

Psychomotorik im Wasser

1. Einleitung

Mittlerweile findet man psychomotorisches Gedankengut in vielen pädagogischen und therapeutischen Bereichen. Ursprünglich hatte E. J. Kiphard versucht, behinderte, verhaltensauffällige und entwicklungsverzögerte Kinder und Jugendliche über Bewegung in ihrer gesamten Persönlichkeit ganzheitlich zu fördern. Heute finden wir psychomotorische Förderprogramme für alle Altersstufen von der Vorschulpädagogik in Frühförderung und Kindergarten bis hin zur Geragogik in Alteneinrichtungen. Dabei werden von den Lehrern oder Therapeuten immer neue Konzepte entwickelt und brauchbare Materialien entdeckt. Dies schlägt sich in der Fülle neuer Publikationen im Bereich der Psychomotorik nieder. Jedoch wurde ein Bereich bisher offensichtlich ausgespart: die psychomotorische Förderung im Wasser. Man kann die Anzahl der Autoren von Aufsätzen zu diesem Thema an den Fingern höchstens zweier Hände abzählen und ein spezielles Buch zur Psychomotorik im Wasser fehlt völlig. Woran mag diese Kuriosität wohl liegen?

Therapeutische Angebote im Wasser hat es schon immer gegeben: Maßnahmen der Balneologie, krankengymnastische Übungsangebote im Bewegungsbad und neuerdings auch Programme der aktiven Wassertherapie. (Innenmoser, 2001)

Die Zahl der Veröffentlichungen zur Sportpädagogik im Wasser wächst stetig. Auch haben die Formen der Aktivitäten im Wasser in den letzten Jahren zugenommen. Neben dem Anfängerschwimmunterricht, dem Schulschwimmen, den Trainingsprogrammen für Wettkämpfer und der traditionellen Wassergymnastik, locken mittlerweile Kurse für Säuglings- und Kleinkinderschwimmen, Aquafitness und Aquaerobik, Watsu (Shiatzu im Wasser), sowie spezielle Angebote für Schwangere und Menschen mit Rückenbeschwerden u.v.m. viele neue Besucher in die Schwimmbäder. Spaßbäder statt Wettkampfbecken sollen weitere Menschen zur Wellness und Erholung in die Schwimmbäder holen.

Psychomotorik, die ja den Anspruch einer ganzheitlichen Förderung erhebt, liegt genau an der Schnittstelle von Therapie und Pädagogik. Bisher hat man sich wohl in der Psychomotorik der bestehenden Schwimm- und Aqualiteratur bedient und die für ihre Zwecke brauchbaren Angebote herausgezogen und entsprechend abgeändert.

Ich arbeite seit mehr als 30 Jahren in eigener Schwimmschule täglich acht Stunden im Wasser. In dieser Zeit habe ich alle Angebote für Säuglinge, Kleinkinder, Kinder und Erwachsene nach ganzheitlichen Gesichtspunkten entwickelt, d. h. ich habe alle Aktivitäten im Wasser vom Menschen – seinen Wünschen und Bedürfnissen - aus bedacht und somit neue Wege in der Psychomotorik beschritten. (Cherek, 2000)

Durch meine Fortbildungen im In- und Ausland habe ich auch immer wieder im Gespräch mit Fachleuten Neues entdeckt, das ich in meine Arbeit integrieren konnte. Auf diese Weise ist im Laufe der Zeit ein großer Fundus für die Psychomotorik im Wasser entstanden.

Wer einmal die Philosophie der Psychomotorik wirklich verstanden hat, wird in der Praxis das Richtige tun und auch in unvorbereiteten Situationen angemessen reagieren. Psychomotorikern fällt es leicht, neue Anregungen in das eigene Konzept zu transferieren.

1.1 Sportmotorik contra Psychomotorik?

Sportmotorik und Psychomotorik sind keine konkurrierenden Methoden, die sich gegenseitig ausschließen. Das Gegenteil ist der Fall, denn wenn z. B. ein entwicklungsverzögertes oder behindertes Kind, das durch psychomotorische Förderung besondere Fähigkeiten im Wasser entwickelt, später leistungsbezogen den Schwimmsport weiter betreibt und sich so mit Gleichaltrigen messen kann, wird von seinen Kameraden als gleichwertig angesehen und stärkt dadurch das Selbstbewusstsein und seine Persönlichkeit. Jedoch ist die Reihenfolge wichtig, denn sportmotorische Aktivitäten können erst nach einer psychomotorischen Grundausbildung folgen.

Obwohl in beiden Begriffen die Motorik enthalten ist, sind die Zielsetzungen verschieden.

Inhalte der Sportmotorik sind:

- ❖ Zweckmäßigster Bewegungsablauf zur Lösung genau definierter Bewegungsprobleme einzelner Sportarten
- ❖ Optimale, ökonomischste Ausführung von Bewegungen
- ❖ Herstellungsbedingungen eines möglichst leistungsfähigen Körpers
- ❖ Funktions- und systemorientiertes Üben

Inhalte der Psychomotorik sind:

- ❖ Die funktionelle Einheit psychischer und motorischer Vorgänge
- ❖ Die enge Verknüpfung des Körperlich-Motorischen mit dem Geistig-Seelischen.
- ❖ Entwicklung der Handlungskompetenz des Individuums im psychosozialen Kontext
- ❖ Eine harmonische Persönlichkeitsentwicklung
- ❖ Wahrnehmungserfahrung
- ❖ Körpererfahrung
- ❖ Soziales Lernen

In der Sportmotorik bestimmt das zu erreichende Ziel den Unterricht, wohingegen in der Psychomotorik der Mensch mit seinen Stärken und Schwächen,

seinen Wünschen und Abneigungen im Zentrum des ganzheitlichen pädagogischen Handelns steht.

In der Sportpädagogik scheint kein Platz zu sein, für marginale, sinnliche Erlebnisse einzelner Sportarten: z. B. die Schneeflocke im Gesicht oder Schnee im Nacken beim Wintersport, die Spritzer auf der Haut oder die vom Körper abbröckelnde Sandparnade beim Schwimmen am Meer oder das Brennen der Sonne auf der Haut und der Wind im Nacken bei Sommeraktivitäten. In der Psychomotorik werden genau diese sinnlichen Erfahrungen thematisiert und machen einen Teil der Erlebnisangebote der einzelnen Stunden aus.

Der Psychomotorik liegt ein humanistisches Menschenbild zugrunde, das auf einem freiheitlichen Wertesystem basiert. Für den handelnden Mensch bedeutet dies, selbstbestimmt zu sein. Bewegung darf daher nie alleine unter biomechanischen Aspekten betrachtet werden. (Zimmer, 1999, S.25 ff.)

Sportmotorik ist funktionalistisch und Lernziel orientiert, während Psychomotorik ein offenes Angebot ist.

„Während also der Sportpädagoge im Kind den Sportler entdeckt, weil er seine Anpassungsleistung an die sportlichen Formen und Forderungen sieht, entdeckt der Psychomotoriker das sich bewegende Kind in einer kreativen und natürlich auch soziobiographisch bedingten Auseinandersetzung mit den begegnenden Bewegungsgelegenheiten. So gesehen besitzt die Psychomotorik keinen Gegenstand der Vermittlung und bedarf daher auch keiner gegenstandsbezogenen Didaktik. Wohl aber besitzt sie, wenn schon keine lehrbare Sache, so doch eine besondere Sachlichkeit. Während Sachlichkeit im Sport heißt, sich sportgerecht zu verhalten, heißt Sachlichkeit in der Psychomotorik, den Dingen, mit denen man umgeht nach Maßgabe der eigenen Absichten gerecht zu werden. Damit wird Psychomotorik im Grundsatz zu einer ästhetischen Disziplin.“ (Funke-Wieneke, 1990, S. 84)

Dieser Definition der Psychomotorik im weiteren Sinne, steht eine Definition im engeren Sinne gegenüber, wie sie in der Medizin gebräuchlich ist. Hier steht Psychomotorik in der Reihenfolge der frühkindlichen Entwicklung.

- ❖ Neuromotorik
- ❖ Sensomotorik
- ❖ Psychomotorik
- ❖ Soziomotorik

Neuromotorik beschreibt die Phase, in der die infantilen Reflex oder besser frühkindlichen Reaktionen die Motorik ausmachen.

In der sensomotorischen Phase herrscht Wahrnehmung und Bewegung vor. Psychomotorik in diesem Kontext bedeutet, die Freude an der Bewegung und die Freude, etwas bewirken zu können.

Soziomotorik ist schließlich die Phase, in der mit anderen Personen Kontakt aufgenommen und gespielt wird.

Die Besonderheiten des Wassers

Bei Aufenthalt und Fortbewegung im Wasser wird durch das den Körper umgebende Medium aufgrund seiner stofflichen Eigenschaften (Viskosität) die Biomechanik der Bewegung im Wasser entscheidend beeinflusst. Die Besonderheiten des Wassers beruhen auf den physikalischen Parametern: Wasserwiderstand, Kraftstoß und Auftrieb (statisch und dynamisch). Die ausführlichen Darstellungen und genauen Berechnung dieser mechanischen Kräfte können in speziellen Abhandlungen nachgelesen werden. (z. B. Volck,1977; Reischle,1988; Ungerechts,1989;Rheker,1999). Hier sei nur daraufhingewiesen, dass

- ❖ ein flach im Wasser liegender Körper bei einer Vorwärtsbewegung den geringsten Widerstand bietet.
- ❖ der Kraftstoß in flacher Schwimmlage optimal wirkt
- ❖ der Auftrieb dann am größten ist, wenn die Projektionsfläche des Schwimmers in Richtung des Auftriebs am größten ist.

Aus sportmotorischer (biomechanischer) Sicht ist es daher anzustreben, eine möglichst flache Schwimmlage einzunehmen. Um dies zu erreichen, muss das Gesicht weitestgehend im Wasser liegen und die Arm- und Beinbewegungen genau definierte Bewegungsabläufe durchführen, um den Körper in dieser flachen Lage zu halten. Diese Forderung widerspricht aber der Bewegungskreativität und der natürlichen statischen Schwimmlage, die durch Körperschwerpunkt (KSP) und Volumenmittelpunkt (VMP) bestimmt werden und den Körper in eine Schräglage bringen. Diese beiden Punkte sind wiederum abhängig von den Proportionsverhältnissen und der spezifischen Dichte von Kopf, Rumpf und Extremitäten und variieren je nach Alter, Geschlecht, Rasse, Konstitutionstyp und Behinderung.

Durch den Gestaltwandel ändern sich die Proportionsverhältnisse von Kopf, Rumpf und Extremitäten im Säuglings-, Kleinkind-, Schulkind- und Erwachsenenalter. Dementsprechend ändern sich die Positionen von KSP und VMP. Während ein Säugling kopflastig ist, sinken beim Erwachsenen die Beine nach unten. Frauen haben im Verhältnis zum Mann eine stabilere Rückenlage, da die ausladendere Beckenform der Frau und das Unterhautfettgewebe den Körper in Rückenlage nahezu waagrecht schweben lassen. Farbige haben wegen ihrer schweren Knochen und langen Extremitäten im Verhältnis zum Rumpf sehr schlechte Schwimmeigenschaften, während Asiaten sehr gut vom Wasser getragen werden. Athletiker mit starkem Körperbau und kräftiger Muskulatur besitzen schlechtere Schwimmeigenschaften als Pykniker mit zartem Körperbau und Hang zur Fettleibigkeit. Kleinwüchsige, Amputierte oder Spastiker nehmen unterschiedliche Lagen im Wasser ein und werden daher unterschiedlich schwimmen. Innenmoser hat eine Übersicht der unterschiedlichen Positionen im Wasser abhängig von verschiedenen Behinderungen dargestellt.(Innenmoser, 1983)

Da in der Sportmotorik die Leistungsoptimierung oberstes Ziel ist, bestimmen diese physikalischen Parameter, wie sich der Mensch im Wasser zu bewegen hat. Es gilt, immer Körperpositionen einzunehmen, dass die Kräfte „Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand“ optimal genutzt werden können. Um dieses Ziel erfolgreich zu erreichen, müssen Methodik und Didaktik des Anfängerschwimmens, des Schulschwimmens und insbesondere des leistungsorientierten Wettkampftrainings entsprechend ausgewählt werden. Mit anderen Worten, der Mensch mit seinen Besonderheiten und Wünschen wird den physikalischen Parametern untergeordnet. In der sehr umfassenden Literatur zum Schwimmen wird die Dominanz der Besonderheiten des Wassers nicht in Zweifel gezogen. Genau diese Tatsache ist die Erklärung, warum es bisher keine Literatur zur Psychomotorik im Wasser gab.

Kursinhalte

Das menschliche Gehirn kann nichts anderes als zu lernen. Man muss es nur mit genügend Informationen füttern, damit es optimal lernt. Dabei kann „Lernen“ definiert werden, sich den stetig verändernden Lebenssituationen erfolgreich anzupassen. Unterrichten bedeutet folglich, Situationen zu schaffen, an die sich die Schüler erfolgreich anpassen können.

Für die Unterrichtspraxis bedeutet dies, Übungen, Spielformen, Materialien, Bewegungslandschaften und Bewegungsgeschichten in einer offenen Unterrichtssituation anzubieten, um die Kinder zu motivieren, sich damit zu beschäftigen.

Da in die einzelnen Gruppen behinderte und nicht behinderte Kinder integriert sind und bei den behinderten Kinder einige mit körperlich-motorischen Problemen, mit Wahrnehmungsstörungen oder geistigen Behinderungen zusammen sind, geht jeder auf unterschiedliche Weise an die Bewegungssituation heran. Jeder holt sich die Anregungen und Entwicklungsreize, die er braucht.

Beim **Säuglingsschwimmen** (mit einem Elternteil) werden nach einer Adaptationsphase hauptsächlich Übungen mit den Kindern durchgeführt, die der Entspannung dienen. Danach kommen Übungen zur Körperwahrnehmung, Kräftigung, Verbesserung der Statomotorik und zur Bewegungsweckung. Zwischen den Übungen bleibt Zeit, zu schmusen und bei leichter Unterstützung durch die Eltern zu eigenständigen, zielgerichteten Bewegungen. (Cherek,2003) Die einzelnen Übungen wirken multimodal und stimulieren das Kind auf verschiedene Weise:

- Großflächiges Streicheln
- Warme Temperatur
- Vestibuläre Reize
- Segmentale Druckeinwirkung
- Schulter-Becken-Verwringungen
- Lagereaktionen
- Widerstandübungen
- Körperwahrnehmung: (Körperbild und Körperschema)

- ⏟ Mobilisation der „Großen Gelenke“ und Wirbelsäule
- ⏟ Hormonausschüttung (Endorphine, Oxytocin)
- ⏟ Verstärkte Durchblutung
- ⏟ Freude
- ⏟ Fehlende der Schwerkraft
- ⏟ Labile Unterlage (propriozeptives System) (Cherek, 2003)

In der Praxis ist vielfach eindrucksvoll bestätigt und in der Theorie untermauert worden, was schon 1993 in dem Aufsatz: “Kann das Säuglings- & Kleinkinderschwimmen eine wirksame Therapie sein?“ als Hypothese zur Diskussion gestellt wurde:

- ❖ Bewegungen werden geweckt
- ❖ Bewegungen werden erleichtert
- ❖ Bewegungen werden ökonomisiert
- ❖ Bewegungen werden automatisiert (Cherek / Hausmann 1993)

Da nach einer Eingewöhnungsphase das Wasser allen Kindern einen Riesenspaß bereitet, sind sie beim Schwimmen bereit, Übungen zu machen, die in der Krankengymnastik an Land nur Widerstände auslösen.

Beim **Kleinkinderschwimmen** (mit einem Elternteil) verwenden wir spezielle Auftriebshilfen *Kraulquappen*®, die wir speziell für das Säuglings- & Kleinkinderschwimmen entwickelt haben, da die Kinder in diesem Alter noch keinen ausgeprägten Hals besitzen und sich daher in herkömmlichen Schwimmhilfen verschlucken würden. Außerdem erleichtert das zentrische Armloch Rotationen um die Schulter-Arm-Achse, da das Kraftfeld in jeder Position gleich ist. Alle Kinder – egal mit welcher Behinderung – können nach einigem Üben ihre Körperposition selbst kontrollieren und sind so im Wasser eigenständig.

Des Weiteren verwenden wir Kautschukflossen. Das Material ist weich und verursacht selbst bei Deformationen der Füße keine Schmerzen. Die Flosse bewirkt:

- ❖ Verbesserte Wahrnehmung der Beine
- ❖ Kräftigung der Muskulatur
- ❖ Verbesserten Vortrieb
- ❖ Erhöhte Gleichgewichtreaktionen

Die Körperlagekontrolle fällt durch den stärkeren Hebel, den die Flossen verursachen, leichter. Wenn die Kinder mit den Flossen zurechtkommen, sind sie im Wasser sehr schnell und müssen daher auch schneller reagieren. Sie müssen sich an die veränderte Situation anpassen.

Durch diese Hilfsmittel werden Kinder, die an Land immobil waren und keine sozialen Kontakte knüpfen konnten, autonom und können im Wasser auf Fremde zuschwimmen.

Während des Unterrichts können mit verschiedenen Materialien – Matten, Reifen, Schlauchbooten in verschiedenen Formen und einem von uns entwickelten Plastazote-Bausatz *PädaugaCommbi*® - Bewegungsbaustellen zum Klettern, Rutschen, Springen zusammengefügt werden.

Im Verlaufe der Schwimmstunden findet eine immer stärkere Anpassung an die Besonderheiten des Wassers statt. Gleichzeitig erweitert sich das Bewegungsrepertoire und die Bewegungsqualität. In dem Maße, wie die mentale und physische Anpassung an das Wasser stattfindet und sich dadurch die Motorik verbessert, wird der Fremdauftrieb abgebaut. Auch hier findet immer wieder eine Veränderung der Situation statt, die einen Anpassungsprozess verlangt, um die Situation erfolgreich zu beherrschen. Aufgabe der Lehrer ist es, die Situation immer so zu verändern, das es für die Kinder nicht zu schwer, aber auch nicht zu einfach ist, die Aufgaben zu bewältigen.

Im **Vorschulalter** (ohne Eltern) unterscheidet sich das Programm lediglich im Angebot der Materialien. Die Kletterstege sind wackeliger, die Rutschbahn schwieriger zu erklimmen und wie man in die Boote gelangt, müssen die Kinder selber herausfinden. Hier können neben den Spielsituationen auf den Bewegungsbaustellen auch unterschiedliche Bewegungsaufgaben gestellt werden. Versteck- und Fangspiele sind sinnvoll, wenn sich die Kinder nicht von den Erwachsenen trennen können. Schwimmen wie diverse Tiere verlangt Bewegungsphantasie. Sich so zu bewegen, um einmal geräuschvoll, danach wiederum lautlos vorwärts zu kommen, fordert unterschiedliche Kraftdosierung. (Intermodale Regelkreise) Sich über längere Strecken immer mit den gleichen Bewegungen (Schwimmbewegungen) fortzubewegen, ist für hyperaktive Kinder eine besondere Herausforderung. (Cherek, 1989, 1990, 1995)

Schluß

Psychomotorik im Wasser ist etwas anderes als nur im Wasser zu schwimmen oder als eine aktive Wassertherapie. Nur im Wasser besteht eine so enge Dichte und gegenseitige Beeinflussung von Körper und Wasser. Da der Körper vom Wasser direkt umgeben ist, wird jede körperliche Aktivität das umgebende Wasser aktivieren und das wiederum stimuliert den Körper. Gerade diese Dichte von Ich- und Sachkompetenz macht die Besonderheit der Psychomotorik im Wasser aus und muss daher auch thematisiert werden. Im Wasser tanzen oder rollen, das Wasser sprudeln oder spritzen lassen, in Rückenlage die Kopfhare im Wasser sich bewegen spüren oder entspannt von den Wellen geschaukelt werden sind eigenständige Themen. In der Psychomotorik können aber Elemente des Schwimmunterrichts oder einer Therapie ihren Platz haben. Bei einem Unterrichtsbesuch bescheinigte mir ein Kollege der Sportpädagogik, dass er einen vielseitigen Unterricht zum Thema „Kraulschwimmen“ gesehen habe. Umso erstaunter war er, als ich erklärte, dass in dieser Stunde im Vordergrund stand, über kreuzkoordinierte Bewegungsformen ein Kind mit Hemiplegie und eines mit Koordinationsstörungen zu fördern. Außerdem sollte ein hyperkinetisches Kind lernen, dass gleichmäßig wiederholte Bewegungsmuster

hilfreicher sind als ständig wechselnde kreative Bewegungsvarianten. Den Kindern macht natürlich der Unterricht, in dem sie „Kraul- oder Brustschwimmen“ lernen Spaß. Sie möchten mit ihren Altersgenossen im Wasser erfolgreich konkurrieren. Für den Lehrer ist es wichtig, zu wissen, was über die kreuz- oder parallelkoordinierten Bewegungsformen an Entwicklungshilfen transportiert werden kann.

Wichtig ist, dass immer der Mensch mit seinen Stärken und Schwächen, seinen Wünschen und Abneigungen und seinen Interessen im Mittelpunkt des pädagogischen Geschehen steht. Dabei werden zur positiven Motivation die Stärken angesprochen, um dann auch die Schwächen zu mindern. Jeder Mensch ist selbstbestimmt und es sollten daher nur Kursinhalte in diesem Sinne eingebracht werden. Aus diesem Grund lehnen wir auch das Tauchen beim Säuglingsschwimmen ab.

Beim Kleinkinderschwimmen sollte die Förderung aller Sinne, der gesamten Motorik, der Risikobereitschaft und der individuellen Wünsche stehen. Jeglicher zielgerichteter Unterricht, der die Förderung des frühen Schwimmunterrichts beinhaltet, ist nicht altersgerecht. Außerdem profitiert das Kind davon nicht, da das Langzeitgedächtnis, über das später Gelerntes abgerufen werden kann, frühestens mit 3 ½ Jahren zu arbeiten beginnt.

In der Psychomotorik schwimmt nicht ein Kind gut und das andere schlecht. Jeder bewegt sich so, wie er kann. Schwimmen kann man definieren, sich ein Strecke ohne fremde Hilfe angstfrei im tiefen Wasser vorwärts zu bewegen. Dabei ist zu überlegen, ob nicht auch von Schwimmen gesprochen werden sollte, wenn sich Kleinkinder oder Behinderte selbständig im Wasser mit Hilfsmitteln fortbewegen. Bei dieser Betrachtung steht die Autonomie des Kindes im Vordergrund, die an Land nicht gegeben ist.

Über dem Eingang der Montessori-Kinderhäuser stand der Satz: „Hilf mir, es allein zu tun“ und von Jean Piaget stammt die Feststellung: „Alles was ich meinem Kind beibringe, kann es selbst nicht lernen“. Beide Sätze sollten die Maxime der Psychomotorik im Wasser sein.

Literatur

Cherek, R. Babyschwimmen als Entwicklungsanregung bei behinderten und unbehinderten Kindern; Motorik 4 /1981

- Körperwahrnehmung im Wasser; Praxis der Psychomotorik 2 / 1989

-. Wahrnehmungsförderung durch Säuglings- und Kleinkinderschwimmen Motorik 1 / 1990

- Hausmann: Kann das Säuglings- und Kleinkinderschwimmen eine wirksame Therapie sein? Krankengymnastik 5 / 1993

-. Das Wasser als ordnendes Element bei verhaltensauffälligen Kindern Praxis der Psychomotorik 2 / 1995

-. Psychomotorik im Wasser – neue Wege, neue Anwendungsformen In: Wendler/Irmischer/Hammer (Red.) Psychomotorik im Wandel

Verlag Aktionskreis Literatur und Medien, Lemgo, 2000
- Psychomotorische Frühförderung durch Säuglings- und
Kleinkinderschwimmen Krankengymnastik – Z. f. Physiotherapeuten 55, 2003
Fischer, K. Einführung in die Psychomotorik, München, Basel; E. Reinhardt
2001
Funke-Wieneke, J. Psychomotorik aus sportpädagogischer Sicht. In: Huber et.
Al. Modernes Lernen, 1996
Innenmoser, J. Schwimmspaß für Behinderte, Bockenem, Fahnenmann, 1983
Innenmoser, J. Aktive Wassertherapie, Aachen, Meyer & Meyer, 2001
Reischle, K. Biomechanik des Schwimmens, Bockenem, Fahnenmann 1988
Rheker, U. Alle ins Wasser, Aachen, Meyer & Meyer 1999
Ungerechts, B. Schwimmen; in: Willimczik, K. (Hrsg.) Biomechanik der
Sportarten. Reinbek; Rowohlt 1989
Volck, G. Schwimmen in der Schule, Schorndorf, Hofmann 1977
Zimmer, R. Handbuch der Psychomotorik, (2. Aufl.) Freiburg, Basel, Wien,
Herder 1999