

# Fitness & Körper Wahrnehmung

## Kinderyoga:

### Bewegung mit Spaß und Ruhe

Kinder sind vielfachen Stressfaktoren in Kindergarten, Schule sowie Umwelt ausgesetzt und verlieren mehr und mehr den Bezug zu sich selbst. Yoga hilft ihnen – kindgerecht und spielerisch – sich von äußeren Reizen zu lösen, bei sich zu sein und wieder zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Kinderyoga bringt Bewegung und Entspannung.

In der Praxis ist Yoga für Kinder sehr kreativ, lebhaft und dynamisch, aber auch entspannend. Die Übungen basieren unter anderem auf der Beobachtung und Nachahmung der Umwelt. So werden Tiere, die Natur allgemein, natürliche Abläufe und die „Welt um uns herum“ in die Übungen integriert. Damit ist Yoga für Kinder ein hervorragendes Spielfeld, auf dem sie lernen, ihren Körper, ihre Emotionen und ihren Intellekt besser wahrzunehmen, zu verstehen und einzusetzen.

Eine ausgezeichnete Möglichkeit Kinder zu beschäftigen, zu fördern und gleichzeitig zu erfreuen, bietet Kundalini Yoga. Diese dynamische Yoga-Variante enthält viel Musik, Tanz und Bewegungsmeditation, weshalb sie äußerst beglückend für Klein und Groß ist. Hier wird das kindliche Selbstbewusstsein gestärkt, Ängste abgebaut und Standfestigkeit sowie Gleichgewicht entwickelt.

#### Die Vorteile von Kinderyoga

Nicht zuletzt wird durch Yoga die Konzentration, Koordination und die (Körper-) Wahrnehmungsfähigkeit des Kindes gestärkt. Yoga kann bei Schulschwierigkeiten unterstützend helfen, die auf Nervosität, Angst, Unruhe und Konzentrationsschwäche zurückzuführen sind. Deshalb wird es inzwischen von Logopäden, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten und Kinderärzten empfohlen. Auch immer mehr Ganztagschulen erkennen die Notwendigkeit eines gezielten Ausgleichs- und Entspannungsangebots und nutzen Yoga als gute Ergänzung zu anderen Sportarten. Yoga beugt Haltungsschäden vor und unterstützt die Entwicklung des Kindes.

Das Meditieren, das in jede Stunde gehört, fördert zusätzlich die Konzentrationsfähigkeit, führt zur geistigen Entspannung und sorgt für einen Ausgleich der Gehirnhälften. In der Meditationsphase sind starke Veränderungen

in der Gehirnaktivität nachgewiesen. Das betrifft sowohl die Kommunikation der beiden Hirnhälften/Hirnlappen untereinander, als auch ihren Einfluss auf den gesamten Körper (z. B. ist der Nervus-Vagus, der zehnte Hirnnerv, beteiligt an der Tätigkeit aller inneren Organe).

Deshalb wirkt Yoga auf Kinder – und auch auf alle anderen Menschen – so ausgleichend und eignet sich sehr gut als begleitende Fördermaßnahme bei ADHS Kindern. Auch bei körperlichen Symptomen wie Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafstörungen – Bettnässen, Nägelkauen, Aggressivität, Antriebsarmut, Appetitlosigkeit, Kummerspeck, Allergien, Ungeschicklichkeit oder psychischen Problemen wie Angst, Hilflosigkeit, Gehetztheit, verringertes Selbstwertgefühl, kein Selbstvertrauen, kein soziales Verhalten leistet Yoga im Allgemeinen und Meditation im Speziellen einen großen Beitrag zur Gesundheit.

#### Infobox

##### Yoga

Yoga hat eine Jahrtausendalte Geschichte und viele verschiedene Facetten. Die yogische Philosophie kennt kein Dogma, denn Yoga ist eine Kunst zu leben, basierend auf den Erkenntnissen des Lebens. Immer steht die Erfahrung des Yoga-Praktizierenden im Mittelpunkt. Er allein bestimmt, in welchem Umfang Übungen ausgeführt und wie weit er die yogische Lebensweise in sein Leben integriert. Yoga ist ein wohlthuender Ausgleich im Alltag und eine kraftvolle Quelle zur Regeneration.

### Musterstunde Kinderyoga

Viele Erwachsene können sich unter Yoga mit Kindern nicht viel vorstellen, und wenn der Unterricht dann auch noch eine volle Stunde dauert, kommt fast immer die Frage an die Yogalehrerin: „Und wie hältst du die so lange ruhig?“ – Ganz einfach: indem die Stunde lebendig und kindgerecht gestaltet wird.

Eine Kinderyoga-Stunde beinhaltet durchaus die bekannten Elemente: Körperübungen (Asanas), Entspannung und Meditation. Doch im Gegensatz zu einer Yogastunde für Erwachsene ist gutes Entertainment gefragt! Es gibt Bewegungsspiele mit und ohne Körperübungen, spannende Geschichten, kreative Einladungen zur Entspannung und vieles mehr.

#### Infobox

##### Kundalini Yoga

Kundalini Yoga zeichnet sich aus durch eine Mischung von mehr dynamischen und weniger statischen Übungen, verbunden mit speziellen Atemtechniken, die den Atem bewusster, ruhiger und tiefer fließen lassen. Dadurch werden unter anderem auch Spannungen gelöst. Meditative Übungen in Verbindung mit körperlicher Anstrengung sind hilfreich für den Geist, um herausfordernde Situationen selbstbewusst und gelassen zu erleben. Diese Techniken kommen dem kindlichen Bewegungsdrang sehr entgegen.

#### Einstimmung

Jede Kinderyogastunde beginnt mit einer Einstimmung, die die Konzentration der Kinder in das Hier und Jetzt leitet. Dazu sitzen die Kinder im Yogasitz (Schneidersitz), halten die Augen und den Mund geschlossen und üben sich im „1 Minute Stillsitzen“ (mentale Einstimmung) (Abb. 1).

Danach wird das traditionelle Einstimmungs-Mantra mit deutscher Übersetzung gemeinsam gesungen. Dieses gemeinsame mental orientierte Ritual ist nicht nur ein Zeichen des Beginns, sondern aktiviert durch die Klangschwingungen die Energieleitbahnen im Gaumen. Das fördert die Sprachentwicklung und stimuliert durch 84 am Gaumen sitzenden Reflexpunkte weitere Körperbereiche. Das Tönen erhöht außerdem die Durchlässigkeit der Körperzellen. Der Körper ist insgesamt aufnahmebereiter (Abb. 2).

Ong Namō - ich begrüße die Kraft,  
Ong Namō - die alles Leben erschafft.  
Ong Namō - ich begrüße sie in mir und  
begrüße sie in dir.

Guru Dev Namō - ich begrüße auch den Weg  
ins Licht,  
Guru Dev Namō - der ein gutes Leben  
mir verspricht.

#### Aufwärmung

Die nun folgenden Aufwärmungs- und Aktivierungsübungen werden durch die Gewohnheit zum physischen und mentalen Ritual. Die Konzentration wird auf den eigenen Körper gelenkt. Die Bewegungen werden geschmeidiger und die gesunde körperliche Entwicklung unterstützt.







### „Sufikreise“

**Wirkung:** Diese Bewegung mobilisiert die Wirbelsäule, massiert die Bauchorgane und aktiviert die Rumpfmuskulatur.

**Ausführung:** Die Kinder setzen sich in die einfache Haltung und legen ihre Hände locker auf die Knie (Abb. 3). Sie beschreiben mit ihrem Brustbein einen Kreis im Uhrzeigersinn. Wenn sie nach vorn kreisen, atmen sie ein, wenn sie nach hinten kreisen, atmen sie aus.

Nach einiger Zeit wechseln sie die Drehrichtung.

**Hinweis:** Es ist wichtig darauf zu achten, dass das Brustbein die Bewegung führt. Der Kopf und das Becken bleiben mittig.



### „Fußkreisen“

**Wirkung:** Dadurch wird der venöse Rückfluss des Blutes unterstützt (Venenpumpe) und die Reflexpunkte aktiviert.

**Ausführung:** Die Kinder setzen sich mit ausgestreckten, evtl. bauchbreiten Beinen und geradem Oberkörper auf den Boden. Sie stützen sich hinter ihrem Körper auf und halten den Rücken ganz gerade, indem sie das Brustbein vorstrecken. Sie kreisen ihre Füße in alle Richtungen. Danach ziehen sie die Zehen an und strecken diese wieder. Beide Bewegungen wechseln sich ab (Abb. 4).

### „Schmetterling“

**Wirkung:** Mit dieser Bewegung wird das Hüftgelenk gelockert sowie die Gesäß- und Innenschenkelmuskulatur (Adduktoren) gedehnt.

**Ausführung:** Die Kinder setzen sich hin und legen ihre Fußsohlen aneinander. Dabei halten sie sich mit den Händen an den Füßen fest. Die Fersen werden so weit wie möglich herangezogen, der Rücken bleibt lang. Die Knie wippen auf und ab (Abb. 5).

### Ausblick auf die Stunde

Es folgt ein kurzer Ausblick auf das Kommende (z. B.: „Heute machen wir eine Reise mit dem Elefanten!“).

Die Vorstellungsrunde wird von einer Klangschale begleitet und kann folgende Fragen zur Information und Einschätzung des Lern- und Entwicklungsstandes beinhalten und Möglichkeiten zur Kommunikation bieten:

### „Berg (Dreiecksposition)“

**Wirkung:** Diese Übung stärkt die Verdauung, das gesamte Nervensystem und lässt die großen Muskelgruppen des Körpers entspannen.

**Ausführung:** Die Kinder legen sich in die Päckchenhaltung, strecken die Arme nach vorn aus und spreizen ihre Finger. Zunächst stellen sie die Füße auf, dann heben sie ihre Knie hoch und drücken dabei ihr Brustbein nach unten durch ihre Arme durch, der Rücken bleibt lang. Jetzt strecken sie ihre Knie langsam und bringen die Fersen zu Boden (Abb. 9). Hier atmen sie tief ein und aus und kommen langsam aus dieser Position zum Entspannen in die Päckchenhaltung zurück.

### „Boot“

**Wirkung:** Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, die inneren Organe massiert und die Verdauung ange-regt.

**Ausführung:** Die Kinder legen sich langgestreckt auf den Bauch. Sie strecken ihre Arme gerade nach vorne aus und legen dabei sowohl ihre Handflächen als auch ihre Füße aneinander. Die Arme und Beine werden nun vom Boden abgehoben, ebenso der Kopf, wobei der Nacken lang bleibt. Lange tiefe Atmung (Abb. 10).



**Der Elefant macht einen Ausflug**

Der **Elefant** langweilt sich so sehr im Zoo. Da beschließt er einen Ausflug zu machen. Er wandert durch die Straßen. Er kommt an einer Wiese vorbei, auf der eine **Kuh** steht. Aus dem Gras kommt neugierig eine **Katze** geschlichen. Die **Kuh** wedelt freundlich mit dem Schweif, die **Katze** schnurrt, als der **Elefant** ihnen beiden mit dem Rüssel zuwinkt.

Als er weiter geht, entdeckt er am Fuße des **Berges** einen See. Am See liegt ein **Boot**. Auf der anderen Seite des Sees rufen schon die **Frösche** „Komm und spiel mit uns!“ Der **Elefant** steigt in das **Boot** und paddelt mit seinem langen Rüssel über den See.

Als er aus dem **Boot** steigt, um zu den **Fröschen** zu gehen, schlängelt sich eine **Schlange** vor seinen Füßen, sie zischt und züngelt!

Schnell springen alle **Frösche** davon. Der **Elefant** will gerade mit der **Schlange** schimpfen, da kriecht sie auch schon auf einen **Baum**. Der **Elefant** möchte sich ein wenig unter dem **Baum** auf einem Stein ausruhen, aber als er sich setzen will, beginnt der Stein unter dem **Baum** sich zu bewegen. Es ist eine **Schildkröte**, die ihren Kopf aus ihrem Panzer streckt. Sie fragt den **Elefanten**, ob er sie in seinem Boot auf die andere Seite des Sees bringen würde. Selbstverständlich nimmt der **Elefant** die **Schildkröte** mit.

Die **Schildkröte** bedankt sich. Langsam wird es dunkel und der **Elefant** macht sich wieder auf den Weg nach Hause. Auf dem Rückweg trifft er wieder die **Kuh** und die **Katze** und wünscht Ihnen eine gute Nacht! Im Zoo angekommen, ist der **Elefant** ganz erschöpft und legt sich gemütlich hin.



### „Frösche“

**Wirkung:** Diese Übung streckt den Lebensnerv und kräftigt die Beine.

**Ausführung:** Die Kinder gehen in die Hocke, dabei heben sie ihre Fersen hoch und lassen diese sich berühren, die Knie zeigen nach außen. Die Fingerkuppen werden zwischen den Knien aufgestellt. Das Brustbein ist gehoben, die Schultern bleiben unten und der Nacken lang (Abb. 11). Bei der Einatmung strecken sie die Beine, heben den Po hoch und neigen den Kopf zu den Knien. Bei der Ausatmung kehren sie zurück in die Hocke und heben dabei den Kopf wieder hoch. Langsam schneller werden.



11

### „Schlange“

**Wirkung:** Diese Übung ist wie eine Massage für die Bauchorgane, kräftigt die Rückenmuskulatur und fördert die Sprachfähigkeit durch die Aktivität des Mundes.

**Ausführung:** Die Kinder legen sich gestreckt auf den Bauch, die Arme nach vorn gestreckt und die Handinnenflächen aneinander. So schlängeln sie sich mit angehobenem Kopf durch den Raum und machen Zischlaute oder „züngeln“ mit ihrer Zunge (mit der ausgestreckten Zunge einen S-Laut machen). Die leichten Kinder können über die größeren Kinder hinweg kriechen (Abb. 12).



12

### „Baum“

**Wirkung:** Diese Übung schult das Gleichgewicht und beruhigt.

**Ausführung:** Die Kinder stellen sich auf beide Beine, die Füße ganz eng zusammen. Sie strecken ihre Arme über den Kopf und legen die Handinnenflächen aneinander. Wenn es ihnen möglich ist, legen sie das rechte Bein an ihren Knöchel oder das Knie oder sogar an ihren Oberschenkel. Der Blick fixiert einen Punkt 2-3 m vor ihnen auf dem Boden (Abb. 13).



13

### „Schildkröte“

**Wirkung:** Diese Übung dehnt die Rückenmuskulatur und massiert die Bauchorgane.

**Ausführung:** Die Kinder kommen in den Yogasitz (Schneidersitz), bringen ihre Arme über den Kopf und legen die Handinnenflächen aneinander. Sie strecken sich jetzt aus der Hüfte heraus nach vorn und legen ihre Hände, vielleicht sogar die Arme und die Stirn, auf der Erde ab (Abb. 14).



14

### Die Entspannung

Die Körperübungen können Blockaden lösen, Energie zum Fließen bringen und Selbstheilungsprozesse in Gang setzen. All das wird in der Entspannung harmonisiert und ausgeglichen. Das beruhigt den Geist und das Nervensystem.

Die Kinder trinken etwas stilles Wasser, ziehen ihre Socken und etwas Warmes an und legen sich bequem auf den Rücken. Die Arme liegen locker neben ihrem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Die Füße fallen auseinander. Die Muskeln entspannen sich und die Konzentration wird auf den Atemfluss gelenkt (Abb. 15a).



15a

### Die Meditation

Eine kindgerechte Meditation ist im Kinderyoga von Anfang an ein wichtiger Bestandteil.

Der Zustand der Meditation ist jenes Phänomen, bei dem sich der Betrachter in das Betrachtete verliert und mit ihm verschmilzt. Der Geist ist in einem Zustand totaler Ruhe und Erholung.

Meditation mit Kindern ist wie eine Entdeckungsreise. So zahlreich wie die Gemüter der Kinder sind auch ihre Zugänge zur Meditation. Einige meditieren von sich aus in sehr ruhiger Form, indem sie etwas beobachten, was all ihre Aufmerksamkeit fesselt. Andere Kindern hingegen sind im Zustand der Meditation, wenn sie singen oder sich bewegen, und dazwischen gibt es zahlreiche Facetten. Als

Meditationsform für Kinder bieten sich besonders gut Bewegungsmeditationen an. Es werden Mantra-Meditationen um Bewegungen der Hände und/oder bestimmter Haltungen der Finger (Mudras) ergänzt. Die Bewegungen sind nicht festgelegt und es macht großen Spaß, mit den Kindern eigene Variationen zu entwickeln. Bewegungsmeditationen sind ein sehr schneller und effektiver Weg, um sich von Stress, Anspannung, Ängsten, Sorgen und Depressionen zu befreien.

Meditation wird im Gehirn auf einer Seite aufgenommen (kinästhetische Wahrnehmungen = Berührung, Wärme, Kälte und Schmerz) und in der anderen Seite gespeichert (motorische Kontrolle und kognitive Aktivitäten = Situationen oder Handlungen strukturieren, Entscheidungen treffen, Ziele setzen). Neben der Anregung der Gehirn-

### Die 5 Aufwachsritte

Die Kinder kommen wieder zurück ins Hier und Jetzt.

- 1 Sie atmen tief ein und aus.
- 2 Sie bewegen ihre Finger und Zehen.
- 3 Sie strecken und recken sich.
- 4 Sie reiben ihre Handflächen und Fußsohlen aneinander.
- 5 Sie rollen ein paar Mal auf dem Rücken vor und zurück (Abb. 15b).



15b



tätigkeit, laufen in der Meditation auch andere Vorgänge auf Hochtouren. Es werden z. B. mehr beruhigende Hormone (Melatonin, Serotonin) ausgeschüttet und das Stresshormon Kortisol verringert sich. In der Folge stabilisiert sich die Gefühlslage. Das Gehirn löst sich aus seiner Erschöpfung und wird befreit von Anspannung. Bewegungsmeditationen entwickeln die Balance der Gehirnhälften, Koordination und Konzentration und das mit Freude, es macht den Kindern einfach Spaß und sie fühlen, dass sie wertvoll und gut sind!

### Ein Meditationsbeispiel – „Sa Ta Na Ma“

**Wirkung:** Unterstützt die Konzentration.

**Ausführung:** Die Kinder setzen sich in den Yogasitz (Schneidersitz) und legen die Handrücken auf die Knie. Sie tippen nun nacheinander jeweils 1-mal den Daumen und der Reihenfolge nach einen Finger aneinander (Abb. 16), zeitgleich singen oder sprechen sie die entsprechenden Wörter des Mantras im gleichen Rhythmus:

- Sa = Daumen und Zeigefinger („Sa“ steht für Unendlichkeit)
- Ta = Daumen und Mittelfinger („Ta“ steht für endliches Leben)
- Na = Daumen und Ringfinger („Na“ steht für Tod)
- Ma = Daumen und kleine Finger („Ma“ steht für Wiedergeburt)



16

**Hinweis:** Um Kinderyoga wirklich professionell und eigenverantwortlich unterrichten zu können, bedarf es einer guten Ausbildung.

Die „Fachausbildung Kinderyoga“ in 3HO e. V. bildet Yoga-LehrerInnen aus, die es als eine der wichtigsten Aufgaben sieht, Kindern ein Bewusstsein ihrer selbst zu vermitteln.

Zudem findet eine ausführliche und intensive Einführung in Theorie und Praxis des Kundalini Yoga statt für Menschen, die noch keine Erfahrung mit dieser Yogaform gemacht haben.

Die „Fachausbildung Kinderyoga“ berechtigt zum Unterricht von Kinderyoga und wird mit einem Zertifikat von 3HO Deutschland abgeschlossen.

Weiter auf Seite 14

Fitness & Körperwahrnehmung



Fotos: Hardy Völker

### Sat Nam

Dreimal singen: „Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam!“ (Abb. 17)

Die allgemeine **Verabschiedung** am Ende der Yogastunde lässt sich schön mit einem Ritual verbinden: Jedes Kind darf sich als Erinnerung an die Erlebnisse in der Stunde eine von der Lehrerin vorbereitete, evtl. mit der Geschichte in Zusammenhang stehende, Kleinigkeit mitnehmen. Dafür eignen sich Dinge wie eine Rosine, Nuss, Apfel, Aufkleber, Stempel, Glücksstein etc. (keine Süßigkeit). **Achtung:** Vorab abfragen, ob Allergien bestehen.

### Literatur:

- Augenstein, Susanne (2003): Yoga und Konzentration. Prolog Verlag, Immenhausen bei Kassel
- Goldstein, Nicole (2003): Hyperaktiv – na und...! Yoga-Übungen für überaktive Kinder. Borgmann Verlag, Dortmund 2003
- Khalsa, Shakti Kaur: Fly Like A Butterfly. Yoga for children. Sterling Publishing Co., Inc., New York
- Maheshwarananda, Paramhans Swami: Yoga mit Kindern. Heinrich Hugendubel Verlag
- Pilgus, Sabina: Yoga mit Kindern. Ravensburger Ratgeber im Urania Verlag
- Proßowsky, Petra: Kinder entspannen mit Yoga. Verlag an der Ruhr
- Rank, Christine: Der kleine Yogi: Kinderleichtes Yoga. Menschenkinder Verlag
- Stück, Marcus (1998): Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule. Auer Verlag, Donauwörth

### Ausstimmung

Als Übergang in den Alltag wird noch ein Moment in Stille verweilt. Danach schließen zwei direkt aufeinander folgende Mantras den Kreis der Yogaeinheit.

### Ausstimmungsmantra

Dieses Ausstimmungsmantra soll zwei mal gesungen werden.

„May the long time sunshine upon you,  
all love surround you  
and the pure light within you,  
guide your way on.“

(*Loss die ewige Sonne auf dich scheinen, Liebe dich umhüllen und das reine Licht in deinem Inneren weise dir den Weg.*)

**Miriam Wessels** ist Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin, Kundalini Yoga Lehrerin, Ausbilderin für Kinderyoga-LehrerInnen, körperorientierte Gestalttherapeutin, Autorin von Yoga-Büchern (u.a. Wellness-Yoga für Schwangere blv, „Bauchyoga“ blv, „Kundalini Yoga“ GÜ)

**Heike Oellerich** ist Trainerin für Wellness und Gesundheit, Haltung und Bewegung, Rückenfitness, Beckenboden, Expertin für Sport und Bewegung, Autorin von Yoga-Büchern (u.a. Wellness-Yoga für Schwangere blv, „Bauchyoga“ blv, „Kundalini Yoga“ GÜ)

Anzeige



## Fachausbildung Kinderyoga LehrerIn in 3HO e.V.

Neuer Start: 2011/2012 – in HAMBURG – Dauer: 8 Wochenenden

Nächster Infotermin: Sonntag 25.09.2011, 18:00 Uhr  
Yogazentrum Nanak Niwas, Heinrich-Barth-Straße 1, 20146 Hamburg, www.nanakniwas.de

**Um Kinderyoga wirklich professionell und eigenverantwortlich unterrichten zu können, bedarf es einer Ausbildung, die folgendes bieten sollte:**

- Einführung in die Tradition und Lehre
- Erläuterung der grundsätzlichen Unterrichtsstruktur und der allgemeinen Richtlinien für Yogaübungen
- Vorstellung der verschiedenen Atemformen, Körperhaltungen sowie Übungsreihen mit ihren entsprechenden Wirkungen auf Körper, Geist und Seele
- Vermittlung der Chakra-Lehre
- Behandlung von Themenkomplexen „Kindheit aus yogischer Sicht“ und „Inneres Kind“
- Einbeziehung von Entwicklungspsychologie und Physiologie
- Ein Praktikum
- Kriterien für das Zusammenstellen von Übungsreihen
- Meditation mit Kindern
- Praktisches Unterrichten von Yoga, Atemübungen, Entspannung und Meditationstechniken
- Partner- und Gruppenübungen
- Überblick über den bisherigen Forschungsstand des Kinderyoga, auch bezüglich ADHS, Indigokinder, Stressbewältigung und bewusste Kommunikation
- Strukturfragen wie Gestaltung des Unterrichts, Empfohlene Rituale, Kursaufbau, Einsatzorte, Netzwerke etc.
- Prüfung: theoretisch und praktisch

**Kontakt:** Fachausbildung Kinderyoga LehrerIn in 3HO e.V.  
Büro: Renate Musché, Heinrich-Barth-Straße 1, 20146 Hamburg  
Tel: 040/20971877, Fax: 040/20971879, Mail: info@kinder-yoga.org

[www.kinder-yoga.org](http://www.kinder-yoga.org)

Hamburg,  
Berlin, Zürich,  
München, Wien,  
Frankfurt