



# Freie Schule – freie Erwachsene?!

Die eigene Entwicklung  
mit in den Blick nehmen (Teil 1)

ARIANE BRENA UND KAY GARCIA IM GESPRÄCH

Eltern melden ihre Kinder an einer besonderen Schule an, damit ihnen dort etwas anderes widerfährt als das, was sie selbst als Schüler erlebt haben. Sie wollen den Kindern ersparen, gedemütigt, verletzt und in ihrer Entwicklung systematisch behindert zu werden. Sie wünschen ihren Kindern, dass sie sich frei entfalten können; dass sie in einem Raum voller Liebe und Respekt geborgen sind, wo sie Anregung und Begleitung statt Belehrung und zur Auslese missbrauchte Bewertungen erhalten.

**Ariane Brena:** Eltern sagen: Wir wollen das Beste für unser Kind. Und dieses suchen wir in dieser Freien Schule xy. Gleichzeitig passiert etwas anderes - und zwar meistens unbewusst: Eltern wollen auch das Beste für sich selbst.

**Kay Garcia:** Ich sehe in dem Wunsch, das Beste für sein Kind und für sich zu bekommen, keinen Widerspruch. Für mich geht das miteinander einher. Die Interpretation, was gut ist für mein Kind, ist immer abhängig davon, was ich für gut halte.

Viel spannender finde ich den Widerspruch, dass die Eltern einerseits das, was du sagst, für ihr Kind in einer Schule suchen; gleichzeitig zu der freien Entwicklung wollen sie aber auch Sicherheit. Eltern sagen: Wir wollen die freie Entwicklung und den anderen Umgang mit dem Kind und gleichzeitig die Sicherheit, dass sich unser Kind so entwickelt, wie wir es gewohnt sind. Sie verabschieden sich bezüglich des Umgangs und auch eventuell der Unterrichtsgestaltung von der Regelschule und wünschen sich etwas anderes, meist etwas als kindgerechter Eingestuftes. Aber gleichzeitig halten sie als Maßstab für die Entwicklung und das Vorankommen weiterhin die Vorgaben und Normen der Regelschule aufrecht.

**Ariane Brena:** Das, was ich mit »das Beste für sich selbst wollen« meine, ist nicht per se ein Widerspruch zu »das Beste für sein Kind wollen« - da bin ich ganz einverstanden. Mir geht es darum, dass viele oder wohl die meisten Eltern sich selbst Heilung ihrer Verletzungen aus ihrer Schulzeit wünschen, und

dass das nicht explizit mit gesagt und gedacht wird: Weil es unbewusst bleibt; oder, wenn es bewusst ist, wird es nicht ausgedrückt, weil die Verletzungen selbst oder die eigene Wut über das Erlebte mit Scham besetzt sind.

Trotzdem wird aber von diesen Eltern versucht, das Eigene zu heilen, *indem* sie die Kinder in diese Freien Schulen geben. Hier soll alles heil und schön und harmonisch und konsens-orientiert sein ... Alle Erwachsenen sollen quasi von jetzt auf gleich anders ticken als die damals erlebten Erwachsenen: respektvoll, gelassen, beziehungs- bzw. bindungsorientiert, wertschätzend ... Dabei hat so gut wie niemand das gelernt, weil alle, einschließlich der Pädagogen, noch aus dieser Gehorsams- und Überlebenskampf-Kultur kommen. Und dann passieren sehr typische und bemerkenswerte Konflikte bei den Schulgründungs-Initiativen und in den Schulen - Konflikte zwischen den Erwachsenen.

Jetzt frage ich mich, ob bzw. wie dein Thema, die Forderung nach einer »regelschul-gerechten Freien Schule« damit zu tun hat. Vielleicht so: Alle Entwicklung ist ein Hin und Her, ein Versuch zu balancieren, zwischen Autonomie und Bindung, zwischen Wachstum und Zugehörigkeit, zwischen Abenteuer und Sicherheit. Somit kommt der Wunsch nach »regelschul-gerechtem« Gelingen von der einen Seite der Waagschalen, das mit dem Gefühlsspektrum Angst versus Sicherheit verbunden ist, während »kindgerechte freie Entfaltung« von der anderen Seite kommt, wo Freude, Neulust, Begeisterung wohnen?

Bewusste Entwicklung – auch für Eltern und Team

**Kay Garcia:** Mir wird klarer, worauf du hinaus willst. Und auch ich sehe dieses Problem, dass der Wunsch nach Heilung seiner eigenen biographischen Schulerfahrung über die Kinder ausgelebt, ihnen übertragen wird. Ich habe das stark während unserer eigenen Gründung der Aktiven Schule Dresden, die wir im August 2016 eröffnet haben, erlebt, und es setzt sich jetzt auch im Aufbau der Schule fort. Mit der Formulierung des Ideals oder der Vision war der Wunsch im Raum, diese auch gleich selbst zu erleben. Sowohl für sich als auch für die Kinder. Ich kann das sehr nachvollziehen; die Auseinandersetzung mit Schule kam auch bei mir aus dem Wunsch heraus, es anders erlebbar zu machen.

Für mich macht es aber deutlicher, dass, wenn Schule einen wirklichen Paradigmenwechsel vollziehen soll, dann auch der Aspekt der eigenen Biographie mit einbezogen werden muss. Oder, um es konkreter zu fassen: Damit sich die Kinder tatsächlich frei entwickeln können, müssen die Eltern und Pädagogen sich mit ihrer eigenen Heilung auseinandersetzen. Aus meiner Sicht, und da beziehe ich auch den Aufbau oder das Leben in Schule mit ein, sollten wir nicht nur das Wachstum der Kinder als Entwicklungsprozess sehen, sondern auch das Schaffen einer anderen Art von Schule und auch die Begleitung der Kinder, als Eltern und als Pädagogen. Für mich wird Schule so zu einem Wachstums- und Entwicklungsraum

für alle, nicht nur für die Kinder, die hier wachsen, sich ausprobieren, frustriert werden und Fehler machen dürfen. Und die ja auch noch nicht wissen, wohin die eigene Reise für ihr Leben geht. Wo wir uns als Erwachsene in Bezug auf einen anderen Umgang mit Erziehung und Schule als genauso unfertig begreifen und, ebenso wie die Kinder, einen Entwicklungsprozess gehen. Bei dem wir eventuell noch nicht wissen, wohin uns dieser führt, wenn wir unseren eigenen Weg und den der Kinder freigeben. Und letztlich betrifft das aus meiner Sicht dann auch die Strukturen und die Kultur der Schule, die in ständiger Entwicklung und im Wachstum sind und vor allem von allen gemacht werden müssen und nicht einfach so da sind, sondern, so wie die Kinder laufen lernen, durch unser ständiges Probieren entstehen und sich verändern.

**Ariane Brena:** Ja, genau. Und ich frage mich, welche der vielen Freien Schulen mit tollen Konzepten für die Arbeit mit den Kindern das eigentlich im Blick

hat, geschweige denn in einem Konzept umgesetzt. Es bräuchte gleichzeitig mit der Schulgründung, ja, schon mit deren Vorlauf, kontinuierlich einen Raum, in dem dieser gemeinsame Entwicklungsprozess, von dem du sprichst, beobachtet und reflektiert werden kann. Und Räume, in denen Eltern und Pädagogen eine Heilungsbegleitung bekommen – genau entlang der Themen und Konflikte, die in diesen Prozessen angestoßen werden. Es bräuchte dafür Konzepte und Ressourcen an Zeit und Personal, was in der Regel auch bedeutet, an Geld.

#### Fehler machen dürfen

**Kay Garcia:** Ich glaube, es bräuchte in erster Linie die Bereitschaft, sich diese Sehnsucht nach Heilung einzugestehen und zu erlauben. Und auch die Bereitschaft, auszuprobieren und auf verschiedene Dinge neu zu blicken. Und vor allem die Offenheit, Fehler zu machen und auszuprobieren, also sich ein Stück weit von der Sicherheit zu entfernen. Da steckt auch ein Paradoxon drin, denn wie ich schon gesagt habe, gibt es den Wunsch nach Sicherheit der Eltern für den Weg der Kinder, der zum Beispiel über die Orientierung an der Normentwicklung der Regelschule aufrechterhalten wird.

Wenn ich mir aber des eigenen Heilungswunschs bewusst werde und diesen zu mir nehme, also die Verantwortung für meine Heilung als meine akzeptiere, schaffe ich es vielleicht auch, mehr Unsicherheit im Weg meines Kindes auszuhalten und diesem mit mehr Vertrauen zu begegnen; mich dieser und meiner eigenen Unsicherheit zu öffnen, meine eigene Angst zu fühlen und zu bearbeiten, anstatt sie über mein Kind auszuleben. Und so nicht mehr die Angst über Regelschulsicherheiten steuern zu wollen, sondern über mehr Vertrauen Sicherheit zu erlangen. Um meinem Kind vertrauen zu können, muss ich aber erst mal schauen, wie sehr ich mir selbst vertraue, auch darin, meinen eigenen Weg zu suchen, zu finden und zu gehen. Ich fände es spannend, Schule auch dahingehend zu denken: Die Eltern in ihrem Entwicklungsprozess als notwendigen Bestandteil für

die Entwicklung der Kinder mit einzubinden.

**Ariane Brena:** Ja, die Bereitschaft ist Voraussetzung; ich überlege, ob ein solches Angebot, ist eine Schule einmal etabliert, als Bestandteil des Schulkonzepts implementiert werden kann und dann schon dadurch die Bereitschaft angestoßen werden kann. Denn Eltern, die sich nach einer Schule umsehen, werden dann vielleicht auch erstmals auf die Idee gebracht, sich mit ihren Ängsten und inneren Konflikten auseinanderzusetzen.

**Kay Garcia:** Wenn sich so etwas implementieren soll, steht natürlich die Frage nach den Ressourcen im Raum. Neben der Bereitschaft, sich auf so ein inneres Erforschen und Fühlen einzulassen, würde ich nicht unbedingt zustimmen, dass es zwangsläufig viel zusätzliches Geld braucht. Es gibt einiges an Methoden, die sehr selbstgesteuert funktionieren. Wenn ich diese strukturell einbinde, dann verändert sich schon was, ohne dass dafür extra Geld ausgegeben werden muss. Aber es kostet Zeit.

Ariane Brena: Kannst du Beispiele nennen für solche Methoden? Womit experimentiert ihr schon?

#### Eine neue Kultur schaffen

**Kay Garcia:** Die Grundhaltung der *Gewaltfreien Kommunikation (GFK)* ist ziemlich hilfreich, um Dinge und Situationen und Menschen anders zu betrachten. Für die Konfliktlösung an sich finde ich aber die Weiterentwicklungen hilfreicher und alltagspraktischer. So basiert auf der Methode des *Restorative Circle* der Grundsatz, dass es bei Kommunikation nicht in erster Linie darum geht, was jemand gesagt hat, sondern was bei dem anderen ankommt. Frei nach der Devise »Die Botschaft macht der Empfänger«. Für das Umgehen mit Konflikten finde ich das sehr zielführend, mir immer wieder das Feedback einzuholen, was denn bei dem anderen angekommen ist von dem was ich gesagt oder gemacht habe. Das mag zuerst ungewohnt sein, und man sollte sich auch nicht von »Ich hab's verstanden« abschrecken lassen. Es geht auch nicht darum, dass der andere die Worte wiederholt. Es geht da-



Dr. phil. Dipl.-Psych. Katja Rose

Praxis für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Einzel- und Gruppentherapie für Erwachsene

Immanuelkirchstraße 28  
10405 Berlin

Telefon: 030 - 522 79 451  
Mobil: 0152 - 526 45 811

[www.Psychologie-Rose.de](http://www.Psychologie-Rose.de)



Ariane Brena und Kay Garcia.

rum, sich darüber auszutauschen, was es im anderen emotional auslöst. Also: Was ist bei dir davon angekommen, wie es mir mit einer Sache geht, was ich fühle? Oder was ist bei mir angekommen oder hat es bei mir gemacht, als du das gesagt oder gemacht hast?

Eine weitere Methode ist das, was wir für uns *Schmuse- oder Wertschätzungsrunde* genannt haben. Am Ende jedes Meetings gibt es eine Runde, in der jeder dem anderen mitteilen darf, wenn ihm etwas, was der andere gemacht oder gesagt hat, gut getan hat, oder besser noch, welches Gefühl es in ihm ausgelöst hat und welches Bedürfnis damit erfüllt wurde. Wichtig finde ich dabei, Wertschätzung von Lob zu trennen, es geht dabei nicht darum zu beurteilen, also zu sagen, wie ich etwas fand. »Ich fand das gut, als du das gemacht hast.« - das wäre ein typisches Lob. Mit Wertschätzung meine ich, die Auswirkung der Handlung auf mich selbst zu benennen. Denn so kann der andere sehen, welche Wirkung sein Tun hat. Wertschätzung ist also eine Selbstaussage und keine Aussage über den anderen.

**Ariane Brena:** Ja. Wunderbar, diese Art Wertschätzung zu teilen ist für mich lupenreine Gewaltfreie Kommunikation, und ich versuche sie allen Teams, mit denen ich arbeite, zu vermitteln. Sie müsste sehr nährend für euch sein, stimmt's?

**Kay Garcia:** Ja. Als ich diese Runden bei uns eingeführt habe, war ich unsicher, ob das wirklich angenommen wird. Später wurde die Wertschätzungsrunde als erstes eingefordert, wenn es mal zeitlich knapp war; und auch wenn wir vorher müde waren, hat dann doch immer noch jeder Zeit und aus geplanten kurzen 5 Minuten wird eine halbe Stunde.

Was mich in diesem Zusammenhang noch überrascht hat, ist, dass wir in unseren Teamsitzungen das zwar für uns nach wie vor praktizieren. Aber beim Austausch über die Kinder legten wir unseren Fokus auf diejenigen, bei denen wir »Schwierigkeiten« sehen oder eben ein ungutes Gefühl haben. Mit der Zeit wurden die Teamsitzungen ziemlich anstrengend, da sie auch vollgepackt sind mit vielen organisatorischen Dingen, die besprochen werden müssen. Vor kurzem nun hatte eine Pädagogin kei-

ne Lust mehr dazu und vorgeschlagen, eine »Freurunde« einzuführen. Anstatt immer nur auf die »Problemkinder« zu schauen, haben wir eine Runde gemacht, in der wir geteilt haben, was wir alles Tolles erlebt haben und worüber wir uns in der vergangenen Woche gefreut haben in Bezug auf die Kinder.

### Wertschätzung erweitert den Blick

Das Spannende war, dass sich dadurch die Stimmung der gesamten Teamsitzung verändert hat und wir einen anderen Blick, nicht nur auf die Kinder, auch die »Problem«-Kinder, sondern auch auf die Schule und unsere Arbeit bekommen haben. Ich stelle mir da gerade vor, wie es wäre, wenn sich in jedem Team regelmäßig einfach mitgeteilt wird, worüber die Einzelnen sich in letzter Zeit gefreut haben.

Dabei ist mir wichtig, noch zu ergänzen, dass sich die Wertschätzungsrunde nicht nur auf die Wertschätzung anderer beziehen muss. Jeder ist ausdrücklich dazu eingeladen sich selbst wertzuzuschätzen.



Damit sich die Kinder frei entwickeln können, müssen Eltern und Pädagogen sich mit ihrer eigenen Heilung auseinandersetzen.

schätzen. Vielleicht ist da die Angst vor Eigenlob, aber wie gesagt, es geht nicht um Beurteilung und Lob, sondern um die gefühlten positiven Auswirkungen des eigenen Handelns oder des Handelns der anderen. Und ich habe bisher wenige Menschen erlebt, die sich und ihr manchmal ganz banales, selbstverständliches Tun ausreichend wertschätzen und anerkennen. In Hinblick auf Heilung finde ich das eine ziemlich wirksame Vitaminpille.

Das sollte jetzt nicht so missverstanden werden, dass Ärger nicht gut ist oder nicht sein soll und ich mich immer auf die Freude fokussieren muss. Leider wird das ja auch manchmal in den Begriff der »Gewaltfreiheit« hinein interpretiert.

#### Gefühle authentisch ausdrücken

**Ariane Brena:** Eben, da braucht es Genauigkeit. Ärger und Wut weisen mich auf unerfüllte Bedürfnisse hin – wenn ich diese in einem empathischen Raum, wo ich innehalten und Atem schöpfen kann, erkenne, dann bin ich bereits ei-

nen großen Schritt Richtung Lösungen, Gelingen, also Freude generierenden Zuständen, unterwegs.

**Kay Garcia:** Ich würde die Anforderung aber gar nicht so hoch ansetzen. Klar ist ein empathischer Raum schön, doch was, wenn auch die anderen gerade gar nicht so präsent und empathisch sein können? Ich finde an der Stelle schon hilfreich, erst mal mit dem, was ist, da sein zu können und zum Beispiel allen Ärger und Frust ausdrücken zu können. Sich den Raum zu nehmen, in dem erst mal alles da sein darf. In der GFK spricht man da, glaube ich, manchmal von der Wolfsshow. Dass das, was ich denke und fühle erst mal einfach so da sein darf, reicht oft schon aus, ohne dass damit etwas gemacht werden muss oder empathisch darauf eingegangen werden muss. Eine offene Akzeptanz der oder des anderen reicht schon.

**Ariane Brena:** Ja, es kann gut sein, sich auszudrücken, statt etwas wegzudrücken. Und damit gehört zu werden, auch wenn es zunächst keine Antwort oder Lösung dafür gibt. Tunlichst sollten alle Anwesenden bzw. Beteiligten dann

wissen, dass die, die die »Wolfsshow« geben, immer ausschließlich von sich sprechen, auch wenn sie die übelsten Übertreibungen, Sarkasmen oder Vorwürfe ausspucken; niemand braucht also das, was ein anderer sagt, schimpft, beurteilt, »persönlich zu nehmen«.

**Kay Garcia:** Es fällt mir noch eine weitere Methode ein, die wir versuchen anzuwenden. Auch nichts wirklich neues, sondern der aus *Themenzentrierten Interaktion (TZI)* entlehnte Grundsatz »Störungen haben Vorrang«. Eine Störung liegt dann vor, wenn ich dem, was gerade passiert, nicht mehr folgen kann, also meine Aufmerksamkeit weg geht. Entweder, indem derjenige selbst sagt: »Ich kann gerade nicht gut aufmerksam sein, weil ich noch an einer Bemerkung von dir, XY, festhänge.« Oder, indem einem anderen auffällt, dass jemand wie abwesend schaut oder mit etwas anderem beschäftigt zu sein scheint, und derjenige das dann direkt anspricht. Wir versuchen dem dann Raum zu geben. Dann fragen wir, was derjenige braucht, um wieder aufmerksam zu werden. Auch wenn meist nicht die Zeit ist, um auf-

getauchte tiefere Konflikte oder innere Themen und Wunden ausführlich anzuschauen, reicht es oft, seinen Gefühlen erst mal Ausdruck zu verleihen, damit der Kopf dann wieder klar ist.

Ich würde gerne nochmal auf das Thema Schule und Heilung zurückkommen. Spannend wäre, darüber nachzudenken, wie eine Schule aussieht oder gestaltet werden kann, in der nicht nur der Entwicklungsprozess der Kinder im Zentrum steht, sondern eben auch die Entwicklung und Heilung der Eltern und Pädagogen ihren Raum bekommt, und wo das als wesentlicher Bestandteil betrachtet wird. Die oben angedeuteten Methoden zielen ja schon darauf ab, uns als Erwachsene mehr in den Veränderungsprozess einzubeziehen.

Also gehen wir doch mal davon aus, es gibt Eltern und Pädagogen, die das für sich erkannt haben, was bräuchte es denn, um das konzeptionell oder strukturell einzubinden? Würde denn ein regelmäßiger Workshop in Gewaltfreier Kommunikation (GFK) ausreichen?

## Begleitung für die Erwachsenen

**Ariane Brena:** GFK ist für mich ein Instrument, das sehr weit reicht, wenn man es konsequent und in der Tiefe an sich heran lässt – also weit mehr als ein »Wie sag' ich's«. In unserem Zusammenhang wäre GFK zum Beispiel gut geeignet, um hinter einem Groll – der sich aus lauter (ab)wertenden Gedanken speist – einen tiefen Schmerz zu finden und dann zu trauern über das, was damals oder kürzlich nicht möglich war. Und dann von den dieser Trauer zu Grunde liegenden Bedürfnissen her zu schauen: Was brauche ich heute? Was ist mir wertvoll? Und dann die Mittel zu begutachten, die ich heute habe, als Erwachsene, und welche ich vielleicht noch zusätzlich brauche. Mittel im Sinne von eigenem Lernen, Kompetenzerwerb, oder auch Mittel im Sinne von Unterstützung durch andere oder im Sinne von Strukturen usw.

Und gleichzeitig würde ich unter Heilungsbegleitung auch noch mehr verstehen. Also zum Beispiel *Rituale* ein-

zuführen, in denen etwas verabschiedet werden kann – etwa ein Schmerz über damals nicht Gehabtes. Oder die spezielle Form Ritual, die mit *System-Aufstellungen* möglich ist; da kann zum Beispiel ein Konflikt hinter dem Konflikt (Beispiel: Hinter dem Konflikt zwischen zwei Personen im Schulvorstand steht unbewusst ein Konflikt zwischen Sohn und

## Dem Wunsch nach freier Entfaltung steht häufig Angst entgegen.

Vater) an der Stelle erkannt und stellvertretend gelöst werden, »wo er hingehört«.

**Kay Garcia:** Es gibt sicher noch eine ganze Reihe weiterer Methoden, die hilfreich sind. Für mich ist immer wieder erstaunlich, dass es letztlich eine Sammlung bzw. nur ein Ausschnitt aus bewährten Methoden ist!

## Einen Entwicklungsraum für alle kreieren

Mir ist nach einer Zusammenführung des Gesagten. Worum geht es? Es geht darum, Schule als einen gemeinsamen Entwicklungsraum für alle – Kinder, Eltern, Pädagogen – zu denken und zu gestalten. Wir Erwachsenen haben dabei andere Entwicklungsaufgaben als die Kinder. Kurz gefasst steht dem Wunsch nach mehr freier Entfaltung eine Angst entgegen, die gleichzeitig Sicherheit fordert. So ist zwar der Wunsch da, etwas neu zu machen und anders (als das selbst Erlebte), aber nur innerhalb eines überschaubaren (selbst erlebten) Rahmens. Für mich wäre spannend, zu schauen, was passiert, wenn ich mich auch mit dieser Angst auseinandersetze und mich gleichzeitig öffne für das, was passiert, wenn ich den Weg für mein Kind freigebe. Und eben die Frage, wie Schule diesen Entwicklungsraum der Erwachsenen integrieren kann.

**Ariane Brena:** Wenn ich als Vater oder Mutter durch etwas, was in der Schule meines Kindes passiert, meine

eigene Sehnsucht nach Heilung angetriggert fühle, dann ist es meine vorrangige Aufgabe, dem nachzugehen, was bei mir verletzt ist; mich meiner Angst zu stellen oder meinem alten Schmerz. Wenn ich dem aus dem Weg gehe und stattdessen die Pädagogen auffordere, etwas mit den Kindern anders zu machen, zum Beispiel »mehr Unterricht«, »Handy-Verbot«, »Hausaufgaben«, dann sitze ich in der Falle. Ich erwarte und verlange von äußeren Strukturen, die genau dem Regelschulsystem entlehnt sind, aus dem ich meine eigenen Verletzungen bezogen habe, Beruhigung, Vorhersagbarkeit, Sicherheit – mache mir aber vor, das

zum Wohle meines Kindes zu tun. Dabei opfere ich für diese Sicherheit genau die Freiheit, die ich meinem Kind wünschte, und die es braucht, um sich zu entfalten. Um meiner eigenen Angst (»Was ist, wenn mein Sohn nachher keinen Abschluss hat?«) auszuweichen, umgehe ich den gemeinsamen Kreativraum, in dem wir gemeinsam einen Entwicklungsprozess gestalten und erfahren können. Einen Prozess, bei dem das Ende offen bleiben darf.

Im zweiten Teil ihres Gespräches sprechen Ariane Brena und Kay Garcia darüber, wie die Heilungsraum für Erwachsene in die Schulstruktur eingebunden werden kann und wie Schulen, Eltern und Pädagogen sich weiter mit diesem Thema beschäftigen können. ■

### Kay Garcia

arbeitet in der Aktiven Schule Dresden, die er mit gegründet hat. Er lebt in Dresden und ist Vater von zwei Töchtern.

### Ariane Brena

betrachtet Lernbegleitung als eine soziale Kunst, die es in unserer Kultur neu aufzubauen gilt. Sie lebt und lernt in Grimma und begleitet in Coachings und Seminaren Menschen, die Kinder begleiten: Eltern, Erzieher, Lehrer und Lernbegleiter. [www.brena.de](http://www.brena.de)