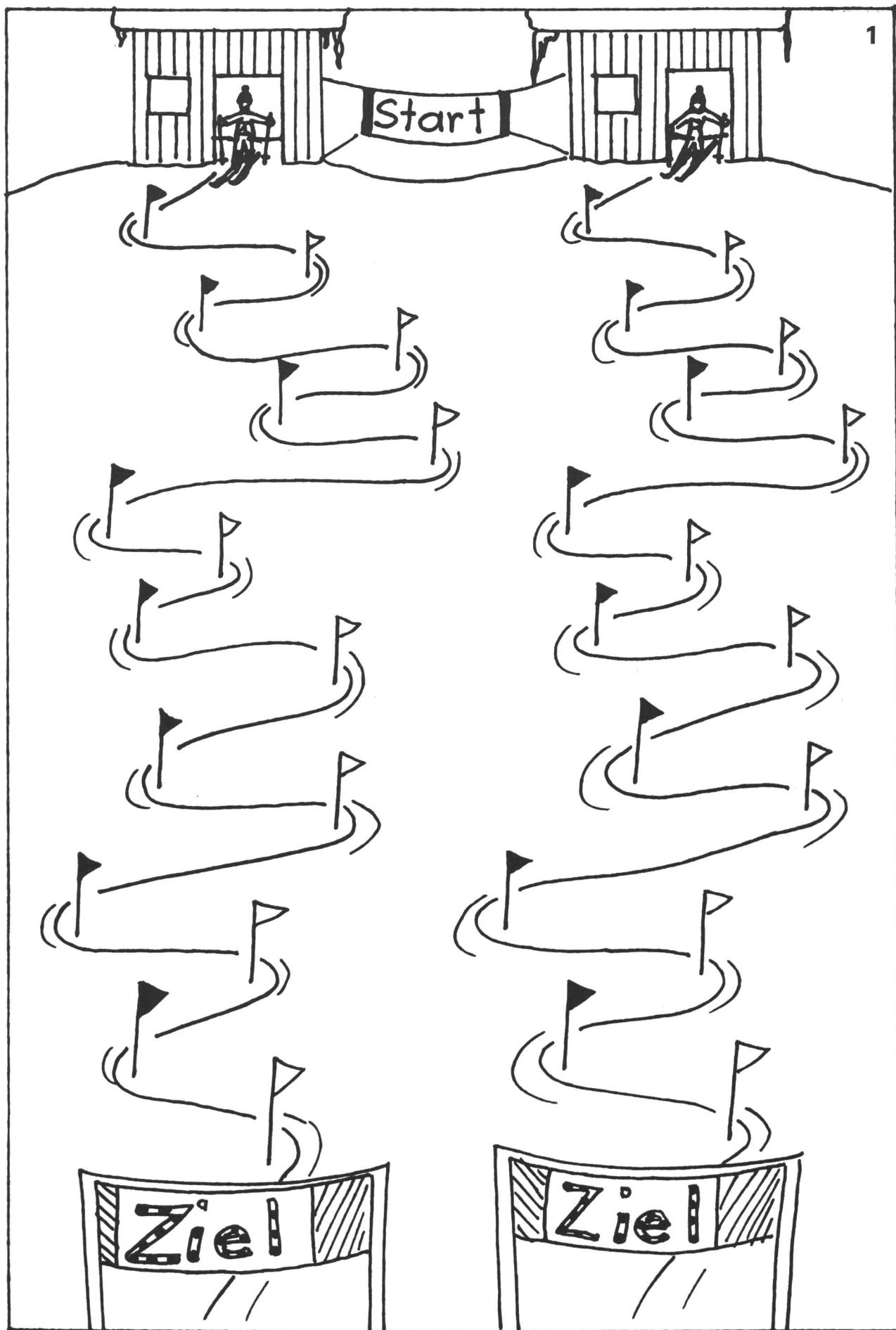
Material: Spielfeld / 2 Würfel / je 5 Spielfiguren der gleichen Farbe

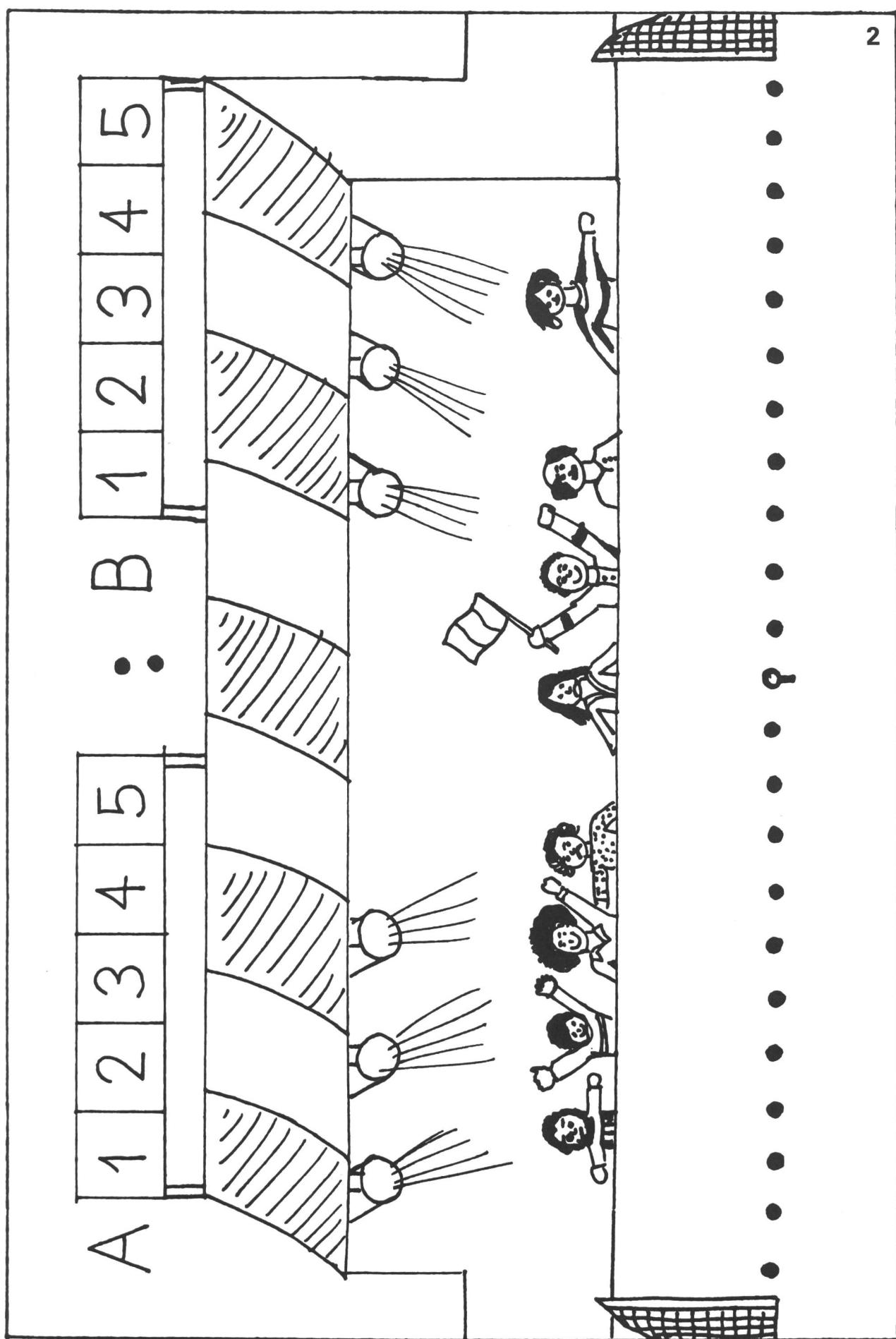
Vorbereitung: Material bereitstellen

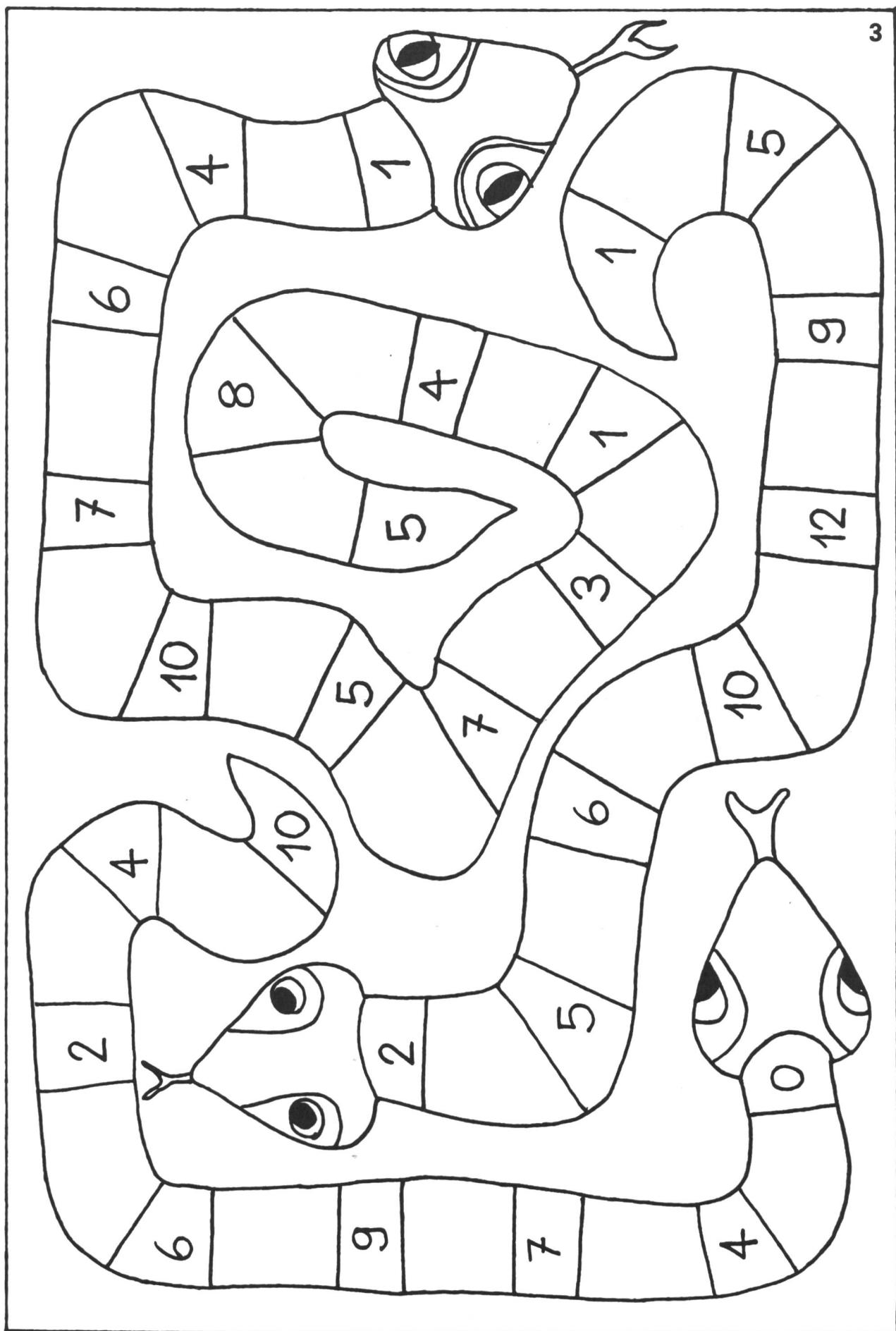
Durchführung: Von ihren Startpositionen  aus muss jeder Spieler versuchen, eine Figur des Gegners zu erreichen oder zu überholen. Gelingt ihm dies, darf er diese Figur des Gegners aus dem Spiel entfernen. Gewürfelt wird mit zwei Würfeln, wobei eine Figur um die Summe der beiden Würfelzahlen gefahren werden darf. Nach Verlassen der Startpositionen dürfen die Figuren die Startplätze nicht mehr besetzen.

Steht eine Spielfigur auf einem Startplatz oder einem «Bänklein»  darf

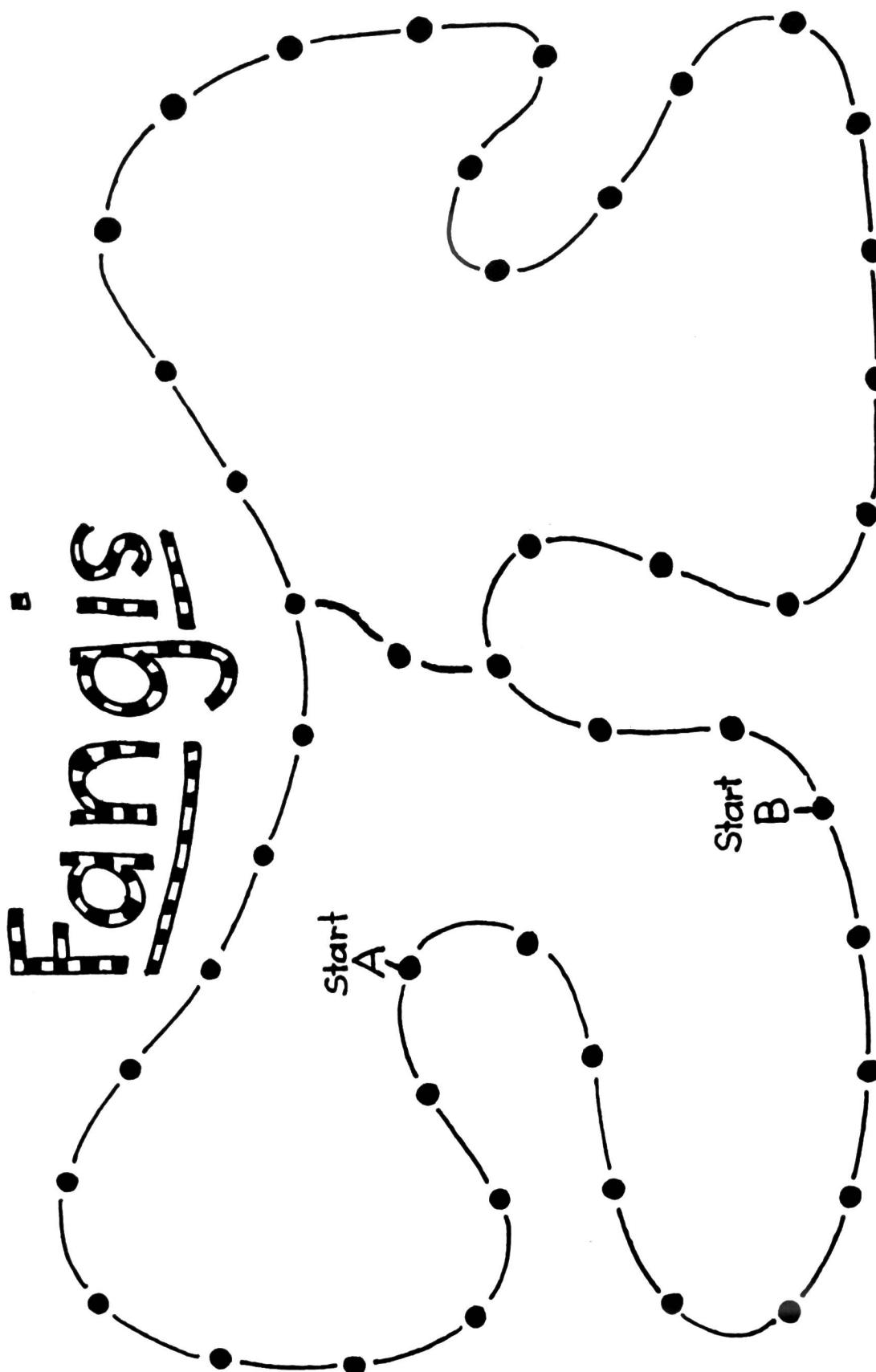
sie nicht gefressen werden. Verlierer ist, wer keine Figuren mehr auf dem Spielfeld hat.

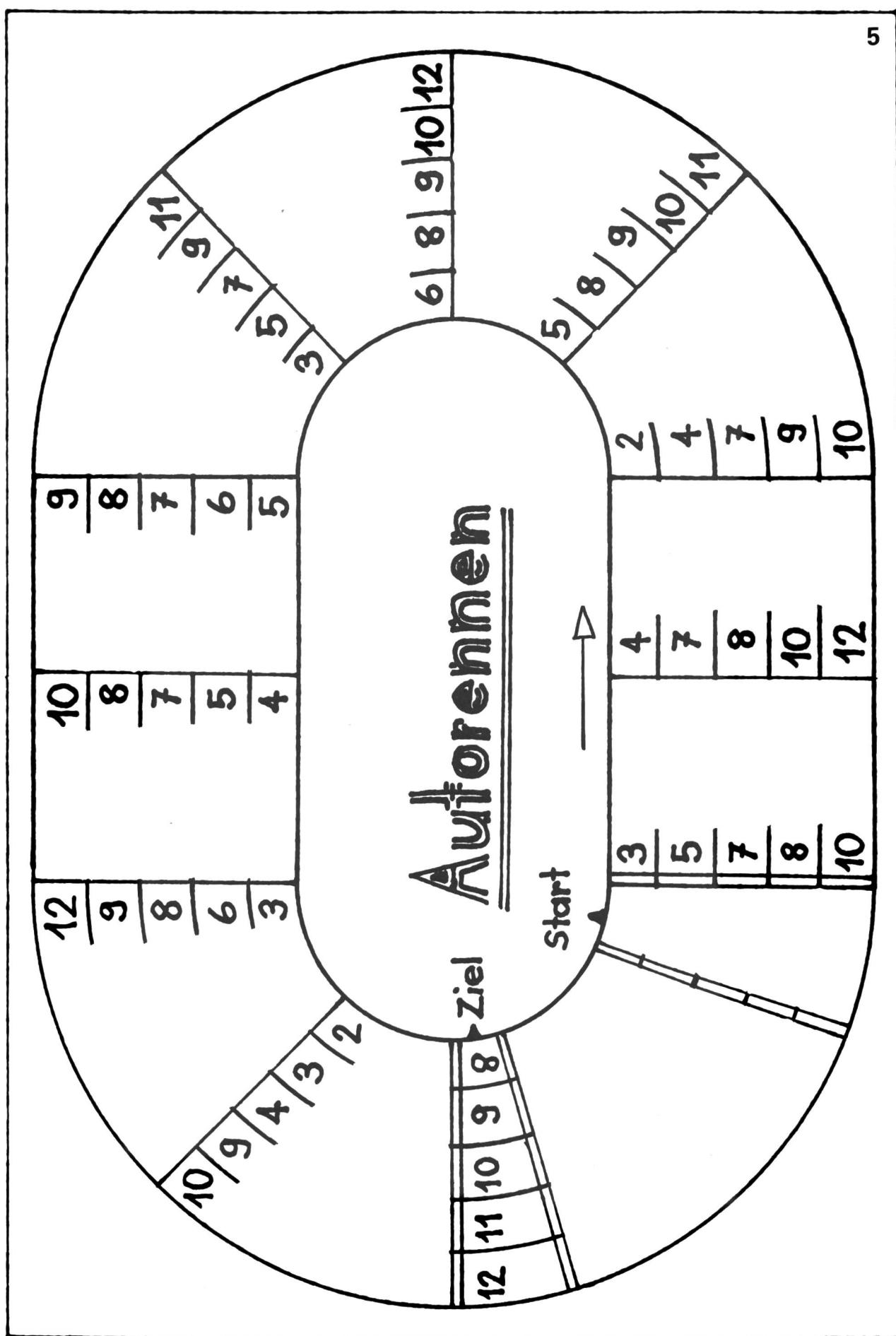




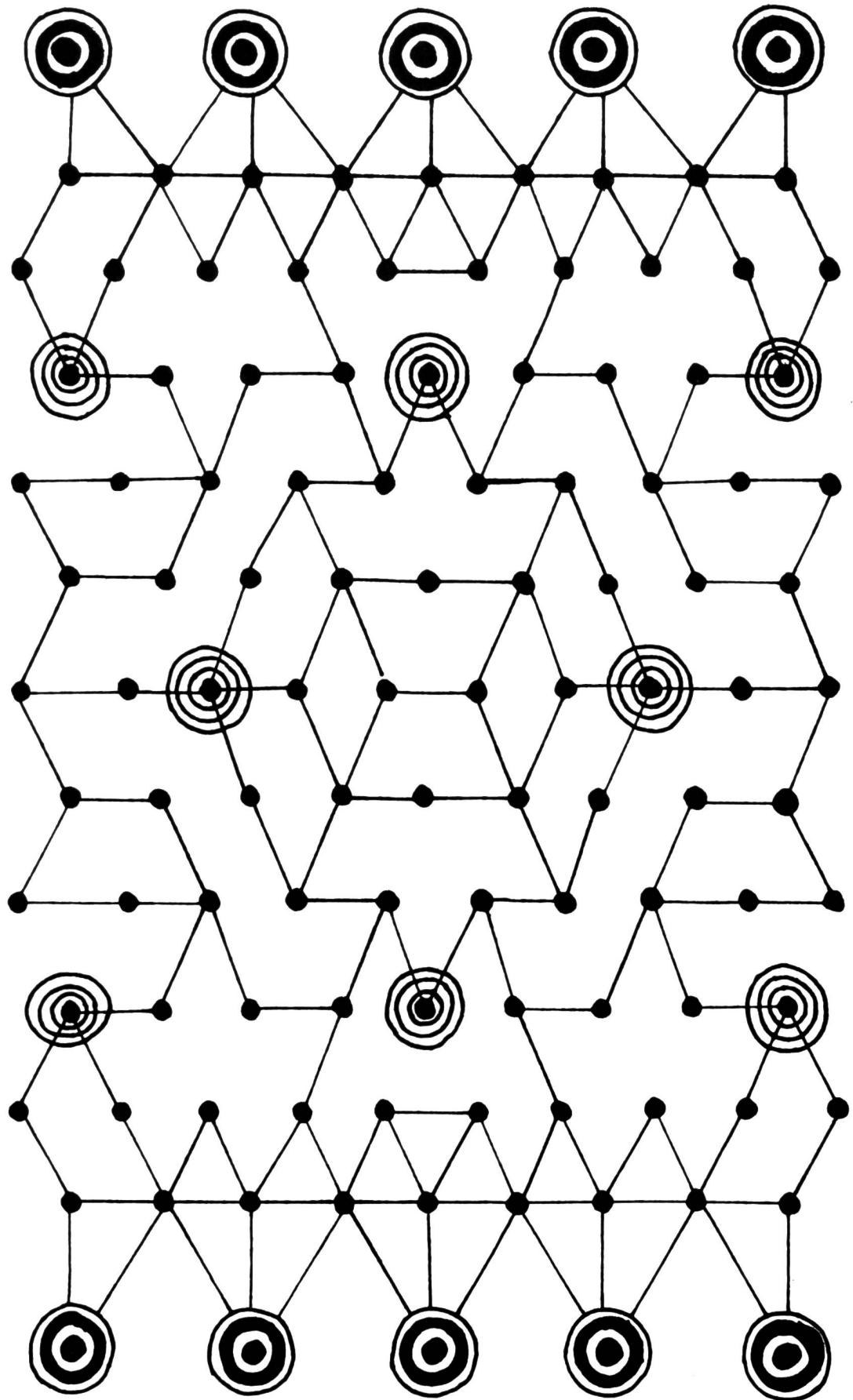


4

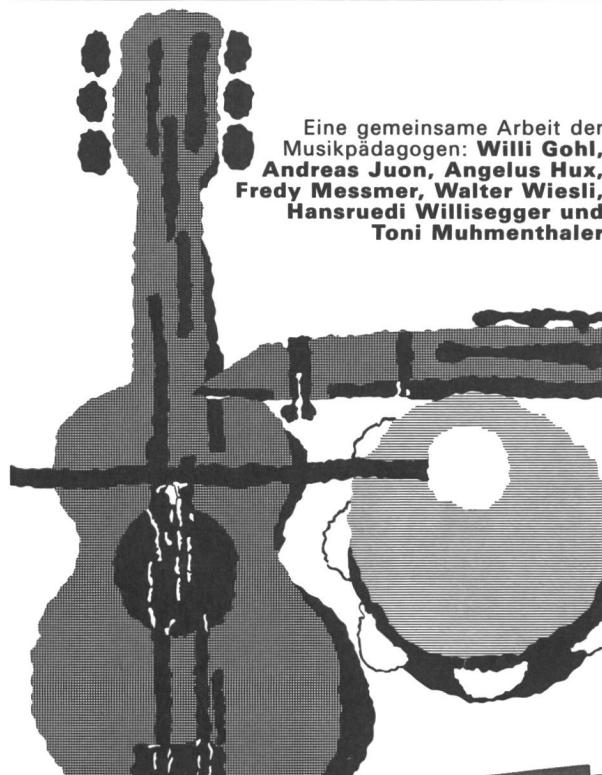




6



Musik auf der Oberstufe



Eine gemeinsame Arbeit der Musikpädagogen: **Willi Gohl, Andreas Juon, Angelus Hux, Fredy Messmer, Walter Wiesli, Hansruedi Willisegger und Toni Muhmenthaler**

«Musik auf der Oberstufe» (rot)

Schülerbuch

Fr. 14.–

Reichhaltige Liedersammlung, Bewegungs- und Tanzanleitungen, umfassende Musiklehre

Lehrerheft 1

Fr. 38.–

161 Seiten

- Information zu den einzelnen Liedern des Schülerbuches
- Komponisten-Kurzbiographien mit farbigen Porträts
- Übersetzungen der fremdsprachigen Lieder

Lehrerheft 2

Fr. 48.–

312 Seiten

- umfangreiche Erläuterungen und Ergänzungen zum Theorieteil des Schülerbuches für die Hand des Lehrers
- zahlreiche Arbeitsblätter mit Aufgaben und zugehörigen Lösungen
- «Musik in der Zeit» mit Querverbindungen zur Geschichte, Malerei, Baukunst und Literatur
- «vom Motiv und Thema» zu «musikalischen Formen und Gattungen»
- Entwicklung des Jazz mit Übungsbeispielen
- «Musik der Massen», Anregungen zum Unterrichtsgespräch
- 25 Werkbesprechungen

Kassetten zu «Musik auf der Oberstufe»

Tänze

Fr. 48.–

Album mit 2 Musicassetten, enthaltend sämtliche Tänze aus dem Buch «Musik auf der Oberstufe»

Lieder 1

Fr. 72.–

Album mit 3 Musicassetten, enthaltend alle Lieder der Kapitel 1 bis 4.

Lieder 2

Fr. 72.–

Album mit 3 Musicassetten, enthaltend alle Lieder der Kapitel 5, 7 bis 10.

Musiklehre

Musicassetten zu Lehrerheft 2 in Vorbereitung



Verlag Schweizer Singbuch Oberstufe
Gemeinschaftsverlag der Sekundarlehrerkonferenzen der Kantone St.Gallen, Thurgau und Zürich

Bestellungen und Auslieferung:
E. Bunjes-Stacher, Hofackerstrasse 2,
8580 Amriswil, Telefon 071/67 22 73

Verlagsleitung:
Fredy Messmer, Stauffacherstrasse
9000 St.Gallen, Telefon 071/28 25 51

Liedtexte

Fr. 3.–

Das weitverbreitete, beliebte Büchlein mit Texten von 266 Liedern für Reise, Lager und fröhliches Beisammensein

- in handlichem Taschenformat
- in alphabetischer Reihenfolge
- mit Gitarrengriffbildern

Melodiensammlung

Fr. 12.–

- mit sämtlichen Melodien
- mit Angaben für Gitarrebegleitung
- handliches Spiralheft

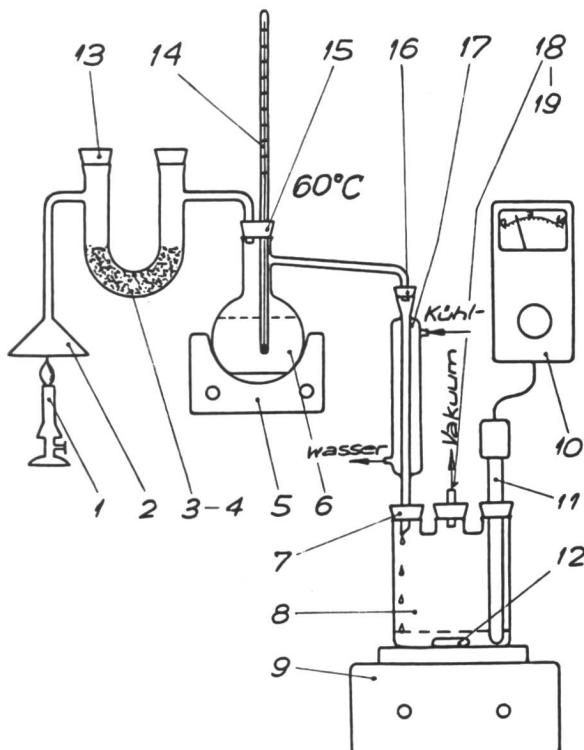
EIN EXPERIMENT ZUM PROBLEM DES SAUREN REGENS

DER SAURE REGEN EUROPAS HAT SEINEN URSPRUNG IN DEN STARK INDUSTRIALISIERTEN BALLUNGSZENTREN. DABEI LIEFERT DIE VERBRENNUNG FOSSILER MATERIALIEN, ALS EINES VIELEN PRODUKTEN, DAS FUER PFLANZEN GIFTIGE SCHWEFELDIOXID (SO_2). DIESES SO_2 WIRD IN DER ATMOSPHÆRE ZU SCHWEFELSAEURE (H_2SO_4) OXIDIERT UND GELANGT MIT DEN NIEDERSCHLÆGEN AUF DEN BODEN.

SEIT ANFANG DER SIEBZIGER JAHRE WIRD EINE "ANSAEUERUNG" DES REGENS BEOBACHTET. DAS MASS FUER DIE STAERKE EINER SAEURE IST DER PH-WERT. JE NIEDRIGER ER IST, DESTO SAURER IST DIE LOESUNG. LIEGT DER PH-WERT BEI 7, SO IST EINE LOESUNG WEDER SAUER NOCH ALKALISCH. IN UNBELASTETEN GEGENDEN DER ERDE, WIRD EIN PH-WERT VON ETWA 5,6 GEMESSEN. NACH MESSUNGEN DES DEUTSCHEN UMWELTBUNDESAMTES BETRAEGT ER HIER IM MITTEL 3,97.

IM RAHMEN EINES ZEITGEMAESSEN, UMWELTORIENTIERTEN UND FAECHERUEBERGREIFENDEN UNTERRICHTS (CHEMIE/WIRTSCHAFTSGEOGRAPHIE), KANN AN HAND DES EXPERIMENTES ZUM PROBLEM DES SAUREN REGENS GEZEIGT WERDEN, WIE DAS AUS DER VERBRENNUNG VON KOHLE UND ERDOEL ENTWEICHENDE SCHWEFELDIOXID IN DEN WOLKEN, UNTER EINWIRKUNG VON SAUERSTOFF UND REGENWASSER, ZUR BILDUNG VON SCHWEFELSAEURE FUEHRT.

DIE GERAETE WERDEN NACH SKIZZE AUFGEBAUT UND ALLE OEFFNUNGEN GUT ABGEDICHTET, DAMIT VON DER FLAMME BIS ZUR "REGENZONE" IN DER WOULFFSCHEN FLASCHE EIN KONTINUERLICHER REAKTIONSABLAUF GEWAEHRLISTET IST. DIE VAKUUMPUMPE SORGT DAFUER, DASS DIE VERBRENNUNGSGASE DEN WEG DURCH DAS ROEHRCHEN- UND BEHAELTERSYSTEM FINDEN.



POS.	STÜCK	ARTIKEL-NR.	BEZEICHNUNG	PREIS FR.
1	1	32152.00	SPIRITSBRENNER	12.20
2	1	34460.00	TRICHTER Ø 100 MM	7.65
3	1	36965.00	TROCKENROHR U-FÖRMIG, SB 19	11.30
4	1		GLASWOLLE- UND AKTIVKOHLEFILTER	-.--
5	1	32255.93	HEIZHAUBE 220 V/120 W	357.50
6	1	34876.00	DESTILLIERKOLBEN 250 ML, SB 29	21.60
7	3	39257.01	GUMMISTOPFEN, Ø 27/21X30 MM	2.75
8	1	34162.00	WOULFFSche FLASCHE, 500 ML	40.95
9	1	35680.93	MAGNETRÜHRER MIT HEIZPLATTE	837.20
10	1	18195.04	pH-MESSGERÄT, BATTERIEBETRIEB	895.70
11	1	18450.00	EINSTABMESSKETTE 1	208.--
12	1	35680.02	MAGNETRÜHRSTÄBCHEN, 3 STK.	17.15
13	2	39255.00	GUMMISTOPFEN, Ø 22/17X25 MM	1.10
14	1	38005.01	CHEM.THERMOMETER -10°+110° C,	12.50
15	1	39258.02	GUMMISTOPFEN, Ø 32/26X30 MM	3.95
16	1	39258.00	DO, Ø 32/26X30 MM	2.15
17	1	36795.00	LIEBIGKÜHLER, SB 29	43.55
18	1	02728.00	WASSERSTRÄHLPUMPE	67.60
19	1	39282.00	GUMMISCHLAUCH, Ø 8X2	3.05
	1	39351.00	PEHAMETER NACH HELLIGE (VARIANTE)	48.75

ZU BEZIEHEN BEI:

Kümmerly + Frey

Lehrmittel

Hallerstrasse 10

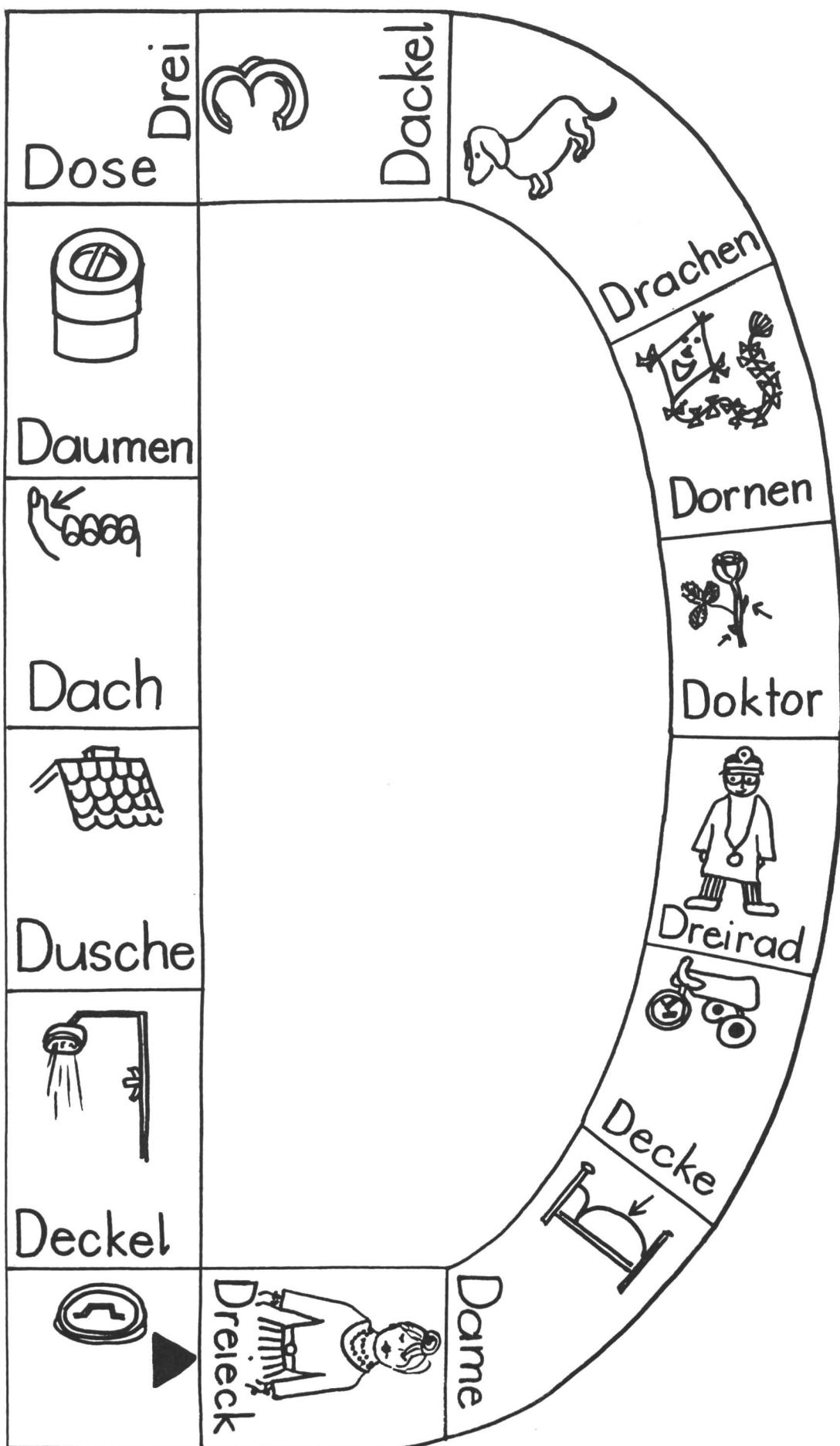
Postfach

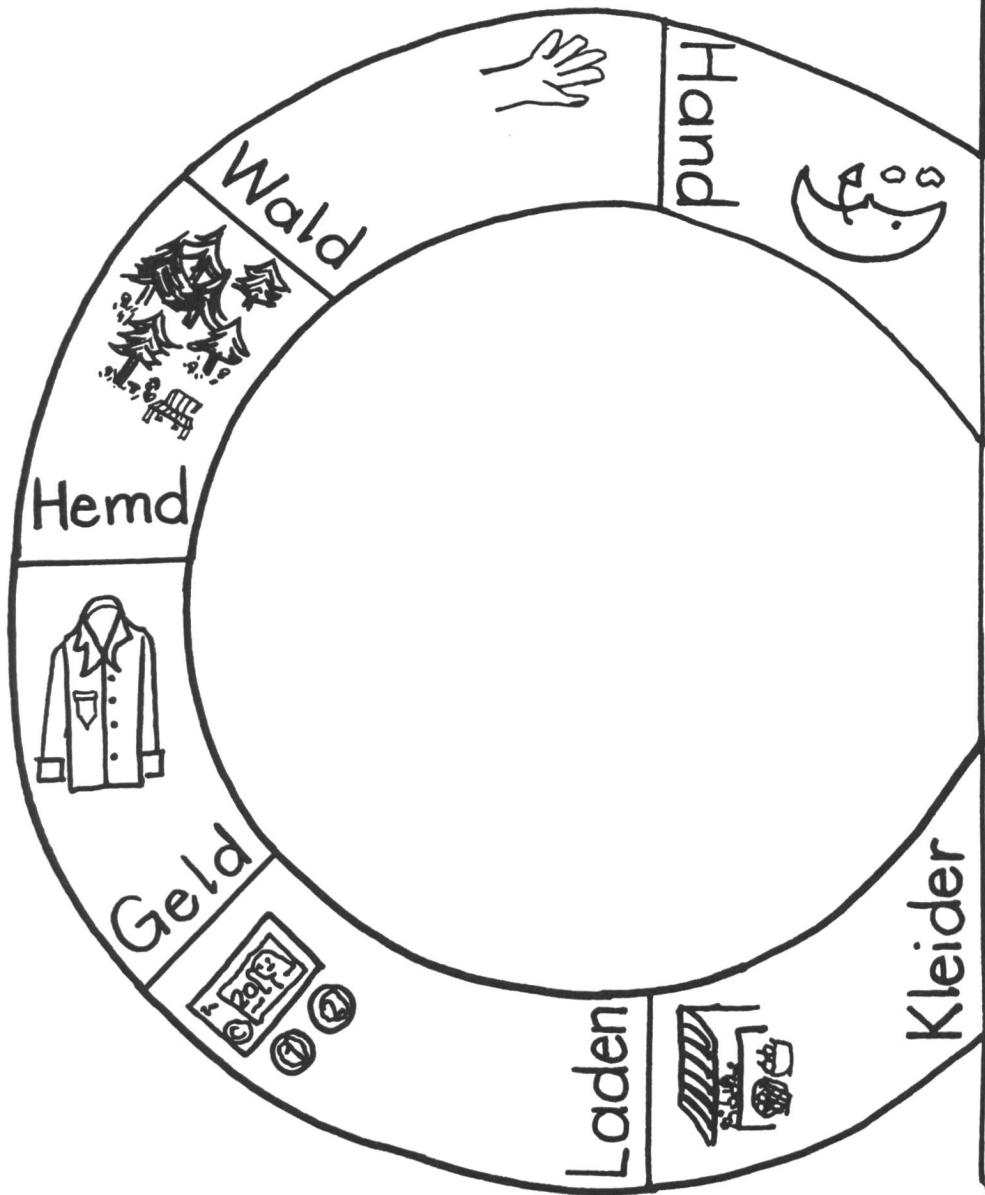
3001 Bern

0 031 / 24 06 66

Besuchen Sie
unsere Ausstellung
in Bern

geöffnet Montag bis Freitag
von 09.00-12.00 / 14.00-17.00



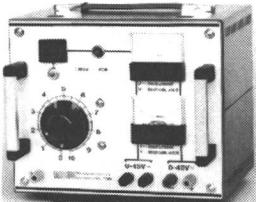


Nadel
Pudel
Feder
Soldat
Faden
Kreide

MSW - Ihr Partner für Physikapparate

Unser Programm

Das MSW-Physikprogramm ermöglicht Ihnen eine schülergerechte Präsentation physikalischer Vorgänge. Über 900 Artikel, stabil konstruiert und von guter Qualität, stehen zu Ihrer Verfügung. Rufen Sie uns an, verlangen Sie den MSW-Physikkatalog oder besuchen Sie uns in unserem Ausstellungsraum in Winterthur.



**Netzgerät 0-45V, 10A
Art. 7188**

Dank Trenntrafo und Variac saubere sinusförmige und stufenlos regulierbare Wechselspannung. Oder 0-40V =, 10A Gleichstrom, SEV-geprüft.



METALLARBEITERSCHULE WINTERTHUR
Zeughausstrasse 56
8400 Winterthur Telefon 052 84 55 42

wie wäre es mit einer Schulrei-
se in den weltbekannten Basler Zoo? Ein-
zigartiges Vivarium mit Fischen und Repti-
lien. Prächtige Freianlagen in schöner
Parklandschaft. Modernes Affenhaus mit
Grossfamilien bei Gorilla, Schimpansen
und Orang-Utan. Neuer Kinderzoo. Re-
staurants. Auskunft: (061) 54 00 00.

ZOO BASEL
immer im Grünen



**Büchergestelle
Archivgestelle
Zeitschriftenregale
Bibliothekseinrichtungen
Seit 20 Jahren bewährt**

Verlangen Sie Prospekte und Referenzen!
Unverbindliche Beratung und detaillierte
Einrichtungsvorschläge durch Fachleute.



ERBA AG
8703 Erlenbach, Telefon 01/910 42 42

Ihr Musikhaus für

MUSIKNOTEN
MUSIKBÜCHER
BLOCKFLÖTEN
ORFF-INSTRUMENTE
INSTRUMENTEN-ZUBEHÖR
PIANO- UND FLÜGEL-SERVICE

Müller & Schade AG

Kramgasse 50, 3011 Bern

Telefon 031 22 16 91

Montag geschlossen

Prompter Postversand

**Ob nach Sumiswald oder Sansibar –
wir organisieren jede Spezialreise.**

**Zuverlässig und günstig.
Wollen wir wetten?**

Telefon 01 – 242 30 00

SSR-Reisen

Postfach, 8026 Zürich

Wohin auf der Schulreise?



Wie wär's mit dem Aletsch-
wald und dem mächtigsten
Gletscher der Alpen!
Direkt am Eingang zum
Naturschutzgebiet auf 2064 m
gelegen, kann Ihnen das
Hotel Riederfurka preis-
günstig Unterkunft und Ver-
pflegung im Touristenlager
(bis 37 Personen) bieten.

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an:
Hotel Riederfurka, Familie F. Marin, 3981 Riederalp,
Telefon (028) 27 21 31.

M E D I E N

Deutsch

FIDIBUS 5–10. *Deutsches Wörterbuch*. Verlag Klett+Balmer, Zug 1983. 464 Seiten, mit zahlreichen Illustrationen. Kartoniert Fr. 9.80; Linson Fr. 11.80.

«Hokuspokus Fidibus» – wenn ein solcher Zauberspruch unbekannte Wörter verständlich machen könnte, dann dürfte man sich auf die faule Haut legen und wäre fein raus.

Leider gibt es einen solchen Zauber nicht. Was es aber gibt, ist das Wörterbuch «Fidibus», welches den Schülern hilft, ihren Wortschatz nach und nach zu erweitern. Beim «Fidibus» wurde besonders darauf geachtet, dass neben dem gebräuchlichen aktiven Wortschatz auch solche Wörter enthalten sind, über die der Schüler vielleicht nicht selbstverständlich verfügt, die ihm aber bei der Lektüre oder im Unterricht begegnen.

«Fidibus» zeichnet sich aus durch:

- eine sorgfältige Auswahl der rund 27 000 Stichwörter; zusätzlich zu den ihm geläufigen Wörtern findet der Schüler Fremdwörter und Fachbegriffe, die häufig in den Medien verwendet werden;
- genaue Erklärungen der Fremdwörter sowie der Wörter, die für Schüler schwer verständlich sind;
- über 200 Abbildungen, vor allem gedacht als Verständnishilfe für Ausländerkinder;
- ein besonderes Abkürzungsverzeichnis im Anschluss an den Wörterbuchteil;
- informative Anhänge zur Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik sowie eine Liste starker und unregelmässiger Verben.

Das Wörterbuch «Fidibus» ist vor allem für Schüler des 5. bis 10. Schuljahres geeignet.

Klassenlager und Schulwochen

im Glarnerland, 1000 m ü.M., am Fusse des Glärnisch, abseits der Strasse (Braunwaldgebiet), für Sommer und Winter. Schöne Bergwanderungen ins Braunwald- und Kärpgebiets. Eigener Skilift, abends beleuchtet. 20 Betten mit fliessend Warmwasser und Zentralheizung, 30 Schlafplätze auf Lager. Unterrichts- und Speisesäli. Gut eingerichtete Küche steht zur Verfügung. Günstige Preise.

Familie Kurati, Berggasthof «Schlattberg», 8775 Luchsingen, Telefon (058) 843164 oder (074) 31674.

PIZOL

Disponieren

Sie jetzt schon Ihre Sommer- und Herbstferien. 80-Personen-Touristenlager steht zur Verfügung im Berggasthaus

Pizolhütte, 2227 m ü.M.

auf dem Pizol. Unternehmen Sie die 5-Seen-Wanderung. Glasklare Seen und herrliche Luft locken in dieser Höhe. Speziell geeignet für Schulreisen. Für gutes und reichliches Essen sorgen wir.

Wir laden Sie herzlich ein:
Familie Peter Kirchhof, 7323 Wangs-Pizol
Telefon (085) 21456/23358

Berücksichtigen Sie bitte unsere Inserenten, und beziehen Sie sich bitte bei allen Anfragen und Bestellungen auf die Neue Schulpraxis.

Ski- und Ferienlager

CUNTER bei Savognin

Wer möchte nicht ein Skilager in der Skiregion Savognin durchführen? Wir stellen ausgebaute Kantonemente als Ferienlagerunterkunft zur Verfügung.

Max. 115 Personen – Grosse Aufenthaltsräume – Modern eingerichtete Küche (nur an Selbstkocher) – Prächtiges Skigebiet – Günstige Preise

Gerne erwarten wir Ihren Anruf. Auskunft und Vermietung: Gemeindekanzlei, 7451 Cunter Telefon 081/741333

Südtessin – Valle di Muggio

Klassenlager für Landschul- und Wanderwochen. Reiche Flora, herrliches Wandergebiet. Neu eingerichtet, Massenlager, Pension.

Anmeldung und Auskunft:
R. Angehrn, 6831 Bruzella, Tel. (091) 49 11 17.

Schulmusik

ein wichtiges Erziehungsinstrument.

Wir führen sämtliche SONOR Orff-Instrumente wie Klingende Stäbe, Glockenspiele, Xylophone, Metallophone, Handtrommeln usw. Sie sind für die musikalische Erziehung in der Schule und im Kindergarten unerlässlich. Verlangen Sie unverbindlich unseren reichhaltigen Farbprospekt. Wir beraten Sie gerne.



Pianohaus Schoekle AG

Markenvertretungen: Burger & Jacobi, Sabel, Schmidt-Flohr, Sauter, Pfeiffer, Fazer, Rösler, Squire.

Stimmen, Reparaturen, Miete.
Schwadelstrasse 34, 8800 Thalwil,
Telefon 01 720 53 97

Ihr Piano-Fachgeschäft
am Zürichsee

Fortsetzung von Seite 6

Schüler neben einem Sessellift in Bergschuhen mühsam auf einen Berg krameln lässt, und sie oben von den Berggästen, die in Halbschuhen auf dem Gipfel herumsitzen, entsprechende Bemerkungen hören müssen ...

Ist die Wanderung für die Schüler genügend attraktiv, d.h. enthält sie ausser der Befriedigung, einen Dreitausender aus eigener Kraft geschafft zu haben, noch weitere Anreize?

Einige Beispiele: einen Berg zum Sonnenauf- oder -untergang besteigen statt zu den «üblichen Zeiten»; Postenlauf, statt einfach hinter dem Lehrer herzumarschieren; in die Wanderung eingestreute Detektiv-Beobachtungsaufgaben; der Wanderung durch Happenings «Glanzlichter» aufsetzen (Durchwaten eines Bergbaches, ein «Steinmannli» bauen, Murmeltiere beobachten usw.).

Habe ich den Schülern auch im übrigen Unterricht die Freude an der eigenen Leistung zeigen können? Wanderlust

ist meist nicht physisches Nichtkönnen, sondern die Überwindung der Bequemlichkeit. Haben die Schüler auch im übrigen Unterricht schon gelernt, dass man nicht immer nur den Weg des geringsten Widerstandes gehen, den Lustgefühlen ständig bedingungslos nachgeben und den Unlustgefühlen im weiten Bogen ausweichen soll? Ist derjenige, der auf der Wanderung auf einen Stein sitzt und stöhnt «Jetzt kann ich nicht weitermarschieren», vielleicht auch jener, der später klagt: «Ich kann einfach nicht ohne meine vierzig Zigaretten im Tag auskommen»?

Haben die Schüler auch Wandertechniken kennengelernt? Wissen sie, wie man atmen soll, wie das Tempo am An-

fang langsam und gleichmässig zu wählen ist? Dass Abkürzungen mehr Kraft kosten als der normale Weg, auch weil man dann aus dem Rhythmus fällt? Wissen die schwächeren Schüler, dass sie eher durchhalten können, wenn sie bei der Spitzengruppe mithalten, als wenn sie von Anfang an zuhinterst beim «Lumpensammler» sind?

Beim steilen Aufstieg sind folgende Regeln von Vorteil:

- Bewusstes Schreiten, denn die Augen suchen den Weg,
- hüftbreites Aufsetzen der Füsse, vor allem beim Gehen mit Rucksack,
- Schrittänge angepasst an Körpergrösse und Steilheit des Geländes,
- Schuhsohlen ganz aufgesetzt bei leicht gewinkelten Knien,
- Atemrhythmus ruhig und dem Schrittempo entsprechend,
- Abstiegshaltung mit ganz aufgesetzten Schuhsohlen, vorgeschobenen Knien und leichter Oberkörpervorlage.

Lässt sich das Wanderziel auch «individualisiert» erreichen?

Manche Wanderungen lassen sich «individualisieren», d.h. den verschiedenen Ansprüchen und Interessen der Schüler anpassen, indem man in Untergruppen (je unter der Führung eines Hilfsleiters) ein Wanderziel über verschiedene anspruchsvollen Routen, in unterschiedlichem Marschier-Rhythmus, Tempo usw. erreicht.

Würde nicht auch ein Lied die müden Schüler wieder mitreissen und in den richtigen Takt bringen?

Selbstverständlich stimmen wir nicht im härtesten Steilstück der Wanderung ein Lied an, aber im nachfolgenden flachen Teil bringt uns ein Lied wieder in Schwung.

Faktoren, die bei der Planung mitzubücksichtigen sind:

Gegend, in der die Wanderung stattfindet:

- Ersehen aus Wanderkarte, Wandersbeschreibungen, Wanderbüchern
- Jahreszeit mitberücksichtigen (z.B. im Sommer Wälder als Schattenspender / im Herbst offenes Gelände wegen der wärmenden Sonne / Rastplätze für Feuerstellen usw.)

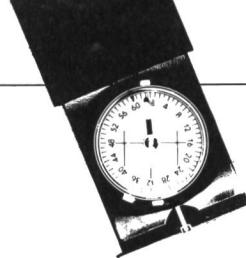
Verkehrsmittel

- Zu Fuß (man rechne mit einer Klasse ca. 3–4 km/h)
- Tram, Bus
- SBB, PTT

Man beachte die Vorbestellungsvorschriften von SBB und PTT!

Verpflegung

- Picknick: Im Sommer (und bei sonnigem Wetter auch im Herbst oder Frühjahr möglich). Leichte Speisen



(nicht stark gesalzen): z.B. gekochte Eier, Knäckebrot, Käse, Joghurt, Früchte, Dörrrost, Studentenfutter, Tee usw. Menüvorschläge vorher im Unterricht erarbeiten.

- Gasthaus/Restaurant: Sich telefonisch vergewissern, ob das vorgesehene Gasthaus am betreffenden Tag geöffnet hat und ob Plätze reserviert werden müssen. Evtl. bestellen: Picknick im Gasthaus und Suppe und Tee, oder einfaches Menü, z.B. Spaghetti und Salat, Suppe, Tee

Wanderroute:

Grundsatz: Jede Route, die man mit einer Klasse geht, muss vorher rekognosziert sein! Die Route ist so zu wählen, dass sie auch vom marschschwächsten Schüler gut bewältigt werden kann.

Für die Planung

- Markierte Wege wählen (Wanderkarten)
- Länge der Strecke messen, Marschzeit errechnen. Marschhalte und Verpflegungshalte einberechnen!
- Steigungen beachten bei der Berechnung! (pro 100 m + 10 Min.)
- Den gewählten Weg auf der Karte einzeichnen.
- Routenplan daheim zurücklassen

Durchführung der Wanderung

Start und allgemeine Bemerkungen

- Klasse nochmals orientieren über Ziel, Ort, Zeit, Dauer.
- Reihenfolge der Klasse festlegen: Wer bildet Spalte, wer Schluss? (in der Regel: Lehrer an der Spalte / Begleitperson am Schluss)
- Meldesystem klarlegen (Wer austreten muss, hat sich ab- und anzumelden / Kontrolle!)
- Kontrolle der Ausrüstung
- Bei zentralem Einkauf der Verpflegung: verteilen auf Klasse

Ausrüstung

- Zweckmässig, bequem, leicht
- Schuhe: in der Regel Wanderschuhe (neuerdings lassen viele Lehrer auch Turnschuhe zu)
- Wanderhosen oder lange, nicht zu enge Hosen (bei heissem Wetter Badehosen mitnehmen)
- Regenschutz immer mitnehmen; Windjacke oder Pelerine mit Kapuze
- Für den Lehrer: Karte, Kompass, Notizmaterial, WC-Papier, Erste-Hilfe-Ausrüstung, Zündhölzer, Plastikbeutel, Schnüre, Sicherheitsnadeln, Pull-over, Taschenlampe, Liste mit: Telefonnummern des nächsten Arztes / Rettungsdienst / Polizei / Restaurant / SBB oder PTT. Bei Unterstufenklassen: Ersatzunterhosen mitnehmen.

Während der Wanderung

- Tempo kontrollieren: zu Beginn und nach Mahlzeiten langsam

Lesen Sie auf Seite 44 weiter.

Einzelheiten der Planung

Die folgende Zusammenstellung nennt



- Lehrer: Während der Wanderung Karte in der Hand behalten
- Den jeweiligen Standort auf der Karte dauernd verfolgen (Kartenbild vergleichen)
- Wenn falsch gegangen, Ursache suchen. Zurückgehen, bis Standort bekannt.

Zusätzliche Bemerkungen zu Bergtouren und zu Alpenwanderungen

- Meist ist das Klassenlager zu kurz, als dass eine grössere Bergtour für Primarschüler durchgeführt werden könnte. Plant der Lehrer eine solche, soll er sie mit dem Schularzt vorbesprechen (Höhe/ Leistungsfähigkeit der Kinder usw.)
- Bergtouren sollen nur mit Bergführern durchgeführt werden
- Alpenwanderungen sollen nur von berggewohnten und marschtüchtigen Schülern unternommen werden.
- Sowohl Bergtouren wie Alpenwanderungen dürfen nicht improvisiert durchgeführt werden (weil es jetzt schönes Wetter ist und einige Schüler möchten); jede solche Tour muss ausdrücklich von der Schulpflege bewilligt werden gemäss den Bestimmungen der Schulpflege.

Die Haftpflicht des Lehrers

Passiert auf der Wanderung ein Unfall, so wird es dem Leiter als Pflichtverletzung angelastet, wenn er seine Schüler nicht auf bestimmte Gefahren der Route aufmerksam gemacht hat (steile Wege / abschüssige Stellen / Marschdisziplin / Badeverhalten usw.). Hingegen wird ihm die Disziplinlosigkeit eines Schülers

nicht angelastet werden können. Es gehört aber zu den elementaren Verpflichtungen des Lehrers, mögliche Gefahren vorauszusehen und entsprechende Massnahmen vorzukehren.

Gewiss trägt auch die Klasse eine Selbstverantwortung, jeder Schüler unterliegt ihr (z.B. Marschdisziplin). Daran müssen vor allem auch ängstlichere Leiter denken; der Leiter muss nicht für alles einstehen, was einzelne Schüler trotz aller Vorsicht und Planung des Lehrers in ihrer Disziplinlosigkeit tun. Nicht zu verhehlen ist freilich, dass die Selbstverantwortung der Gruppenangehörigen den Leiter desto weniger zu entlasten vermag, je jünger und unerfahren jene sind und je mehr sie von einer sachkundigen Leitung abhängig sind. Grobe Fahrlässigkeit nimmt die Rechtsprechung an, wenn der Ersatzpflichtige (d.h. hier der Lehrer) unter Verletzung der elementarsten Vorsichtsgebote das ausser acht gelassen hat, was jedem verständigen Menschen in der gleichen Lage und unter gleichen Umständen hätte einleuchten müssen. Ein solcher Fall wäre wohl der Leiter, der mit unzureichendem Kartenmaterial ausgerüstet oder ohne Apotheke mit dem nötigen Inhalt seine Gruppe in unwegsames Gelände führen würde. Grob fahrlässig und daher kaum unter irgend einem Gesichtspunkt entschuldbar handelte auch jene Lehrerin, die auf einem Schulausflug Brennsprit aus einer Flasche ins glimmende Feuer goss und damit eine Explosion auslöste, die einem Teil ihrer Schüler schwere, bleibende gesundheitliche Schäden zufügte.

Motivierte Schüler wandern disziplinierter; lassen wir gar nicht erst eine «Wanderunlust» aufkommen!

Didaktische Materialien gegen «Wanderunlust»

«Wanderunlust» kann auch Gesprächsthema vor dem Lager oder vor der Schulreise im Klassenzimmer sein. Ausgangspunkt des Gesprächs ist oft mit Vorteil ein Textvergleich.

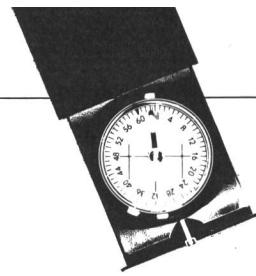
Mögliche Impulse für die Arbeit mit diesen beiden Schüleraufsätzen:

- a) Lies beide Texte leise für dich.
- b) Mit welchem Aufsatz bist du eher einverstanden, mit dem von Peter oder von Werner? Begründe deine Wahl!
- c) Unterstreiche im Aufsatz, der dir besser gefällt, die vier Sätze, die dir am wichtigsten sind, grün.
- d) Unterstreiche im Aufsatz, mit dem du weniger einverstanden bist, jene vier Sätze rot, denen du widersprechen willst.
- e) Schreibe einen kurzen Brief an Peter und/oder Werner. Sag ihnen, warum du ihrer Meinung bist oder warum du ihre Ansicht nicht teilst. (Sende die Briefe an den

Redaktor E. Lobsiger. Er wird sie weiterleiten.)

- f) Diskutiert in der Klasse: Sind Wandern und Bergsteigen interessante Freizeitbeschäftigungen?
- g) Ist deine Schulreise/deine Wanderung ähnlich jener, die von Peter und Werner beschrieben wurde?
- h) Wie stellst du dir den Klassenlehrer von Peter und Werner vor (beide gehen in die gleiche Klasse).
- i) Was für Gedanken gingen dir auf der letzten grösseren Wanderung durch den Kopf?
(Das Gespräch der Schüler soll sich langsam von den Textvorlagen entfernen und dem Lehrer gleichsam als «Stimmungsbarometer» signalisieren, welche Einstellung die eigenen Schüler zum Thema «Wanderunlust» haben.)

In unseren Versuchsklassen wurde teilweise auch noch der Impuls gegeben: «Welche Note gibst du Peter und Werner für ihre Aufsätze?» Die meisten Schüler fanden, da könne man keine Note darunter setzen. Werners Aufsatz wurde oft als «mutiger» bezeichnet. Eine Schülerin: «Peter ist vielleicht ein Heuchler, der nur so schreibt, weil der Lehrer das gerne hören will.»



Werners Aufsatz:

Die Wut im Bauch

Ich versuche einige Gedanken aufzuschreiben, die ich letzte Woche bei der Bergtour hatte. Natürlich ist dies kein gewöhnlicher Aufsatz, denn diese Gedanken, Flüche und Verwünschungen kamen einfach so als Gedankenblitze. Heute, da ich meinen Muskelkater auskuriert habe, würde ich vielleicht etwas anders denken, aber ich will aufschreiben, was mir auf der Bergtour so alles durch den Kopf fuhr:

Der Lehrer ist doch sicher fast der einzige, der gerne Berge erklimmt, warum muss dann die ganze Klasse mit. Es «stinkt» uns doch fast allen.

Früher mussten wir mit den Eltern auf den Sonntags-spaziergang, doch das ist schon lange vorbei. Auch da hasste ich das Marschieren. Auf dem Uetliberg an einem Sonntag, da hatte es drei Meter weiter vorne und einige Meter weiter hinten schon die nächsten Wanderer. Das war doch langweilig, so eine Massenwanderung.

Der Lehrer flippt fast aus, wenn er seine Berggipfel bewundert und noch beinahe alle kennt. Mich interessiert doch nicht, ob jener Felsbrocken dort Glärnisch oder Schreckhorn heisst. Es gibt doch genügend Berge, auf die eine lässige Seilbahn oder ein Sessellift führen.

Warum müssen wir da ausgerechnet auf einen Berg steigen, auf den man marschieren muss?

Es regt mich auch auf, dass wir blöde Bergschuhe anziehen mussten. Andere Privatwanderer dürfen wenigstens Halbschuhe oder sogar die leichten Turnschuhe anziehen. Was kann ich dafür, dass mich die blöden Schuhe drücken, dass mir jeder Schritt weh tut?

Schliesslich habe ich kürzere Beine und weniger Kraft als der Lehrer. Der soll doch in seiner Freizeit so viele Berge erklimmen wie er will.

Auch der Rucksack ärgert mich. Die Rucksackriemen engen ein. Ich bekomme eng und schwitze am Rücken. Lieber auf dem Berggipfel nichts essen und trinken, als den schweren Rucksack tragen müssen! Noch lieber würde ich natürlich jetzt im Schwimmbad sitzen, einen Bach stauen oder auf der Alp beim Käsen zuschauen, als da hinaufzukraxeln. Wenn einem der Schweiss in die Augen rinnt, wenn man kaum mehr mag, da macht das Bergsteigen doch keinen Spass. Warum muss ich auf diesen Berg hinauf, wenn ich das so hasse? Viel lieber wäre ich normal in die Schule gegangen, dann hätte ich wenigstens von elf bis zwei Uhr frei.

Den meisten Erwachsenen «stinken» Bergtouren ja auch. Mit meinen Eltern musste ich noch nie länger als eine halbe Stunde zu Fuss gehen. Wenn mehr Erwachsene gerne Bergtouren machen würden, hätte es viel mehr Leute in den Bergen. Warum müssen wir in der Schule «lernen», wie man Bergwanderungen macht, wenn es den meisten von uns nicht gefällt?

Bergtouren sind übrigens oft gefährlich. Bei Steinschlag kann man verletzt werden. Berggänger sind auch schon vom Blitz erschlagen worden. Aus der Nachbargemeinde ist ein Schüler auf der Schulreise eine Schneehalde hinuntergerutscht und hat sich unten am Rande der Geröllhalde drei Zähne herausgeschlagen, weil er nicht bremsen konnte.

Etwas weiss ich schon heute: Ich werde nie, nie, freiwillig in den Bergen herumkraxeln!

Peters Aufsatz:

Ein Kampf gegen den «faulen Hund» in mir

Natürlich braucht es etwas Überwindung, bis man am Morgen aus den Federn ist, aber das braucht es auch beim Sprung ins kalte Schwimmbecken. Doch dann ist es ein wunderbares Erlebnis, wenn man Spitzkehre um Spitzkehre höher den Bergpfad emporkommt. Es wird immer heller. Natürlich muss man tief atmen, und manchmal spürt man auch den Puls an den Schläfen oder am Hals. Manchmal habe ich auch einen kleinen Schwächeanfall und möchte mich am liebsten ins Gras fallen lassen oder wenigstens auf einen Stein sitzen. Doch dann sage ich zu mir selbst: «Hart bleiben, auch Spitzensportler müssen manchmal auf die Zähne beißen und durchhalten.» Plötzlich entdecke ich dann Reserven, und das Weitermarschieren geht wieder viel besser. Ich glaube, es ist gut für den Charakter, wenn man auch «den faulen Hund» in sich überwinden kann. Wenn man nicht einfach weich wird und ins Gras sitzt oder aus jedem Bergbach zuviel Wasser trinkt und nachher nicht mehr marschieren mag. Am Schluss ist es doch ein schönes Glücksgefühl: «Diese zweitausend Meter bin ich auf meinen eigenen Beinen emporgestiegen. Ich habe etwas geleistet. Ich darf stolz sein auf meine Leistung.» Unter mir sehe ich einen imposanten Gletscher, weit weg im Tal drunter die Häuser. Kein Berggipfel in der Nähe ist höher als der von mir erklimmene. Wie wunderschön die Alpenwelt doch sein kann! Bald schon möchte ich wieder einen Berg besteigen, vielleicht sogar an einem Seil. Immer etwas steiler, immer etwas höher. Über jeden Fortschritt möchte ich mich freuen. Ich bin froh, dass ich in einem Land wohne, das so schöne hohe Berge hat. Wer nie einen Gipfel bestiegen hat, weiß nicht, wie schön die Natur sein kann. Mein Vater hat mir versprochen, dass ich mit ihm in einer SAC-Hütte übernachten darf mitten unter Bergsteigern. Mein Fernziel: Bevor ich zwanzig bin, will ich mit einem Bergführer das Matterhorn besteigen. Doch ich bin nicht der einzige, der die Berge liebt und der gerne einige Schweißtropfen hergibt, um die Felsen und Gletscher zu bestaunen. Conrad Ferdinand Meyer hat darüber ein Gedicht geschrieben, weil er auch immer wieder von den Bergen begeistert war:

Das weisse Spitzchen

Ein blendendes Spitzchen blickt über den Wald, das ruft mich, das zieht mich, das tut mir Gewalt: «Was schaffst du noch unten im Menschengewühl? Hier oben ist's einsam! Hier oben ist's kühl!» Das Spitzchen, es ruft mich, sobald ich erwacht, am Mittag, am Abend, im Traum noch der Nacht. So komm ich denn morgen; nun lass mich in Ruh! Erst schliess ich die Bücher, die Schreine noch zu. Leis wandelt in Lüften ein Herdengeläut: «Lass offen die Truhen! Komm lieber noch heut!»



Gesund und fit

Wenn das Herz nicht mehr will

Die beiden hauptsächlichen Todesursachen bei den über 40jährigen Schweizerinnen und Schweizern sind Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs.

1979 wurde bei mehr als einem Viertel der im Alter von 40 bis 49 Jahren verstorbenen Männer als Sterbeursache Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufs festgestellt. Bei der Altersgruppe der 50- bis 59jährigen erhöhte sich dieser Anteil auf über einen Drittel und bei den 60- bis 69jährigen gar auf über 40 Prozent. Diese Ergebnisse gehen aus einer repräsentativen Untersuchung der SFA-Forschungsabteilung hervor.

Nicht völlig klar ...

Obwohl sich die Medizin sehr intensiv mit der Todesursache Nummer 1 unseres Landes befasst, herrscht noch immer keine völlige Klarheit über die Ursachen der Herz- und Kreislaufstörungen, insbesondere des Herzinfarkts. Bei der von Medizinern am häufigsten verwendeten Erklärung steht eine Erkrankung der Herzkrankgefässe, die das Herz mit Blut und Sauerstoff versorgen, im Vordergrund. Durch zunehmende Gefäßverengung (Koronarsklerose) – die Ader «wächst» nach innen zu – gelangt weniger Blut zum Herzmuskel. Besonders bei erhöhter körperlicher Belastung, bei der das Herz eine gewaltige Pumpleistung erbringen muss, wird es dadurch nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Ungenügende Blutzufuhr verursacht beim betreffenden Menschen u.a. Schmerzen in der Herzgegend, im linken Oberarm, ein beengendes Gefühl in der Brust, Schlaflosigkeit und Erschöpfungszustände.

Wenn sich in den verengten Gefäßen ein Blutgerinsel bildet und die Ader verstopft, ist die Versorgung eines Teils des Herzmuskels mit Blut und Sauerstoff in dieser Phase völlig unterbunden. Das beengende Gefühl in der Brust – die gefürchtete Angina pectoris – steigert sich zum intensiven Schmerz, zur Todesangst – Herzinfarkt! der nicht mehr durchblutete Teil des Herzmuskels stirbt ab. An Stelle der abgestorbenen Zellen bildet sich eine Narbe aus Bindegewebe.

Eine von dieser Auffassung des Infarkt-Mechanismus abweichende Meinung wird heute in Fachkreisen in zunehmendem Masse diskutiert: Verstopfungen der Herzkrankgefässe können keinen Infarkt verursachen. Entstehungsort des Infarkts sei der Herzmuskel selber. Die

Infarktforschung ist heute dabei, diese Annahmen zu überprüfen.

Erhöhtes Risiko

Auch wenn über die Ursachen des Herzinfarkts unterschiedliche Annahmen und Meinungen bestehen, gibt es heute doch eine ziemlich grosse Übereinstimmung in der Kenntnis von Faktoren, die das Risiko von Herz- und Kreislaufkrankheiten erhöhen.

Zu diesen Risikofaktoren gehören u.a.: hoher Blutdruck, Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht, erhöhter Cholesterinspiegel, erhöhter Blutzucker, Stress



Überernährung – ein Risikofaktor

Das Vorhandensein eines einzigen dieser Risikofaktoren muss noch nicht zu allzugrosser Beunruhigung Anlass geben. Bedenklich wird es, wenn mehrere zusammentreffen; sie addieren sich nicht nur – ihre Wirkung potenziert sich. So lassen z.B. ein erhöhter Cholesterinspiegel zusammen mit Bluthochdruck das Herzinfarkt-Risiko auf das Dreifache steigen. Kommt zu diesen beiden Faktoren noch täglich der inhalierte Rauch

von 20 Zigaretten hinzu, ergibt dies ein zehnfaches Infarkt-Risiko im Vergleich zum Nichtraucher mit normalen Blutdruck- und Cholesterinwerten.

Einige der angeführten Risikofaktoren gehören in den Bereich des selbstschädigenden Verhaltens von Menschen und können mit etwas Aufwand vermieden oder zumindest vermindert werden.

Rauchen

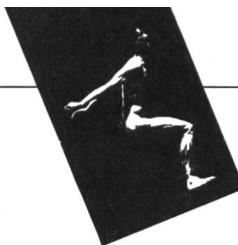
Raucher weisen ganz allgemein eine stark verminderte Lebenserwartung auf. In der Altersgruppe der bis 50jährigen übersteigt die Sterberate von starken Rauchern die der Nichtraucher um das Zwei- bis Dreifache. Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind dabei die wichtigsten negativen Folgeerscheinungen des Rauchens.

Das beim Rauchen in die Blutbahn aufgenommene Nikotin verengt die Herzkrankgefässe und verhindert dadurch die Blutversorgung des Herzmuskels. Dazu verdrängt das im Zigarettenrauch enthaltene Kohlenmonoxyd den im Blut gebundenen Sauerstoff. Dies trägt dazu bei, dass die lebenswichtigsten Organe nur unzureichend mit Sauerstoff beliefert und die Blutgefäße allmählich schwer geschädigt werden. Herzinfarkte von unter 40jährigen betreffen fast ausschliesslich Raucher. Vorbeugen heißt hier aufhören!

Bewegungsmangel

Bewegungsmangel fördert nicht nur Herz-Kreislauf-Schäden, sondern beeinträchtigt praktisch alle Organe und Körperfunktionen. In Untersuchungen wurde festgestellt, dass Bewegungsmangel überdurchschnittlich oft mit andern ungesunden Lebensgewohnheiten, wie z.B. Rauchen und Überernährung, auftritt. Rund ein Drittel aller sogenannten «Zivilisationskrankheiten», so wird angenommen, haben etwas mit Bewegungsmangel zu tun.

Die meisten Menschen beanspruchen heute Herz und Kreislauf nicht in ausreichendem Masse. Diese mangelnde Belastung führt dazu, dass sich die Durchblutung der Gefäße und Organe vermindert und die Gefahr eines Herzinfarkts oder eines Hirnschlagens zunimmt. Ein Patient, der 8 bis 10 Tage das Bett hütet, büsst z.B. schon einen Fünftel seiner Kreislaufleistung ein. Wie jeder andere Muskel, verkümmert auch der Herzmuskel, wenn er nicht entsprechend belastet wird. Die Bewegung im



80 Prozent der eigenen Leistungsgrenze

Schaukelstuhl, Spaziergänge oder ein wenig Gymnastik reichen jedoch nicht aus. Eine Stärkung des Herzmuskels wird beim gesunden Menschen nur dann erreicht, wenn er beim körperlichen Training bis zu 80 Prozent seiner maximalen Leistungskraft einsetzt.

Überernährung

Übergewicht hat man nicht erst dann, wenn man sich die Schuhe nicht mehr selber binden kann. Von einer Reihe von Ernährungswissenschaftlern wird das «Idealgewicht» nach folgender Formel errechnet: «Körpergrösse minus 100» und von dieser Anzahl Kilos nochmals minus 15 Prozent (als Frau) und minus 10 Prozent (als Mann). Neben Angina pectoris und Herzinfarkt leiden Übergewichtige auch überdurchschnittlich häufig an andern Beschwerden und Krankheiten: Stoffwechselstörungen wie Zuckerkrankheit oder Gicht, zu hoher Blutdruck, Nieren- und Gallensteine usw. Übergewicht ist in erster Linie ein Ernährungsproblem. Es lohnt sich auf jeden Fall, sich einmal Gedanken über das «tägliche Brot» zu machen und nötigenfalls Änderungen auf dem Einkaufszettel, dem Menüplan und bei den Essgewohnheiten vorzunehmen. Eine ausgiebige Literatur über gesunde Ernährung und Ernährungsberatungsstellen unterstützen jedermann bei diesen Bemühungen.

Was man tun kann

Koronare Herzkrankheiten und Herzinfarkte sind für die Betroffenen keineswegs unabänderliches Schicksal, sondern in der Regel das Ergebnis eines

jahrelangen Fehlverhaltens: Hektische, durch Ehrgeiz und Stress gekennzeichnete Lebensweise, Über- oder Fehlerernährung, Rauchen, Bewegungsmangel. Das erfolgversprechendste Gegenrezept ist einfach und belastet keine Krankenkasse: Richtig Ernährung, nicht

Unter Druck

Einer der wichtigsten Risikofaktoren für den Herzinfarkt ist der zu hohe Blutdruck. Etwa jeder siebte Schweizer ist davon betroffen, und nur etwa die Hälfte weiss um ihr Leiden. Heimtückisch ist am Bluthochdruck das Fehlen eindeutig empfundener belastender Beschwerden. So wird das Leiden oft nur dann entdeckt, wenn der Arzt bei irgendeiner Untersuchung routinemässig auch den Blutdruck misst. Viele Ärzte empfehlen deshalb, dass bei jedem Patienten über Vierzig, der in die Praxis kommt, der Blutdruck zu messen sei; man kann das vom behandelnden Arzt auch verlangen.

Allgemeine Anzeichen dieses versteckten, aber gefährlichen Leidens sind Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen und schnelle Ermüdbarkeit. Wenn diese Anzeichen regelmässig auftreten oder gar mehrere davon zusammen festzustellen sind, ist ein Besuch beim Arzt unbedingt angebracht.

rauchen, körperlicher Ausgleich durch ausreichende Bewegung, ein vernünftiges Verhältnis zwischen Arbeit und Erholung und die Vermeidung von äusserer und innerer Überforderung.

Joseph In Albon

Von der WHO festgelegte «normale» Blutdruckwerte für Erwachsene

oberer Wert	unter 140 mm Quecksilbersäule	normal
unterer Wert	unter 90 mm Quecksilbersäule	
oberer Wert	140–160 mm Quecksilbersäule	im Grenzbereich
unterer Wert	90–95 mm Quecksilbersäule	
oberer Wert	über 160 mm Quecksilbersäule	zu hoch
unterer Wert	über 95 mm Quecksilbersäule	

Quellen und Fotos

Vie et Santé (12) 1979, G. Bretscher: Gesundheit im Alltag, 1979; Leben und Gesundheit (10) 1981; R. Buchwaldsky (Hrsg.) Herzinfarktprävention und Rehabilitation, 1975; SFA, WHO.