

# NOSOTROS para ti



Aktuelles aus unserer Schulgemeinschaft  
März 2023

## Aus dem anthroposophischen Seelenkalender

Es spricht zum Menschen-Ich,  
Sich machtvoll offenbarend  
Und seines Wesens Kräfte lösend,  
Des Weltendaseins Werdelust:  
In dich mein Leben tragend  
Aus seinem Zauberbanne,  
Erreiche ich mein wahres Ziel.

---

### Impressum

Das Nosotros erscheint in der Schulzeit jeweils zur Monatsmitte und wird an die Schulgemeinschaft als Link zum Download per E-Mail versandt.

Redaktionsschluss ist jeweils zum 10ten eines jeden Monats. Für namentlich gekennzeichnete Beiträge tragen die Verfasser die inhaltliche Verantwortung. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen oder nicht zu veröffentlichen.

Anzeigen sind kostenfrei, wir freuen uns jedoch über eine Spende auf das Spendenkonto des Solidarfonds: Förderverein Waldorfschule Konstanz e.V. Solidarfonds | IBAN: DE22 6905 1410 1012 0459 59

Text und Inhalt: Julia Keppler (jk), Tatjana Schumann (ts)  
Grafik, Layout und Veröffentlichung: Marion Schwarz (ms)  
Titelbild: Marion Schwarz  
Beiträge, Anzeigen oder Fragen bitte an: [nosotros@waldorfschule-konstanz.de](mailto:nosotros@waldorfschule-konstanz.de)

Freie Waldorfschule Konstanz  
Robert-Bosch-Str. 3 | 78467 Konstanz  
Telefon 07531/ 127 30 07 | [www.waldorfschule-konstanz.de](http://www.waldorfschule-konstanz.de)

## Herzlich Willkommen

Liebe Schulgemeinschaft,

These are two of the very few words I can speak in German ...

... along with 'ich freue mich' to have been warmly welcomed as a part of your vibrant community.

My name is Elisa Laera and I am the new Eurythmy teacher in classes 8 to 11.

I arrived in Konstanz last December after ten years in England, five of which spent wishing to learn German to be able to read Anthroposophy ... (wish me luck!)

In England, between Sheffield (known for its steel work), London (known as 'the Pleasure Dome') and Stourbridge (unknown to most foreigners, except for those who trained in Eurythmy there!), my honeymoon with Physics research at University ended, I trained in Waldorf Education and met Eurythmy. And that meeting was the kind of life changing experience that makes you ask: "how did I live without it?"

I was born in Ancona, a medieval town of pirates and merchants on the Italian coast, but grew up in Rome. When I was five I wanted to dance, by ten I wished to be a teacher and in upper school I wanted to become an Astrophysicist to unravel the mysteries of the Universe.



I like to think that I am becoming all these as a Eurythmist. Becoming ...

I am delighted to teach such an inspiring group of young people who, not only puts up with my inability to understand their language but also makes the double effort of learning Eurythmy in English! Chapeu! I always feel that they teach me as much as I (hopefully!) teach them.

We are now entering into a most creative phase of our work and we are planning, by mid July, to show its fruits to the school community. We will keep you updated!

Elisa Laera

### Deutschunterricht gesucht

Da es derzeit keinerlei freien Plätze in Deutschkursen gibt, möchten wir an dieser Stelle fragen, ob jemand aus der Elternschaft Zeit und Lust hat, Frau Laera Deutschunterricht anzubieten.

Bei Interesse oder Fragen kontaktieren Sie bitte Tatjana Schumann per Mail [t.schumann@waldorfschule-konstanz.de](mailto:t.schumann@waldorfschule-konstanz.de) oder telefonisch über das Schulbüro.

# Aus der Schule

## Einblicke aus der 2. Klasse

Die 2. Klasse feierte die Fasnacht mit dem Motto „Im Wald“. Auf unserer schönen Lichtung waren viele Tiere von Biene bis Wolf anzutreffen, so manche Waldfee, eine Walderdbeere sowie drei Rotkäppchen, ein Ritter, Waldninja und Jäger waren mit von der Partie. Wir waren so ins feierliche Spielen und Essen vertieft, dass wir von der Schulbefreiung erst gar nichts mitbekamen. Schließlich hat uns der Schneeschreck dann aber doch noch gefunden (Bilder auf der Folgeseite).

Nun stecken wir schon mitten in unserer dritten Schreibepoche zum Thema Jahreslauf. Seine unterschiedlichen Qualitäten erleben wir auf unseren wöchentlichen Ausflügen zum Seerhein hautnah. Neulich noch mussten wir den Februarwinden trotzen, dann konnten wir einmal auf die riesige Sandbank – genau wie vor einem Jahr. Und zuletzt kam ganz viel frühlingfrischer Gestaltungswille auf. Es wurde viel Müll gesammelt und die ersten Steine einer Brücke angefangen. Das Ausmaß an Kooperation und Zusammenhalt dabei übertraf natürlich jedes Gemeinschaftsspiel!

Lydia Wronski



# Aus der Schule



# Aus der Schule

## Bühne frei für die 4. Klasse

Den krönende Abschluss der Edda Epoche bildete die Aufführung des Theaterstücks "die Kleinode der Götter". In ihren Rollen erweckten die Kinder unter anderem den listigen Loki, die schöne Siv, den donnernden Thor, den weitsichtigen Odin oder geschickte Zwerge zum Leben.

Tief unten, an einer Wurzel der Weltenesche, weben die Nornen die Schicksalsfäden der Götter und Menschen. Diesmal müssen sogar die sonst so ernstesten Schwestern schmunzeln, über den Streich den Loki in Asgard ausgeheckt hat. Der Frau des Donnergottes stahl er die goldglänzenden Haare, doch leider ist mit diesem nicht gut Kirschen essen. Um Schlimmeres zu verhindern verspricht er eine gebührende Wiedergutmachung. Sein Weg führt ihn zu den Zwergen, die ihm mit ihren geschickten Händen nicht nur goldenes Haar, sondern auch noch weitere Geschenke für die hohen Asen fertigen.



Aus Übermut verwettet Loki in Schwarzalldheim seinen Kopf darauf, dass die beiden Brüder Sindri und Brokk, der Schmiedkunst ihrer Vettern nicht gewachsen sind, um noch mehr Geschenke nach Asgard bringen und sich so wieder bei den Asen einschmeicheln zu können.

Trotz listiger Versuche, dem Werk der beiden zu schaden, entscheidet der hohe Rat der Götter, dass die Werke der Brüder die ihrer Vettern in Kunstfertigkeit übertreffen und Loki damit seine Wette verloren hat. >>



# Aus der Schule

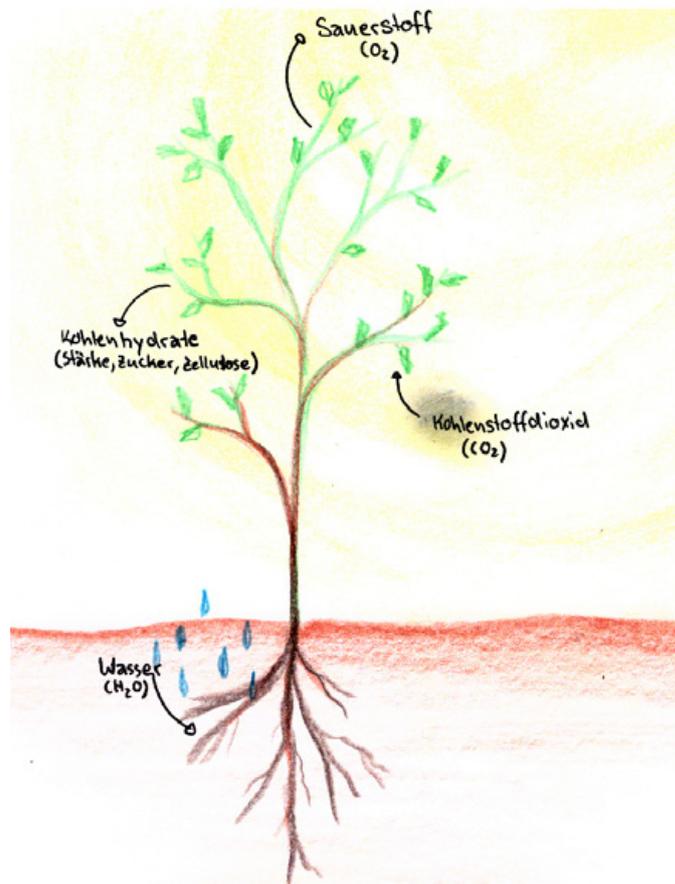
Im letzten Moment fallen Loki die rettenden Worte ein: "meinen Kopf darfst du nehmen, aber den Hals und den Nacken darfst du nicht antasten, denn so haben wir nicht gewettet". Die Wut des Zwerges über Lokis Hinterlist verfliegt schnell in der Freude der Götter über die prächtigen Geschenke, sie werden zu dessen "Kleinodien" oder Kostbarkeiten. So kämpft Thor seither mit dem mächtigen Hammer Mjöllnir, Odin mit dem Speer Gjögn und Freyrs goldener Eber Gullborste bringt Licht und Leben wohin er tritt.

Sophie Steiner



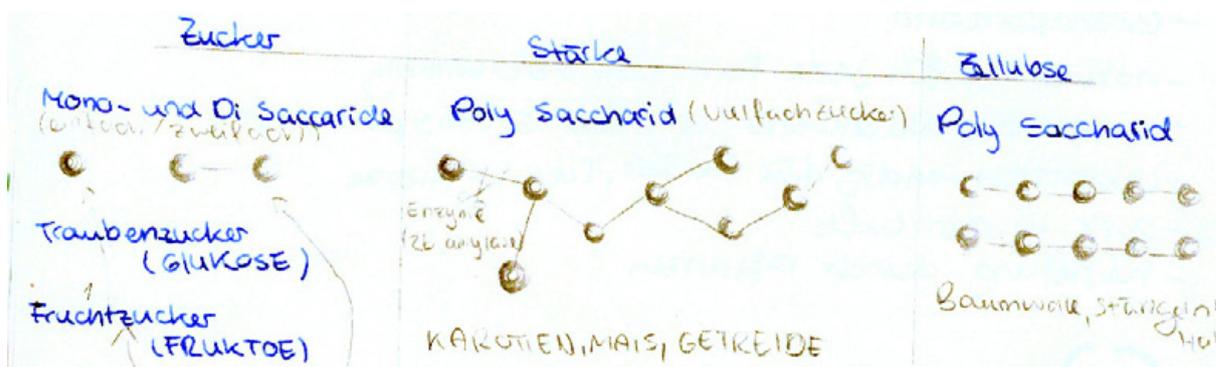
# Aus der Schule

## Eine hundertjährige Buche - Biochemisch betrachtet Von der Chemie-Epoche in der 9. Klasse



Stellen Sie sich eine hundertjährige Buche vor. Sie ist rund 20 Meter hoch mit einem Kronendurchmesser von 12 Metern. Mit ihren 600.000 Blättern verzehnfacht sie die 120 Quadratmeter, die die Krone überdeckt, auf rund 1200 Quadratmeter Blattfläche. Durch die Lufträume des Schwammgewebes entsteht eine Zelloberfläche für den Gasaustausch von etwa 15.000 Quadratmetern was zwei Fussballfeldern entspricht!

9.400 Liter (also 18 Kilogramm) Kohlendioxid verarbeitet dieser Baum an einem Sonnentag. Das ist der durchschnittliche Kohlendioxidabfall von zweieinhalb Einfamilienhäusern. Bei dem Gehalt von rund 0.036 Prozent Kohlendioxid in der Luft müssen etwa 36.000 Kubikmeter Luft durch diese Blätter strömen mitsamt den enthaltenen Bakterien, Pilzsporen, Staub und anderen schädlichen Stoffen, die dabei grösstenteils in den Blättern hängen bleiben. >>

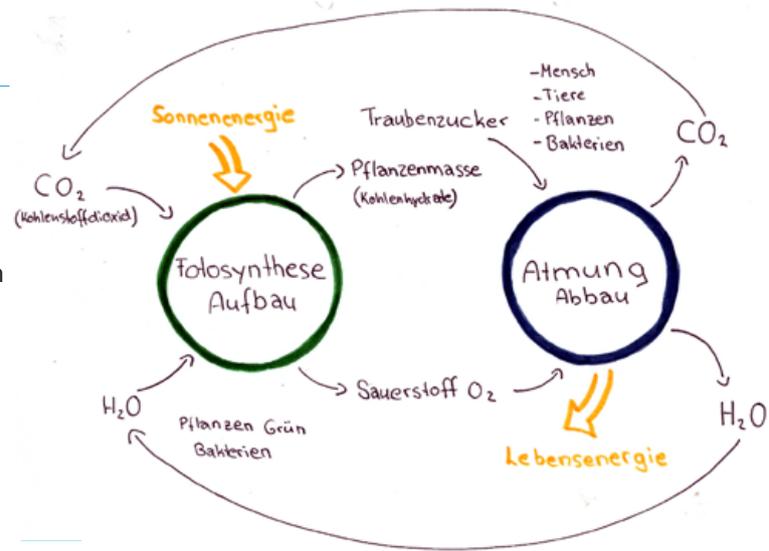


## Aus der Schule

Gleichzeitig wird die Luft angefeuchtet, denn rund 400 Liter Wasser verbraucht und verdunstet der Baum an dem selben Tag. Die 13 Kilogramm Sauerstoff, die dabei durch die Fotosynthese als Abfallprodukt gebildet werden, decken den Bedarf von etwa 10 Menschen. Für sie produziert der Baum an diesem Tag 12 Kilogramm Zucker, aus dem er all seine organischen Stoffe aufbaut. Einen Teil speichert er als Stärke, aus einem anderen baut er sein neues Holz.

Wenn der Baum gefällt wird – zur bequemen Bearbeitung des Ackers, auf Antrag des Nachbarn, weil der Baum zu viel Schatten macht oder gerade dort ein Swimmingpool aufgestellt werden soll – so müsste man rund 2.000 junge Bäume pflanzen mit einem Kronenvolumen 1 Quadratmeter, wollte man ihn vollfertig ersetzen. Die Kosten dafür würden rund 150.000 Euro betragen!

In der Chemieepoche der 9. Klasse standen die Abbauprozesse der von Pflanzen aufgebauten Stoffe im menschlichen und tierischen Organismus im Fokus. Atmung, Fotosynthese und Kohlenhydrate wurden



chemisch betrachtet und in Form von anschaulichen Experimenten phänomenologisch wahrgenommen. Auch den Klimawandel und den Treibhauseffekt haben wir aus Sicht der Chemie näher beleuchtet.

Ein Höhepunkt der Epoche war der Besuch des Schülerlabors der Universität Konstanz. Die Klasse durfte dort mit den eigenen Händen und in einem echten Labor unter Anleitung von Frau Dr. Karayel über Kohlenhydrate forschen. **Herzlichen DANK, liebe Frau Karayel, für diese Möglichkeit und Ihre Geduld mit uns!**

Daniel Schaarschmidt-Kiener



## Der rote Faden, jemanden um den Finger wickeln und den Dreh raus haben - Von der Spinn-Epoche in der 10. Klasse

Eine Handwerksepoche über das Spinnen war zu Beginn des Schuljahres gar nicht geplant. Eigentlich stand das Weben auf dem Programm und unsere 10. Klasse sollte diese Epoche an der Kreuzlinger Steinerschule und an den dortigen Webstühlen absolvieren können. Krankheitsbedingt zerschlug sich das jedoch und wir mussten sehr kurzfristig umdisponieren. Genau zu dieser Zeit besuchten wir eine CSE-Tagung in Berlin und erhielten eine Führung durch die Räume der Freien Waldorfschule Berlin-Südost. Im Handarbeitsraum lag eine ganze Reihung von handgesponnener Wollstränge, die im Zuge eines CSE-LOS (Learning outcome) der dortigen 10. Klasse entstanden waren. Durch diese Fügung kam der Impuls einer Spinn-Epoche hier in Konstanz zustande.

Noch auf unserem Heimweg von Berlin nahmen wir Kontakt zur Wahlwieser Handarbeitslehrerin Lioba Hintz auf, die uns am gleichen Abend nach unserer Rückkehr half, die Spinnräder, die seit mehreren Dekaden unbenutzt im Keller der Wahlwieser Waldorfschule standen, zusammenzusuchen. Diese wurden dann zu Beginn der Epoche von den SchülerInnen abgeschliffen, geputzt, geölt und mit zahlreichen Ersatzteilen versehen, die über die vielen Jahre wohl verloren gegangen waren. Am Ende standen uns



### Geschichtliches zum Spinnen

Die ersten Funde von Handspindeln im Raum des heutigen Österreich stammen aus der Jungsteinzeit (5600 bis 4900 v. Chr.). Man geht aber davon aus, dass bereits in der Altsteinzeit gesponnen wurde. Aus dieser Zeit gibt es aber nur wenige pflanzliche und tierische Funde. Dennoch fand man Tonbruchstücke, auf denen man Abdrücke verschiedener Textilstücke nachweisen konnte. Die Fasern waren von pflanzlichem Ursprung und wurden mit verschiedenen Techniken (Flechten, Knoten, Verzwirnen und sogar mit einer Form des Webens) verarbeitet. Diese Fundstücke sind über 27.000 Jahre alt. Das älteste Textile Fundstück ist ein Stück Faden, das in der Höhle vom Lascaux gefunden wurde.

Mit der Handspindel konnten die Menschen aus verschiedenen Rohmaterialien wie z.B. Schafwolle oder Flachsfasern Garn spinnen. Und während Jahrtausenden wurde alles benötigte Garn für die Bekleidung, aber auch für Decken, Teppiche, und auch Schiffssegel mit der Handspindel gesponnen. Davor kann man einen großen Respekt vor unseren Ahnen entwickeln.

An vielen Orten der Welt wird auch heute noch mit der Handspindel gesponnen.

Von der Jungsteinzeit bis ins hohe Mittelalter wurde ausschließlich mit der Handspindel gesponnen. Spinnräder gab es erst ab dem 13. Jahrhundert, allerdings zunächst in Form von handbetriebenen Spindelrädern. Diese hatten noch keinen Fußtritt und wurden mit einer Hand gedreht, während die andere Hand die Fasern auszog. Die Spindelräder setzten sich aber erst zum Ende des Mittelalters durch. Fußbetriebene Spinnräder kommen in der Mitte des 17. Jahrhunderts auf.

# Aus der Schule



acht voll funktionstüchtige, fast wie neu aussehende Spinnräder zur Verfügung und es konnte losgehen.

Fäden, Stoffe und Muster begleiten uns wie selbstverständlich in unserem Alltag. Weltweit prägen textile Begriffe unseren Sprachgebrauch, unsere Erzählungen und Mythen. Die Vielzahl der Begriffe, die im Bereich des Spinnens wurzeln, lässt erahnen, wie bedeutsam diese Tätigkeit einst war: der Leitfaden, Gedanken spinnen, der Schicksalsfaden, kugeln, abwickeln, den Faden verlieren, abspulen, verhaspeln, entwickeln ...

Im Rahmen dieser Handwerksepoche haben wir zuerst das Spinnen mit der Handspindel und später am Spinnrad erlernt. Es wurde ein Überblick über die Verarbeitungsschritte von der Schafschur bis zum fertigen Garn gegeben und dieser praktisch umgesetzt. Im theoretischen Teil des Unterrichts wurden die kulturhistorischen Aspekte der Wollverarbeitung beleuchtet und eine Übersicht in die Materialkunde verschiedener textiler Fasern gegeben.

Die SchülerInnen übten das Spinnen mit der Handspindel, so dass sie zunächst Fertigkeiten im Spinnen erwerben konnten, die sie dann am Spinnrad unter Beweis stellten. Danach übten sie das Spinnen von Schafwolle so lange am Spinnrad, bis ein feiner Faden entstand. Anschließend wurde dieser Faden zu einem Garn verzwirrt und zu einem Strang ge-

haspelt. Am Ende bestimmen die SchülerInnen die Feinheit des Garns. Über den Epochinhalt fertigten sie eine Dokumentation an. In Form einer Freiarbeit konnte sich jede/r intensiv und über den Unterricht hinaus mit einem Teilaspekt des Spinnens befassen.

## DANK!

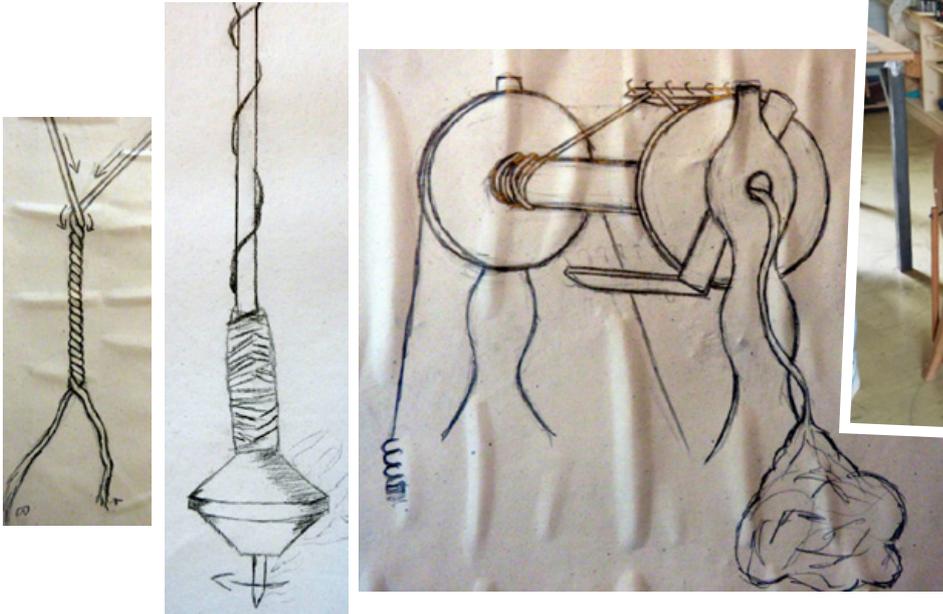
Ich möchte mich ganz herzlich bei Lioba Hintz von der Freien Waldorfschule Wahlwies für die spontane Hilfe und das Ausleihen der Spinnräder bedanken.

Den KollegInnen der Freien Waldorfschule Berlin-Südost möchte ich für die wertvollen Inspirationen zu dieser Epoche danken.

Susanne Kiener



# Aus der Schule



**HANDSPINDEL** (mit der HANDSPINDEL BESPINNEN WIR MIT DEM SPINNEN)

## SPINNEN

... DAS SPINNEN IST EIN TECHNISCHES HILFSMITTEL ZUM ...  
 • VERSPINNEN VON FASERN ZUR SPÄTEREN WEITEREN VER-  
 • ARBEITUNG. BEIM VERSPINNEN WERDEN DREI FASERN  
 • DURCH GLEICHZEITIGES VERTREHEN UND AUSEINANDERTREHEN  
 • ZU EINEM FADEN VERDREHT.  
 • WIR LERNEN IN DER SPINNEFACHE TECHNIKEN ÜBER DIE  
 • HANDSPINDEL UND SPÄTER ÜBERS SPINNEN.  
 • AUßERDEM LERNEN WIR VERSCHIEDENES FASERN KENNEN  
 • (FRANZISISCHE + TIERISCHE) UND ARBEITETEN MIT DIESEN  
 • MATERIALIEN. ZUDEN KARPETEN WIR SCHAFSWOLLE UND  
 • SPINNEN WIR SIE. AM ENDE VERZWIENEN WIR ZWEI FASERN  
 • ZU EINEM GEFÖRTEREN SCHAFSWOLLE ZU EINEM SPINNEN.

Mit dem Spinnrad wird es mit  
 das was nicht recht oben  
 als ich das was mit es  
 sehr spinn gemacht. Die Spindel  
 wird durch drehen in sich  
 umschlungen gesetzt. Das  
 werden die Fasern in der  
 selben Stärke zu einem Faden  
 zusammengeführt, der auf  
 der Spindelstock aufgewickelt





### Einladung zu unserem Schulkonzert

Wir möchten Sie herzlich zu unserem Schulkonzert

**am Freitag, den 5. Mai um 20 Uhr**

einladen. Es singt die Mittel- und Oberstufe und es spielt das Schulorchester.  
Das heißt **alle Schülerinnen und Schüler der Klassen 7, 8, 9, 10 und 11** werden  
Werke vom Barock bis zu Rock zu Gehör bringen!

Wir freuen uns über zahlreiche Gäste.

Matthew Brooke, Sebastian Hoffmann und Daniela Klopstock

# Kalender

An dieser Stelle werden jeweils 5 Monate des Schulkalenders abgebildet.

**Info:** Der komplette Kalender wird in Papierform in allen Klassen verteilt. Jedes Elternhaus sollte mindestens ein Exemplar erhalten.

März		April		Mai		Juni		Juli	
Mi 1		Sa 1	Arbeitstreffen Tag 3	Mo 1	Tag der Arbeit 18	Do 1		Sa 1	
Do 2		So 2		Di 2		Fr 2		So 2	
Fr 3		Mo 3	8-13 Uhr Kinderbetreuung 14	Mi 3		Sa 3		Mo 3	27
Sa 4		Di 4	8-13 Uhr Kinderbetreuung	Do 4		So 4		Di 4	
So 5		Mi 5	8-13 Uhr Kinderbetreuung	Fr 5	Schulkonzert 20 Uhr	Mo 5	23	Mi 5	
Mo 6	10	Do 6		Sa 6	Großputztag 9-15 Uhr	Di 6		Do 6	
Di 7		Fr 7	Karfreitag	So 7		Mi 7		Fr 7	
Mi 8		Sa 8		Mo 8	19	Do 8	Fronleichnam	Sa 8	
Do 9		So 9	Ostersonntag	Di 9		Fr 9		So 9	
Fr 10	Infonachmittag	Mo 10	Ostermontag 15	Mi 10		Sa 10		Mo 10	28
Sa 11		Di 11		Do 11		So 11		Di 11	
So 12		Mi 12		Fr 12	Schulfeier intern	Mo 12	24	Mi 12	Elternab. neue 1.Kl. 20 Uhr
Mo 13	11	Do 13		Sa 13	Frühlingsmarkt	Di 13		Do 13	
Di 14		Fr 14		So 14		Mi 14		Fr 14	
Mi 15		Sa 15		Mo 15	20	Do 15		Sa 15	
Do 16		So 16		Di 16		Fr 16		So 16	
Fr 17		Mo 17	16	Mi 17		Sa 17		Mo 17	29
Sa 18		Di 18	Kopflauskontrolle	Do 18	Christi Himmelfahrt	So 18		Di 18	
So 19		Mi 19		Fr 19	Brückentag	Mo 19	25	Mi 19	
Mo 20	12	Do 20		Sa 20		Di 20		Do 20	
Di 21		Fr 21		So 21		Mi 21		Fr 21	
Mi 22		Sa 22		Mo 22	21	Do 22		Sa 22	
Do 23		So 23		Di 23		Fr 23		So 23	
Fr 24		Mo 24	17	Mi 24		Sa 24	Johanni	Mo 24	30
Sa 25		Di 25		Do 25		So 25		Di 25	
So 26		Mi 26		Fr 26		Mo 26	26	Mi 26	Schulschluss 12 Uhr
Mo 27	13	Do 27		Sa 27		Di 27		Do 27	
Di 28		Fr 28		So 28	Pfingstsonntag	Mi 28		Fr 28	
Mi 29		Sa 29		Mo 29	Pfingstmontag 22	Do 29		Sa 29	
Do 30	Arbeitstreffen Tag 1	So 30		Di 30		Fr 30		So 30	
Fr 31	Arbeitstreffen Tag 2 Schulschluss 10:30 Uhr			Mi 31				Mo 31	
Veranstaltungen		Schulpraktika		Wochenende / ges. Feiertage		Schulfrei/Ferien			

Schulfeste (z.B. Frühlings-/ Herbstmarkt), Aufführungen und Darbietungen aus dem Unterricht sind Teil des pädagogischen Programms. Die Anwesenheit der Schüler/innen an solchen Veranstaltungen ist daher auch an Samstagen verpflichtend.

Angaben ohne Gewähr. Terminverschiebungen oder -änderungen werden über das Schulbüro per E-Mail mitgeteilt.

**Wichtig:** Vor Veranstaltungen bitte die jeweils geltenden Regeln hinsichtlich der Corona-Verordnungen beachten.

## Buch Kultur Opitz

Kinder- und Jugendbücher  
Anthroposophie / Kunstpostkarten  
Klassische CDs und Noten  
Allgemeines Antiquariat

MONTAG bis FREITAG  
10.00 ~ 18.00 Uhr

SAMSTAG  
10.00 ~ 16.00 Uhr

St. Stephans Platz 45 . 78462 Konstanz . Tel. 0049 (0)7531/241 71 . mail@buchkulturopitz.de . www.buchkulturopitz.de

## Circle Singing & Vokalimprovisation

Einladung zu einer musikalischen und spielerischen Reise, bei der wir uns mit unserer Stimme als Instrument vertraut machen und dem Zauber der Musik folgen. Aus dem Moment heraus lassen wir mehrstimmige Circle Songs und Improvisationen entstehen. Lerne Schritt für Schritt die Basics des intuitiven Gesangs kennen und genieße dieses freudvolle musikalische Gemeinschaftserlebnis.

Alle Stimmen sind herzlich eingeladen – ob zaghaft, unerfahren oder sicher und impro-versiert.

1 x im Monat, zur Zeit in Wahlwies – zukünftig auch in Konstanz.

Melde Dich bei Interesse bei: [lydia.wronski@posteo.de](mailto:lydia.wronski@posteo.de)



Info-  
tage  
'23

mehr dazu findet ihr hier

Waldorferzieherseminar  
Stuttgart

### Kinderkram?! Stimmt. Denn bei uns geht es um Deine Zukunft mit Kindern!

Du möchtest gerne mit Kindern arbeiten und Dir mit einem staatlich anerkannten Abschluss eine Basis für Dein Berufsleben schaffen?

Dann komm doch am **29.März um 10Uhr** zum **Infotag** am Waldorferzieherseminar Stuttgart in die Heubergstrasse 11.

Hier erfährst Du alles rund um den Beruf des/r Waldorferziehers\*in, Einstiegsmöglichkeiten (auch in Teilzeit), Voraussetzungen und lernst unser Seminar, unsere Seminaristen\*innen und Dozenten\*innen kennen. Auch individuelle Gespräche und Hospitationen sind nach Anmeldung gerne möglich – wir freuen uns auf Dich!

Weitere Informationen Programm unter:  
[www.waldorferzieherseminar.de](http://www.waldorferzieherseminar.de)