

# Wie entwickelt sich Gesundheit?

## Konsequenzen für die Pädagogik

Rainer Patzlaff

*»Kinder sind keine Fässer, die gefüllt, sondern Feuer, die entzündet werden wollen.«*

Francois Rabelais 1494-1533

Die Ergebnisse der PISA-Studie waren für den Kenner keineswegs so überraschend, wie sie dargestellt wurden\*; schon in den 90er Jahren zeichneten sich die Tendenzen ab, die zu diesen Ergebnissen führten. Wirklich überraschend aber ist die Tatsache, dass die aufgeregte Debatte ausschließlich dem intellektuellen »Output« galt, den Schüler in den oberen Stockwerken des Bildungsgebäudes erbringen sollen, und niemand nach dem Untergrund fragte, auf dem der schiefe Turm steht. Dieser Untergrund ist die Gesundheit der Kinder, und er ist in einem Maße ins Rutschen gekommen, das den Namen Katastrophe wirklich verdient. Entwicklungsschwierigkeiten und Krankheiten breiten sich immer mehr aus, beginnend schon im frühesten Lebensalter bei den so genannten »Schrei-babys«, für die inzwischen eigene Arztpraxen eingerichtet werden. Durch alle Jahrgänge hindurch beklagen die Kinderärzte eine zunehmende Häufung von Allergien, Schlafstörungen und Ernährungsstörungen. Besonders alarmierend ist die epidemisch sich verbreitende Übergewichtigkeit oder sogar Fettsucht, in deren Gefolge neuerdings schon Grundschul Kinder an typischen Alterskrankheiten wie z.B. Diabetes Typ II leiden. Bei den Einschulungsuntersuchungen treffen die Amtsärzte seit Jahren auf mehr als 50 Prozent Kinder, die medizinisch behandlungsbedürftig sind. Dazu kommt eine wachsende Zahl von Sprachentwicklungsstörungen, von denen bundesweit jedes vierte bis dritte Kind betroffen ist (in Berlin 2003 schon 45 Prozent aller Schulanfänger, ohne die Kinder von Ausländern 28 Prozent), ganz abgesehen von den fast schon zum Normalfall gewordenen Defiziten der Schulanfänger in motorischer und sensorischer Hinsicht. In der weiteren Schulzeit schließlich konstatieren die Ärzte neben vielen gesundheitlichen Problemen rund 30 Prozent Schülerinnen und Schüler mit psychosomatischen Störungen.

Die Nachrichten über solche Befunde häufen sich. Fragt man nach den Ursachen für diese besorgniserregende Entwicklung, so wird schnell deutlich, dass wir es nicht mit genetischen Veränderungen oder anderen biologischen Phänomenen zu tun haben, sondern überwiegend mit Problemen zivilisatorischer Art: Die Lebensumgebung, die wir kleinen Kindern heute anzubieten haben, wirkt offensichtlich krankmachend. Die Zeit, in der

\* Vom Autor überarbeitete Nachschrift eines Vortrages zur Eröffnung der Tagung »Gesunde Schule – Impulse für die Weiterentwicklung von Schule und Unterricht aus dem Dialog der Waldorfpädagogik mit der staatlichen Schule« am 7./8. Mai 2004 an der Universität Paderborn

Kinder nur in ihre Umwelt hineinzuwachsen brauchten, um dort alles zu finden, was ein Mensch zu seiner gesunden Entwicklung braucht, scheint endgültig vorbei. Es hilft nicht, das zu beklagen. Die Situation fordert uns vielmehr auf wahrzunehmen, dass wir menschheitlich vor einer neuen Gestaltungsaufgabe stehen: Es gilt, für Kinder Entwicklungsräume zu schaffen, die für die leibliche und seelische Gesundheit förderlich sind, die die Kinder stärken statt sie zu schwächen. Der Wert einer Pädagogik wird sich schon in naher Zukunft – diese Voraussage ist unschwer zu machen – nicht mehr an ihrem intellektuellen »Output« messen, sondern an dem Maß von Gesundheitskräften, die durch sie veranlagt und gefördert werden. Denn Gesundheit ist die Basis für jegliche Leistungsfähigkeit und Kreativität, auch auf intellektuellem Gebiet.

## Entwicklung verläuft nicht linear

Die notwendige Korrektur wird allerdings nur dann gelingen, wenn die Veränderung in uns selbst beginnt. Umdenken ist notwendig, in vielen Bereichen. Ein Beispiel dafür ist der mechanistische, eigentlich aus dem 19. Jahrhundert stammende Entwicklungsbegriff, den viele Zeitgenossen noch immer für modern halten, indem sie die Auffassung vertreten,

- eine freie, sich selbst bestimmende Persönlichkeit erziehe man am besten dadurch, dass schon das Baby als freier Mensch sich selbst bestimmen darf;
- intellektuelle Leistungsfähigkeit erreiche man durch intellektuelles Training schon im Kindergartenalter;
- Medienkompetenz erzeuge man durch möglichst frühe Mediennutzung.

Den Lebensstatsachen entspricht diese Auffassung nicht. Der bekannte Forscher Joseph Weizenbaum z.B. fand in seiner langjährigen Berufserfahrung als Pionier der Computerprogrammierung heraus, dass die mit Abstand besten und kreativsten Programmierer in den USA gerade diejenigen waren, die in ihrer Kindheit noch keine Computer kannten. Auch die Auffassung, Freiheit der Persönlichkeit sei am besten durch »laissez faire« oder antiautoritären Erziehungsstil in der frühen Kindheit zu erreichen, hält nicht der Wirklichkeit stand; die moderne Bindungsforschung konnte im Gegenteil nachweisen, dass die gewünschte Freiheit nur durch eine besonders feste, verlässliche Bindung an eine Bezugsperson in der frühen Kindheit entsteht. Freiheit hat Bindung zur Voraussetzung, so paradox das auch erscheinen mag.

Entwicklung verläuft eben nicht linear, sondern in Metamorphosen, und die bilden sich im Spannungsfeld von Polaritäten. Beobachten wir z.B. den Wachstumsprozess von einjährigen Blütenpflanzen: Zunächst sprießen Keimblätter hervor, die mit der späteren Blüte nicht die geringste Ähnlichkeit haben. Es folgt das Wachstum des Stängels und der Blätter, die noch immer keine Ähnlichkeit mit der späteren Blüte zeigen. Die Blätter wenden sich *nach außen* in den Umgebungsraum und werden von Stufe zu Stufe größer. Wer jetzt glaubt, dieser Prozess werde sich stetig fortsetzen, irrt: Das Größenwachstum der Blätter wird im weiteren Aufstieg rückläufig, die Kräfte ziehen sich zusammen, eine Knospe bildet sich. Ein *Innenraum* ist entstanden. Nach einiger Zeit öffnet sich die Blüte und schenkt der Umgebung Farbe und Duft (erneute Wendung *nach außen*, aber auf höherer Stufe). Goethe, der diese gegenläufigen Entwicklungsschritte in seinen natur-

wissenschaftlichen Studien exakt beschrieben hat, spricht von *Polarität und Steigerung* und erkannte darin ein Urgesetz alles Lebendigen. Es bedarf eines geschulten Vorstellungsvermögens, um solche polarisch sich steigernden Vorgänge in seinem Bewusstsein mitzuvollziehen; man muss dafür sein Denken in Bewegung bringen.

## Vom Greifen zum Begreifen

Wenden wir diese Methode beobachtend auf die Entwicklung des Kindes an, so entdecken wir auch hier das Gesetz der Metamorphose. Beginnen wir mit dem ersten »Hauptgeschäft« des kleinen Kindes: Das Wichtigste, was der Säugling zu leisten hat, ist nicht Denken und Betrachten, sondern Wachsen und Größerwerden, und zwar in einem Maße wie später nie wieder. Täglich trinkt der Säugling eine Menge, die seinem halben Körpergewicht entspricht; nach fünf Monaten verdoppelt sich sein Körpergewicht! (Man stelle sich vor, das würde sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen!)

Damit verbunden sind weitere Prozesse. Auffallend ist vor allem, wie sich das kleine Kind Stück für Stück seinen Leib erobert: Tastsinn, Gleichgewichtssinn und Eigenbewegungssinn werden eingesetzt und immer feiner entwickelt, um sich aufzurichten, zu krabbeln und zu stehen und schließlich den ersten Schritt zu wagen. Mit der zunehmenden Differenzierung der Sensomotorik erobert sich das Kind aber nicht nur den eigenen Leib, sondern auch die Welt um den Leib herum. Ihr ist das Kind mit aller Energie und höchstem Interesse zugewendet, und sein Erkundungsradius wird täglich größer. Charakteristisch für die ersten Jahre ist die Tatsache, dass das Kind sich ganz *nach außen* orientiert, ganz Sinneswesen ist. Zugleich aber bereitet sich die Wendung *nach innen* vor. Denn durch die intensive motorische und sensorische Arbeit des Kindes bilden sich im Gehirn immer komplexere Strukturen, die neuronalen Vernetzungen werden dichter und dichter, und sie sind die Basis für das, was ein etwas späteres Lebensalter auszeichnet: Denken und Begreifen.

Die intellektuelle Kompetenz, die man von Kindern in der Schule erwartet, wird also nicht durch intellektuelles Training im Kindergartenalter angelegt, sondern durch »handgreifliche« Tätigkeiten: Dem Begreifen geht das Greifen voraus, dem Verstehen das Stehen. Mathematische Fähigkeiten werden durch Stricken vorzüglich vorbereitet,<sup>1</sup> aber auch durch das Erlernen eines Musikinstruments und das anschließende Zusammenspiel im Ensemble, wie Bastian eindrucksvoll nachgewiesen hat.<sup>2</sup>

Der Wechsel vom außenorientierten Kleinkindstadium zum innenorientierten Jugendalter vollzieht sich jedoch nicht abrupt, sondern geht durch eine lange Zwischenphase hindurch, deren Besonderheiten ebenso ernst genommen werden müssen wie der Anfang und das Ende der Kindheit, wenn die Entwicklung gesund verlaufen soll. Der Beginn der mittleren Phase ist durch die Schulreife markiert, die sich nicht nur an leiblichen Merkmalen wie dem Zahnwechsel, dem Gestaltwandel usw. zeigt, sondern auch an einem grundlegenden seelischen Wandel: Das Vorschulkind ist noch ganz Sinneswesen und erlebt demgemäß alles konkret. Redet der Erwachsene abstrakt von einer »S-Bahn«, kann es sein, dass dieses Kind fragt, was die Leute in der Bahn (»Ess-Bahn«) essen, denn es ist gewohnt, sich die Dinge handgreiflich vorzustellen. Auch sein Gedächtnis ist noch ge-

wissermaßen handgreiflich, nämlich gebunden an die konkrete Örtlichkeit, an der etwas stattfand. Daher kann es geschehen, dass ein Kind zu Hause beim besten Willen nicht zu sagen weiß, was und mit wem es am Vormittag im Kindergarten gespielt hat. Kommt es aber am nächsten Morgen zurück an den Ort und sieht das Spielzeug in der gestrigen Position, steht ihm alles wieder vor Augen, und es setzt das Spiel genau da fort, wo es endete. Man nennt das »Lokalgedächtnis«.

Um zu testen, ob ein Kind sich schon von der Sinnesverhaftung lösen kann, ließ der Schweizer Psychologe Jean Piaget (1896-1980) Vorschulkinder Wasser aus einem schlanken hohen Glas in einen flachen, breiten Behälter gleichen Volumens gießen. Auf die Frage, in welchem Gefäß sich mehr Wasser befände, wiesen die Kinder auf das hohe Gefäß: ein Beispiel dafür, dass Kinder vor der Schulreife noch vom *sinnlichen* Eindruck überwältigt werden, also nicht abstrahieren können. Ein schulreifes Kind dagegen bemerkt mit Hilfe seines frei gewordenen Gedächtnisses, dass die Wassermenge beide Gefäße bis zum Rand füllte, und zieht daraus den *gedanklichen* Schluss, dass in beide Gefäße gleich viel Wasser passt.

Die Lösung vom Lokalgedächtnis wird Kindern manchmal selbst bewusst, wenn sie z.B. auf einer Reise mit dem Papa entdecken, dass sie die schmerzlich vermisste Mama eigentlich doch bei sich haben, nämlich als lebhaftes Bild im Inneren.

## Das Freiwerden der leibbildenden Kräfte

An solchen und vielen anderen Phänomenen ist der Vorgang abzulesen, den die Waldorfpädagogik als das (teilweise) Freiwerden der Bildekkräfte bezeichnet, die den Leib aufbauen und strukturieren. Sie stehen jetzt als Lernkräfte, als Kräfte der Vorstellungsbildung und der bewussten Gedächtnisbildung zur Verfügung.<sup>3</sup> Erst damit ist die Schulreife oder Schulfähigkeit erreicht. Sie ist kein beliebig festzusetzendes Ereignis im Leben des Kindes. Werden diese Kräfte zu früh in Anspruch genommen, indem man die Kinder vorzeitig zu intellektuellen, abstrahierenden Tätigkeiten drängt, dann werden diese Kräfte von ihrer noch nicht abgeschlossenen Aufgabe der Leibesbildung partiell abgezogen, und das bedeutet eine Schwächung des gesundheitlichen Fundaments, auf dem sich das spätere Bildungsgebäude errichten soll. Hier gilt es, in moderner Weise den Gesichtspunkt der *Nachhaltigkeit* zu beachten – auch das ein wichtiger Aspekt der Gesundheitspflege.

Aber auch wenn das Kind bereits schulreif ist, empfiehlt es sich nicht, den Unterricht sogleich einseitig intellektuell auszurichten. Denn Kinder dieses Alters befinden sich in einem besonderen Zustand zwischen Innen und Außen: Einerseits leben sie immer noch in intensiver Interaktion mit der Außenwelt und sind auch seelisch noch nicht scharf abgegrenzt von ihrer Umgebung; andererseits empfinden sie einen lebhaften Hunger nach den imaginativen Bilderwelten, die durch Märchen und Geschichten, Fabeln und Erzählungen in ihrem Inneren wachgerufen werden, sie haben Freude an Rätseln, die ihre Phantasie und zugleich ihren Scharfsinn herausfordern, sind zu erstaunlichen Gedächtnisleistungen fähig und ausgesprochen lernbegierig. Man kann also sagen: In der ersten Schulzeit leben die Kinder noch in einem empfindenden Atemstrom mit der Welt, halb innen, halb außen.

Dem entspricht auf der leiblichen Ebene, dass sich in dieser Zeit besonders die Lunge, das Vermittlungsorgan zwischen Innen und Außen, in Form und Größe ausgestaltet; auch Herz und Kreislauf konstituieren sich neu, so dass der gesamte rhythmisch sich nach innen und nach außen wendende Bereich, der in der Mitte zwischen Bewegungspol und Denkpol des Menschen steht, in Umgestaltung begriffen ist.<sup>4</sup>

## Gesundheit – neu verstanden

Unter diesen Bedingungen gelangen wir zu einem neuen, erweiterten Begriff von »Gesundheit«: Es genügt nicht mehr, Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit zu verstehen. Gesundheit bildet sich erst in einem dreistufigen Prozess der Metamorphose, der sich nicht auf Grund genetischer Vorgaben von selbst vollzieht, sondern intensiver Förderung durch Eltern, Erzieher und Lehrer bedarf:

1. Ungestörtes Ausreifen der gesamten Motorik und Sensorik, besonders der Basalsinne.<sup>5</sup>  
Das führt zu einem gesunden Beherrschen des Leibesinstruments, mit dem sich das Kind nach außen wenden kann.
2. Volles, ungestörtes Ausreifen des seelischen Atems zwischen Außen und Innen. Das führt sowohl zu einer gesunden Verinnerlichung wie auch zu intensivem Weltinteresse.
3. Ausreifung der persönlichen Autonomie in Denken, Fühlen und Handeln. Das führt zu einer Öffnung für Welt und Menschheit auf höherer Stufe, nämlich aus einer ganz persönlichen, bewusst gepflegten Innerlichkeit.

Jede dieser Stufen benötigt zur vollen Ausreifung Zeit. Dann erst können Kinder das volle Potenzial ihrer leiblichen, seelischen und geistigen Kräfte entfalten. Wer auf schnelle, kurzfristige (Lern-)Erfolge setzt, gefährdet die Nachhaltigkeit der Entwicklung.

## Gesunde Entwicklung aus Sicht der Salutogenese

In dem viel diskutierten Salutogenese-Konzept von Antonovsky,<sup>6</sup> Maslov<sup>7</sup> und anderen<sup>8</sup> stellt sich die gesunde Entwicklung ebenfalls in drei Stufen dar:

1. Die *leibliche Organisation* des Menschen entwickelt ihre Gesundheit durch die Fähigkeit, sich mit fremden, von außen kommenden Substanzen (*Heterostase*) so auseinanderzusetzen zu können, dass sie entweder durch die Stoffwechselorgane erfolgreich in körpereigene Substanz umgewandelt werden (wie es bei der Nahrung geschieht) oder aber erfolgreich abgewiesen werden (wie es durch ein intaktes Immunsystem geschieht). Man spricht von der Fähigkeit zur *Homoiostase*.
2. Die *seelische Organisation* benötigt zu ihrer vollen Gesundheit ein starkes Erleben der *Kohärenz*, d.h. des sicheren Gefühls, mit der Welt innerlich verbunden zu sein. Diese Sicherheit entsteht nur, wenn das Kind durch entsprechende Erfahrungen zu der Gewissheit gelangt ist, dass die Welt a) prinzipiell durchschaubar ist, b) handhabbar und gestaltbar ist, c) Sinn enthält, so dass auch die eigenen Bemühungen Sinn machen und es sich lohnt, sich auf die Herausforderungen des Lebens einzulassen.
3. Die *geistige Organisation* wird durch Kohärenz-Erfahrungen so gestärkt, dass *Resi-*

*lienz* entsteht: Das Individuum entwickelt *Widerstandsressourcen* gegenüber Härten und Widrigkeiten des Lebens, indem es sie nicht als unabänderliches Fatum begreift, sondern als Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Dahinter steht die tief im Lebensgefühl verankerte Gewissheit, dass die eigenen Kräfte durch die Auseinandersetzung wachsen werden und die Widerstände Anlass geben, sich selbst weiter zu entwickeln.

## Wie stärken wir die geistig-seelische Widerstandskraft?

Gehen wir zunächst von den Kräften aus, welche mit *Resilienz* bezeichnet werden. Entdeckt wurden sie bei der Untersuchung von überlebenden KZ-Häftlingen: Trotz der unsäglich grausamen Erlebnisse und der unmenschlichen Behandlung am Rande des Todes, die sie in den Lagern erfahren hatten, erfreuten sich erstaunlich viele von ihnen noch im hohen Alter bester Gesundheit, sowohl seelisch wie auch leiblich, und zwar diejenigen, die im Lager aus starken spirituellen Kräften und Impulsen heraus ihren »inneren Menschen« gegen alle Erniedrigungen und Entbehrungen zu bewahren wussten.<sup>9</sup> Die Quellen zum Überleben waren eben nicht im Leiblichen zu finden, sondern im Seelisch-Geistigen. Diese Menschen erlebten ihr Schicksal als eine Aufgabe, die man bewusst gestalten und mit der man sich in Freiheit verbinden kann. Sie fanden in sich selbst die rettende Kraft.

Es ist erstaunlich genug: Kohärenz und Resilienz wirken bis in physiologische Prozesse hinein und stärken das Immunsystem. Damit stehen wir vor einem fundamentalen Ergebnis: Gesundheit ist nicht in erster Linie eine biologische Angelegenheit, abhängig von genetischen und Umwelt-Faktoren, sondern ist ein Prozess, der abhängt von spirituellen Faktoren, von der Stärkung des Kohärenzgefühls und der Resilienz, die ihrerseits stabilisierend und kräftigend auf die Fähigkeit des Körpers zur Homöostase wirken. Gesundheit kann demnach entscheidend vom Menschen selbst erzeugt und beeinflusst werden.

Angewendet auf die Pädagogik bedeutet das: Wir stärken die Resilienz des heranwachsenden Menschen, indem wir sein Kohärenzgefühl pflegen, und zwar schon ab dem Säuglingsalter. Wie schon angedeutet, sind dazu drei Bedingungen zu erfüllen: Das kleine Kind, das ohnehin mit einem unbedingten Forscherdrang und -willen auf die Welt kommt, sollte erleben können, dass sich seine Entdeckungsbemühungen lohnen; durch sie wird Schritt für Schritt die Welt *durchschaubar*. In gleichem Maße ist das kleine Kind unablässig bemüht, sich mit seiner Umgebung tätig auseinanderzusetzen, nicht medial vermittelt, sondern unmittelbar; dadurch wird die Welt als *handhabbar* erfahren. Und als Drittes erlebt das Kind, sofern es in seiner Eigenaktivität und seinem Interesse unterstützt wird, sein Handeln im Zusammenhang der Welt als *sinnvoll*, im gleichen Maße, wie der Erzieher einen Sinn in seinem Leben sieht und das ganz besondere Schicksal des Kindes zu bejahen vermag.<sup>10</sup>

In welcher Weise diese drei Bedingungen pädagogisch konkret erfüllt werden können, sowohl in der Kleinkindphase wie auch in der Schulkindphase und in der Adoleszenz, das ist von uns zu erarbeiten. Wir stehen vor einem großen Forschungsfeld für die Pädagogik von morgen, für eine Pädagogik, die gesundheitsstiftend die Grundlagen legt für das Feuer, das in den Herzen brennt und die Welt verändert.

**Zum Autor:** Dr. Rainer Patzlaff, geb. 1943, langjähriger Waldorflehrer, Medienforscher und Publizist. Seit 2001 Leiter des von ihm gegründeten »Instituts für Pädagogik, Sinnes- und Medienökologie« (IPSUM) in Stuttgart.

## Anmerkungen:

- 1 Ernst-Michael Kranich: Hand-Arbeit und Gehirnentwicklung, in: »Erziehungskunst« 5/2002, S. 515-522
- 2 Hans Günther Bastian: Kinder optimal fördern – mit Musik. Intelligenz, Sozialverhalten und gute Schulleistungen durch Musikerziehung, Mainz 2001
- 3 Zu den Bildekräften und ihrer Umwandlung vgl. Stefan Leber: Die Menschenkunde der Waldorfpädagogik, Stuttgart 1993, S. 251 ff.
- 4 Ernst-Michael Kranich: Die Geburt des Astralleibes – Wandlungen im Wesen des jungen Menschen zwischen dem 10. und 15. Lebensjahr, in: Ders.: Anthropologische Grundlagen der Waldorfpädagogik, Stuttgart 1999, S. 180-202
- 5 Über die sehr differenzierte Sinneslehre Rudolf Steiners orientiert Willi Aepli: Sinnesorganismus, Sinnesverlust, Sinnespflege, Stuttgart <sup>5</sup>1996
- 6 Aaron Antonovsky: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen 1997
- 7 Abraham Maslov: Motivation und Persönlichkeit, Hamburg 1999
- 8 Michaela Glöckler: Salutogenese. Quellen leiblicher, seelischer und geistiger Gesundheit, in: »Erziehungskunst« 5/2003, S. 563 ff., Themenheft »Gesunde Schule«
- 9 Viktor Frankl schildert diese Fähigkeiten eindrücklich in seinem Buch: ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, München <sup>18</sup>1999
- 10 Gerd E. Schäfer: Was ist frühkindliche Bildung?, in: Ders. (Hrsg.): Bildung beginnt mit der Geburt. Ein offener Bildungsplan für Kindertageseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen, Weinheim, Basel, Berlin 2003, S. 10-42

## Medizinisch-Pädagogische Konferenz

### Rundbrief für Ärzte, Erzieher, Lehrer und Therapeuten

Herausgeben von Dr. Claudia McKeen, Peter Fischer-Wasels

#### Aus dem Inhalt von Heft 30 / August 2004

Thomas Marti: Gesundheitsfördernde Schule

Gabriele Bellenberg: Neue Chancen für Schulanfänger

Freya Jaffke: Vorbild und Nachahmung, Rhythmus und Wiederholung

Bernd Kallwitz: Kindliche Konstitutionsformen

Thomas Jachmann: Ist der Mensch auf den Hund gekommen?

Hanna Dotzauer: Jugendsprache

Rudolf Steiner: Wirkungen der Erziehung im Lebenslauf

Tagungsberichte/Buchbesprechungen/Tagungsankündigungen/Aktuelle Informationen

Bestellungen/Abonnements: Medizinisch-Pädagogische Konferenz, Eveline Staub Hug, Ehrenhalde 1, 70192 Stuttgart, Jahresabonnement Euro 12,-, zzgl. Porto, Einzelheft Euro 3,-, zzgl. Porto; erscheint viermal im Jahr