

BEGEGNUNG & GESPRÄCH

Nr. 192

11/2008

ÖKUMENISCHE BEITRÄGE ZU ERZIEHUNG UND UNTERRICHT



Ingrid Riedel

Träume als Wegweiser in neue Lebensstufen



Himmelsleiter (Sächsische Schweiz)

Träume können beleben und bedrücken, befreien und lähmen. Sie haben ihre eigene Sprache, und nicht immer fällt es leicht, ihre Symbolik zu entziffern. Träume sind nicht Schäume, sie fordern vielmehr geradezu heraus beachtet zu werden.

Träume lehren uns immer wieder zu staunen über das Ahnungsvermögen und innere Wissen unserer Psyche im Blick auf das, was auf uns zukommt, was neue Lebensstufen von uns fordern, was neue Lebensalter erschließen. Ja, sie kündigen innerlich an, dass neue Lebensphasen jeweils im Kommen sind. Es sind die Träume, die uns lehren, dass es einen Entwicklungsweg, einen inneren Fahrplan unseres menschlichen Daseins gibt, dessen Phasen und Rhythmen unserer Psyche eingestiftet zu sein scheinen. Dies zu erfahren ist für viele tröstlich und schafft Vertrauen in die größeren und tieferen Zusammenhänge unseres Lebens.

Mit dreißig oder auch fünfzig Jahren in eine Krise seiner bisherigen Identität, seines bisherigen Lebensverständnisses zu geraten, heißt nach dem Verständnis der Analytischen Psychologie gerade nicht, dass es sich hier um eine labile Persönlichkeit handelt. Vielmehr zeigt sich darin eine Offenheit und Durchlässigkeit für die objektiv anstehenden Umbrüche, für den Anstoß und den Aufruf der Psyche zur Weiterentwicklung.

So oder ähnlich kann ein solcher Traum aussehen:

Die Träumerin, eine Frau, Ende 40, steht im Traum auf der Schwelle ihres Hauses, als sie von einer unüberhörbaren Stimme aufgefordert wird, ihr „Vaterhaus“ zu verlassen und aufzubrechen in ein Land, das ihr gezeigt werden würde.

Die Träumerin meint im Traum die Stimme Gottes zu erkennen, die mit den gleichen Worten Abraham zu einem neuen Aufbruch rief. Trotzdem oder gerade deshalb erschrickt sie maßlos und hält sich im Traum die Ohren zu, fällt vor Aufregung sogar in Ohnmacht. Doch erwacht sie – noch immer träumend – in einem Sandkasten, wie ihn Kinder haben. Eimerchen, Förmchen und Schäufelchen liegen darin bereit.

Beim Aufwachen fühlt sie sich durch diese Schluss-Szene, die sie zurückversetzt in einen Spielplatz der Kindheit, zunächst einmal sehr beschämt.

Kann sie auch dem Ruf zum Aufbruch in diesem Augenblick aus Angst vor ungewisser Zukunft nicht folgen, so bleibt er doch unvergessen. Steht doch für die Träumerin gleichsam göttliche Autorität hinter diesem Auftrag.

Auch wenn sie sich ihrer Bangnis schämt – auch des Zurückgeworfenseins in einen Sandkasten der Kindheit – so spürt sie doch, dass sie auf die Fünfzig zugeht, in den „Wechseljah-

ren“, hier ansetzen kann und muss, bei dem schöpferischen Kind in ihr selbst, das in „Sandkastenspielen“ den künftigen Aufbruch gleichsam erproben und durchspielen kann, bis sie ihn endlich wagt.

Gemäß ihrer neuen Lebensphase kann sie nicht länger im sogenannten „Vaterhaus“

verharren, auch wenn dies – wie sie sagt – die bisherige Form ihrer Ehe meint. Gerade in ihrer Ehe kann sie nicht länger die Rolle einer Tochter spielen, die den Mann wie einen Vater sieht – vielleicht geht es um eine neue, reifere Form.

Wenn eine 14jährige träumt:
„Bei Nacht und Nebel verlasse ich mein Elternhaus; es ist mir wichtig, dabei nicht gesehen zu werden. Noch stehe ich auf der Treppe vor der Haustür. Dann hebe ich ab und fliege durch den Nachthimmel davon, in die Weite hinaus.“

Dies ist ein Traum, der Eltern auf den ersten Blick erschrecken mag. Deshalb ist es wichtig, zu fragen, mit welchen Gefühlen er bei der Jugendlichen selbst verbunden ist-. Flieht sie aus dem Elternhaus, hat sie es schwer dort, hat sie Angst vor den Eltern?

Aber nein, sagt sie eifrig, als ich sie danach frage, im Gegenteil: ihr Gefühl sei wehmütig, weil sie die Eltern gerne hat, aber sie sei auch voll Freude und Mut, weil sie wisse, sie müsse das tun. Es sei wie ein Auftrag.

Rembrandt Harmensz von Rijn
(1606-1669):
Jakob ringt mit dem Engel,
(Ausschnitt)

Titelbild:

Rembrandt Harmensz von Rijn
(1606-1669):
Jakobs Traum
(Federzeichnung)



Hier können wir damit rechnen, dass es um eine erste altersgemäße Ablösung von einer allzu engen kindlichen Bindung ans Elternhaus geht – um eine Freiheitsfantasie.

Eine andere Träumerin, Ende 40, sieht im Traum in einem Bachbett, das hoch von den Bergen herabführt, einen jungen Mann auf sich zukommen, ja wie auf Rollschuhen heranrollen; da die Steine, auf denen er steht, plötzlich ins Rollen geraten sind, gleitet er überaus geschickt und elegant mit den Steinen zusammen auf sie zu. Er trägt ein goldenes Trikot.

Man sieht auf den ersten Blick: In diesem Traum ist etwas „ins Rollen“ gekommen, in einem Bachbett, das zunächst kein Wasser mehr führte. Worum kann es sich handeln?

Es könnte sich gewiss auch um die Ahnung der Träumerin handeln, dass eine neue Begegnung

mit einem Mann – der Mann ist für sie allerdings noch ein Unbekannter – bevorsteht, eine Begegnungsbereitschaft da ist, eine Sehnsucht nach neuer Beziehung, vielleicht mit einem ganz neuen Typ von Mann, einem tänzerisch-künstlerischen....

Die Träumerin selbst aber erkennt in dem Mann mehr eine innere Gestalt, ein inneres Potential, dem sie sich in der Folge in einer neuen Berufswahl als Tanzpädagogin verschreiben wird. Im Blick darauf kommt in dem Traum etwas „ins Rollen“ und bestätigt ihren Wunsch nach Veränderung.

Im Traum eines jungen Mannes, Mitte 20, rudert ihm eine nachdenkliche, dunkelhaarige Frau mit mondartigen, milchblauen Augen über den See hin entgegen, sie ist schon fast bei ihm.

Hier geht es natürlich wirklich



Traum des Josef/Flucht nach Ägypten, 1700/1800, Äthiopien

um Begegnung. Die heranrundernde Frau erinnert ihn an eine wirkliche Frau – an den Augen erkennt er sie – die er vor kurzem kennenlernte.

Erst das überaus innige Gefühl, das im Traum zu ihr aufbricht, verdeutlicht ihm, dass die Begegnung etwas Tieferes in ihm angerührt hat, zu dem er auch stehen soll. Im Bewusstsein hatte er sich das noch nicht zugegeben. Zugleich ist diese Frau natürlich auch ein inneres Seelenbild, es erwacht hier gleichsam auch seine eigene Seele, ein beseeltes Gefühl in ihm, das zu ihm selbst gehört.

Träume sprechen, wie wir sehen, in Symbolsprache, und „Symbolsprache ist die einzige Fremdsprache, die ein jeder, eine jede von uns erlernen sollte“ (Erich Fromm). Zugleich ist es keine wirklich fremde Sprache, sondern die, die wir

als Kinder alle kannten und die sich aus Märchen und Mythen speist.

Nach C.G.Jungs Auffassung ist sie zwar geheimnisvoll, aber nicht extra verschlüsselt (wie Freud es sieht), sondern als bildhafte Sprache ist sie bestmöglich geeignet, sinnträchtige Lebenssituationen zu beschreiben, so, wenn z. B. etwas „ins Rollen“ kommt oder uns entgegenrudert. Es kommt darauf an, solch einen Traumvorgang, solch eine Traumfigur mit etwas in Beziehung zu setzen, was sich zu der Zeit im eigenen Leben wirklich ankündigt, z.B. eine äußere oder auch eine innere Begegnung mit einem Menschen oder auch ein neuer Impuls, wie es der im Bachbett heranrollende Tänzer für die träumende Frau war.

So können wir ebenso die Landschaft, die im Traum erscheint, auf unsere eigene Lebensland-

schaft beziehen, die Wetterlage im Traum auf unsere Stimmung usw.

Natürlich zeigt es eine bedrohliche Lebenssituation an, wenn im Traum ein Gewitter mit so heftigen Sturmböen aufkommt, dass es den Träumer samt seiner Familie vom Damm zu werfen droht. Wenn im Traum dagegen der Regenbogen erscheint, wird ersichtlich, dass das Unwetter vorüber ist und der Konflikt, von dem der Traum handelt, zur Versöhnung tendiert, selbst wenn man das im Tagesbewusstsein noch kaum zu hoffen wagte – so wie in der Bibel der Regenbogen das Ende der Sintflut und den wiedergewonnenen Frieden mit Gott anzeigt.

Wichtig ist es, jeweils auf die prospektive oder finale Perspektive eines Traumes zu achten, auf die Frage: Wozu ist dieser Traum geträumt, worauf weist er hin, was peilt er an?

Dabei sollten wir auch die aufkommenden Gefühle beachten, die einen Traum begleiten, etwa, ob wir in angstvollem Zögern verharren wie jene Frau, die sich vor dem Auftrag zum Aufbruch die Ohren verstopft und ohnmächtig wird oder ob wir bereits wie jener Mann im goldenen Trikot mit den Steinen im Bachbett hoffnungsvoll „ins Rollen“ geraten sind.

Viel Mut und Durchhaltekraft bescheinigt der Traum jener Frau, die beim Durchfahren eines Bergtunnels, das immer enger wird, ihr Auto, das nicht mehr wenden kann, stehen lässt und zu Fuß weitergeht, bis sie

wirklich wieder Licht sieht. Solche Träume können uns richtig veranschaulichen, dass es einen inneren Lebensfahrplan gibt. Darunter sind vor allem die zahlreichen Träume von Eisenbahnzügen, wie sie von den unterschiedlichsten Menschen berichtet werden und für die es typisch ist, dass man darin die Züge, um die es geht, nur noch mit Mühe oder gar nicht mehr erreicht. Sie sprechen zugleich dafür, wie wichtig es ist, dass wir die Wegstrecken unseres Lebens, die sich uns auftun, auch wirklich „befahren“ und die entsprechenden Chancen, Entwicklungs-Aufgaben und -Ziele auch erreichen. Zwar kommen die meisten Züge wenigstens einmal im Leben noch einmal vorbei, aber manche – z. B. diejenigen, die mit einem Kinderwunsch verbunden und symbolisch als eine Wegstrecke mit Kindern zu verstehen sind, fallen nach den Wechseljahren für die Frau aus. Es kommt aber auch darauf an, jeweils Schwerpunkte zu setzen und z.B. in der Zeit, in der ein Baby, in dem Fall ein ersehntes Baby, da ist, sich nicht auch noch mit anderem Lebensgepäck zu überladen. Hier sorgt ein Traum für die richtige Gewichtung:

Eine Frau, 36-jährig, Mutter einer drei Monate alten Tochter, hat ihn geträumt. Sie reist im Zug mit dem Säugling, sehr schwer beladen mit

eigenem Gepäck, dazu auch noch mit fremdem Gepäck, dem der Mutter, der Freundin, das sie mit befördert.

Als sie aussteigen muss, kann sie nicht alles gleichzeitig und rechtzeitig aus dem Zug befördern, bevor er weiterfährt.

Als der Zug wieder anrollt, hat sie schließlich ihr Kind und einen Teil des eigenen Gepäcks herausholen können, ein anderer Teil des eigenen Gepäcks, vor allem aber das gesamte fremde Gepäck muss sie weiterfahren lassen.

Der Traum erschreckt sie natürlich. Wie soll sie es verantworten, dass das fremde Gepäck alleine weiterreist?

Der Traum hat aber auch eine befreiende Botschaft: die Hauptverantwortung nämlich gilt natürlich dem Kind, dem lebendigen Wesen, neben dem das fremde Gepäck einfach zu viel ist. Der Traum zeigt ihr schon auf den ersten Blick, dass sie sich überladen hat. Sie, die sehr hilfsbereite Frau, übernimmt in normalen Zeiten auch noch Verantwortung für das Lebensgepäck, für die Lebensprobleme der Mutter und der Freundin. Jetzt, das macht ihr der Traum klar, kann sie der Hauptverantwortung für das Kind nur gerecht werden, wenn sie das Zusatzgepäck „fahren lässt“.

Ein 52-jähriger Mann wiederum hetzt sich im Traum bis zur Erschöpfung ab, um bestimmte Züge zu bekommen, schließlich Busse, zuletzt Taxis. Er versäumt

sie allesamt, verliert die Orientierung, auch das Funktelefon versagt – bis er schließlich, nun mit dem Fahrrad unterwegs, an eine Wegkreuzung kommt, wo ein unübersehbares Hinweisschild hängt, mit der Aufschrift: „Nach Ruhsitz“.

In den Ruhestand soll er mit seinen 52 Jahren wohl doch noch nicht eintreten, aber der Traum setzt ein Signal: Es geht darum, aus einem hektisch gewordenen, allzu extravertierten Lebensstil herauszufinden, auch aus dem Versuch, durch technisch beschleunigende Beförderungsmittel – innerlich? – schneller ans Ziel zu kommen.

Statt dessen empfiehlt ihm der Traum das Fahrrad, auf dem er sich im eigenen inneren Zeittakt und mit eigener Kraft fortbewegen kann, und zwar in Richtung eines „Ruhsitzes“.

Das muss gewiss noch nicht heißen, dass er sich auf seinen Ruhestand vorbereiten solle – wohl aber, dass er innerlich zur Ruhe kommen müsse, um sich überhaupt wieder orientieren zu können.

Erst ein solcher Ruhepol könnte ihn fähig machen herauszufinden, was er für seine kommende Lebensphase und Lebensplanung braucht. Auch um eine gewisse Zuwendung zum eigenen Inneren wird es gehen, um vielleicht auch das ins Auge zu fassen, was seinem Leben Sinn und Wert geben kann, wenn seine Berufsarbeit – demnächst? – an ein Ende kommt.

Von der Schwierigkeit, im wirklichen Leben zu landen, spricht dagegen der Traum eines 34-jährigen:

„Ich fliege. Ich kann das ganz gut. Es ist eine alte Kiste, wie man sie aus Kriegsfilmen kennt, ich, wie die ersten Flieger, in Lederkleidung mit Schutzbrille. Das gefällt mir sehr gut. Jetzt sollte ich landen, einfach, um wieder einmal auf dem Boden zu sein, ich weiß nämlich gar nicht mehr, wo ich bin. Wenn ich lande, wird es mir schon jemand sagen; doch finde ich den Hebel nicht zum Landen. Ich stelle mir vor, dass mir irgendwann das Benzin ausgeht und ich dann ganz gemächlich herunterschwebe.“

Erst beim Erzählen ergänzt der Träumer: „Erst beim Aufwachen fällt mir ein, dass ich ja auch abstürzen könnte wie in den Filmen, wenn eine Maschine ins Trudeln kommt. Da bin ich recht erschrocken...“

Der Träumer, obgleich er die 30-ger schon überschritten hat, tut sich tatsächlich schwer, im wirklichen Leben zu landen. Er weiß nicht, wie es geht, einen festen Beruf zu finden, eine verbindliche Beziehung einzugehen, auch nur, eine richtige Wohnung einzurichten. Er spielt mit allen möglichen Lebensentwürfen, kann sich nicht entscheiden. Im Traum fliegt er in einem nostalgischen Kriegsflugzeug – die Metapher „Krieg“ steht im Traum oft auch für einen inneren Konflikt. Er schwärmt für solche Flugzeuge, doch ist die Situation unüber-

sehbar, auch für ihn ist es eine „alte Kiste“, worin er da fliegt. Es ist etwas aus einer vergangenen Zeit, über das er hinaus sein sollte.

Aus seinen Assoziationen zum Traum, nach denen man sich immer fragen sollte, wird deutlich, dass er bisher mit einem nostalgischen Heldenideal gelebt hat, und mit der illusionären Vorstellung, sich aus jeder Situation retten zu können.

Der Traum schreckt ihn auf und macht ihm klar, dass er über seinem allzu lang ausgedehnten Spiel mit unbegrenzten Möglichkeiten nun Gefahr läuft, alles zu verpassen, ja abzustürzen, weil er nicht zu landen vermag.

Eine 61-jährige Frau wiederum träumt:

„In allerletzter Minute gelingt

es mir, einen ICE-Zug zu erreichen. Ich springe auf, wie ich in meiner Jugend oft auf die Trittbretter der eben anfahren-den Züge noch aufgesprungen bin. Doch bei diesen modernen Zügen schließen die Türen automatisch und ich klebe außen am Zug, als er anfährt, ohne hinein zu können, halte mich krampfhaft am Türgriff außen fest und bange, wie lange ich mich werde halten können – und was dann passiert.

Ein Traum besagt, dass sie für diesen Zug eindeutig zu spät dran ist. Das, worauf sie aufspringt, ist nicht mehr der Personenzug oder Nahverkehrszug ihrer Jugend mit seinen begehbaren Trittbrettern und Plattformen, der auch erreichbare Ziele der näheren Umgebung anfuhr.

Die Träumerin muss in ihrem



Abrahammotiv, Miniatur aus der Wiener Genesis, um 570, Antiochien



Traum erkennen, dass ihr Leben und die Zeit fortgeschritten sind, sie hat die Sechzig überschritten.

Die superschnellen Züge der Jetztzeit fahren Ziele an, die sie nicht mehr erreichen kann – sie ist für solches Tempo und solche Ziele „zu spät“ dran.

Gewisse weit reichende Pläne wird sie opfern müssen – die Leitung einer Kunstschule z.B., die sie noch aufbauen wollte. Der Traum zeigt ihr sogar, dass sie nicht nur zu spät dran ist, sondern dass sie sich ernsthaft in die Gefahr brächte, lebensgefährlich abzustürzen, wenn sie sich krampfhaft an dem Zug festhalten wollte, dessen Türen sich bereits vor ihr verschlossen haben. Die Situation ist unhaltbar.

Die aufgeschreckte Träumerin überlegte sich nach diesem

Traum ernsthaft, was in ihrem Leben solch einem krampfhaften Festklammern entspräche – an einem Zug, für den sie zu spät kommt und der sich bereits vor ihr verschlossen hat.

Der Traum vermochte sie vor einem Engagement zu bewahren, das ihre Kräfte sinnlos verschlissen hätte. Hier kam es darauf an, loslassen zu lernen, auch wenn sie sich mit Recht noch nicht uralte fühlte.

Überhaupt ist die gefühlsmäßige Wirkung der Träume äußerst wichtig, um sie richtig zu verstehen. Damit sind sowohl die Gefühle während des Traumes selbst gemeint als auch diejenigen, die beim Aufwachen nachklingen, sei es die Angst vor der Schwellenüberschreitung oder einer Flussüberquerung, sei es die Freude

über das glückliche Ankommen am neuen Ufer.

Träume sind auf der einen Ebene nichts anderes als Bildgefäße für Emotionen, die dramatischen Handlungen der Träume zugleich so etwas wie Transformatoren von Gefühlen. Darin liegt ihre katharsische, ihre reinigende Kraft.

Kein Traum ist verstanden, bevor wir die in ihm aufgebrochenen Gefühle im Gespräch freigesetzt wahrgenommen und in die Wirklichkeit eingebracht haben. Dabei sind die Emotionen in den Träumen nicht einfach frei flottierend anwesend, sondern eingebunden in Farben, Landschaften, Bilder, Situationen und Handlungen.

Darin besteht gerade die Funktion des Träumens: Gefühle aufzunehmen, ihnen Gestalt zu geben und sie umzugestalten.

In nächtlichen Träumen setzt sich die Psyche mit quälenden oder auch mit anspornenden Impulsen aus dem Alltag – momentanen oder von früher her nachwirkenden – auseinander und spielt gleichsam Probehandlungen durch, bis eine auch emotional stimmige Lösung gefunden ist, die bei entscheidenden Lebensübergängen, z. B. einer Flussüberquerung, einer Wüstenexpedition oder auch einer Nachtmeerfahrt gleichen kann.

Erwachen wir in Panik, sind wir vielleicht zu früh erwacht durch äußeren Lärm womöglich mitten aus der Traumproduktion gerissen. Da hilft nichts anderes, als an dem entsprechenden

Problem weiterzuträumen und es zusätzlich auch bewusst weiter auszufantasieren, bis eine Lösung gefunden wird, die die Notlage aufhebt und bei der sich Neuland auftut. Dies gelingt aber nur beim Durchspielen aller zugehörigen Emotionen; auch beim Erzählen des Traums oder bei Assoziationen dazu, ob mit einem Therapeuten oder sonst einer vertrauten Person ausgetauscht dürfen sie nicht übersprungen werden. Die Emotionen bilden gleichsam den energetischen Motor, die Antriebskraft des Traumes, und bei Lebensübergängen zeigen sie zudem ganz genau, ob wir in angstvollem Zögern vor dem Aufbruch stecken, wie jene Frau, die in ihrem Traum aus dem »Vaterhaus« ihrer Ehe heraus in die Offenheit der Wüste gerufen und aus Angst vor diesem Auftrag im Traum ohnmächtig wurde, oder ob wir uns bereits mutig, die Bangnis ertragend, auf den Weg gemacht haben und nun mitten im Übergang sind, wie jene Träumerin, die einen Bergtunnel durchfahren will, der aber immer enger wird, so dass sie ihn schließlich zu Fuß, aber nun bis zum Ende durchquert. Vielleicht kommen wir in unserem Traum, wenn auch

erschöpft, so doch glücklich schon auf Neuland an, wie eine Träumerin auf frisch gepflügtes Ackerland trifft, während sie ihre alte Wohnung gelassen dem Feuer überlässt.

Wir haben nun an etlichen Beispielen sehen können, dass Träume uns tatsächlich zu Wegweisern in die jeweils bevorstehende Lebensphase werden können und dass sie – oft unserer bewussten Wahrnehmung weit voraus – auf die jeweils hier und jetzt gegebene Chance und auch Aufgabe hinweisen, in ihrer symbolisch-bildhaften Sprache, die wir immer besser verstehen und wieder erkennen, wenn wir sie niederschreiben bzw. über sie nachdenken.

So sagte auch dem biblischen Jakob ein Traum, den er auf der Flucht träumte, auf freiem Feld übernachtend, dass ihm der Himmel wieder offen, dass ihm der Kontakt zur Transzendenz wieder möglich sei, so dass er wieder Hoffnung auf eine Zukunft haben dürfe. Was er aber geträumt hatte, war der uns allen bekannte Traum von der Himmelsleiter, an dem die Engel auf und nieder stiegen. Damit nie vergessen werde, wo und wie er diesen Traum empfangen habe, richtete er am Morgen nach dieser Nacht den

Stein, der ihm als Kopfstütze beim Schlaf und beim Traum gedient hatte, als Gedenkstein auf – damit Stein und Ort, an dem solche Träume empfangen werden, künftig als heiliger Ort erkannt und geehrt werden.

Jakob übrigens hatte den Ort, an dem er den Himmelsleitertraum träumte, Beth-El genannt, "Haus Gottes" und will damit sagen : Hier, wo solche Träume empfangen werden, wohnt Gott.

Deshalb führen manche Menschen heute ein Traum-Tagebuch, schreiben ihre Träume sorgfältig darin nieder, datieren und kommentieren sie, damit sie gewürdigt und nicht vergessen werden – fast wie in einem heiligen Buch.

Träume schrecken uns auf, wie wir merken, indem sie uns etwas aufzeigen, was in unserem Tagesbewusstsein wirklich noch nicht angekommen ist, was aber in unserem Unbewussten, aus dem die Träume entspringen, längst schon virulent war. So können sie uns zu „Wegweisern“ werden, die uns rechtzeitig signalisieren, wo die Richtung zu ändern ist und auf welchen Wegen wir dorthin gelangen können, wo unsere eigenste und innerste Lebens-erfüllung liegt.

Zur Autorin:

Dr. Ingrid Riedel arbeitet als Psychotherapeutin in eigener Praxis in Konstanz und als Dozentin und Lehranalytikerin an den C. G. Jung-Instituten in Zürich und in Stuttgart.

Literaturhinweis:

Ingrid Riedel: Träume – Wegweiser in neue Lebensphasen. Kreuz Verlag 1997

Begegnung und Gespräch - online: www.lehrerbibliothek.de/BuG

Verantwortlich:

Elmar Gruber, Berchemstraße 25, 80686 München · Dr. Matthias Pfeufer, RPZ-Bayern, Schrammerstraße 3, 80333 München · Siegfried Kratzer, Pfälzer Straße 7a, 92224 Amberg · Gestaltung: Christoph Ranzinger, Pauckerweg 5, 81245 München.