

BUNTAKUNTLA

EINFACH ANDERS.



1

Buntakuntla „Kita am Wald“

Die Natur bietet situative Bewegungsanlässe, die die Kinder herausfordern, die ihr Bewegungskönnen auf die Probe stellen und erweitern.

Renate Zimmer

Ausgangslage der Lern- und Lebensbedingungen der heutigen Kinderwelten

Naturerleben mit allen Sinnen – pfleglicher Umgang mit Tieren und Pflanzen waren und sind in unserer alltäglichen Arbeit fest verankert, lassen sich in einer „städtischen“ Umgebung aber nicht so einfach umsetzen. Bisher haben wir diese Ziele nur an unseren Waldtagen realisieren können. Wir werden zukünftig nicht mehr erst Fahrdienste organisieren oder mit Bus und Bahn fahren müssen, um die Vorzüge der Natur genießen zu können.

Wir leben am Wald! Wir sind direkt vor Ort!

Auch wenn unsere Kinder auch heute schon die Möglichkeit haben bei jedem Wetter das Außengelände zu bespielen, so werden wir dies ausweiten und bei jedem Wetter Zeit im Wald verbringen und unsere Bildungsangebote mit und in der Natur stattfinden lassen.

Grundlage für das Lernen

Wir alle sind ständig einer Überflutung künstlicher Reize ausgesetzt, die besonders das Hören und Sehen betreffen. Gleichzeitig werden Kinder mit einer verarmten Umwelt konfrontiert (Verschwinden der Natur durch Bebauung - Verkehrsdichte - "künstlich" angelegte, gepflegte Grünflächen...), dies begrenzt das körperliche Erleben und ihre psychisch- emotionalen Fähigkeiten und sind keine guten Voraussetzungen für Kinder in ihrer Entwicklung.

Kinder benötigen aber zum Verständnis und zum Aufbau ihrer Welt fühlbar wahrnehmbare Welterfahrungen, Gelegenheiten zum Staunen, Suchen, Zweifeln, Ausprobieren und Erleben.

Für ihre Entwicklung benötigen Kinder nicht nur stabile Bindungen zu liebevollen Menschen, sondern auch eine Beziehung zur Natur und deren Elementen wie Tieren, Pflanzen, Erde, Wasser, Steinen, Bäumen und Wiesen.

BUNTAKUNTLA

EINFACH ANDERS.



2

Kinder eignen sich die Welt an, indem sie sich aktiv mit ihrer sozialen und räumlichen Umwelt auseinandersetzen. Sie erfahren und entdecken ihre natürliche Umwelt zunächst mit allen Sinnen. Sie sehen, riechen, spüren, tasten, schmecken und hören.

Die Verknüpfung dieser Erlebnisse und deren Interpretation sind wichtige Schritte ihrer Entwicklung und auch die Wechselwirkungen mit der nichtmenschlichen Umwelt ist für die Persönlichkeitsentfaltung eine wesentliche Erweiterung.

Natur ist für Kinder ein gewaltiges und aufregendes Geschehen, wenn sie die Möglichkeit haben, sich der Natur frühzeitig mit allen Sinnen zu nähern. Die Vielfalt und der fast unermessliche Reichtum der Natur, die Gestaltungsmöglichkeiten, wecken immer wieder den Forscherdrang und das Interesse der Kinder an Ursachen und Zusammenhängen. (Schäfer: Kinder sind Forscher)

Das sind die Wurzeln zur Eroberung ihrer Umwelt.

Wahrnehmung, positive Emotionen, Bewegung und Sprache sind eng miteinander verknüpft und bedingen sich gegenseitig und sind Grundlage für das Lernen.

("Eine Unze Erfahrung ist so viel Wert wie eine Tonne Theorie" Benjamin Franklin in: Jedes Kind ist hoch begabt, Gerald Hüter)

Lernen und Bewegung

In einer Umwelt, die gekennzeichnet ist von ansteigender Motorisierung damit von einem größer werdenden Gefahrenpotenzial wird die Bewegungsfreiheit im Leben moderner Stadtkinder zunehmend beengter.

Das Resultat ist, dass die Bewegungsfreude und der natürliche Bewegungsdrang der Kinder immer mehr eingeschränkt ist.

Darum ist es wichtig Kindern "Aktionsräume" an zu bieten.

Bewegung ist ganzheitlich zu sehen. Kinder erfahren, erkennen und benennen die Dinge, treten in Kontakt auch mit ihren Emotionen und erobern sich so ihre Welt.

Bewegungssicherheit, Geschicklichkeit bedeuten, dass ihnen eine Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt sehr viel besser gelingen kann.

BUNTAKUNTLA

EINFACH ANDERS.



3

Kreativität

Ein weiterer Schlüssel für die gesunde Entwicklung ist die Fantasie und Kreativität ihres Einfalls / Erfindung/ Ideenreichtum.

Kinder setzen Kreativität auf vielfältige Weise um, z.B. wird aus einer Wurzel ein Kobold, der Stein wird zu einer Schildkröte, der Baumstumpf zu einer Rakete...

Fantasie und Kreative Ergebnisse sollten wir nicht nur zulassen, sondern auch entsprechend würdigen.

Wir sollte uns Zeit nehmen sie zu bestaunen.

Das Kind fühlt sich dann angenommen, fühlt die Freude am Experimentieren und lernt damit seine Fähigkeiten kennen.

Wird ihm das versagt, schwindet ihre Lust...*dann möchten sie lieber unterhalten werden, anstatt sich selbst etwas auszudenken.*

Fantasie erfordert aber auch eine innere Beweglichkeit, eine Offenheit, die im normalen Alltag häufig unterdrückt wird (wir unterbrechen und behindern kindliche Aktivitäten - wir belehren, wissen es besser:"ein zerknülltes Papier gehört in den Korb" - aber es war vielleicht das Ergebnis einer Auseinandersetzung mit der Materialbeschaffung...).

Fantasie/Kreativität eröffnen uns einen Zugang zu uns selbst, unserer Umgebung und damit zur Welt. Dies befähigt die Kinder auch in neuen, unbekanntem Lebenssituationen einen Weg zu finden und Selbstsicherheit zu erwerben.

Der Wald bietet einen reizvoll, kreativitätsfördernden Spiel- und Gestaltungsraum, mit keineswegs vorgefertigtem Spielzeug, sondern unendlich viel abwechslungsreichem Material, dass die Fantasie der Kinder nachweislich stärker anregt, als jegliches von der Industrie produzierte Spielzeug.

Durch elektronisches oder mechanisches Spielzeug bleibt den Kindern wenig Fantasie und eigene Handlungsmöglichkeit. Sie werden zum Beobachter und "Knöpfchendrucker".

(Waldkindergarten: Ein pädagogisches Konzept mit Zukunft? Silvana Del Rosso)

Kinder können hier kraftvolle Fantasien, die den Einsatz aller Sinne besonders der Bewegungssinne erfordern, entwickeln und entfalten. Die Natur eröffnet nahezu grenzenlose Möglichkeiten des ERLEBENS und SPIELENS und LERNENS.

BUNTAKUNTLA

EINFACH ANDERS.



4

Mit dem Spiel ist das Geschehen gemeint, bei dem die Kinder spontan eigene Regeln entfalten, innere Bedürfnisse zum Ausdruck bringen und das ein Handeln beinhaltet, das zweckfrei und ohne Leistungserwartungen entsteht, sozusagen aus dem „Nichts“.

Das Ergebnis ist nicht wichtig, nicht entscheidend, sondern das Tun, der Weg, der Prozess selbst ist bedeutend.

Kinder, die über eine lebendige Fantasie und eigene Bilder verfügen und über das Spiel den Anschluss an die äußere Realität wiederfinden, sind Selbstsicher und Selbstbewusster.

Der Wald

Im Wald ist vieles nicht auf den ersten Blick sichtbar, es gibt viel Verborgenes, kleine und große Schönheiten und die Einmaligkeit des Lebensraumes.

Übersichtlichkeit, die wir kennen geht hier scheinbar verloren und gibt uns auch die Möglichkeiten sich zu verstecken.

Aber nicht nur Bewegung und frische Luft werden in den Naturräumen erlebt.

Als eine besondere Erfahrung kann hier „Stille“ wahrgenommen werden.

Abseits vom Lärm und künstlichen Reizen, in stressfreier Atmosphäre kann innere Ruhe entstehen.

Der Wald hat ein eigenes Klima, die Lichtverhältnisse sind verändert und wir können andere, ungewohnte Geräusche wahrnehmen.

Der Lauf der Jahreszeiten wird erfahrbar, als ein kontinuierlicher Wandel, als etwas, das nicht beschleunigt werden kann und nicht beeinflussbar ist.

Das Naturerleben ist nicht nur idyllisch oder romantisch und auch keine Schönwetterangelegenheit. Natur und Wald sind auch unbequem und fordernd, aber immer betretbar.

Alltag im Kindergarten "Am Wald"

Dies bedeutet für unsere Einrichtung, der Wald wird nicht gemieden, nur weil es regnet oder friert, denn Wetterlagen bieten den Kindern Erfahrungen. Bei Sturm oder anderen extremen Wetterlagen werden wir den Wald nicht betreten.

Kinder, die einen großen Teil des Tages in der Natur verbringen, benötigen eine etwas andere Kleidung, denn nur wer richtig angezogen ist, wird draußen Spaß haben

BUNTAKUNTLA

EINFACH ANDERS.



5

und sich bei jedem Wetter wohlfühlen. Wenn die Kleidung robust, zweckmäßig und der Jahreszeit angepasst ist, wird das Wetter auch nicht zum Problem.

Ganzheitliche Bildung im Lebensraum Wald

Wir sind kein Waldkindergarten, aber eine Kita am Wald. Das heißt, unsere Kinder halten sich bei jedem Wetter täglich in der Natur auf.

Nur bei Sturm oder anderen extremen Wetterlagen werden wir unseren Aufenthalt im Wald begrenzen.

Der Naturraum ist Freiraum für die Kindergartenkinder. Hier spielen sie ungestört sowohl mit anderen als auch alleine. Oft geht es dabei sehr abenteuerlich zu. Hier werden eigene Grenzen erfahren und eigene Regeln aufgestellt. Die Kinder üben den rücksichtvollen Umgang miteinander ein. Das Toben und Klettern sind etwas Alltägliches, genauso wie das Beobachten der kleinen und großen Tiere, das Sammeln von Ästen und Moosen und Steinen. Hütten werden gebaut, wie auch Kunstwerke aus Naturmaterialien.

Die Naturelemente werden erlebt und Naturphänomene wahrgenommen.

Unentwegt sind sie in Bewegung, sie gestalten, beobachten, entdecken, erforschen, vergleichen und berichten.

Wir hoffen, dass die Kinder im Laufe ihrer Kindergartenzeit eine intensive Beziehung zur Natur und ein altersgemäßes ökologisches Bewusstsein mit nachhaltiger Wirkung entwickeln.

Der Wald wird zum erweiterten Gruppenraum und damit den Kindern vertraut.

Der tägliche Aufenthalt in der Natur zu allen Jahreszeiten ermöglicht es Kindern auf vielfältiger Weise individuell und ganzheitlich zu lernen. Die Kinder werden in allen Entwicklungsbereichen optimal gefördert.

Die Vermittlung der Bildungsinhalte mit den Methoden der Natur- und Waldpädagogik fördert die emotionalen, kognitiven und psychomotorischen Kompetenzen des Kindes in besonderer Weise. Dabei wird auf die individuelle Entwicklung der Selbständigkeit und Eigenaktivität, der Begabungen und Neigungen des Kindes besonderer Wert gelegt.

BUNTAKUNTLA

EINFACH ANDERS.



6

Untrennbar verbunden ist damit die kontinuierliche Entwicklung von Sprachkompetenz, Sozialverhalten und Regelverständnis. Kulturelle Bildung und ästhetische Erziehung sind naturgemäß integriert.

Entdecken, Erforschen, Erfinden

Unsere pädagogische Arbeit findet in verschiedenen Bildungsräumen statt: in den Kita Räumen, im Wald und in einem naturnahen, pädagogisch geplanten Außengelände, das unsere Walderfahrungen, vertieft, erweitert und unterstützt. Diese vielfältigen Räume bieten für alle Bildungsbereiche durch ihre besonderen Anregungen, Anstöße vielseitige Lernanreize.

Feld und Wald stellen uns zum Spielen und Lernen unzählige kostenfreie Inhalte, Objekte und Materialien zur Verfügung. Farben, Formen, Zahlen und Buchstaben finden sich auch in der Natur.

Viele wichtige Erziehungsziele können in der Natur vermittelt werden, ohne dass sie künstlich gefördert werden müssen, da eine natürliche Umgebung vielfältige Möglichkeiten bietet und damit Erfahrungs- und Lernfeld ist.

Den Kindern stehen nach Bedarf Scheren, Stift, Farben, Papier, Werkzeug, Lupen, Gefäße aller Art und Bücher zur Verfügung. Spiel- und Werkzeuge können selbst gefertigt werden. Die Kinder erschaffen so ihre eigene kulturelle Umwelt aus den Naturobjekten die sie im Wald vorfinden: Äste werden zu Zauberstäben, aus Steinen werden Käfer...Mandalas gelegt aus Kastanien, Blätter usw.

Die Natur bietet beste Voraussetzungen die reguläre/allgemein eingeforderte Bildungsarbeit in der Kita zu unterstützen und verschafft den Kindern große Möglichkeiten, um die wachsenden Herausforderungen des Lebens zu bestehen.

Alle relevanten Bildungsbereiche der Bildungspläne werden angesprochen. Wünsche, Ereignisse und Entdeckungen der Kinder, aktuelle Situationen in der Gruppe sowie kulturelle Anlässe ergeben die Themen für geplante Aktionen und Projekte. Von Anfang an werden die Kinder an allen Prozessen beteiligt.

BUNTAKUNTLA

EINFACH ANDERS.



7

Entwicklungsmöglichkeiten für das einzelne Kind

Freispiel und angeleitete Angebote, Singen und Musizieren, Malen, Erzählen und Vorlesen, Klettern und Rennen, Balancieren, Werken..., das alles findet eben auch im Wald statt.

Allerdings nicht alles zu jeder Jahreszeit. So liegt z.B. im Winter der Schwerpunkt auf den Bewegungsangeboten (ruhigere Tätigkeiten wären u.U. den Temperaturen nicht angemessen), während feinmotorische Fähigkeiten eher in den wärmeren Jahreszeiten gefördert werden.

Ein ganzheitlicher Ansatz beinhaltet auch die Vermittlung von sozialen Fähigkeiten und die Erfahrung der sozialen Beziehungen, dies war und ist ein Schwerpunkt unserer Arbeit.

Der Aufenthalt im Wald bietet dafür gute Voraussetzungen, da es hier zu noch mehr Situationen kommt, in denen es notwendig ist zusammenzuarbeiten, aufeinander acht zu geben und einander zu helfen.

Beispiele: "Bauholz" zu tragen und Vorstellungen eines Hüttenbaues auch umzusetzen....

Der Wald als frühkindliche Bildungseinrichtung bietet ein weites Spektrum zum Erleben, Entdecken, Erforschen, Erfinden und Gestalten. Somit bietet sich dort eine Grundlage für „Lebenslanges Lernen“ und „Bildung für nachhaltige Entwicklung“. Die aufgeführten Lernziele sind Grundlagen und Richtungsanzeiger und sollten immer wieder reflektiert und überprüft werden:

Kognitiv:

- Dem eigenen Antrieb folgen und dadurch Selbstvertrauen und Selbstständigkeit entwickeln.
- Eine emotionale Bindung zur Natur durch intensive und positive Erlebnisse aufbauen;
- ein erstes Umweltbewusstsein und Verantwortungsgefühl für den eigenen Lebensraum ausbilden.
- Die Lernmotivation wird durch das vielgestaltige Betätigungsfeld unterstützt;
- Neugierde und daraus resultierendes selbstbestimmtes Lernen soll unterstützt und gefördert werden.

BUNTAKUNTLA

EINFACH ANDERS.



8

- Die Konzentrationsfähigkeit wird durch die ruhige, nicht reizüberflutete Umgebung geschult.
- Die sprachliche Ausdrucksfähigkeit wird durch intensive Kontakte innerhalb der Gruppe und durch den Austausch von Erlebtem gefördert.
- Durch das Erleben des Naturkreislaufs kann erstes umweltrelevantes Wissen erworben und in Handlungen umgesetzt werden.
- Fachwissen über Tiere, Pflanzen, Wetterphänomene, richtiger Einsatz verschiedener Materialien, physikalische und mathematische Kenntnisse können erworben werden

Emotional:

- Das Kind kann sich selbst als einmalig und unverzichtbar in der Gemeinschaft erleben, eine lebensbejahende Grundhaltung entwickeln und ein positives Selbstwertgefühl aufbauen, eigene Gefühle wahrnehmen und zum Ausdruck bringen;
- Mut zur Muße, Entspannung und Hingabe entwickeln, innere und äußere Grenzen erleben und lernen, diese zu akzeptieren und damit umzugehen (besonders wichtig, als Gegensatz zur Hektik und der Leistungsanforderungen im Alltag.
- Der Wald, eine natürliche Umgebung mit großer Vielfalt an Materialien, besitzt hohen Aufforderungscharakter: eigenes kreatives Handeln wird gefördert und unterstützt. Das Fehlen von Spielmaterial mit definiertem Verwendungszweck fördert die Fantasie, Spielideen können/müssen selbst entwickelt und umgesetzt, Spielzeug kann eigenhändig geschaffen werden.

Motorik

- Die Grobmotorik kann im Wald durch die natürlichen Gegebenheiten bestmöglich entwickelt werden: abwechslungsreiches, unebenes Gelände, unterschiedlicher Boden/Untergrund, Klettermöglichkeiten, notwendige Überwindung von natürlichen Hindernissen etc.
- Haltungsschäden wird vorgebeugt und das Immunsystem wird gestärkt durch den täglichen, witterungsunabhängigen Aufenthalt im Freien.
- Die Feinmotorik wird durch das Sammeln und Verarbeiten von natürlichen Gegenständen gefördert.

BUNTAKUNTLA

EINFACH ANDERS.



9

Sensorisch

- Eine natürliche Umgebung fördert und fordert den Einsatz aller Sinne. Förderung einer ganzheitlichen Wahrnehmung, Schulung der Fremd- und Selbstwahrnehmung; durch die sinnliche Wahrnehmung erfährt das Kind seine Umwelt, sammelt Wissen über sie und kann sich als Teil von ihr begreifen.

Sozial

- Aneignung von sozialen Verhaltensweisen, wie der Bereitschaft zuzuhören, Mitgefühl zu entwickeln, rücksichtsvoll zu handeln, Mitverantwortung zu tragen und Konflikte ertragen und auch lösen zu können.
- Die Kinder können sich in einer kleinen selbst gewählten, überschaubaren Gruppe sowohl leichter abgrenzen, als auch sich selbst als einen wichtigen Teil der Gruppe wahrnehmen;
- Solidarität wird durch das natürliche, nicht erzwungene Aufeinander-Angewiesen- Sein gefördert (z.B. als Spielpartner).

Partizipation

- Bezüge zwischen Lerninhalten und konkreten Lebenssituationen herstellen
- Kompetenzen zur Bewältigung von Lebenssituationen vermitteln
- Kinder wollen Situationen gestalten und sind "wissenshungrig"
- Selbstorganisiert in einer reizvollen und anregenden Lernumwelt

Das "Arbeiten" der Kinder (Lernfelder) ist nicht ergebnisorientiert - wenn angefangene Arbeiten nicht zu Ende geführt werden, dann ist etwas anderes wichtiger und bietet damit mehr Lernmöglichkeiten. Nicht die Sache steht im Vordergrund, sondern die Lernmöglichkeit.

Grundlage unseres pädagogischen Handelns sollte es sein, dass Kinder in ihren wesentlichen Bedürfnissen akzeptiert und respektiert werden.

Das heißt, steckt das Kind gerade in einer Phase, die da heißt – Sammeln, Häufen, Sortieren – oder auch – Matschen, Aushöhlen, Transportieren – so können wir sicher davon ausgehen, dass das Kind nach dem sucht, was für seine Entwicklung

BUNTAKUNTLA

EINFACH ANDERS.



10

gerade besonders wichtig ist. Maria Montessori sprach in diesem Zusammenhang von „sensiblen Phasen“.

Zu bestimmten Zeitpunkten im Leben eines Kindes öffnen sich spezifische „Entwicklungsfenster“, die bedient werden wollen. In den ersten sechs Jahren vor Beginn der Schulzeit gibt es viele dieser Fenster – jedoch aufgepasst ein jedes öffnet sich zu seiner Zeit.

Wenn wir ein Kind dabei beobachten, wie es sich fast selbstvergessen seiner Aufgabe widmet, sich ihr voll und ganz hingibt und seine volle Aufmerksamkeit auf sein Tun lenkt – zum Beispiel beim Spiel in der Pfütze - dann können wir davon ausgehen, dass es gerade etwas lernt - sich die Welt aneignet mit allen Sinnen, mit authentischen Bewegungen aus seiner eigenen Motivation heraus. Maria Montessori nannte diese konzentrierte Haltung des Kindes „Polarisation der Aufmerksamkeit“.

In ihrer Konsequenz bedeutet diese Haltung, dem Kind eine begrenzte Umgebung zu ermöglichen, die ihm Sicherheit bietet und in der es freie Entscheidungen treffen, es sich mit seinen Potenzialen frei entfalten und seine Entwicklungsbedürfnisse befriedigen kann.

Stellen wir uns noch einmal vor, was Kinder aus einem echten Entwicklungstrieb heraus alles unternehmen: klopfen und schlagen, drücken, biegen und schneiden, stoßen und werfen, schütteln und mischen, zupfen und zerren, zielen und treffen, Sachen hin- und hertragen, hinein- und hinaus-, hinunter- und hinauftragen, wippen, stampfen und buddeln, vergleichen und sortieren, rennen, springen und fallen, klettern und schaukeln, sich selbst und Sachen auf den Kopf stellen, Dinge tauschen und sie wieder zurück haben wollen, reden, singen, schreien, weinen und ihrem Ärger Luft machen. Eine kleine Auswahl dieser Liste mag genügen, ...

Die harmonische Entfaltung von Kindern ist ein natürlicher und darum langsamer Prozess. Unsere Aufgabe ist es, die rechten Bedingungen dafür zu schaffen, aber nicht, den Prozess zu beschleunigen. Bringen wir es als Erwachsene fertig, diese inneren Prozesse nicht durch unsere Ungeduld zu stören, sondern ihnen den nötigen Nährstoff zu liefern, so lernt das Kind, auf eigenen Füßen zu stehen und nicht sein Leben lang von äußerer Führung abhängig zu sein. (Rebeca Wild)

BUNTAKUNTLA

EINFACH ANDERS.



11

sinnliche Wahrnehmung + Bewegung + positive Emotionen =
Kompetenzerweiterung

Dass Körper und Geist, Bewegung und Lernen eng zusammenhängen, ist unübersehbar: Ein Kleinkind nimmt zuerst über Tasten, Greifen und Spüren Kontakt zur Außenwelt auf. Aber auch Lesen, Sprechen und Schreiben funktioniert nur durch die komplexen Bewegungen von zahlreichen Muskeln – und durch einen funktionierenden Gleichgewichtssinn.

Wie konkret sich Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit und andere kognitive Fähigkeiten von Bewegungen beeinflussen lassen, wird in vielen Studien und wissenschaftlich begleitet.

Je mehr Gehirnbereiche gleichzeitig aktiviert werden, umso mehr Nervenfasern/Neuronen werden gebildet, umso komplexer ist das Netzwerk. Das wiederum hat Einfluss auf die Hirnleistung, die Intelligenz.

- DAS BIETET DIE NATUR, DER WALD IN VIELFÄLTIGER WEISE!

Kita am Wald - Fazit

Der Wald bietet Kindern die besten Möglichkeiten, ihren natürlichen Bewegungsdrang durch Klettern, Springen, Laufen und Balancieren auszuleben. Die sich daraus ergebende Herausforderungen bewältigen die Kinder spielend. Der Aufenthalt draußen und der Umgang mit der Natur wird für die Kinder schon nach kurzer Zeit zu etwas Selbstverständlichem. Der intensive Aufenthalt zu allen Jahreszeiten in der Natur sowie die Umsetzung des Natur- und waldpädagogischen Konzeptes wirken sich positiv auf die gesamte kindliche Entwicklung aus:

- **Die Sinne werden intensiv geschult**
- **Die Konzentrationsfähigkeit wird erhöht**
- **Die Motorik und Koordination werden verbessert**
- **Die Fantasie und Kreativität werden gefördert**
- **Das Selbstbewusstsein wird gestärkt**
- **Die Belastbarkeit wird gesteigert**
- **Das Immunsystem wird gestärkt**