

Achtsame Kommunikation über Berührung und Bewegung

LIANE EMMERSBERGER



Nicht nur Stillen, Tragen und das Familienbett fördern die Bindung zu Babys, auch Berührungen spielen eine wesentliche Rolle. Beim Kinästhetik Infant Handling werden über Berührungen die angeborenen Bewegungsabläufe unterstützt und Beziehung gefördert.

Berührungen sind etwas ganz Wunderbares. Wenn ein Mensch achtsam berührt wird, spürt er, dass sein Gegenüber ihm zugewandt ist und er wahrgenommen und geachtet wird. Wird er dagegen unachtsam berührt und angefasst, spürt er möglicherweise Ablehnung. Viele dieser Berührungen passieren in der Hektik des Alltags unbewusst, unachtsam und zu schnell. Welche Bedeutung sanfte Berührungen für Babys haben, erkennen wir unter anderem daran, dass Angebote wie Baby-massagekurse boomen.

Neben Stillen, Tragen, Familienbett und Windelfrei (Ausscheidungskommunikation) ist Kinästhetik Infant Handling ein weiterer Baustein der Bindungsförderung in der achtsamen, respektvollen und bedürfnisorientierten Beziehung zu Kindern. Denn achtsame Berührungen können noch eine Menge mehr. Das *Kinästhetik Infant Handling*, das aus der Kinästhetik entstanden ist, ist ein Konzept, welches nicht nur mit Berührungen arbeitet, sondern darüber hinaus die angeborenen Bewegungsabläufe des Babys unterstützt und fördert.

Was ist Kinästhetik?

Kinästhetik, die sogenannte Lehre der Bewegungsempfindungen, ist eine aus verschiedenen Verfahren und Forschungsrichtungen entstandene bewegungsbasierte Methode, die von den US-amerikanischen Ärzten Frank Hatch und Linda Sue Maietta konzipiert wurde. Die berufsspezifischen Anwendungsmöglichkeiten wurden gemeinsam mit Fachpersonen aus verschiedenen Bereichen, wie Gesundheits- und Krankenpflege, Kinderkrankenpflege, Sozialpädagogik, Heilpädagogik etc. entwickelt.

Im Vordergrund stehen die physiologischen Entwicklungsabläufe als Basis für Entwicklung und Lernen im gesamten Lebensprozess. Durch Kinästhetik können die grundlegenden Muster der menschlichen Bewegung bewusst wahrgenommen und ein »ökologisches Bewegungsverhalten« wiederentdeckt und entfaltet werden. Kinästhetik beinhaltet einerseits ein strukturiertes Lernprogramm, dessen Inhalte in wenigen Stunden vermittelt werden können. Andererseits bietet sie die Möglichkeit zu einem längerfristigen befähigenden Lernprozess, der zu einer hohen beruflichen und persönlichen Bewegungs- und Beziehungskompetenz führt.

Was ist Kinästhetik Infant Handling?

Durch die Promotionsarbeit von L. Maietta (1986) entstand ein berufsbezogenes Ausbildungsprogramm für Hebammen und Physiotherapeuten. Auf dieser Arbeit und den Erfahrungen mit der ersten Ausbildung in den USA basiert das *Kinästhetik Infant Handling*.

Wie interagieren wir mit Kindern?

Achtsame Berührung ist der erste Schritt für eine gelungene Interaktion und hat eine sehr große Bedeutung. Sämtliche Aktivitäten mit einem Kind, insbesondere mit einem auf Hilfe angewiesenen Säugling und Kind, erfordern Körperkontakt. Berührung fungiert als Werkzeug für die Mitteilung von unterstützenden, liebevollen und fürsorglichen Gefühlen, zur Linderung von Ängsten, Traurigkeit und Schmerz sowie zum Aufbau seines Selbstwertgefühls.

Eine viel größere Rolle spielt der Bewegungsaustausch, der über den Körperkontakt abläuft. Erwachsene haben Bewegungsmuster, die sie sich im Laufe ihres Lebens angewöhnt haben. Kinder besitzen diese noch nicht, um ihr Leben zu meistern. Sie erlernen die motorisch-sozialen Grundlagen ihrer Bewegungsfähigkeiten erst. Um diese motorische Kontrolle zu erlernen, brauchen Kinder neben der Umgebungsveränderung unsere Bewegungsunterstützung.

Kinästhetik Infant Handling kann also in den pflegerischen Alltag mit gesunden wie auch gehandicapten Säuglingen und Kindern integriert werden. Im Vordergrund stehen die gemeinsamen Interaktionen mit dem Baby, die sich an den Aktivitäten des täglichen Lebens, wie wickeln, anziehen, hochnehmen, ablegen, tragen, orientieren. Dabei liegt der Fokus auch auf der natürlichen Bewegungsentwicklung und wie Kinder achtsam in ihrer Bewegung und Wahrnehmung begleitet, unterstützt und gefördert werden können.

Wer dem Kind beim Wickeln die Möglichkeit gibt, sich mit den Füßen aktiv abzustützen, gibt ihm auch die Möglichkeit, das Tempo und den Bewegungsablauf selbst zu beeinflussen und zu bestimmen. Das Baby kann sein Becken bewegen, die Bauchmuskulatur einsetzen, es kommt zur Unterstützung und Aktivierung der Darmtätigkeit. Blähungen, Koliken sowie Problemen bei der Stuhlentleerung können somit entgegengewirkt werden. Auch aktives Drehen des Beckens unterstützt die Darmtätigkeit unserer Kinder. Viele Dreimonatskoliken können so entschieden verbessert werden.

Ein neugeborenes Kind kann sich schon selbstbestimmt bewegen, wenn es die optimale Umgebung und Unterstüt-

zung bekommt, da es diese Bewegungen schon im Mutterleib, durch die dreidimensionale Umgebung der Gebärmutter, erleben kann.

Wie sehen die vor- und nachgeburtlichen Bedingungen aus?

Die vorgeburtliche Entwicklung ist ein ständiger Austauschprozess zwischen dem Organismus des Ungeborenen und dem seiner Mutter. Schon während der Schwangerschaft findet zwischen dem ungeborenen Baby und der Mutter eine Bewegungsinteraktion statt. Durch die Körperbewegungen der Mutter erhält das Ungeborene Bewegungsreize, die zu Dreh-Streck-Bewegungen oder Dreh-Beuge-Bewegungen, d. h. Spiralbewegungen, seines Körpers und einzelner Körperteile führen. Anfänglich durch die Bewegungen der Mutter, später durch Eigenbewegung. Diese frühe Interaktion ist ein wesentlicher Faktor in der Entwicklung des Kindes und die Mutter lernt zunehmend, sich auf das Kind einzustellen und es zu beachten.

Vor der Geburt entwickelt sich das Ungeborene in einer Umgebung, die seine Bewegungsfähigkeit wirksam unterstützt. In diesem mehrdimensionalen Raum, der Gebärmutter, der sich perfekt in seiner Größe anpasst und ständig erreichbaren Kontakt bietet, kann es sich mit Leichtigkeit über Druck mit verschiedenen Körperteilen gegen den Widerstand der Gebärmutterwand in Bewegung setzen. Das Fruchtwasser sorgt für Leichtigkeit der Bewegung und mindert den Einfluss der Schwerkraft. Alles Lebensnotwendige, wie Essen, Trinken und Wärme, ist vorhanden. Das ungeborene Kind erlangt schon in der Gebärmutter eine Kompetenz, weil es in der Regel die optimalen Bedingungen vorfindet. Das Kind erwirbt durch diesen Austausch wahrscheinlich schon die Grundlagen seiner späteren Bewegungs- und Handlungsfähigkeit, die es als reifes, gesundes Neugeborenes mit auf die Welt bringt. Trotzdem ist es nach der Geburt hilflos, da sich die Lebensbedingungen einschneidend verändert haben.

Nach der Geburt muss das Neugeborene seine lebenswichtigen Funktionen in Betrieb nehmen und aufrechterhalten. Die neue Umgebung passt sich nicht mehr bewegungsunterstützend an seinen Körper an und die Schwerkraft drückt es förmlich gegen die geraden, unbeweglichen

Das Neugeborene ist darauf angewiesen, dass andere Menschen seine Lebensbedürfnisse befriedigen.

Flächen, auf denen es liegt. Das ist die größte Herausforderung für das Neugeborene. Nach der Geburt ist es ihm so gut wie unmöglich, sich selbst zu bewegen.

Die Bewegungen waren vor der Geburt einfach. Ein Drehen des Kopfes, ein Beugen und Strecken von Armen und Beinen lösten einen Positionswechsel aus. Nun findet es keinen taktilen Kontakt und hat keine bewegte Umgebung, um sich zu bewegen oder seine Position zu verändern, es sei denn, es wird ihm direkt angeboten. Das Neugeborene ist darauf angewiesen, dass andere Menschen seine Lebensbedürfnisse erkennen und befriedigen, damit es sich weiter entwickeln kann.

Was sind die optimalen Entwicklungsbedingungen?

Zu den optimalen Entwicklungsbedingungen für Kinder zählen Kontakt, Berührung und Bewegung, Anregung der sinnlichen Wahrnehmungsfähigkeit, Nahrung, körperliche Pflege, emotionale Zuwendung und stabile soziale Beziehungen.

Ein gesundes Neugeborenes wird in den ersten zwei Jahren genügend eigenständige Bewegungskontrolle erlangen, um sich gegen die Schwerkraft zu behaupten, sich fortzubewegen und in ein-

facher Weise mit der Umgebung zu interagieren.

Die grundlegenden Fertigkeiten hierfür erlernt es durch Interaktion mit seinen Bezugspersonen. Deshalb ist es wichtig, jede Alltagsaktivität mit dem Kind als gleichgewichtige Interaktion zu gestalten, an der es aktiv teilnehmen kann. Diese gleichgewichtigen Interaktionen und die Gestaltung von Alltagsaktivitäten setzen eine hohe Anpassungsfähigkeit der Bezugspersonen an das kindliche Bewegungsverhalten voraus. Erwachsene müssen die natürlichen kindlichen Bewegungsmuster (Spiralbewegungen) neu entdecken und in das eigene Bewegungsverhalten integrieren. Erst dann können sie die Bewegungsinformationen kleiner Kinder erkennen und zur Gestaltung einer Interaktion beantworten.

Somit ermöglicht Kinästhetik die Reflektion und Erweiterung der eigenen Interaktionsfähigkeiten mit Menschen, insbesondere mit Säuglingen, Kleinkindern, Kindern und hilfsbedürftigen Menschen.

Der Kern des Konzeptes ist die Analyse, Beschreibung und Förderung der Bewegungsfähigkeiten jeder menschlichen Aktivität. Außerdem ist es eine weitere Möglichkeit, über Berührung und Bewegung mit den eigenen wie auch mit anvertrauten zu pflegenden Kindern zu kommunizieren.

Welche Bewegungsfähigkeiten müssen Kinder lernen?

Grundlegende physiologische Bewegungsfähigkeit: Sie ist schon intrauterin vorhanden und Voraussetzung für alle anderen Bewegungsfähigkeiten. Sie entwickelt sich ständig weiter und wird auf alle anderen Bewegungsfähigkeiten eines jeden Menschen abgestimmt.

Bewegungsfähigkeiten für das Halten einer Körperposition: Säuglinge und Babys lernen, das Gewicht ihrer Körperteile in Relation zueinander dynamisch zu kontrollieren, während sie eine Position halten, und erlernen zunehmend differenzierte Bewegungsfähigkeiten, um Va-



Babys lernen erst noch, das Gewicht ihrer Körperteile in Relation zueinander dynamisch zu kontrollieren.

riationen der Positionen der Bauch- oder Rückenlage, des Sitzens, des Hand-Kniestandes, des Einbein-Kniestandes sowie des Einbein- oder Zweibeinstandes halten zu können.

Manipulative Bewegungsfähigkeiten: Kinder lernen, bestimmte Bewegungen auszuführen, um Nahrungsmittel und immer komplexere Gegenstände wie Spielsachen oder Kleidungsstücke festhalten und mit ihnen umgehen zu können. Sie lernen die Fähigkeit, das eigene Körpergewicht mit dem Gewicht der festgehaltenen Gegenstände auszubalancieren und diese Gegenstände als Werkzeuge zu benutzen, um andere Aktivitäten ausführen zu können.

Fortbewegungsfähigkeiten: Kinder lernen, sich im Raum von Ort zu Ort zu bewegen und ihren Körper so zu organisieren, dass sie ihr Körpergewicht bei der Fortbewegung auf dem Rücken oder auf dem Bauch, beim Drehen, Krabbeln, Gehen ausbalancieren. Diese Fähigkeiten sind erforderlich zum Überleben und für Aktivitäten des sozialen Lebens.

Symbolische Bewegungsfähigkeiten des Denkens und Kommunizierens: Kinder müssen lernen, zu denken und Gesten,

Sprache sowie andere Symbole einzusetzen, um auf ihre Umwelt einzuwirken. Sie erlernen so die Kommunikation mit anderen. Diese sind Voraussetzung für das Erlernen der Fähigkeit, Bewegungen, die zur Sprache und Gestik gehören, zu identifizieren und zu koordinieren.

Bewegungsfähigkeit zur gleichzeitigen Ausführung mehrerer Aktivitäten: Kinder müssen lernen, die Bewegungen, denen zwei oder mehr Aktivitäten zugrunde liegen, zum Beispiel wie atmen und gehen, und die gleichzeitig ausgeführt werden sollen, sowohl zu trennen als auch zu integrieren. Die Bewegungsfähigkeiten zur Ausübung menschlicher Aktivitäten beginnen bereits vor der Geburt und dauern ein ganzes Leben lang.

Wie ist das nun mit dem kompetenten Verhalten eines Kindes?

Kompetentes Verhalten ist erlernt durch achtsames, aufmerksames Berühren und Bewegen von Geburt an sowie durch eine achtsame nonverbale, verbale, taktile und haptische Kommunikation. Außerdem spielen eine gelungene achtsa-

me bedürfnisorientierte Interaktion und eine kindgerechte Umgebung eine sehr wesentliche Rolle. Hier sollte die Umgebung an das Kind angepasst werden und nicht das Kind an die Umgebung.

Wie kann Kinästhetik erlernt werden?

Erstes Lernziel ist, den eigenen Körper und seine Bewegungsfähigkeit als »Werkzeug« zur Unterstützung der Bewegungs- und Kommunikationsfähigkeiten des Kindes einzusetzen.

Diese Fähigkeiten werden in Bewegungsaktivitäten und Bewegungsinteraktionen erlernt. Die Auseinandersetzung mit den kindlichen spiralförmigen Bewegungsmustern unterstützt die Fähigkeit, Alltags- und Arbeitsbewegungen kraftökonomischer und physiologischer auszuführen.

Die sechs Konzepte der Kinästhetik sind Interaktion, Anatomie, Bewegung, Funktion, Anstrengung als Beziehungsfaktor und Anpassung der Umgebung.

Interaktion: Interaktion ist aufeinander bezogenes Handeln durch den Aus-



Eine tragfähige soziale, emotionale und körperliche Beziehung zu den Eltern unterstützt die Weiterentwicklung des Kindes

tausch von Informationen/Reizen/Signalen. Jeder Moment des Lebens ist Interaktionsgeschehen!

Eine gelungene Interaktion zwischen Menschen setzt ein gegenseitiges Austauschen von Informationen und das Wahrnehmen dieser aus der Umgebung voraus. Der Informationsaustausch kann auditiv, visuell, taktil, kinästhetisch, manchmal auch olfaktorisch oder gustatorisch sein.

Dabei gibt es drei verschiedene Interaktionsformen. Bei der wechselseitig-gemeinsamen Interaktion werden Information und Feedback ohne wahrnehmbare Zeitverzögerung wechselseitig gegeben, sodass sich die Bewegungen der beteiligten Personen synchronisieren. Bei der schrittweisen Interaktion erfolgen Infor-

mation und Feedback wechselseitig mit Zeitverzögerung.

Bei der einseitigen Interaktion geht die Information nur in eine Richtung, Feedback ist nicht möglich oder wird nicht beachtet.

Auf zu schnelle Handlungen, Berührungen, einseitige Interaktionen reagieren Säuglinge mit erhöhtem Muskeltonus (Muskelspannung). Bleibt dies unbeachtet, kann kein unterstützender Bewegungsdialo g entstehen und bei Wiederholung kann das Baby und Kleinkind sogar seine Abwehrreaktionen verstärken. Gemeinsame Interaktionen führen beim Kind zu einer Kompetenzerweiterung. Voraussetzung dafür ist Vertrauen in die Bewegungskompetenz eines Kindes.

Anatomie: Die Knochen und Muskeln sind berührbare Teile, sie arbeiten in Funktionseinheit. Die Knochen sind das stützende, gewichttragende und stabile Element, während die Muskeln das dynamische, verändernde und instabile Element des Körpers sind.

Körperteile wie Kopf, Brustkorb, Becken, Arme und Beine sind die sogenannten Kontaktzonen, denn ein Kontakt an Körperteilen unterstützt die

Beweglichkeit. Neben den Kontaktzonen bilden Hals, Taille, Schultergürtel und Hüftgelenke die Bewegungszonen. Sie ermöglichen die isolierte oder integrierte Bewegung der Körperteile. Kontakt an Bewegungsräumen hat Unbeweglichkeit (Blockade) zur Folge. Dies kann bei gehandicapten Kindern durchaus mal sinnvoll sein, wenn zum Beispiel beim Trachealkanülenwechsel der Kopf ruhig liegen soll. Bei gesunden Kindern ist dies nicht erstrebenswert, da es eine kraft- und bewegungsökonomische Bewegung verhindert.

Die sogenannten Orientierungszonen bieten Orientierung. Da gibt es beispielsweise den Scheitel als höchsten Punkt, die Spitzen der längsten Zehen als tiefsten Punkt. Die Längsachse trennt die beiden Körperseiten. Parallele Bewegungen orientieren sich an der Körpermitte, der Hüftgelenk-Schambein-Linie. Für spiralförmige Bewegungen bilden die Körperdiagonalen die Orientierungszone. Die Vorder- oder auch Beugeseite ist die Orientierungszone für Interaktion und Anpassung, während die Rück- bzw. Streckseite für Schutz und Gewichtstragen zuständig ist.

Liane Emmersberger

ist Fachkrankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie in der außerklinischen Kinderintensivpflege, Zertifizierte Kinästhetik Trainerin, Ausbilderin beim Artgerecht-Projekt, Stillberaterin und Mutter von drei Kindern.

Bewegung: Die menschliche Bewegung hat zwei Aspekte – Stabilität und Instabilität. Stabilität drückt sich durch die Fähigkeit des Menschen aus, seine Körperteile in der Schwerkraft und in Beziehung zu halten (Haltungsbewegung). Instabilität drückt sich durch die Fähigkeit aus, die Beziehung der Körperteile zu verändern (Transportbewegung). Dabei wird von parallelen und spiraligen Bewegungsmustern ausgegangen. Die parallelen, wie Strecken, Beugen, Drehen, sind anstrengend, belastend und benötigen eine große Fähigkeit zur Bewegungskontrolle. Spiralige Bewegungen wie Drehen-Strecken oder Drehen-Beugen folgen der Struktur des Bewegungsapparates.

Funktion: Ein Kind lernt individuell in den ersten beiden Lebensjahren, sich durch verschiedene Positionen immer weiter bis in den aufrechten Gang zu bewegen.

Das Kind bewegt sich während seiner physiologischen Bewegungskontrolle:

- aus der Rückenlage, durch Drehen-Strecken
- in die Kriechposition, durch Drehen-Beugen
- in den Schneidersitz, durch Drehen-Strecken
- in die Krabbelposition, durch Drehen-Beugen
- in den Einbeinstand, durch Drehen-Strecken
- in die Schrittstellung, durch Drehen-Beugen
- in den Zweibeinstand

Wird ein Kind also vorzeitig in eine Position, zum Beispiel in das Sitzen, gebracht, hat es zum einen keine Ahnung, wie es aus dieser Position wieder rauskommt und zum anderen noch nicht genügend Muskulatur aufgebaut, um das Gleichgewicht im Bezug zur Schwerkraft und seinen Körperproportionen zu halten. Entweder weint es, bis seine Bezugsperson das Kind wieder aus dieser Position hebt, oder schlimmstenfalls verliert es das Gleichgewicht und fällt nach hinten auf den Hinterkopf und verletzt sich.

Beziehung: Das Einsetzen vom eigenen Gewicht in der körperlichen Interaktion spielt eine große Rolle, um ein dynamisches Gleichgewicht zwischen den Beteiligten herstellen zu können. Hier

gibt es zwei Beziehungsfaktoren, das Hängen – Ziehen und das Verstreben – Drücken. Beim Ersten hängt das Körpergewicht vom gemeinsamen Kontaktpunkt weg und die Bewegungsanpassung erfolgt durch gegenseitige Informationen im Ziehen. Wogegen beim Zweiten das Körpergewicht gegen den gemeinsamen Kontaktpunkt drückt und die Information über das Drücken kommt.

Umgebung: Der Mensch befindet sich in einem ständigen Interaktionsprozess mit seiner Umwelt – ein wechselseitiger Prozess der Anpassung an die Umgebung und der Veränderung. Säuglinge, Kleinkinder und schwer mehrfachbehinderte Kinder haben keinen bzw. noch keinen Handlungsspielraum, um sich die eigene Umgebung zu gestalten!

Die Unterstützung der Weiterentwicklung des Kindes findet durch eine tragfähige soziale, emotionale und körperliche Beziehung zu den Eltern und/oder anderen Bezugspersonen statt. Die Bezugsperson Mensch kann als »Umgebung Mensch« mittels ihrer eigenen Funktionsfähigkeiten die Möglichkeiten des Kindes unterstützen und Rückkopplung geben!

Was kann Kinästhetik für jeden Einzelnen bedeuten?

Kinästhetik ist eine Möglichkeit, die grundlegenden Muster der menschlichen Bewegungsfähigkeit wieder zu erlernen, sich der eigenen kinästhetischen Wahrnehmungsfähigkeit und sensorischen Interaktionsfähigkeit bewusst zu werden und sie zu entwickeln. Das setzt persönliche Lernprozesse voraus und zielt auf die Erweiterung persönlicher und beruflicher Kompetenz im zwischenmenschlichen Bereich – auf eine höhere Bewusstheit, Flexibilität und Handlungsfähigkeit in der Kommunikation von anderen.

Für Still- und Trageberaterinnen bedeutet dies, die zu beratenden Eltern für die Bewegungskommunikation mit ihrem Kind zu sensibilisieren und die Mutter-/Vater-Kind-Bindung in den Vordergrund zu stellen.

Als Eltern im Umgang mit dem gesunden Säugling bedeutet dies, dass

dem Säugling Zeit gegeben wird, sich in seinem Tempo und in seinem physiologischen Bewegungsmuster zu entwickeln. Im täglichen pflegerischen Umgang mit dem Kind unterstützen Eltern es dort, wo es Hilfe einfordert. Die Eltern lernen über Bewegung mit ihrem Kind zu kommunizieren. Dies ist gerade in den ersten zwei Lebensjahren sehr wichtig, da Säuglinge und Kleinkinder in der Kommunikation über Sprechen eingeschränkt sind.

In der Kinderkrankenpflege, insbesondere in der außerklinischen Intensivpflege, bedeutet dies, dass das gehandicapte bzw. der Pflegeperson anvertraute zu pflegende Kind durch Bewegung aktiv gefordert und gefördert werden kann. Das gehandicapte Kind kann durch die Pflegeperson Positionen erleben und kennenlernen, die es ohne Hilfe alleine nicht erreichen könnte. Der Pfleger bekommt prompt eine Antwort vom Kind, indem es seine Körperspannung erhöht oder vermindert. Dadurch erhält er ein zeitnahes Feedback über das Wohlbefinden des Kindes. Die eigenen Sinne der Pflegeperson werden durch diese Nähe zum Kind sensibilisiert, die »Kranken«-Beobachtung geschärft.

In *Kinästhetik Infant Handling*-Kursen lernen Menschen, die Eltern in jeglicher Form unterstützen und beraten, wie auch Eltern, wie sie diese Form der Entwicklungsförderung des Kindes, durch einzelne Bewegungserfahrung sowie in Partnerarbeit erlernen können. Sie lernen durch Eigenerfahrung, die eigene Bewegung und die eigene Handlung zu reflektieren, ihre Aufmerksamkeit auf ihr eigenes Handling zu lenken und zu hinterfragen. ■

Quellen und Literatur

Ina Citron: *Kinästhetik – kommunikatives Bewegungslernen: mit CD-ROM (Pflegepraxis)*. Thieme, 2004

Ina Citron: *Kinästhetik Infant Handling in Heilberufe* 47. Ausgabe 2 + 3, Urban & Vogel, 1995

Frank Hatch, Lenny Maietta: *Kinaesthetics Infant Handling*. Hogrefe vorm. Verlag Hans Huber, 2011

Impressum

Herausgeber: Sören Kirchner
Chefredakteurin: Sabine Reichelt (sr) (V.i.S.d.P.)
Sören Kirchner (sk)
Layout: Sören Kirchner

Anschrift Redaktion und Verlag:
Redaktion »unerzogen Magazin«
tologo verlag
Aurelienstr. 15
04177 Leipzig
Tel: 0341/49240341 Fax: 0341/49240342
redaktion@unerzogen-magazin.de
www.unerzogen-magazin.de
Geschäftsführer: Sören Kirchner

Anzeigen:
Sören Kirchner
Tel: 0341/49240341 Fax: 0341/49240342
anzeigen@unerzogen-magazin.de
www.unerzogen-magazin.de/anzeigen

Aboservice und Preise:
Preise: Heftpreis: 6,90 Euro, Jahresabo (4 Ausgaben):
24,00 Euro frei Haus innerhalb Deutschlands.
Bei Lieferungen ins Ausland fallen zusätzliche Versandkosten von 2,50 Euro pro Heft an.

Alle Anfragen zum Abonnement bitte an:
Abo-Service »unerzogen Magazin«
Aurelienstr. 15
04177 Leipzig
abo@unerzogen-magazin.de

ISSN: 1865-0872
Redaktionsschluss: 20.02.2018

Übersetzung aus dem Englischen:
sr – Seite 32-37
Susanne Sommer – Seite 40-43

Bilder in diesem Heft:
Ratiu Bia – Unsplash (Titelseite)
pixabay.com – Seite 6, 36, 44, 59
colourbox.com – Seite 12/13, 2, 24, 29, 33, 35, 48
Anna Dziubinska – Unsplash (Seite 16)
picsea – Unsplash (Seite 23)
Dawid Sobolowski – Unsplash (Seite 30)
Jonas Verstuyft – Unsplash (Seite 31)
Scott Webb – Unsplash (Seite 41)
Sebastian Pichler – Unsplash (Seite 42)
rawpixel – Unsplash (Seite 47)

Alle anderen Bilder sind Eigentum der Redaktion oder des jeweiligen Autors bzw. Interviewpartners.

Richten Sie Leserbriefe an:
leserbriefe@unerzogen-magazin.de

Hinweise: Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird nicht gehaftet; Rücksendung nur gegen Rückporto. Nachdruck der Beiträge nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Zuschriften können (mit Namens- und Ortsangabe, auch auszugsweise) veröffentlicht werden, falls kein Vorbehalt gemacht wird. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden der Vertriebsfirma oder infolge höherer Gewalt bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden von den Autoren selbst verantwortet und geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Nächstes Heft 1/18
Frühjahr 2018