

# XXX

## Die ABC-Zeitung

Texte von Lernenden aus Lese- und Schreibkursen

Ausgabe 47

24. Februar 2017

In dieser Ausgabe

Abschied v. d. Alphabetisierung / Freundschaft - Seite 1  
Keine Angst mehr / Gründung Selbsthilfegruppe - Seite 2  
Bergen auf Rügen / Glück / Was ich alles mag - Seite 3-4  
Meine Zuckerkrankheit / Mal danke sagen - Seite 5  
Kraft des Meeres / Heiner muss zum Zahnarzt - Seite 6  
Der Schriftsteller / Was mir Freude macht - Seite 7  
Gute Vorsätze / Freude- und Meckerecke - Seite 8  
Rubrik "Warum" / Rätsel / Leserbriefe - Seite 9-10

# ABSCHIED VON DER ALPHABETISIERUNG

VON BRIGITTE VAN DER VELDE

Ich habe 1996 in der VHS Oldenburg begonnen, noch einmal lesen und schreiben zu lernen. Da war ich 44 Jahre alt.

Schnell habe ich erkannt, dass viele Menschen das Problem mit der Schrift haben und dass Lernen auch Spaß machen kann.

Es war für mich eine sehr wichtige Zeit. Ich fand Anerkennung und große Freude daran, auch anderen Erwachsenen beim Lernen zu helfen.



Ich wurde zu Fachtagungen für Alphabetisierung und Grundbildung eingeladen. Ich habe miter-

lebt, wie die Bernburger Thesen im Jahr 2003 beschlossen wurden. Und ich habe in den ganzen

10 Jahren der Dekade zur Alphabetisierung mitgewirkt.

*weiter auf Seite 2*

## Freundschaft – Was ist das?

VON K.

Ich sehe eine gute Freundschaft so: Bei einer guten Freundschaft ist es so wie bei einer guten Ehe. Ein Geben und ein Nehmen und Verzeihen.

Guten Freunden kann man alles erzählen und nicht nur das Gute.

Guten Freunden kann man sein Herz ausschütten und sie hören

einem zu. Gegebenenfalls können sie einem einen guten Ratschlag geben. Man kann sich 100%ig auf sie verlassen. Wohl dem, der gute Freunde hat.

### KONTAKT

Ihr findet uns auf

[www.abc-projekt.de](http://www.abc-projekt.de)

Schreibt uns unter:

[xxx@abc-projekt.de](mailto:xxx@abc-projekt.de)

abc

# Abschied von der Alphabetisierung

Fortsetzung von Seite 1

Meinen ersten großen Vortrag habe ich in Hamburg vor 300 Fachleuten und Lernern gehalten.

Viele Workshops und Vorträge habe ich seither gehalten, sowie Interviews in Radio, Fernsehen und Presse gegeben.

Es wurden eigene Texte von mir in Zeitungen veröffentlicht, z.B. im ALFA FORUM.

Ich habe an Lesungen teilgenommen und Texte von anderen Betroffenen und mir vortragen.

2005 habe ich für ein kleines Gedicht einen Literaturpreis gewonnen.

Ich durfte 2 Jahre als Lehrassistentin arbeiten und konnte verschiedenen Entwicklungsprojekten meine Unterstützung geben.

2011 habe ich gemeinsam mit Ernst Lorenzen die ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg gegründet.

Ich habe wichtige Aktivitäten der Gruppe angeregt, wie die beliebte alljährliche Weihnachtslesung oder das

Plakat, auf dem Betroffene Gesicht zeigen.

2012 wurde ich vom Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V. zur Botschafterin für Alphabetisierung ernannt.

Die Selbsthilfegruppe wurde zur Institution. Sie ist über die Landesgrenzen hinaus und bundesweit bekannt. Auch führende Politiker haben die Gruppe in Oldenburg besucht und sich sehr interessiert gezeigt.

Nun wurde ich im Januar 65 Jahre alt und

eine bewegte Zeit liegt hinter mir. Ich bin froh, dass ich meinem Leben eine so positive Wende geben konnte und danke allen, mit denen ich die gemeinsam erreichten Erfolge erleben und teilen durfte.

Doch nun möchte ich mich aus privaten Gründen zurückziehen. Ich habe zum 31. Januar mein Engagement für die Alphabetisierung beendet.

Ich wünsche allen Aktiven für die Zukunft viel Kraft, Erfolg und Glück für ihre wichtige Arbeit.

## Keine Angst mehr

Ich habe Angst, wenn ich ins Krankenhaus muss.

Wenn ich spät ins Bett gehe, habe ich Angst, dass ich verschlafe.

Ich habe aber keine Angst mehr, wenn ich schreiben muss.

Johann

## Gründung einer Selbsthilfegruppe

VON MATZE

Wir von der VHS Papenburg versuchen, eine neue Selbsthilfegruppe zu gründen.

Wir wollen gerne mit anderen Selbsthilfegruppen Kontakt aufnehmen und uns mit ihnen über die gemeinsamen Probleme austauschen. Wir benötigen aber noch Zeit, um uns richtig vorbereiten zu können.

# Bergen auf Rügen

VON EVI

Unser letzter Ausflug 2016 ging zu Fuß von unserer Schule zum Rugard-Turm in Bergen auf Rügen.

Er ist nach dem Freiheitskämpfer Ernst Moritz Arndt (1769-1860) benannt. Er war auf der Insel geboren worden, in Groß Schoritz.

Nach ihm wurden auch viele Schulen und die Universität in Greifswald benannt. Ich weiß nur, dass er gegen Napoleon gekämpft hat und dass er ein Dichter und Politiker war.

Der Turm ist 27 m hoch und der Berg Rugard ist 91 m hoch. Man kann



in den Turm gehen und hat oben eine schöne Aussicht. Der Turm hat eine Glaskuppel. Man sieht die ganze Stadt Bergen und wenn das Wetter gut ist bis Stral-

sund, Hiddensee und Kap Arkona.

Es gibt auch um den Turm herum schöne Wanderwege, die ausgeschildert sind mit

Hinweisen, wo besondere Bäume stehen. Es gibt Tafeln mit ihren Namen und auch Tafeln mit Vögeln und Blättern und den Baumarten.

## Glück

Glück ist für mich, wenn Frieden ist.

Glück ist für mich meine Tochter.

Glück ist für mich, gesund zu sein.

Glück ist für mich, gut leben zu können.

Glück ist für mich, wenn alle Menschen gleich sind.

Glück ist für mich, wenn kein Kind mehr auf der Welt leiden muss.



*vom Lese- und Schreibkurs aus Oldenburg*

Um den Turm herum gibt es noch viele andere Erlebnisse: ein Hotel und ein Restaurant. Es gibt einen Kletterwald und eine Rodelbahn für Sommer und Winter mit einer großen Rutsche.

Das ist ein Erlebnispark für Kinder, die sich hier sehr wohl fühlen. Es gibt auch eine kleine Minigolf-Anlage.

Der Rugard ist ein Erlebnis für die ganze Familie.

# Was ich alles gern mag

## Ich mag ...

- Play-Station spielen.
- mit meinen Freunden Fußball spielen.
- im Fernsehen „In aller Freundschaft“ gucken.
- gerne zur VHS gehen.
- die kleinen Erdmännchen.
- Koch-Sendungen sehen.
- gerne Eintopf und Grünkohl essen.
- die Brötchen von dem neuen Bäcker essen.
- gerne Kaffee trinken.
- meinen kleinen Neffen ärgern.



Hermann

## Ich mag...

- gerne schwimmen.
- sehr gerne stundenlang lesen.
- gerne Cappuccino trinken.
- mich mit Freuden treffen.
- gute Musik.
- chinesisches Essen.
- Tiere.
- tanzen gehen.
- Fahrrad fahren.
- auf dem Sofa liegen.
- Blumen.
- gerne meine Armbänder basteln.
- den Strand und die Sonne.
- den Sommer und den blauen Himmel.
- Dokumentarfilme.
- spannende Filme.
- Geschichten schreiben.
- den Frieden auf der ganzen Welt.



Inge Kostian

## Ich mag...

- gerne mit dem Fahrrad unterwegs sein.
- gerne Grünkohl essen.
- am Wochenende ausschlafen.
- am Sonntag Brötchen zum Frühstück.
- gerne Musik im Radio hören.
- Tierfilme im Fernsehen ansehen.
- gerne mit dem Auto fahren.
- auch gerne Kaffee trinken.
- gerne naschen.
- gerne ins Gebirge fahren.



Maggi

## Ich mag...

- gerne nähen.
- im Fernsehen über Politik recherchieren.
- mich mit Freundinnen treffen.
- gerne kurdische Gerichte essen.
- schwimmen und Yoga.
- lesen und schreiben.
- Nachrichten hören.
- Pizza, Börek und Kuchen backen.
- ehrliche Menschen.
- Musik hören.
- Sonne und Meer, Gebirge und Natur.
- Gerechtigkeit und Freiheit.



H.

## Ich mag...

- gerne lesen und schreiben.
- mich mit Freundinnen treffen.
- zusammen Kaffee trinken.
- Kuchen essen.
- Filme sehen.
- tanzen.
- Musik hören.
- Nachrichten sehen und Zeitungen lesen.
- dass alle Menschen gut zusammen leben.
- dass die jungen Menschen studieren können.
- die Natur.
- gerne singen.



Kheriya

## Ich mag...

- gerne Urlaub machen.
- gerne mit dem Bulli und meiner Frau wegfahren.
- Fahrrad fahren, auch längere Strecken.
- mich mit Freunden treffen.
- gerne die Familie besuchen.
- lange telefonieren.
- lange frühstücken.
- gerne schwimmen.
- in den Bergen wandern.
- in der warmen Sonne liegen.
- reparieren, alles was kaputt ist.
- Pfannkuchen backen und noch viel lieber essen.
- durch den Schnee spazieren.
- Fisch essen, aber auch gerne kochen.



Hilbert

# Meine Zuckerkrankheit

VON ERWIN

Seit 8 Jahren habe ich die Zuckerkrankheit. Das ist schwer für mich.

Ich stehe um 7.30 Uhr auf. Dann kommt der Pflegedienst und die messen meinen Zucker.

Wenn der Zucker unter 100 ist, dann bekomme ich keine Spritze.

Dann muss ich Traubenzucker nehmen oder Coca Cola trinken, damit der Zucker hoch geht.

Der Zucker muss über 100 sein, dann bekomme ich die Spritze. Sie heißt Novo Rapid, die bekomme ich dreimal am Tag.

Wenn alles in Ordnung ist, darf



Bild: Michael Horn / pixelio.de

ich rausgehen oder mit meinem Fahrrad fahren. Beim Essen muss ich auch aufpassen. Ich darf nicht viel Fett essen, also keine Pommes, kein Kotelett

und keine Süßigkeiten. Zucker darf ich nur ganz wenig essen.

Alle 3 bis 4 Wochen muss ich zu meinem Zuckerarzt.

# Man sollte mal danke sagen

VON BERTHOLD

Wir haben seit ca. 6 Jahren eine Lerngruppe "Lesen und Schreiben" in der VHS Papenburg.

Unsere Gruppe besteht aus 10 Personen, die mit Freude und Ausdauer bei der Sache sind. Wir haben schon ganz viel gelernt und merken, dass es immer besser klappt mit dem Schreiben und Lesen.

Ich bin der Meinung, man sollte mal danke sagen. Unsere liebe Rita hat die Gruppe ins Leben gerufen und begleitet uns von



Beginn an als Lehrerin. Aber auch der Barbara, die seit ca.1,5 Jahren den Unterricht begleitet, gilt mein Dank.

Ich hoffe, die zwei haben noch lange Geduld mit uns und es werden noch viele Unterrichtsstunden folgen.

# Die Kraft des Meeres

VON K.

Die Nordsee ist ein schönes Meer. Wenn man in Dangast am Strand sitzt und das Wattenmeer betrachtet, kommt es einem bei Ebbe trostlos und verlassen vor, aber wenn die Flut aufläuft, verändert sich

das Gesicht des Meeres erstaunlich schnell.

Es ist atemberaubend, mit was für einer Kraft das Wasser kommt.

Am schönsten ist es, wenn die Wellen meterhoch schlagen,

dann sieht man erst, wie klein der Mensch mit seinen Sorgen ist.

Ich brauche mir das Schauspiel nur anschauen. Danach fühle ich mich schon wieder viel ausgeglichener.

# Heiner muss zum Zahnarzt

VON KERSTIN GOLDENSTEIN

Letzte Woche musste Heiner zum Zahnarzt, denn er hatte fürchterliche Zahnschmerzen.

Heiner ist ein kleiner, kluger Junge von drei Jahren. Er möchte alles alleine machen und ist der Meinung, er kann auch alles. Also ging er auch ganz alleine zum Zahnarzt, der gleich um die Ecke seine Praxis hat. Als Heiner die Treppe zur Praxis hoch-

ging, wurde es ihm doch etwas mulmig im Magen. Vielleicht hätte er doch mit Mama zusammen gehen sollen, aber er wollte besonders mutig sein.

Er nahm seinen ganzen Mut zusammen und ging hinein. Heiner meldete sich an und wurde ins Wartezimmer gebracht. Dort saß er ganz stolz und wartete auf den Arzt.

Als Heiner geholt wurde, fragte der Arzt erstaunt: „Wo ist denn deine Mutter?“ Heiner antwortete: „Meine Mama ist zu Hause. Ich kann das schon ganz allein, denn ich bin ja schon groß!“

„Na, dann wollen wir mal gucken, warum dir dein Zahn weh tut“, sagte der Zahnarzt. Er hob Heiner auf den Stuhl und sagte zu ihm:



„Bitte den Mund aufmachen!“

Heiner machte den Mund auf, doch als er nur den Finger vom Zahnarzt spürte, biss er zu. Er sprang vom Stuhl und rannte, so schnell er konnte, nach Hause.

# Der Schriftsteller

VON HILBERT

Dreimal sage ich es mir vor: Schriftsteller möchte ich werden. Und schon klappt es auch.

Um Schriftsteller zu werden, habe ich mir zweimal 500 Blatt Kopierpapier besorgt. Einen Kuli zum Schreiben habe ich auch. Der lag noch zu Hause in einer Schublade herum. Einen bequemen Stuhl mit Tisch, der am Fenster steht, wo die Sonne hereinscheinen kann, habe ich auch. Und schon kann es losgehen.

"Halt" - ein Becher Kaffee darf nicht fehlen, ohne den geht's nicht. So einfach kann es gehen mit der Schriftstellerei. Vielleicht brauche ich noch eine Pfeife mit wohlriechendem Tabak, der durch das ganze Haus duftet - wunder-



bar. Nun habe ich alles, was ich brauche.

Mit Wörtern herumjonglieren, das ist eine Kunst, die mir Spaß macht. Worüber ich schreiben würde, ist ganz einfach. Die Sachen, die man nachts so träumt, würde ich am nächsten Tag verarbeiten und in einem Buch zusammen schreiben. Vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang würde ich alles auf's Papier bringen.

Von einer Hummel, die ihre Pollentasche mit Nektar füllt, und die von einer Blume zur anderen Blume fliegt, dem warmen Sommerlicht entgegen. Nichts Negatives und Trauriges würde in meinem Buch vorkommen. Wie konnte sich der Satz hier nur einschleichen mit negativ und traurig?

Nun ja, das wäre wundervoll, ein Leben als Schriftsteller. Recherchieren bräuchte ich

nur wenig, das meiste ist ja schon in meinem Kopf. Es braucht ja nur noch auf das Papier gebracht werden.

Jetzt habe ich alles was ein Schriftsteller so braucht. Es kann also wirklich mit dem Schreiben losgehen. Ich träume davon, wie sich der Papierstapel mit Wörtern füllt und das Buch fertig wird.

Schriftsteller, das ist ein Job für mich.

# Was mir Freude macht

VON K.

Ich mag meine Freiheit und Unabhängigkeit.

Ich mag Motorradfahren, die Freiheit und Unabhängigkeit dabei und das Gefühl von Kraft und Gefahr.

Ich mag das Angeln, weil man mit der Natur eins sein muss. Ich mag das Meer, besonders wenn es stürmisch ist.

Dann sieht man erst, wie klein der Mensch ist und dass seine Sorgen winzig sind.



# Gute Vorsätze

VON LARS ANDERS

Ich hatte mir vorgenommen, im Januar einige Kilos abzunehmen. Es kam aber mal wieder anders.

Am zweiten Arbeitstag wurden wieder die Süßwarenreste von Weihnachten angeboten. Und schon fingen die guten Vorsätze wieder an zu bröckeln.

Ein paar Tage später wurde es nicht besser, denn in der Verwandt-

schaft standen auch noch Weihnachtsteller mit leckeren Sachen rum. Und ich freute mich sehr darauf, etwas davon zu essen.

Die andern wissen ja auch, dass ich gerne Süßes esse und auch abnehmen möchte in dieser Zeit und sie genießen es, dass es wieder nicht klappt.

Deswegen habe ich mir überlegt, die guten Vorsätze in den Februar zu

schieben und den anderen nichts davon zu sagen.

Jetzt ist schon wieder der 1. Februar vorbei und ich habe heute gesund gelebt. Aber als ich nach Hause kam, war durch Zufall meine Nachbarin im Flur und hatte einen Teller mit Alufolie darüber. Sie sagte: „Hallo Lars, ich wollte mich noch bei dir bedanken für deine Hilfe und habe heute einen Kuchen gebacken und

die Hälfte des Kuchens ist für dich.“

Ich nahm dankbar den Kuchen an und sagte: „Danke Inge!“, und wünschte ihr weiterhin einen schönen Abend.

Ich freute mich auch auf einen schönen Tee mit Kuchen. Beim Kuchen essen dachte ich wieder an die Sache mit den guten Vorsätzen und dachte, jeden Tag wird die Nachbarin ja nicht mit Kuchen kommen.

## Freude-Ecke

Ich freue mich, dass Hermann wieder am Unterricht teilnehmen kann.  
Lars

Ich freue mich, dass meine Krankheit behoben ist.  
Hermann

Ich freue mich, dass ich im März Urlaub haben werde.  
Hilbert

Ich freue mich, dass ich heute meine Autoscheiben nicht kratzen musste.  
Lars

Ich freue mich, dass die Gruppe Wortblind zu Besuch nach Oldenburg kommt.  
Hermann

## Meckerecke

Ich ärgere mich, dass meine Reha schief gelaufen ist.  
Hermann

Ich ärgere mich, dass mein Auto in der Kälte nicht anspringt.  
Lars

Ich ärgere mich, dass mein Urlaub so schrecklich war.  
Hermann

Ich ärgere mich, dass nach Silvester so viele Glasscherben auf der Straße lagen.  
Hilbert

Ich ärgere mich, dass ich von einem guten Bekannten enttäuscht wurde.  
Lars

Was freut euch?  
Was ärgert euch?  
Schreibt uns unter

[xxx@abc-projekt.de](mailto:xxx@abc-projekt.de)

# Warum ich nicht lesen und schreiben gelernt habe

VON THOMAS

Mein Name ist Thomas Wulff. Ich bin 55 Jahre alt. Ich habe Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben. Ich konnte als Kind die Schule nicht so richtig wahrnehmen. Die Eltern konnten auch nicht richtig schreiben und lesen und waren immer auf Arbeit und ich musste viel arbeiten für die große Familie und auf die Tiere und auf die Geschwister aufpassen.

Ich habe vor einem guten Jahr den Mut genommen und bin zur VHS gegangen. Ich habe mich angemeldet und gefragt, ob ich hier schreiben und lesen lernen kann. Sie haben ja gesagt. Ich hatte Angst und wusste nicht, was auf mich zukommt.

Der erste Tag war schlimm. Ich hatte Angst ausgelacht oder komisch angeguckt zu

werden. Ich war der älteste der Gruppe, am liebsten wäre ich abgehauen.

Ich habe mir auch gesagt, wenn mir irgendetwas nicht passt, dann gehe ich direkt wieder. Aber es war besser und schöner, als ich mir das vorgestellt hatte.

Jetzt kann ich es gar nicht erwarten, bis ich

wieder hin kann, denn ich gehe gerne zur Schule. Ich gehe jetzt schon 16 Monate in die Schule und habe sehr viel gelernt.

Ja jetzt kann ich was lesen und verstehe es auch. Zum Beispiel ein Schreiben von der Behörde, ich weiß jetzt, was sie wollen von mir. Das konnte ich früher nicht, aber jetzt ja.

Und jetzt kann ich auch Bücher lesen und so richtig mitfühlen, was sie da geschrieben haben. Ich kann mich so richtig da hinein versetzen und mitfühlen.

Ich habe es nicht geglaubt, dass ich mal in meinem Leben ein Buch lesen kann und jetzt verstehe ich sogar, was sie meinen. Muss dazu sagen, dass mir beim Lesen sogar die Tränen laufen. Das Buch heißt: „Das kann doch jeder!“ von Michael Freund, in der Reihe „Das Kreuz mit der Schrift“.

Das Schönste ist, dass ich meiner Tochter was vorlesen kann, was ich vorher nicht konnte.

## Suchrätsel

ERSTELLT VON ZIVER

**In diesem Rätsel sind 10 Wörter zum Thema Tiere versteckt.**

ZDHS SHSZQZELEFANTFDJKN DFHJMNDMSFGH  
 IUKJGUHZFHDTGDSDRSDFSSEDLÖWEJMIUKKG  
 KJHGFDRESWFDREWSCHAFUHFZDHDRDEWS  
 HJPLKÖMEREHHASEOLKOHDEWSJFHFGDUFDI  
 GERBRKUHSFZOKFPVNHGHDHOKLBÖHKLJHGF  
 PHHKFJUFZHFHDTGDJFUAFPEKMBJBHVGVSFH  
 EZFNRTUJBDRUPWUZWRESELTEMGXWZTWRU  
 LTAUBETGNQRHJOWKBCMOJEWJRTEFLMHBA  
 IUZTRTREWDKMAUSBNJHGFDRSOSAQLKMNWB  
 GFTELKWSAGHHZGAKHVFFPUMALSJHKGJFCST



# Leserbriefe



Wir haben uns wieder sehr über all eure Zuschriften gefreut. Schreibt uns unter [xxx@abc-projekt.de](mailto:xxx@abc-projekt.de)

Bitte gib mit an, wenn du mit dem Abdruck deines Leserbriefes einverstanden bist. Schreibe: Ihr dürft meinen Brief in der ABC-Zeitung abdrucken.

*Ich bin ein treuer Leser und freue mich auf jede neue Zeitung. Aber diese Nummer finde ich besonders gelungen: Die bunte Mischung macht's: Das weise Gedicht "Deine Power", die Hundegeschichte "Schreck um Fluffy", die Reiseberichte aus der Schweiz und von der Ostsee, das amüsante erste graue Haar von Madonna und... und... - und in dem luftigen Layout für meine alten Augen angenehm zu lesen. Danke für die interessante Lektüre - und: weiter so!*

Hans Brügelmann

Lesen und Schreiben für Erwachsene



Alfa-Telefon  
0800 - 53 33 44 55

*Liebe Kolleginnen und Kollegen,*

*vielen Dank für dieses Exemplar der ABC-Zeitung. Ich finde euer Engagement und die Zeitung immer noch super toll.*

*Elisabeth Schlüter  
Volkshochschule Herne*

*Hallo lieber Lars Anders,*

*deine Situation mit der Lese- und Schreibschwäche habe ich auch und ich musste schon einen Lebenslauf an einem Computer schreiben. Die anderen in meiner Klasse wussten von meiner Lese- und Schreibschwäche nichts, nur der Lehrer.*

*Michaela*

*Moin Lars,*

*ich kann deine Probleme verstehen. Ich habe auch Schwierigkeiten mit dem Schreiben und bin dabei, an der VHS Papenburg meine Fähigkeiten zu verbessern. Ich war auch schon in ähnlichen Situationen, die ich meist mit meinem Smartphone überstehen konnte, weil es eine Rechtschreibfunktion hat. An dich noch ein großes Dankeschön, weil du mit dem Problem deiner Rechtschreibschwäche so offen umgehst. Du machst mit deiner Offenheit anderen Menschen Mut.*

*Matze*



Wir treffen uns immer am ersten Montag im Monat von 19.30 bis 21.30 Uhr in Raum 2.08 in der VHS Oldenburg.

**Einfach vorbeikommen!**

[www.abc-selbsthilfegruppe.de](http://www.abc-selbsthilfegruppe.de)



*V.i.S.d.P.:*

*Achim Scholz, VHS Oldenburg e.V.,*

*Karlstraße 25, 26123 Oldenburg,*

*Telefon: 0441/9239153*

*[scholz@abc-projekt.de](mailto:scholz@abc-projekt.de) [www.abc-projekt.de](http://www.abc-projekt.de)*

*© 2017 ABC-Projekt **ISSN 2195-4437***

**Die nächste Ausgabe erscheint Mitte April**