

Elternbrief

2015/4

Liebe Eltern,

in diesem Jahr werden wir uns in unseren Elternbriefen hauptsächlich mit dem Erhalt unserer Gesundheit, mit der Schulmedizin und mit alternativen Behandlungsmethoden beschäftigen. Es ist kein Geheimnis, dass wir Erwachsene Vorbild für unsere Kinder sind. Sie beobachten genau, wie wir mit unserem Körper und unserer Seele umgehen, mit welchen Mitteln und wie wir Erkrankungen heilen. In unterschiedlichen Beiträgen vermitteln wir Ihnen Gedanken von Fachleuten und erfahrenen Eltern. Den ersten Beitrag lesen Sie heute vom Allgemeinmediziner Martin Böhmer. Wir selbst wollen uns verstärkt um eine gesunde Ernährungsweise und einen stressfreien Umgang mit unseren Kindern bemühen. Freuen wir uns auf einen sonnigen Frühling, auf den ersten Salat oder frische Kräuter aus unserem Garten.

Wir stellen Ihnen heute eine Neuigkeit vor: Die kleine Matilda, unsere neugierige Schnecke, begleitet in Zukunft unsere Kinder beim sorbisch/wendischen Spracherwerb. Auf diese Weise übermittelt Mila Nagora ihre erworbenen Fachkenntnisse mit dem Modellprojekt Witaj als Angestellte des Sorbischen Schulvereins e. V. unseren und weiteren Erzieherinnen der Niederlausitz.

Ich wünsche Ihnen im Namen des neuen Vorstandes ein frohes Osterfest.

Ihre



Ludmila Budar

Vorsitzende des Sorbischen Schulvereins e.V.

Inhalt:

Hat Krankheit einen Sinn?	1
Gedanken zur Gesundheit unserer Kinder-Dr. med. Martin Böhmer	2
Vogelhochzeit in Sielow 2015	4
Die fröhliche Zamperzeit in Cottbus	6
Fachberatung mit Matilda	8
Heilende Fingerspiele	11

Hat Krankheit einen Sinn?

Immer mehr Eltern möchten ihren Kindern im Krankheitsfall mit natürlichen Heilmitteln helfen, statt mit Antibiotika oder Fieberzäpfchen die Symptome zu bekämpfen. Die Behandlung mit Naturheilmitteln kann wirkungsvoll die Selbstheilungskräfte zur vollen Entfaltung bringen und die Abwehrkräfte stärken.

Krankheit ist ein Signal des Körpers und ein Aufruf, die Lebensgewohnheiten zu überprüfen. Bei der naturgemäßen Behandlung geht man davon aus, dass Körper, Seele und Geist eine Einheit sind. Der Arzt versucht, nicht nur ein Krankheitssymptom, sondern den ganzen Menschen zu behandeln. Hippokrates, Arzt der Antike, hat Gesundheit als das Gleichgewicht aller im Menschen wirkenden Kräfte gesehen: eine Erkrankung tritt auf, wenn dieses Gleichgewicht durch einseitige Beanspruchung unserer Kräfte gestört ist. Krankheit aktiviert die Fähigkeit des Organismus, das Gleichgewicht wieder herzustellen – so gesehen ist sie der größte Schutz zur Verteidigung unseres Lebens.

Für die kindliche Entwicklung sind Krankheiten oft „notwendig“. Reaktionen wie Fieber, Kopfschmerzen oder Verdauungsstörungen sollten positiv gewertet werden; sie zeigen, dass der Körper seine Abwehrkräfte mobilisiert.



Das Kind braucht zur Entwicklung und Überwindung der Krankheit die notwendige Zeit. Eine naturgemäße Behandlung schränkt diese Zeit nicht ein, erfordert jedoch Geduld.

Der Kinderarzt Dr. med. Stellmann fasst dies so zusammen: „Die Persönlichkeit des Kindes hat mit diesen Krankheiten (Kinderkrankheiten) die Möglichkeit der Wandlung, der Erneuerung. Man kann sagen, eine „Häutung“ - immer ein Entwicklungsschritt - findet statt.“

Gedanken zur Gesundheit unserer Kinder

Ziel liebender Eltern ist es, Kinder zu erziehen, die später möglichst gesund und selbstständig im Leben stehen.

Als Kinderarzt sehe ich besonders bei der Altersgruppe der Schulkinder bedenkliche Entwicklungen. Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Aufmerksamkeitsstörungen und Ängste sowie Verhaltensauffälligkeiten und Übergewicht nehmen zu.

Wir leben in einer Gesellschaft, die rasant ist und an Gewinn und Leistung orientiert oft zur Ellenbogengesellschaft wird. Probleme sollen wissenschaftlich oder politisch gelöst werden.



Gesundheit definiere ich als Harmonie der Lebensvorgänge. Wir funktionieren über Regelkreise und haben die Eigenschaft zur Selbstregulation, wenn die Umstände es uns ermöglichen (A. Schweitzer). Das Symptom der Krankheit z. B. „Schmerz“ zeigt uns die Störung und bittet uns zur Abhilfe, die meist mit einer Lebensveränderung und nicht mit Schmerzmitteln geheilt wird. Nur in der Harmonie zwischen Mensch, Umwelt und Gott kann ich Gesundheit und damit Harmonie für Körper, Geist und Seele erreichen.

Umweltgifte stellen eine zunehmende Belastung dar, die das „Wasserfass“ zum Überlaufen bringen und uns krank machen. Schwermetalle, Aluminium, Pestizide, Weichmacher, genetisch veränderte Pflanzen, Antibiotika und Elektrosmog belasten uns. Bspw. sind in Impfstoffen hohe Dosen von Aluminium, die in Kombination mit Elektrosmog das kindliche Gehirn zur Antenne werden lassen und es irritieren. Mit 1,5 Jahren ist eine Blut-Hirnschranke ausgebildet, die für einen Teil der Gifte zur Barriere wird. Meine Empfehlung ist deshalb, die Kinder später zu impfen. Statt der kombinierten Gabe von Vit. D und Fluor rate ich nur zur Vit. D-Gabe in den ersten zwei Jahren.

Zuhause sollte man sich bemühen, den E-Smog zu reduzieren und sich auf Ernährung mit gesunden Nahrungsmitteln zu orientieren. Preisgünstige Optionen zum Bioladen können der eigene Garten oder der Nachbar als Kleinproduzent sein. Plastikbehältnisse für Lebensmittel, die Weichmacher mit östrogenartiger Wirkung freisetzen, sollten ausgetauscht werden. Die Natur bietet uns im Frühjahr ein reiches Angebot an entgiftenden Pflanzen (bspw. Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn, Birkenblätter usw.)

Unser Leben wird bestimmt von Biorhythmen. Auf den Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe ist zu achten. Ständige Aktivität führt zu Dysstress. Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol belasten uns. Es gilt unser Leben zu entschleunigen, indem wir Pausen einlegen. Das kann ein mehrfaches tiefes Durchatmen oder ein Gebet sein. Das Heiligen von Sonn- und Feiertagen hilft uns auch dabei. Das Kind lernt diese Regeln in der Familie und wird dabei geprägt. Die heilige Familie kann uns Vorbild sein.

„Jesus war für uns gehorsam bis zum Tod, bis zum Tod am Kreuz.“ Es ist wichtig, dass ich mich liebe, um gesund zu sein. Jedoch soll die Nächstenliebe der Eigenliebe gleichgestellt bleiben. Eine demütige Haltung, das Vermitteln der 10 Gebote sowie der positiven Tugenden (Glaube, Hoffnung, Liebe, Gerechtigkeit, Weisheit, Tapferkeit, ein rechtes Maß) können uns hierbei Hilfe sein.

„Am Anfang war das Wort“ (Joh 1,1). Dieser Satz zeigt die Wichtigkeit des Geistes und unseres Denkens. „Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“ (Chinesisches Sprichwort)

Der Geist regiert unseren Körper. Negative Gedanken und Glaubenssätze beeinflussen nicht nur mich, sondern auch meine Umgebung negativ. Sie sollten ersetzt werden. „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“ Unser heutiges Leben ist nicht immer gerecht zu uns und ebenso mussten unsere Vorfahren oft Schlimmes erleiden. Es gilt hier die Opferrolle zu verlassen und die Schuld zu vergeben. So können meine negativen Glaubenssätze mich und meine kommenden Generationen nicht mehr bestimmen. Es liegt also auch in meiner Hand, ob ich vergebe und damit selbst die Gnade der Genesung für mich erhalte.

Sorgen wir uns also um die Gesundheit unserer Kinder, müssen wir ebenso unser eigenes Leben, unsere Gedanken und unsere Gewohnheiten kritisch prüfen.

Dipl.-Med. Martin Böhmer



Vogelhochzeit in Sielow 2015



Es ist Januar, das neue Jahr ist gerade erst ein paar Tage alt, da werden schon Ideen für die Vogelhochzeit gesammelt.

Viel Zeit ist nicht - der Termin der Vogelhochzeit rückt schnell heran und so eine Vorbereitung möchte gut durchdacht sein.

In jeder Gruppe singen, tanzen und erzählen wir etwas zum Thema „Vogelhochzeit“. Unsere Jüngsten stimmen sich mit einem Erzählungsstück ein und die mittlere Gruppe, die „Wassermänner“

singen und tanzen. Die „große Gruppe“ unserer Kita, die „Irrlichter“, bereiten sich besonders intensiv auf die Vogelhochzeit vor. Sie stellt ihr Programm allen Kindern und den geladenen Gästen zum Tag der Feier vor.

Oft tragen zwei Erzieherinnen die Hauptverantwortung für das Hauptprogramm und alle anderen unterstützen diese beiden Kolleginnen.

Ideen werden zusammengefasst, Texte und Lieder einstudiert, Dekorationen vorbereitet, ja es entstehen richtige kleine Theaterstücke, die auch den Kindern ein hohes sprachliches Niveau abverlangen. Oftmals wird es dann richtig hektisch, denn nicht nur die

Texte und die Deko sollen stimmen, sondern auch alle Trachten und Kostüme müssen zurechtgelegt sein. Glücklicherweise haben wir Helferinnen, z.B. Gisela Hanschke und Frau Mattik, die uns gern am Tag der Feier unterstützen und die schönen Trachten den Mädchen anlegen.

Jedes Jahr melden sich in Sielow Fotografen und Zeitungsredakteure an. Die Vogelhochzeit hat in den Medien einen festen Stellenwert und unsere Einrichtung war jahrelang beliebter Ort, um das Fest in Fotos und auch im Fernsehen zu präsentieren.



Witaj - Kindertagesstätte „Mato Rizo“ Cottbus-Sielow

Dieses Jahr wollten wir es aber mal anders machen! Gemeinsam gestalteten wir EIN Programm- mal nur für uns. Wir suchten Lieder aus, die in den Gruppen gelernt wurden. Die großen Kinder waren die Hauptakteure und zeigten mit der Erzieherin das Stück „Wie sich die Brautjungfer um die Braut kümmerte“. Die Kinder sangen oder sprachen oder tanzten in unserem Theaterstück. Der Aufwand und die Vorbereitungen wurden dadurch nicht weniger, aber jeder beteiligte sich am Hauptprogramm. UNSER Tag der Vogelhochzeit kam.



Es war ein tolles gemeinsames Programm. Das Konzept ging auf. Die Kinder waren begeistert und sagten: „Das war eine ganz schöne Feier“. Man sah ihnen an, dass es ihnen Freude bereitet mitzumachen und auch zuzuschauen.

Die lachenden Gesichter der Kinder und der Beifall der Gäste sind ein schöner Lohn für die Mühe und Arbeit, die dahinter steht.

Bei einem intensiven Gespräch unter den Kolleginnen wurde besprochen, was gut war und was wir nächstes Jahr besser machen könnten. Z.B. möchte die mittlere Gruppe gern wieder ihren Beitrag vor den Eltern aufführen, doch außerdem soll es wieder ein gemeinsames großes Programm geben.

Auch das wird uns wieder fordern und doch freuen wir uns, in einer relativ kurzen Zeit ein schönes Fest vorzubereiten.



Die fröhliche Zamperzeit in Cottbus



In jedem Jahr sind wir Kinder der „Villa Kunterbunt“ zur Zamperzeit in der Stadt Cottbus unterwegs. Dies ist die Zeit der bunten Kostüme und des Radaus.

Bereits Mitte Januar waren die Mädchen und Jungen zu Besuch in der Hauptverwaltung von Vat-

tenfall. Traditionell sind wir seit Jahren mit einem zweisprachigen halbstündigen Programm vor Ort, bestehend aus sorbisch/wendischen Liedern, Tänzen, Fingersprüchen. Hier zeigen wir die Trachten und Sagenfiguren, aber auch wie viel Spaß unsere Kinder am Erlernen der hier ansässigen Regionalsprache haben. Viele sind überrascht.

Als Dank erhält die Kita immer einen großzügigen Scheck.

Auch bei den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen der Knappschaft Bahn-See wird unser lange, mit viel Geduld vorbereitetes Zamperständchen seit Jahren begeistert aufgenommen. In diesem Jahr wurden wir sogar wendisch begrüßt und beim Abschied bedankten sich viele persönlich mit der Frage, ob wir im nächsten Jahr wiederkommen. Wir wären im Büroalltag ein wirkliche Erfrischung und Abwechslung.

In der A.-Bebel-Straße befindet sich neben der zweiten Knappschaftsfiliale das Wendische Haus. Mit unserem Programm erfreuen die Witaj-Kinder z. B. die Sorbische Kulturinformation LODKA, die Domowina, das Sorbische Institut, die Stiftung für das sorbische Volk und die Niedersorbische Bibliothek. Aber auch andere sorbische/wendische Institutionen besucht der Zampertröss.

Am 17. Februar ziehen der Plon, die Lutki, die Irrlichter und Wassermänner weiter zum Niedersorbischen Gymnasium, Witaj-Zentrum, der Schule für Niedersorbische Sprache und Kultur sowie in die nähere Umgebung, um

Süßigkeiten und Geld einzuzampern. Mit den so eingesammelten Mäusen können wir uns als Kita so manchen Wunsch erfüllen. Die Süßigkeiten werden zum Fasching am 12. Februar vernascht.

Natürlich sind die Mädchen und Jungen bei ihren Umzügen auch in typisch wendischer Tracht unterwegs. Das Anziehen der verschiedenen Trachtenvarianten übernehmen die Erzieherinnen und Eltern. Es muss schließlich alles seine Richtigkeit haben.

Das Zampern als Teil der niedersorbischen Fastnacht, die Pflege der wendischen Bräuche und das Auftreten in der Tracht sind ein fester Bestandteil im Ablauf unseres Kita-Jahres und eine sehr gute Möglichkeit, unser Witaj-Profil nach außen zu präsentieren.

Beim Zampern maskieren und verkleiden sich die Kinder, um dann singend und lärmend durch die Stadt zu ziehen. Auch wir wollen damit den Winter



ausstreiben, so wie es schon in vorchristlichen Zeiten als Fruchtbarkeits- oder Abwehrzauber galt. Frühere Zamperfiguren wie der Erbsstrohbar, der Schimmelreiter oder die doppelte Person sind für uns keine typischen Verkleidungen mehr.

Aber der Storch als Symbol des nahenden Frühlings ist immer in unserer Zampergesellschaft zu finden. Als Dank für unsere Heischegänge erhalten wir Camperaki „Süßigkeiten und Geld“.

Mit dem Geld werden wir für die Kita u.a. zwei Holzsitzgarnituren (2 Tische, 4 Bänke) für die Krippe und einen Teppich für den Sportraum kaufen.

Die Kinder haben beim Zampern viel Spaß und die Eltern sind besonders stolz, wenn sich ihr Spross in Tracht gekleidet in der Stadt oder in der Kita zeigen darf.

Diese Öffentlichkeitsarbeit unserer Kindereinrichtung ist wichtig, denn sie zeigt, dass in Cottbus Sorben/Wenden zu Hause sind.

Manuela Drinkmann, Leiterin der Kita

Fachberatung mit Matilda



Darf ich vorstellen: das ist Matilda - eine kleine Schnecke, die anfangs sehr ängstlich war. Doch mittlerweile hat sie schon einige Kinder in Cottbus und Sielow kennengelernt und ist schon viel aufgeschlossener.

Matilda hat die Chance in jede Einrichtung zu gehen, in der eine oder mehrere Witaj- Gruppen bestehen. Sie spricht nur sorbisch/wendisch. Mit den Kindern erlebte sie den Herbst in der Villa Kunterbunt in Cottbus bei der Gruppe „Kleine Häschen“ und in Sielow in der Gruppe „Wassermänner“. Zur Märchenstunde im Dezember war sie dann ein zweites Mal in Cottbus zu Gast. Matilda spielt mit den Kindern und holt aus ihrer Schatzkiste, die zu einem gezielten Thema gepackt ist, viele interessanter Dinge hervor. So wird ein Wald aus der Kiste gezaubert, ein Tanzspiel oder ein Märchen und es verbinden sich in einem besonderen Angebot für die Kinder Spracherwerb und Spiel. Doch wer steckt dahinter?

Gespielt wird die Handpuppe von mir, Mila Nagora, Erzieherin in der Witaj-Kita in Sielow. In Absprache mit dem Träger, dem Sorbischen Schulverein e.V. arbeite ich 4 Tage in der Woche in der Witaj-Kita „Mato Rizo“. Am 5. Arbeitstag (donnerstags) bin ich im Witaj-Zentrum Cottbus anzutreffen und



arbeite gern mit der Kollegin Gunda Heyder eng zusammen. Die Hauptaufgabe in dieser Tätigkeit ist die inhaltliche Aufbereitung der sorbischen/wendischen Materialien für Erzieherinnen. Dazu gehört auch das neu Erstellen von Liedern, Gedichten oder Geschichten, das Zusammentragen bestimmter Materialien zu einem Thema oder auch die konkrete Unterstützung der Erzieherinnen vor Ort. An solchen Tagen habe ich die Chance mit Matilda unterwegs zu sein. Derzeit

sind 30 Erzieherinnen in Cottbus und Umgebung in Witaj-Gruppen tätig. Die Gruppen befinden sich in Cottbus, Sielow, Striesow, Vetschau, Burg, Drachhausen, Jänschwalde, Raddusch und Neu Zauche.

Doch nicht nur Materialien werden vorbereitet, sondern mir obliegt auch die Organisation von Weiterbildungen. So führten wir im letzten Jahr und auch in diesem Jahr einen Tanzworkshop für Erzieherinnen durch. Die Mitarbeiterin Alexandra Wagner und der Mitarbeiter Jano Kozelnicky des sorbischen Nationalensembles Bautzen leiteten diese Kurse an. Es wurden zur sorbischen/wendischen Musik Choreografien entwickelt, die in der Praxis verwendet werden können. Für den Beginn und die Durchführung einer Bewegungsstunde wurden ebenso Anregungen gezeigt. Um die Reime und die Bewegungsspiele in der Praxis anwenden zu können, müssen diese übersetzt werden. Dafür bin ich dann wieder verantwortlich. So werden immer neue Impulse gesetzt, die in die Arbeit der Erzieherinnen mit einfließen können.

Des Weiteren wurde mit der Trachtenschneiderin Frau Heinze ein Trachtenkurs durchgeführt. Hierbei ging es nicht nur um das Anlegen eines Tuches, sondern um Hintergrundinformationen für die Anzugsordnung der Trachten zu den unterschiedlichen Festen. Welche Blumenfarben darf die Lapa (das Kopftuch) haben, wenn die Vogelhochzeit gefeiert wird, wann tragen die jungen Männer (Jungs) ihre Hüte und müssen die Mädchen immer eine weiße Strumpfhose anziehen? Unerschöpflich scheint der Informationsfluss, den Frau Heinze gern weiter geben möchte, zu sein. Das Interesse seitens der Erzieherinnen ist hoch und Fragen möchten noch beantwortet werden. Aus diesem Grund werden wir noch einen weiteren Kurs organisieren.

Für dieses Jahr wird auch die musikalische Bildung Beachtung finden. Da viele sorbische/wendische Lieder gesungen werden, möchten sich Erzieherinnen didaktisch weiterbilden. Sie erhalten auch in der Praxis von den Lehrern Anregungen, wenn sie es wünschen. Doch nicht nur eine musikalische Weiterbildung soll erfolgen, sondern es wird in Zusammenarbeit mit der „Academie of music“ von Herrn Bärwinkel und den Witaj-Erzieherinnen ein Sammelordner mit Begleit-CD entstehen. Anfangs sollen ca. 20 Lieder für unterschiedliche Altersgruppen mit Texten und Melodien überarbeitet oder auch neu entwickelt werden. Auf der CD sind dann die Lieder, die gesprochenen sorbischen/wendischen Texte der Lieder als auch die Instrumentalstücke zu hören. Diese CD steht dann für die Arbeit in den Witaj-gruppen, als auch für den Hausgebrauch für jedes Kind (auf Anfrage) zur Verfügung. So können die Kinder auch zu Hause die Lieder hören, die sie in der Kita singen.

Doch nun zurück zu Matilda.

Matilda möchte Freude am Spiel, an Tänzchen und Geschichten vermitteln, wie z.B. beim Tücher-Blättertanz oder bei der Taschenlampengeschichte. Bei dem Igel-Gedicht „Rischel-raschel“, welches sie auch mit den Kindern gesungen hat, und auch das Vorstellen und Spielen der Geschichte „Schneewittchen und die 7 Zwerge“



hat ihr und den Kindern viel Spaß gemacht. Doch worauf achte ich? Ich als Erzieherin möchte auch den Kindern näher kommen, um zu erfahren, wie ihr sprachliches Verständnis im Sorbischen/Wendischen ist. Daraufhin können Materialien gezielter zusammengestellt werden. Diese sind dann auf die Gruppe zugeschnitten und können zur Sprachförderung genutzt werden.

Somit habe ich die Chance die Erzieherinnen in ihrer Arbeit zu begleiten und kann mit meinen Ideen und Vorschlägen Anregungen geben und Impulse setzen. Denn es ist klar, wer sich in einer anderen Sprache auf ein Angebot vorbereitet, muss viel mehr Zeit investieren. Wir können nur den Hut ziehen vor allen Witaj- Erzieherinnen, denn diese nehmen diesen Mehraufwand aus Liebe zur Sprache und zum Projekt in Kauf und investieren auch ihre private Zeit.

Auf Anfragen der Erzieherinnen reagieren Matilda und ich sofort und es werden Termine und inhaltliche Gestaltung gemeinsam abgestimmt. Wir freuen uns immer bei Witaj-Kindern zu Gast zu sein.

Matilda und Mila Nagora

Zum Schmuzzeln!

Warum muss man in der Apotheke leise sein?

Antwort: Weil man sonst die Schlaftabletten weckt!



Marko ist krank und geht zum Arzt.

Er bekommt Medizin verschrieben.

Er fragt den Arzt:

„Hat das Medikament irgendwelche Nebenwirkungen?“

Darauf der Arzt:

„Ja, du wirst morgen wieder zur Schule gehen müssen.“



Heilende Fingerspiele

A-e-i, co myška bóli ší?
Pójž, ja pitšku dujom ší,
wuženjom wše bóloscí.
A-e-i, co myška bóli ší?
(Mit Finger auf verletztes Körperteil malen)
(ev. mit Faserstift auf 's Pflaster)

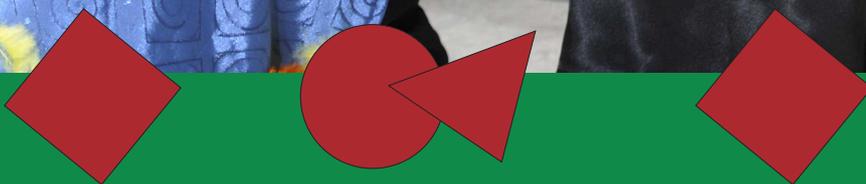
Heile, heile Gänschen,
die Maus, die brach ihr
Mäuseschwänzchen,
heile, heile, Käs' und Speck,
ich bleib' hier und geh' nicht weg.

Das Mäuschen,
schlapp und krank,
kriecht hinter' n Schrank,
schläft zwei Runden,
ein paar Stunden,
ist dann fit
und spielt mit.
(Das Kind zudecken.
Ihm mit Hilfe dieses Verses
gut zureden, dass es versucht,
ein Weilchen zu schlafen.)

Zum Ausmalen!



srjedźna strona



Staršejšyny list

2015/4

Aktualne pśedsedarstwo Serbskego šulskego towaristwa z.t.
(na wobrazu wótlěwa):

Michał Wałda (wucabnik na wušej šuli Ralbicy),
Margot Hašcyna (wucabnica na wuměńku z Drjenowa),
Renè Wjačławk (zastupny pśedsedař, šulski wjednik a wucabnik na
Serbskem gymnaziumje Budyšin),
Ludmila Budarjowa (pśedsedarka, slawistka, pedagogowka),
Jadwiga Čižankowa (zastupna pśedsedarka, šulska wjednica
Serbskeje zakładneje šule w Pančicach-Kukowje),
Nicole Hrjehorjowa (narodna góspodarnica, zastupnica staršejšych),
Stefan Rjeda (wucabnik na wuměńku z Pančic-Kukowa)



wudaše: nalěše 2015/4
wudawař: Serbske šulske towaristwo z.t.
Postowe naměsto 2
02625 Budyšin
tel.: 03591 550216/faks: 03591 550220
info@sorbischer-schulverein.de
www.sorbischer-schulverein.de
zagronitej redaktorice: Marja Jaworkowa/Monika Süßowa
tel.: 03591 550215
dolnoserbski pšežožk: H. Kutšankowa
fota: SŠT

© 2013 Serbske šulske towaristwo z.t./Sorbischer Schulverein e.V.

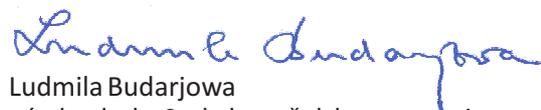
Lube starješe,

głowna tema lětosnych starješnych listow jo zežaržanje strowości, šulske a alternatiwne gójše. Njejo žedna pótajmność, až smy my dorosćone psikład za naše žiši. Wóni krađu wobglěduju, kak ze šětom a dušu wobchadamy, kak se gójmy, gaž smy schórjeli. W rozdžělnych psínoskach pósrědnjamy Wam lětosu myslu fachnikow a nazgónitych starješych. Přědny psínosk cytašo žinsa wót žišecego gójca Martina Böhmera. Sami comy se procowaš wó strowe zežywjnje a měrnješe wobchadanje z našymi žišimi mimo štrisa. Wjaselimy se na słyńčne nalěše, na přědny salat abo fryšne zela z našogo gumna.

Předstajamy wam žinsa nowotku: Mała Matilda, naš narski slinik, pšewóžujo naše žiši pši nejwšakorakšych zaběrach ze serbskeju rěcu. Na ten part pósrědnja Mila Nagorina swóje fachowe nazgónjenja z modelowym projektom Witaj ako pšistajona Serbskego šulskego towaristwa našym a dalšnym wótkubłarkam w Dolnej Łužicy.

Žycym Wam w mjenju nowego pšedsedarstwa Serbskego šulskego towaristwa wjasołe jatšy.

Waša



Ludmila Budarjowa
pšedsedarka Serbskego šulskego towaristwa z.t.



Wopšimješe:

Ma chórosć zmysł?	1
Mysli ku chórosći našych žiši	2
Fachowe póražowanje z Matildu	4
„Villa“ jo camprowała	7
Ptaškowa swajžba w Žylowje 2015	9

Ma chórosć zmysł?

Pšecej wěcej starjejšych co swójim źiśam w chórosći z přirodnymi gójadłami pomagaš, město toho aby symptomam z antibiotikami abo zymnicowymi copkami zadorali. Gójše z přirodnymi gójadłami móžo samogójece mocy poľnje rozwijaš a wót woborańske mocy skšuaš. Chórosć jo signal šěta a napominanje, swóje žywjeńske zwuconosci pšespytowaš. Přirodnem gójšu wuchadamy z toho, až twórze šěto, duša a duch jadnotu. Gójc wopytajo, nic jano symptom chórosći, ale ceľego ćłowjeka wugójš. Hippokrates, gójc antiki, jo wižet strowosć ako rownowagu wšych w ćłowjeku statkujucych mocow: Chórosć wuderijo, gaž jo toš ta rownowaga pšez jadnoboćne napinanje našych mocow mółona. Chórosć aktiwěrujo zamóžnosć organizma, rownowagu zasej wurownaš. Tak wižone, jo wóna nejwěšy šćit za woboranje našogo žywjenja. Za žišece wuwise su chórosći cesto „notne“. Reakcije ako zymnica, głowybólenje abo mólenje póžywanja dejali se pozitiwnje gódnoš. Wóni pokazuju, až šěto swóje wót woborańske mocy mobilizěrujo. Góle trjeba za wuwise a pšewinjenje trěbny cas. Přirodne gójše toš ten cas njewobgranicujo, trjeba pak sćerpnosć. Žišećy gójc dr. med. Stellmann to tak zespominajo: „Wósobina góleša ma z toš tymi chórosćami (žišećymi chórosćami) móžnosć pšeměnenja, wótnowjenja. Móžomy groniš, až se wótmějo ‚zeblacenje kóže‘, což jo pšecej jaden wuwisowy kšac.“

Anka jo chóra

„Luba kněni gójcowka,
pupka jo mě schórjeła.
Tši dny njejo grajkała,
stawnje jo jan płaća.
Luba kněni gójcowka,
grońšo mě, co Anka ma.“

„Kólebjom ju na ruce
a jej spiwam pšenicce.
Donjasom ju do bujki
a jej bajam basnicki.“
„Jo, tak pójžo se jej skerjej
južo za tši dny zas derje.“

Wórša Šotćic pó originalu Paule Dehmel



Mysli ku chórosći našych žiší

Zaměr lubujucych starjejšych jo, žiší wótkubłaś, kótarež stoje pózdzej pó móžności strowe a samostatnje w żywjenju.



Ako žišece gójc wižim wósebne pla šulskich žiší wobstarosćiwe wuwise. Alergije, njepšenjasliwosć caroby, mólenje koncentracije a tšachy ako teke nadpadne zažaržanje a nadwaga psíběraju. Smy žywe w towarišnosći, kótaraž jo razantna a na dobyše a wugbaše orientěrowana. Cesto se stanjo samo z towarišnosću łokšow. Problemy deje se wědomnostnje abo politiski rozwězaś.

Strowosć definěrujom ako harmoniju żywjeńskich tšojenjow. Funkcioněrujomy pšez regulowe krejze a mamy zamóžnosć samoregulěrowanja, gaž wobstojnosći nam to zmóžniju (A. Schweitzer). Symptom chórosći, na ps. ból, pokazujo nam mólenje

a pšosy nas wó wótpomoc, kótarež se zwětšego gój z pséměnjem żywjenja a nic z medikamentami. Jano w harmoniji mjazy cłowjekom, wobswětom a Bogom móžom strowosć a z tym harmoniju za šěto, duch a dušu dojspiś.

Wobswětowe gady nas w psíběrajucej měrje wobšěžuju, wóni daju “wódowy sud” woběžaś a pšez nje schórjajomy. Šěžkometale, aluminium, pesticidy, změkcowadła, genetiski pséměnjone rostliny, antibiotika a elektrosmog nas wobšěžuju. W šćěpjeńskich srědnosćach su na ps. wusoke doze aluminiuma, kótarež žišece morzgi w kombinaciji z elektrosmogom pséměnjaju na antenu a je zamólju. Akle z pottera lětom jo wutwórjona kšejno-morzgowa zawěra, kótaraž bywa za žel gadow z barieru. Ražim togodla, žiší akle pózdzej šćěpiś daś. Město až dajomy witamin D a fluor w kombinaciji, jo ražobne, až w přědnyma lětoma jano witamin D dajomy.

Doma dejali se procowaś, až elektrosmog reducěrujomy a se na zežywjene ze strowymi żywidłami orientěrujomy. Pó płašiznje psígódne opcije ku bio-łože mógałej swójske gumno abo sused ako drobny producent byś. Plastikowe wobalki za żywidła, kótarež změkcowadła z estrogenojtym wucynkom

wuwabiju, dejali se wuměnjaš. Pširoda pobitujo nam w nalěšu bogaty wuběrk rostlinow mimo gada (na pš. žiwy kobołk, kopsiwa, mlac, brjazowe łopjena atd.). Našo žywjenje jo póstajone wót biorytmow. Musymy žiwaš na změnu mjazy aktiwitu a wótpócytkom. Stawna aktiwita dowježo k dysštresoju. Štresowe hormony ako adrenalin, noradrenalin a kortizol nas wobšěžuju. Musymy našo žywjenje z pšestawkami spomałšyš z tym, až wěcej razow dłymoko pšedychajomy abo bjatujomy. Wóswěšenje nježeje a swěženjow nam pši tom teke pomaga. Góle nawuknjo toš te regule w familiji, kótarež jo sobu preguju. Pšikład móžo nam swěta familija byš. "Jezus jo był za nas póslušny až do smjerši, až do smjerši na kšicy." Jo wažne, až cłowjek sam sebje lubujo, aby był strowy. Lubošć k blišemu pak dej měš samsku gódnotu ako samolubošć. Pónižnosć, pšiwucenje 10 kazni ako teke dobrych pócytkow (wěra, nažeja, lubošć, spšawnosć, mudrosć, zmužnosć, pšawa měra) mógu nam pši tom pomoc byš.

"Na zachopjeńku běšo to słowo" (Jan 1,1). Toš ta sada pokažo na wažnosć ducha a našogo mysljenja. "Žiwaj na twóje mysli, pšeto wóni bywaju słowa. Žiwaj na twóje słowa, pšeto wóni bywaju statki. Žiwaj na twóje statki, pšeto wóni bywaju zwuconosći. Žiwaj na twóje zwuconosći, pšeto wóni bywaju twój charakter. Žiwaj na twój charakter, pšeto wón bywa twój pšisud." (chinske pšisłowo)

Duch se kněży nad našym šětom. Negatiwne mysli a nabóžninske dogmy jano mě negatiwnje njewobwliwuju, ale teke mój wobswět. Wóni dejali se narownaš. "A wódaj nam naše winy, ako my wódawamy našym winikam." Našo žinsajšne žywjenje njejo pšecej spšawne napšesíwo nam a naše předowniki su musali tejerownosći wjele pšeserpješ. Toš dejmy spuščíš rolu wopora a winu wódawaš. Z tym wěcej njamógu móje negatiwne nabóžninske dogmy nade mnu a nad mójimi pšiducymi generacijami póstajaš. Lažy stakim teke w mójej ruce, lěc wódawam a tak gnadu wustrowjenja za sebje dostanjom.

Gaž se stakim wó strowosć našych žiši starosćimy, musymy rowno tak našo žywjenje, naše mysli a zwuconosći kritiski pšespytowaš.

dipl.-med. Martin Böhmer



Fachowe pórażowanje z Matildu

Smějom pśedstajís? To jo Matilda. Slinikojc Matilda jo mała a młogi raz ma wóna tšach. Mjaztym ale znajo Matilda južo někotare žiśi ze Žylowa (z kupki „Wódne muže“) a z Chóšebuzu (z kupki „Wuchacki“) a njejo wěcej taka bójazniwa.



Matilda móžo do kuždeje kupki pís, kenž jo w prokjesce „Witaj“ pšizjawjona. Ceły cas wóna serbski powěda

a dožywijo ze žiśimi wulicowańka, graša a muziku k jadnej temje, na pś. nazyma abo bajka. Ze swójogo „guslowarskego kaščika“ wuwzejo wóna zajmne wěcy. Tak naguslujo mału gólu, rejowańske graše abo wulicowańka a bajki. Matilda grajka ze žiśimi a z tym se zwězujotej graše a nawuknjenje rěcy. Ale chto za tym štycy?

To som ja - ja som Mila Nagorina - wótkubłarka we „Witaj-Kita – Mato Rizo“. Som grajarka z narucneju pupku. Styri dny som w Žylowje a jaden zeń wob tyžeń



žělam we Witaj-centrumje w Chóšebuzu. Na tom dnju mógu pón teke z Matildu ducy byś. To jo jano móžno, dokulaž mój žětodawař, Serbske šulske towaristwo z. t., jo tak kulantny był a jo mě wulichował za jaden zeń. Togodla som šansu měła pśidatne dogrono z Witaj-centrumom wucyniś. Něnt jo wjele lěpjej móžno na pšašanja wótkubłarkow reagěrowaś. Momentanje žěta někak 30

wótkubłarkow w žiśownjach w Chóšebuzu (w nosarstwje Serbskego šulskego towaristwa), Žylowje (w nosarstwje SŠT), we Wětošowje, Bórkowach, Hochozy, Janšojcach, Radušu a Nowej Niwje. Móje nadawki we Witaj-centrumje su: wužětanje nowych serbskich materialijow (spiwy, gronka, wulicowańka, graša

atd.), zběranje materialijow k wósebnej temje a konkretna pódpěra wótkubłarkow we Witaj-kupkach w Dolnej Łužycy. How žětam z kolegowku Gundu Heyderoweju wósebne derje gromadu.

Ale nic jano materialije wužětaš jo tema, teke pśigótowanie a pšewježenje dalejkubłanja słuša k tomu. Łoni a lětosa se rejowańske dalejkubłanja wótměwaju. How stej sobužětašerka Alexandra Wagner a sobužětašer Jan Kozelnicky ze Serbskego ludowego ansambla z wótkubłarkami k serbskej muzice choreografiju nastajitej. Za zachopjeńk a pšewježenje pógibowańskeje góžiny stej teke póstarki pódalej. Te su w głownem nimski. Za pšestajenje som ja pón zasej zagronita, až wótkubłarki mógu w praksy materialije wužywaš.

Dalej su někotare wótkubłarki se zmakali w šlodarni Doris Heinzoweje. Tam wóni su zgónili wósebne a zajmne informacije wó drastwach k wšakorakim swěženjam. Na co musymy snaž wósebne glědaš? Kótare barwy směju lapy na swěženju ptaškoweje swajžby měš a trjebaju žowća pšecej běte nogajce? Ga nose gólcy kłobyk atd.

Nejlubjej kněni Heinzowa zewšym njejo kšěta pšestaš z wulicowanim a wótkubłarki su teke měli dalšne pšašanja. Dla togo comy se na takem kursu hyšći raz zmakeš.

Lětosa stoj teke muzikalne wukubłanje na planje. To jo wjegin wažne, dokulaž my tak cesto serbske spiwy spiwamy a někotare wótkubłarki kšě se togodla dalej kubtaš. How bužomy z muzikoweju šulu „acedimie of music“ kněza Bärwinkela gromadu žětaš. Wótkubłarki mógu se na wucbje wobžěliš a dostanu teke w praksy w žiśownjach didaktiske pokazki wót ceptarja, gaž wóni to kšě.

Drugi projekt dej teke se zachopiš. Z wótkubłarkami a ze sobužětašerjami „acedimie of music“ comy nejpjerwej 20 serbskich spiwow wuzwóliš, pšezětaš a CD za žiši wudaš. Tam su teksty, instrumentalne kuski a spiwy nagrawane. To bužo pomoc pši žěle wótkubłarkow a žiši mógu spiwy pón teke doma słyšaš.



Ale něnt comy zasej na Matildu se wobrošiš.

Gaž Matilda žo do kupkow, ma wóna pšecej „guslowarski kašćik“ sobu. Z togo kašćika guslujo Matilda wulicowańka, graša abo małe reje.

Matilda co wjasele z grašami, ze spiwami a z rejami cyniš a teke serbsku rěc k žišam nosyš. Ako póražowarka glědam teke na to, kak mógu žiši w

kupkach serbski rozměš, aby mógała konkretne materialije – pšiměrjone na rěcny staw kupkow - pšigótowaš. Wótkubłarki mógu materialije pón wósebnje derje za spěchowanje rěcy wužywaš.

Ale za žiši jo wažne, až wóni maju z Matildu wjele wjasela. A to jo tak było, ako smy rubiškowu-łopjenowu reju rejowali a teke ako jo Matilda z kapsneju lampu tšojeńko wulicowała. Derje su žiši sobu cynili, ako smy gronko „Ryšel rašel“ pšednjasli a teke spiwali wót cejdejki „słyńco se grějo“.

Tak jo rědnje, až ja mógu z idejami žěto wótkubłarkow pódpěrowaš, póstarki daš a nowe impulse sajžaš. Pšeto jo jasnje, až ten, kenž se pšigótujo na žěto w drugej rěcy, musy wjele wěcej casa inwestěrowaš. Mimo toho cynje wótkubłarki to hyšći młogi raz w priwatnem casu. My móžomy jano kłobyk šěgnuš pšed wšyknymi Witaj-wótkubłarkami, kenž z lubosći k rěcy a Witaj-projektoju wěcej žěła na se wzeju. Wutšobny žěk.



Na pšašanja wótkubłarkow z Matildu naměšće reagěrujemoj a gromaže z nimi se terminy wótgłosujomy a rozpowědamy, kak comy pórucenje nastajiš a wugótowaš. Mej se wjaselimej pšecej, gaž móžomej pla žiši ako gósc byš.

Matilda a Mila Nagora

Camprowarje smy!

Camprowarje smy!

A wěš, co wižimy?

Nos cerwjeny a tłusty brjuch,
tej wušy cybulatej – huch!

Nos cerwjeny a tłusty brjuch,
tej wušy cybulatej – huch!



Refrain:

Pšim mě twardo za ruku! La-le-li-lo-lu!

Pšim mě twardo za ruku! La-le-li-lo-lu!

Dolnoserbski: K. Wunderowa
Melodija: „Kleiner Schelm bist du“

Wjasote camprowarje

Pó jsy žiši campruju,
wjasote žins wšykne su.
Pšosyt du dwór wót dwóra
wó tucne a wó jaja.
Ale teke pjenjeze
su jim wjelgin witane.

Maju dosć pón gromaže,
pšidu rědne swěženje.
pší tom wjelgin žywe su,
spiwaju a rejuju.
Škóda, až pak wob lěto
jaden raz jan zapust jo.

Hilda Kutšankowa



„Villa“ jo camprowała



Witaj-žišownja „Villa Kunterbunt“ Chóšebuz Ako kužde lěto smy my žiši serbskeje Witaj-žišownje zasej ducy byli pó měsće Chóšebuz. Jo ga był cas camprowanja.

22. januara su žowća a gólcy na woglěže byli pši zastojnstwje Vattenfall. Južo wjele lět pšedstaja naša pšedšulska kupka tam mały połgóžinski dwójorěcny program ze serbskimi rejami, gronkami a spiwami. Pšecej dostawamy how šek ako pódpěranje našogo procowanja.

Taki dńjko nazwucowany program su wiželi 27. januara teke sobužětašerje a sobužětašerki głownego zastojnstwa Knappschaft. Woglěd tam jo tejerownosći južo radne lěta tradicija.

10. februara smy póbyli hyšći raz w drugej Knappschaft-filiali camprowat. Tam na August-Bebelowej-droze, žož se namakajo ta druga filiala, jo teke Serbski dom. Planowany jo był se wě wustup w Serbskem domje. Smy kšěli tam te serbske institucije ako Domowinu, Założbu za serbski lud, Serbski institut, Dolnoserbsku biblioteku a Serbsku kulturnu informaciju LODKA z našym programom rozwjaseliš.

Ale teke drugim Serbam a Serbowkam smy woglědali. Ze wšyknymi žišimi, mimo nanejmnějšych, smy 17. februara šěgnuli do Dolnoserbskego gymnaziuma, do Witaj-centruma, do Šule za dolnoserbsku rěc a kulturu a do ABCeja. Dalej jo pón što pó měsće do bliskeje wokoliny.

To se rozmějo, až žiši su pšecej woblacone w dolnoserbskich drastwach, we wšakich wariantach, a někotare žowća a gólcy nose pšewoblacjenja ako plon,



lutki, błudniki a wódne muže. Woblacenje drastwow pšewzeju žiśownice a starjejše.

Na toś tych zarědowanjach jo było až do žinsajšnego pšecej wjele luži. Smy mógali južo někotare pjenjeze za žiśownju nazběraś.

Z nacamprowanymi kroškami smějomy tak młogi raz žyceńka dopońiš a nazběrane słodkosći jěmy potom, gaž swěšimy naš fašing. To jo było 12. februara.

Camprowanje jo za nas kšuta serbska tradicija, kótaraž słuša k wótběgoju lěta w žiśowni. Žiśi maju na woplěwanju serbskich nałogow swójo wjasela a starjejše su gjarde, gaž jich žiśi w rědnych drastwach chójže.

Pši camprowanju se žiśi maskěruju a pšewoblekaju, aby pón spiwajucy a rušujucy šěgnuli pó měšće. Z tym comy teke my zymu wugnaś, což jo južo w pšedkšesćijańskich casach płašeło ako guslowarstwo za płodność a woboranje. Pjerwejše figury pši camprowanju ako mjadwjedź, šumjel a dwójna wósoba za nas wěcej njejsu žedne typiske pšewoblacjenja.

Ale bošon ako symbol za se bližece nalěše se mjazy našymi camprowarjami pšecej namakajo. Ako žěk za našo pšiženje dostanjomy „słodkosći a pjenjeze”.

Za nacamprowane pjenjeze comy za žiśownju mjazy drugim dvě drjewjanej garniturje (2 bliže, 4 ławki) do góletkownje a tepich za sportowy rum kupiš.

Žiśi maju pši camprowanju wjele wjasela a jich starjejše su wósebnje gjarde, gaž směju se jich žiśi w žiśowni abo w měšće w serbskej drastwje pokazaś.

Comy z tym downenka pokazaś, až Serby su teke how w Chóšebuzu doma. Zjawnostne žěło jo wažne, aby naš Witaj-profil prezentěrowali.

Manuela Drinkmannowa, wjednica

Ptaškowa swajźba w Źylowje 2015



Gaž jo januar a nowe lěto se rowno zachopijo, zběramy juž mysli a ideje za naš přědny swěžeń – za ptaškowu swajźbu. Wjele casa njamamy - termin se pšibližyjo malsnje a rědny program za swěžeń dej se pšigóto- waš a ražiš. Ptaškowa swajźba jo pla nas w žiśowni swěžeń, žož pšecej wjele pšigótowanja mamy.

W kuždej kupce spiwamy, rejujomy a wulicujomy wó nałogu „Ptaškowa swajźba“. Naše nejmjeńše „Lutki“ słuchaju tšojeńko z małymi figurami, srježna kupka „Wódne muže“ spiwa a rejujo a naše wjelike žiši w kupce „Błudniki“ se pšigótuju wósebne intensiwnje na swěžeń. Wóni se wumysliju z wótkubłarku swój program a pokazuju jen wšyknym žiśam a drugim góscam na swěženju ptaškoweje swajźby.

Zagronitej stej cesto dvě wótkubłarce a wše druge jej pódperuju. Wónej zběratej ideje, zwucujotej ze žiśimi teksty a pšigótujotej dekoraciju za program. How se nastajijo skóro małe žiwadłowe graše z wusokim póžělom serbskeje rěcy. Ale nic jano teksty a dekoracija deje w rěže byś, teke drastwy a kostimy muse głažone a rědowane byś. Na gluku mamy pomogarce. Gisela Hanschkowa a kněni Mattikowa nas pódperujotej a wobleka- tej žowćam rědne drastwy.

Kužde lěto se pšizjawiju w Źylowje na ptaškowu swajźbu fotografy a casnikowe redaktory. Swěžeń ma w medijach wósebny wuznam a naša žiśownja jo była z našeju ptaškoweju swajźbu dłužke lěta w nich prezentna. Lětosy smy ale kšěli to raz hynac cyniš.

Zgromadnje smy nastajili JADEN program ze wšyknymi žiśimi – jano za nas. Smy wubrali spiwy, kenž jo kužda kupka nazwucowała. Wjelike žiši su byli głowne aktery a wóni su z



wótkubtarku kusk „Kak jo družka wó njewjestu se starała” pokazali. Žiśi su spiwali, powědali abo rejoywali w našom žiwadłowem grašu.

My njejsmy měli mjenjej žěta pśi pśigótowanju, ale kužda kupka jo se wobžěliła na głownem programje. Program jo był wjeliczny. Wšykno jo se ražiło. Žiśi su byli zagórnje a su gronili: „To jo wjelgin rědny swěžeń być.” Smy mógali wižeś we woblicach, kak žiśi su se wjaselili, až su směli sobu cyniś abo pśiglědaś. To smjaše a pśiklask pśiglědarjow jo było rědne myto za cete žěto.

Pśi intesiwnem rozgronje z kolegowkami smy pšepowědali, co jo dobre było a co comy w pśiduce mjeńše hynac cyniś. Na pś. co srježna kupka zasej swój pśinok swójim starješym pokazaś. Mimo togo comy zasej jaden program ze wšykny kupkami wužětaś.

My južo na to se wjaselimy, gaž móžomy w relatiwnje krotkem casu zasej rědny swěžeń pśigótowaś.



Srocena swajźba

Bližy se nam swajźba zas.
Luže, to jo rědny cas!

Sroka, mudra njewjesta,
pilnym žiśam wobraža.

Wóna jo dosć bogata.
Wšym pak zrědka dosega.

Něco dari kuždemu,
nic tśi raze zasobu!

A toś, žiśi, słuchajšo!
Což da, z tym se spokojšo!

Michał Nawka



srjedźna strona