

# AHIMSA



das Friedensland, in dem  
die Giraffen wohnen...

Dieses Buch gehört:

.....

Das „KI-DO PEACE COACHING“ Projekt 2014  
für die Volksschule Meißnergasse



Peacecreator@school



# Im Land AHIMSA gibt es keine Gewalt & keine Strafen!



Wie wäre das für Dich ?



Wie wäre dann deine Sprache?



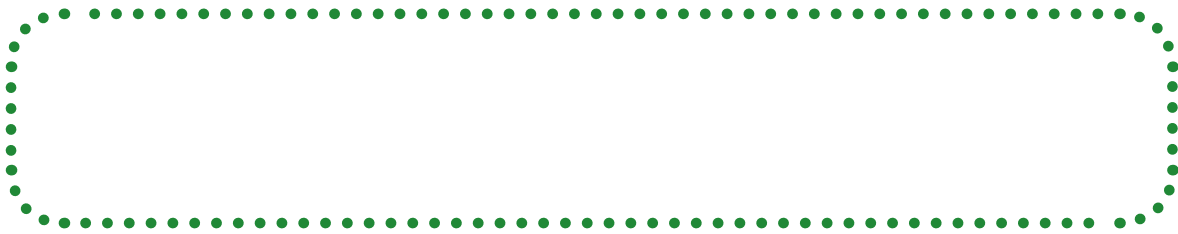
Willst Du die Landessprache von AHIMSA, die „Giraffen-Friedens-Sprache“ lernen?  
Was soll dann anders sein?



Welches Tier würdest Du in diesem Land sein?  
Welche Eigenschaften hättest Du?

# Die „Giraffensprache“ als Friedenssprache in AHIMSA

 Welches Tier hat das größte Herz? Warum?



Das größte Herz aller Landtiere der Erde hat die Giraffe. Sie braucht so ein großes Herz, um das Blut durch den langen Hals bis zum Kopf zu pumpen. Die Giraffe lebt friedlich mit anderen Tieren zusammen, mit den Antilopen, den Elefanten, Zebras, den Nilpferden, den Pandabären und Löwen.

Weil die Giraffe so einen langen Hals hat, sieht sie die Welt mehr von oben und kann mehr beobachten als andere Tiere. Sie nimmt keinem Tier etwas weg, weil sie mit ihrem langen Hals nur dort frisst, wo kein anderes Tier hinkommen kann. Es gibt deshalb keinen Streit und sie kann mit allen friedlich zusammenleben.

Daher ist ver-  
das friedlichste

mutlich die Giraffe  
Tier der Welt!







# Die „Giraffensprache“ ist die Sprache des Herzens.



Was liegt mir am Umgang mit anderen Menschen wirklich am Herzen? Was ist mir wichtig wie ich behandelt werden will?

Die Giraffensprache hilft uns weiter, wenn wir aufeinander wütend sind und uns streiten! Sie hilft uns einander zu vergeben, um wieder friedlich miteinander leben zu können!



# Die Herzenssprache kann man in 4 Schritten lernen!



## Schritt 1: BEOBACHTEN

Eine Streit-Situation wird erlebt, ohne Wutgefühle. Wie die Giraffe schaue ich von oben mit Ruhe auf das Geschehen.

Beobachten,  
ohne zu  
beurteilen  
in „Gut“ oder  
„Schlecht“



## Schritt 2: Fühlen

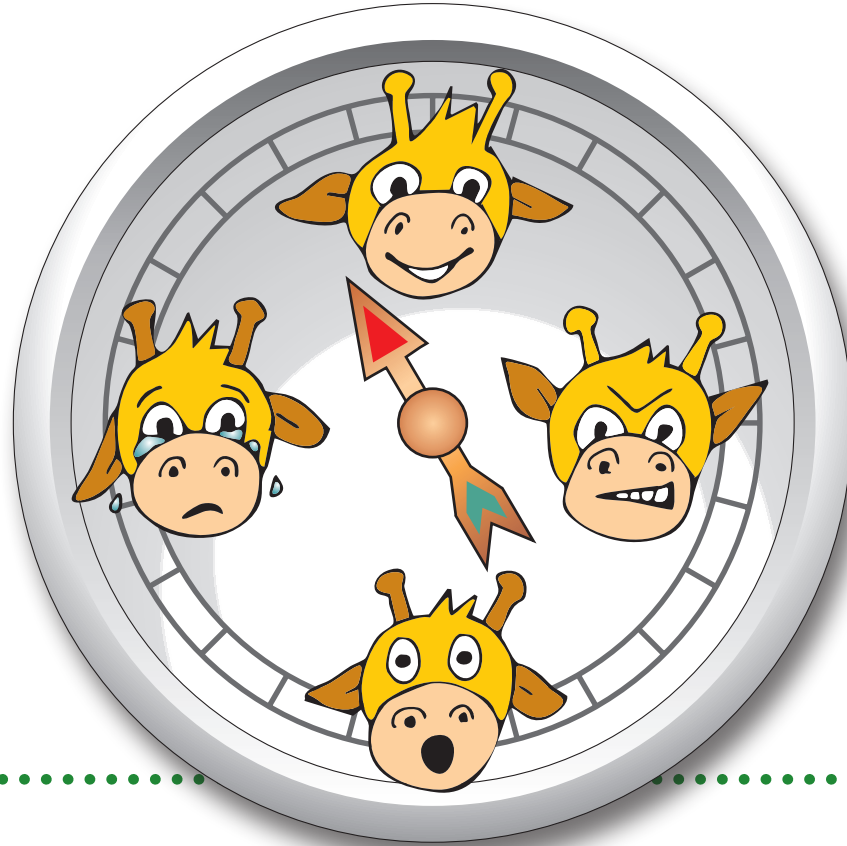


Das eigene - gute, komische oder schlechte - Gefühl wird beschrieben.

FÜHLEN ...  
Wie geht es  
mir jetzt?



Mein Gefühlskompass: Welche Gefühle siehst du hier?



Streit macht immer wütend und traurig.  
Wann bist du traurig, wann wütend?  
Was macht dich traurig oder wütend?



## Schritt 3: BEDÜRFNISSE ERKENNEN UND FORMULIEREN

Ich kann mir erklären, warum ich in dieser Situation - jetzt - so fühle und welche Gefühle aus meiner Gefühlswelt dahinterstecken.

Ich erkenne mein Gefühl und sage es klar meinem Streitpartner!

Oft handeln wir Menschen sehr egoistisch und versuchen andere den eigenen Willen aufzudrängen. Da haben wir oft sehr seltsame Wege, für andere manchmal schmerzhafteste Wege gefunden, um uns durchzusetzen. Unseren Willen umsetzen zu wollen, wird als „Bedürfnis ausdrücken“ verstanden.

### BEDÜRFNIS ausdrücken - Was will ich jetzt haben?



Welche Wege hast du denn gefunden, um deine Bedürfnisse zu erfüllen?



## Schritt 4: BITTEN (mit bestimmter Sprache!)

Der Streitpartner wird gebeten, bei der Erfüllung des eigenen Wunsches zu helfen. Es kann sein, dass der Partner aber nicht will. Im Falle eines Neins mache ich mich auf die Suche nach einem neuen Weg.

Wir sprechen dabei aber von „Giraffenbedürfnissen“.

Die Giraffe weiß, dass sie nicht alles bekommen kann oder machen darf, denn sie will das Herz eines anderen Tieres nicht verletzen.

Giraffenbedürfnisse helfen den Frieden in einer Klasse zu finden und zu erhalten!



Bitte um  
Veränderung  
des  
Verhaltens.



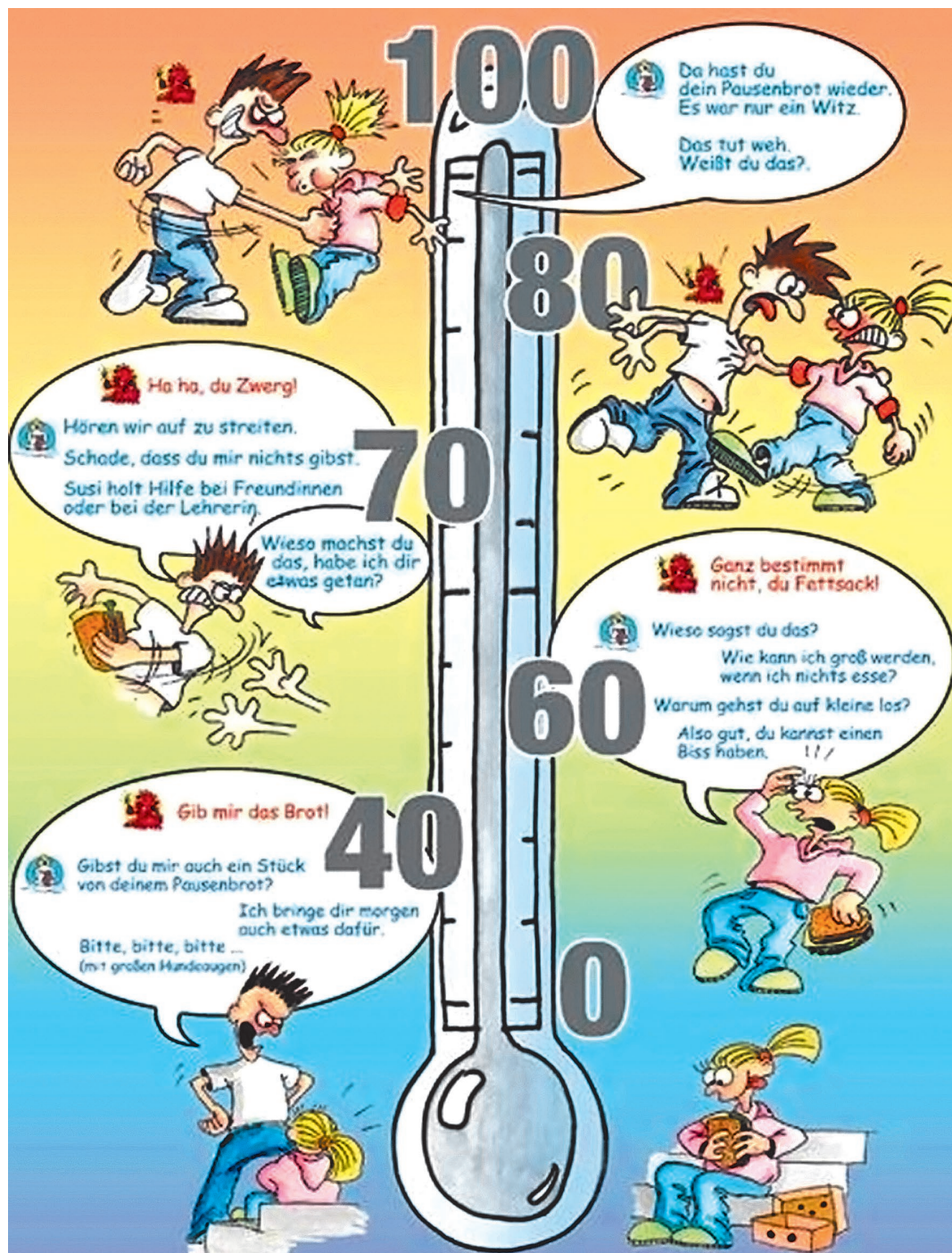
Leider leben wir in einer  
Wirklichkeit, in der das  
Land AHIMSA weit,  
weit weg ist!



Weil wir zu oft den  
DRACHENWEG gehen!



# Das Gewaltthermometer



Der Drachenweg führt immer zu Streit, die Wut steigt auf 100 Grad und endet in einer Rauferei oder Schlägerei. Dann kann es sein, dass wir im Krankenhaus landen und die Eltern zur Polizei müssen!



# Drachenweg: die Drachensprache ist eine „Gewaltssprache“

Der wütende Drache in uns:



verwendet Schimpfwörter



beleidigt andere wegen  
Aussehen, Hautfarbe



zeigt den Stinkefinger  
oder die Zunge



spricht abwertend und  
drohend



macht andere runter



rempelt, stößt, schlägt andere



immer der andere ist schuld,  
selber immer unschuldig

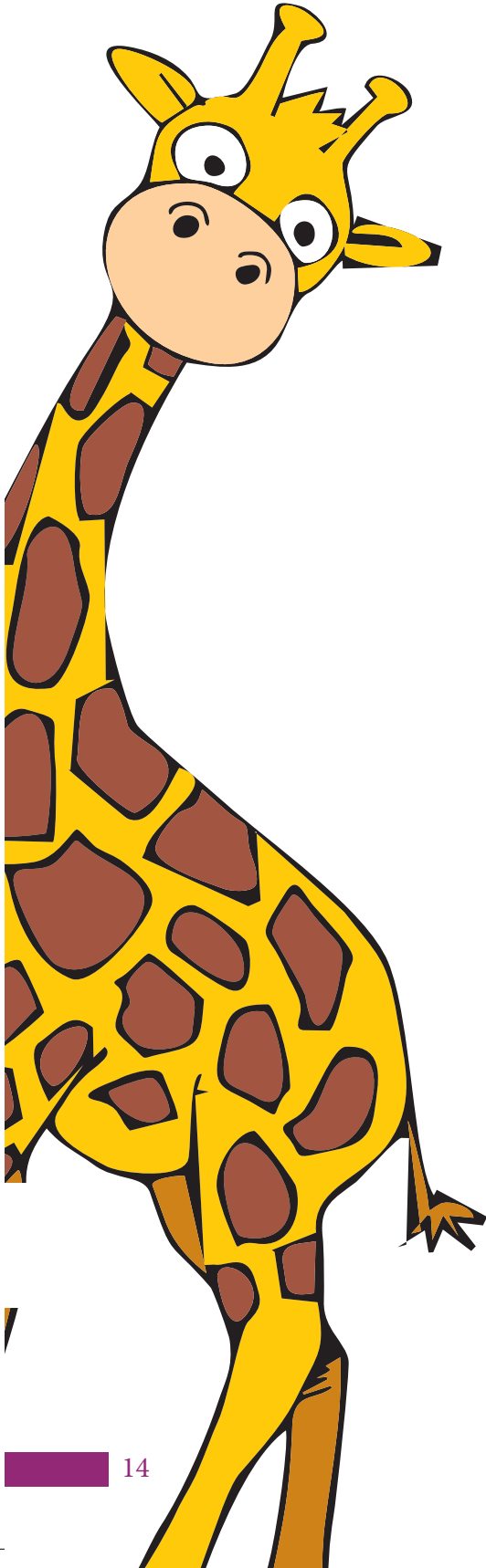


## Wie stark ist der Drache in dir?

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|



# Giraffenweg: die Giraffensprache ist die „Friedenssprache“!



Die freundliche Giraffe in uns:



verwendet Wörter, die andere glücklich machen.

(Komplimente verzaubern)



freut sich über den Erfolg des anderen



achtet auf die Wünsche der anderen:

„Was möchtest du machen?“

„Wie geht es dir dabei?“



spricht nett und freundlich mit Worten, Körper und Gesicht



bittet und wünscht sich etwas statt drachenartig zu fordern

„Magst du mit mir ...?“

„Ich möchte gerne dass ...“



ladet andere zum Mitmachen ein



nimmt Rücksicht auf andere

(achtet auf die Schutzkugel des anderen)



überlegt sich ob sie richtig gehandelt hat.

„Darf ich das?“

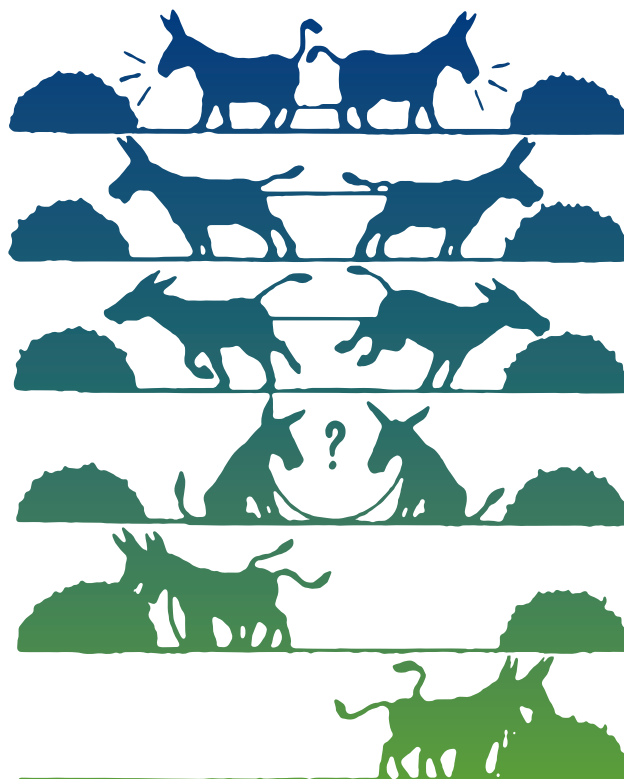
„Was passiert wenn ich das mache?“

„Was habe ich falsch gemacht?“

Wie stark ist die Giraffe in dir?

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|

Der  
Giraffen-  
weg zur  
Versöhnung



Ist das ein guter Weg zum Ziel? Warum?

|  |
|--|
|  |
|--|



## Wie komme ich an dieses Ziel?



Ich beobachte die Situation aus der Sicht der Giraffe.

Ich mag wer du bist, aber ich mag oft nicht was du machst!



Ich drücke meine Gefühle mit ruhiger, fester Stimme aus.

Ich bin traurig wenn ...

Ich bin wütend weil ....

Es macht mir Angst ....



Ich sage mit ruhiger, fester Stimme, was ich möchte.

Was will ich?

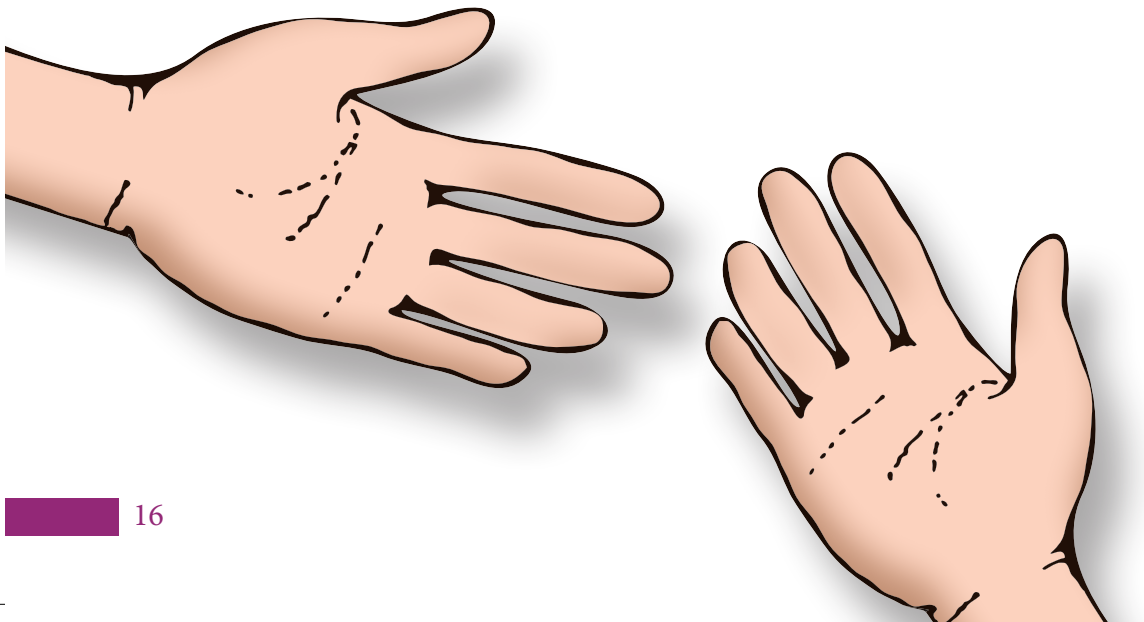
Was will ich nicht?

Wo sind meine Grenzen! (Schutzkugel)



Ich teile mit, wie ich in Zukunft behandelt werden möchte.

Ich reiche die Hand zur Versöhnung!





# Der Weg der Versöhnung: die 4 Schritte



## Schritt 1: Ich fühle den Schmerz des Anderen

Wenn ich Dich anschau, dann sehe ich an Deiner Gesichtssprache und Körpersprache, dass ich Dich mit meinem Verhalten verletzt habe!

(Oder hast du eine andere Wortwahl?)





## Schritt 2: Ich anerkenne meinen Anteil am Schmerz des anderen

Was habe ich zu deinem Schmerz beigetragen?  
Wo habe ich mich falsch verhalten?

(Oder hast du eine andere Wortwahl?)

## Schritt 3: Ich bitte um Verzei- hung für mein Fehlverhalten

Bitte verzeih meine schlimmen Worte! Der Drache  
war zu stark in mir...

(Oder wie würdest du es ausdrücken?)



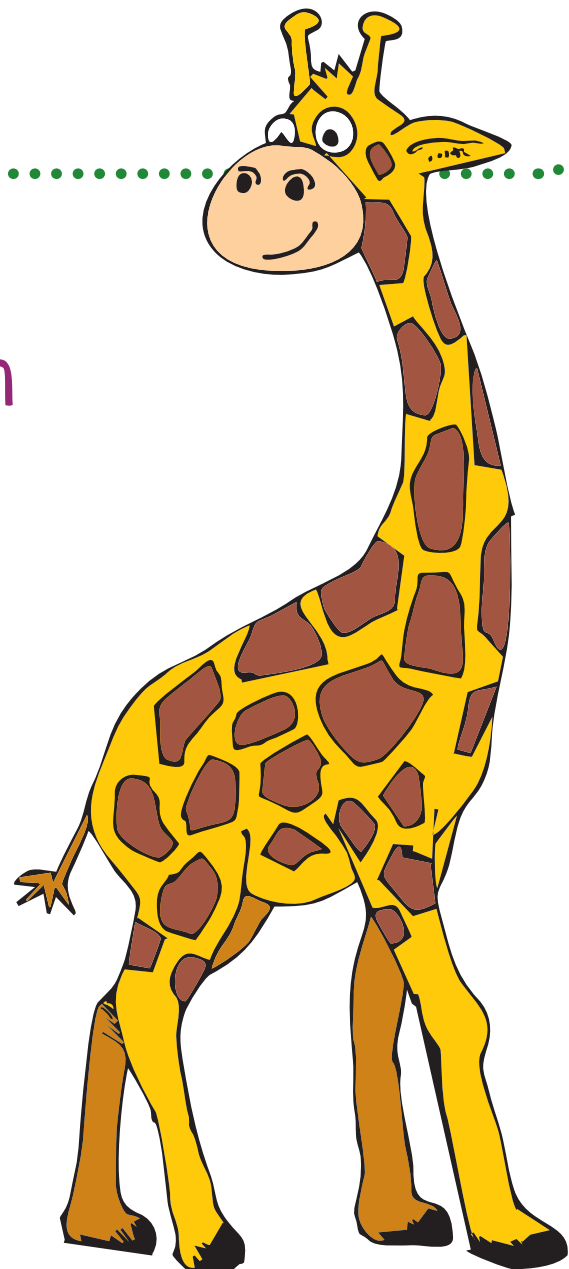
## Schritt 4: Ich verspreche mich zu ändern

Ab sofort will ich meine Giraffe stark machen und dich in Zukunft nicht mehr verletzen!

(Oder hast du eine bessere Idee?)

Gutes Gelingen  
auf deinem  
Giraffenweg!

Was wird  
sich ab nun  
in deinem  
Leben  
ändern?





# Deine Rechte als Kind



## Die UN-Kinderrechte

seit 1989 in der Welt ...  
seit 1992 in Österreich ...  
aber in vielen Teilen der Welt  
noch immer nicht umgesetzt!!

## Kämpfe für deine Rechte!



## Einige Punkte aus den UN-Kinderrechten:

**Artikel 2:** Alle Kinder sind gleich Alle Kinder sind gleich, auch wenn sie aus einem anderen Land stammen, eine andere Hautfarbe haben, Mädchen oder Jungen sind, eine andere Sprache sprechen, an einen anderen Gott oder an keinen Gott glauben, Eltern haben, die anders denken als deine, reicher oder ärmer sind als du oder behindert sind.

**Artikel 12:** Kinder dürfen sagen, was sie denken Es gibt viele Dinge auf der Welt, die für Kinder wichtig sind: die Trennung der Eltern, die Gestaltung der Pausenplätze, die Gefahren im Straßenverkehr usw. Die Konvention sagt, dass Kinder zu allen Dingen, die sie betreffen, sagen können, was sie denken, was sie fühlen und was sie möchten. Die Meinung der Kinder muss von den Regierungen berücksichtigt werden Seine Meinung frei äußern heißt aber noch nicht, dass der andere mit mir einverstanden sein muss. Es bedeutet erst mal, dass er mir zuhören soll, über meine Ideen nachdenken wird und erst dann entscheidet.

**Artikel 13:** Jedes Kind soll sich informieren. Bevor du deine Meinung frei äußern kannst, musst du dich informieren. Denn du musst über die Sachen, die du vertrittst, Bescheid wissen. Wenn du sagst, was du denkst, setzt dies voraus, dass du anderen das gleiche Recht zugestehst; dass du nicht Dinge über Menschen erzählst, die ihnen weh tun.



# WHAT IS CHILD ABUSE ?



Verbally abusing a child



Teasing a child unnecessarily



Exposing a child to pornographic acts or literature.



Touching a child where he/ she doesn't want to be touched.



Forcing a child to touch you.



Breaking down the self-confidence of a child.



Hitting or hurting a child - often to relieve your own frustration.



Manipulating a child



Not taking care of a child, for example: unclean, unclothed, unfed child



Using a child as a servant



Not listening to a child



Neglecting emotional needs of a child



Making your own child a 'servant' depriving of time for education/leisure



Hitting and ridiculing a child at school



Neglecting a child's medical needs



Neglecting a child's educational needs



Leaving a child without supervision



Produced by: National Child Protection Authority

No: 330, Thalawathugoda Rd, Madiwela.

(Tel: 778911-13, Fax: 778915, Email: [ncpa@diamond.lanka.net](mailto:ncpa@diamond.lanka.net))

Compiled by : Prof. Harendra de Silva

Illustrations by: Jayamini de Silva

Graphic layout Sponsored by: Thorn Holdings (Pvt) Ltd.



Verbally abusing a child



Was bedeutet das für dich?

A large rectangular box with a green dotted border for writing.



Forcing a child to touch you.



Was denkst du darüber?

A large rectangular box with a green dotted border for writing.

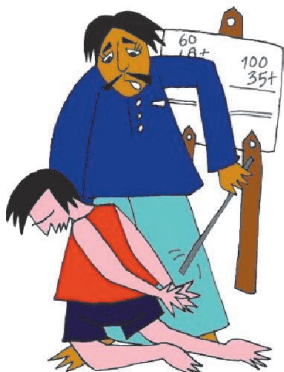


Not taking care of a child,  
for example: unclean,  
unclothed, unfed child



Was meint das Bild für dich?

A large rectangular box with a green dotted border for writing.



Hitting and ridiculing  
a child at school



Was verstehst du darunter?

A large rectangular box with a green dotted border for writing.



Touching a child where she doesn't want to be touched



Was verstehst du darunter?

A large rectangular box with a green dotted border for writing.



Manipulating a child



Was verstehst du darunter?

A large rectangular box with a green dotted border for writing.



Making your own child a 'servant' depriving of time for education/leisure



Was verstehst du darunter?

A large rectangular box with a green dotted border for writing.



Leaving a child without supervision



Was verstehst du darunter?

A large rectangular box with a green dotted border for writing.



Exposing a child to pornographic acts or literature.



Was verstehst du darunter?



Hitting or hurting a child often to relieve your own frustration.



Was verstehst du darunter?



# Du kannst dich selbst schützen

Du bist stark!

Sag „NEIN“!

Dein Körper gehört dir!

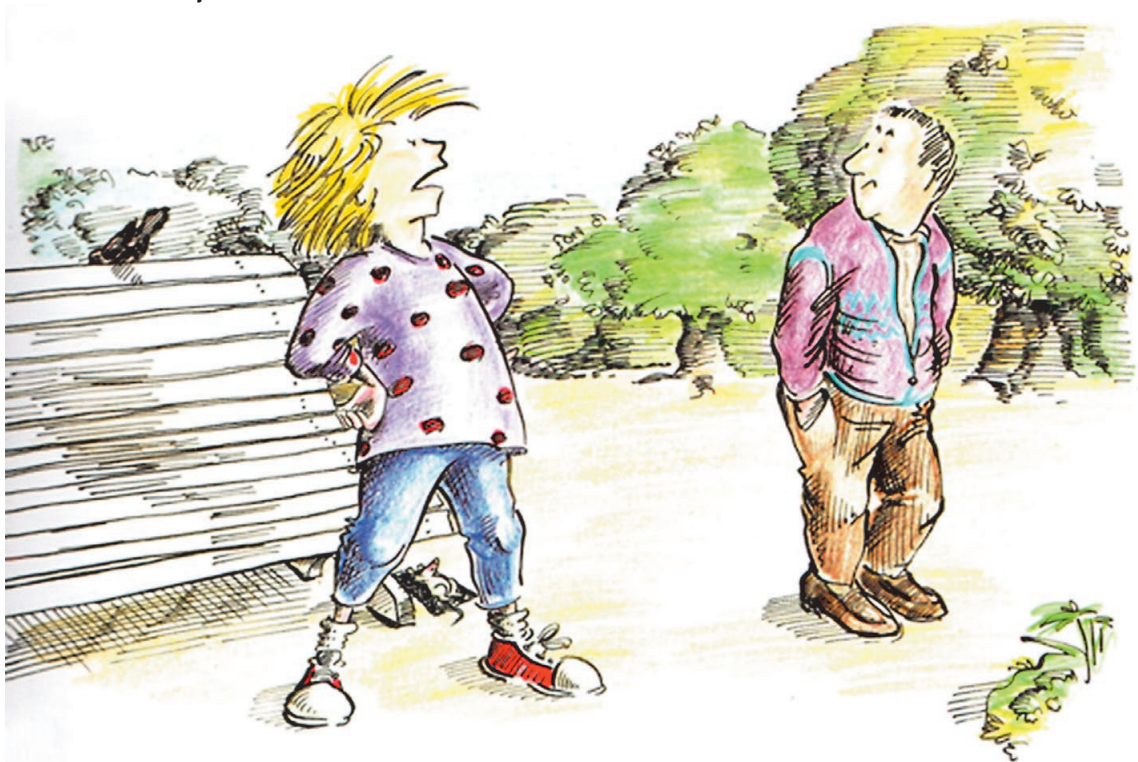
Du kannst dich wehren!

Du hast Rechte!

Hol dir Hilfe!

Du bist stark!

Zeig mit deiner Körpersprache und deiner Wortsprache, was Du willst und was nicht!



... ich will nicht geküsst werden. LASST MICH SOFORT IN RUHE!“



# Sag „NEIN“!

Was machen die Tiere, wenn sie ihre Stärke zeigen?

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Körperhaltung - selbstbewusstes Auftreten</p>                        | <p>entschlüssener Blick</p>               |
| <p>fester Ton</p>                                                      | <p>„NEIN“ sagen – ohne Schuldgefühl</p>  |
| <p>„Ich bin stark!“<br/>„Ich darf mich wehren!“<br/>Fäuste ballen</p>  | <p>„Ich höre auf MEINE GEFÜHLE!“</p>     |



So solltest und kannst auch **DU** mit deiner Körpersprache und Deiner Wortsprache ganz klar sagen, was du willst und was du nicht willst. So wie es dein Bauchgefühl dir ehrlich sagt!

Kinder dürfen **NEIN** sagen. Wenn dich jemand komisch berührt, dir unangenehme Sachen erzählt, dich gegen deinen Willen fotografieren will oder dir scheußliche Bilder zeigt, sag **NEIN** und wehre dich!

## Dein Körper gehört dir!

Dein Körper gehört dir. Du bestimmst, wer dich anfassen darf und wer nicht. Niemand hat das Recht, dich gegen deinen Willen zu berühren - auch nicht Verwandte, Lehrer oder Freunde. Grapschen ist nicht erlaubt.

Traue deinem Gefühl! Es gibt „schöne“ und „blöde“ Berührungen. Kuscheln, Schmusen, und Streicheln kann dir „schöne“ Gefühle machen, aber auch komische Gefühle verursachen. Wenn die Berührungen für dich „blöde“ oder eigenartig sind, dann sag: „Nein!“ Denn niemand hat das Recht, dich gegen deinen Willen anzufassen.

## Du kannst und darfst dich wehren!

Du darfst dich gegen jede komische Berührung und jede gemeine Geschichte wehren. Wenn dir jemand am Telefon eklige Dinge erzählt oder dir Angst



macht, leg einfach auf. - Oder du schreist oder pfeifst ganz laut mit der Trillerpfeife. Der ruft bestimmt nicht mehr an, denn Lärm tut in den Ohren richtig weh!

Es gibt viele Arten sich zu wehren:

**schreien**

treten

boxen

KREISCHEN

spucken

wegrennen

unfreundlich sein

**KRATZEN**

HILFE HOLEN

laut

**BRÜLLEN!**



... und noch vieles mehr!

## Hol dir Hilfe!

Niemand hat das Recht, dir mit Worten, Schlägen oder Gemeinheiten Angst zu machen. Erwachsene oder Jugendliche, die das tun, sind gemein. Hole dir Hilfe!



Wenn dir jemand etwas schenkt, musst du dafür nichts tun. Wenn ein Erwachsener etwas dafür von dir verlangt, wie zum Beispiel dass du ihn küsst, musst du das nicht tun, wenn du nicht willst. Wenn du ein Geschenk nicht haben möchtest, darfst du es ablehnen.

Du darfst dir Hilfe holen! Manchmal ist es schwer, sich alleine zu wehren. Dann kannst du dir Hilfe holen. Manchmal willst du deiner Mutter oder deinem Vater nicht alles sagen, deshalb ist es wichtig, dass du dir überlegst, welche anderen Kinder oder Erwachsenen zu dir halten, wenn du Hilfe brauchst.

Alles ist erlaubt, wenn Du glaubst, in Gefahr zu sein:

Manchmal ist es nicht möglich, sich alleine zu wehren, obwohl du nein sagst und es versucht hast. Oder manchmal hast du solche Angst, dass du dich gar nichts traust. Dann ist es wichtig, dir Hilfe zu holen. Denn zu zweit oder auch zu dritt seid ihr stärker!

Selbst wenn dir jemand zu nahe gekommen ist, bist du nicht dafür verantwortlich (auch wenn du Geld oder Geschenke angenommen hast). Du kannst nichts dafür, wenn du neben der Angst auch schöne Gefühle hattest. Die Verantwortung hat immer der Erwachsene. Erwachsene wissen, dass sie Kinder nicht sexuell missbrauchen dürfen. Wenn sie es trotzdem tun, sind SIE schuld. Du darfst dir immer Hilfe holen, wenn du dich schlecht fühlst, verwirrt bist oder Angst hast. Erzähle jemandem,



dem du vertraust, was dir passiert ist. Das kann jemand aus deiner Familie oder deinem Freundeskreis sein - oder du rufst einfach mich an.

Nimm deinen Mut zusammen und bitte um Hilfe. Es kann sein, dass Erwachsene komisch reagieren oder dir nicht glauben. Lass dich nicht entmutigen. Und denke dran: an dem, was passiert ist, hast du keine Schuld!



## SCHUTZ- KUGEL durch SCHUTZZONEN



Schutzzone errichten



auf Sicherheitsabstand achten



Schutzzone bewachen



Einfordern mit Körper- & Wortsprache



Schutzzone verteidigen



Schutzstellung (Pyramidenstand / Handdreieck / Königshaltung)



3 mal laute Verwarnung



KI-DO Abwehrtechniken



## Meine Körpersprache:

Die meisten Angreifer wollen sich nicht anstrengen und suchen sich lieber eine leichte Beute als Opfer. Leichte Beute erkennen sie an einer Körperhaltung, die Angst und Schwäche signalisiert: hochgehobene Schultern, Ellbogen an den Körper gepresst, kleine Schritte, der Blick ist auf den Boden gerichtet. Die Stimme ist meist hoch und leise. Diese Menschen tun alles, um so klein wie möglich zu erscheinen und sich unsichtbar zu machen.

## Meine Antiopfersignale

Zeichen für meinen Mut und meine Stärke sind:



Lockere Schultern



Die Arme bewegen sich locker am Körper.



Große und auch breite Schritte.



Beim Stehen scheinst du mit dem Boden verwurzelt zu sein.



Ruhiger, entschlossener Blick



Feste und bestimmte Stimme



Aufrechtes Stehen



Würdevoll wie ein König

## Die KI-DO Techniken

Die KI-DO Bewegungen sind von den Tieren abgeschaut und nachgeahmt. Hast du schon mal gesehen was die Tiere bei Gefahr machen? Natürlich haben sie auch Angst, aber zum Selbstschutz machen sie sich groß und wollen damit einem feindlichen Tier zeigen, dass sie groß, stark und gefährlich sind.

Denk an die Kobra wenn sie ihrem Erzfeind begegnet, dem Mungo. Sie stellt sich auf und macht ihren Nacken breit um dem Mungo zu zeigen, dass er flüchten soll, weil es einen Kampf auf Leben und Tod geben wird.

Oder denke an den Kugelfisch, was macht dieser?

Wie verhält sich ein Grizzlybär oder ein Pfau?

So trainieren wir im KI-DO zuerst den Schutzstand, den wir als Tigerstand bezeichnen.

Dabei stehen wir breit wie eine Pyramide - deshalb auch **Pyramidenstand** genannt - und verlagern das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine. Gleichzeitig beschützen unsere Arme und Hände unsere Schwachstellen. Die Hände bilden einen **„Zwei-Zonen-Schutzschild“** vor unserem Kopf und Oberkörper. Diesen Schutzstand gilt es in einer Gefahrensituation immer zu bewahren und auch bei einer Bewegungsveränderung durch den Bärenschritt oder Tigersprung immer wieder neu zu errichten.



Um unsere **Schutzkugel** frei zu halten, bewegen wir uns entweder mit dem „**Bärenschrift**“ - auf einer bananenförmigen Bahn zurück oder nach vor, oder wir springen mit dem „**Tigersprung**“ schneller nach hinten, zur Seite oder wieder nach vorne.

Die kreisförmigen Bewegungen der Arme und Hände werden in alle Himmelsrichtungen ausgeführt:



Das „**Windrad**“ - vorwärts sowie rückwärts



Der „**Propeller**“ mit den beiden Unterarmen



Der „**Scheibenwischer**“ - vor- und rückwärts



Die Schläge nach vorne nennen sich „**Gottesanbeterin-Schläge**“ (an das Insekt angelehnt), da die Arme von der Tigerkrallen in den Handballenschlag wuchtig nach vorne geführt und schnell wieder zurückgezogen werden.

All diese Schlagformen zusammen werden im KI-DO als **Schlangentechnik** bezeichnet, die jeder/jede für sich nach Gefühl - intuitiv und instinktiv - entsprechend der nahenden Gefahr durch Schläge und Tritte kurz und schnell zur Abwehr einsetzen sollte.

Diese „KI-DO Schlangentechnik“ ist auch als Abwehr bei Griffattacken sehr effektiv, denn mittels Körperdrehungen und Armdrehungen in alle Richtungen kann Kind/Mann/Frau sich am besten aus Festhaltgriffen herauswinden.

Als Gegenstück zur Schlangentechnik lernen wir auch die „**Adlertechnik**“, wobei wir mit unseren Hän-



den Körperteile des Gegners festhalten und über kreisförmige Zug- und Schubbewegungen den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen, um ihn dann mittels einer Fußhebeltechnik auf den Boden zu werfen.

Ebenso setzen wir die Beine und Füße auf schnellen kreisförmigen Bahnen in alle Richtungen ein:



Das „Windrad“ - vorwärts sowie rückwärts



Der „Scheibenwischer“ - vor- und seitwärts



Und der „Pinocchio Kick“ nach vorne, zur Seite oder als „Körper-Drehkick“ ebenfalls nach vorne. (Wir denken dabei an die Nase von Pinocchio, die gerade nach vorne verläuft)

Alle Schlangenfußtechniken sind auch in Sprungform möglich zumeist in Verbindung mit dem Tigersprung nach vorne und danach Sprungkicks in der Luft in alle Richtungen.

Mit der Kombination von Adler- und Schlangentechniken üben wir den Kampf, wobei auch Hebel- und Wurftechniken Anwendung finden. Deshalb üben wir oft den direkten Körperkampf zwischen Adler und Schlange. Der „Kampf“ zwischen Partnern soll allerdings eher einem Tanz als einem Kampf gleichen.

Mag. Janisch hat die östlichen Bewegungsformen von Tae Kwon Do, Karate und Judo mit den westlichen Selbstschutztechniken verbunden und das ganzheitliche Bewegungssystem KI-DO geformt.



KI-DO ist aus dieser Sichtweise betrachtet auch ein ideales Fitnessprogramm! Die körpereigenen Waffen von Armen, Händen Beinen und Füßen werden im Training mit Musik rhythmisch und schweißtreibend geübt. Dabei wird darauf Wert gelegt, den Körper hinsichtlich der **Kondition** (Herz-Kreislauftraining), der **Koordination** (Gehirntraining), der **Kräftigung** (Ganzkörpertraining der wichtigsten Haltemuskulatur), der **Mobilisierung** (alle Gelenksysteme), der **Dehnung** aller Muskeln sowie der **Beruhigung** (des Nervensystems) zu trainieren.

Viele sportliche Spiele im Training - die den Teamgeist und die Kondition fördern - ergänzen dieses Fitnessprogramm mit dem Element von Lust und Freude am Spiel. Kinder, Jugendliche aber auch Erwachsene erfreuen sich an dieser Vielfalt.

Viel Erfolg bei deinem neuen  
Leben in AHIMSA!

Dein „Ahimsa Peacecoach-Team“

## Das „Ahimsa Peacecoach-Team“:



**Mag. Haris G. Janisch**

Sportwissenschaftler, Psychosozialer Berater, Supervisor, KI-DO-Peace-Coach

Initiator & Leiter aller KI-DO-Selbstschutz-Kursangebote, Seminare und Beratungen



**Gert Schmidinger**

Psychosozialer Berater, Supervisor, Familiencoach



**Stephanie Niederhuber**

Psychologische Beraterin, Schwerpunkt „Gewaltfreie Kommunikation“



**Simon Hilmar**

KI-DO-Erwachsenen/Jugend/Kinder-Trainer, Abenteuercamp-Betreuer



*Ki-Do*

Peacecreator@school



**Impressum:** Herausgeber: Verein KI-DO,  
Inhalt: Mag. Haris G. Janisch, Murlingengasse/44/3, 1120 Wien  
Grafik: Gert Schmidinger  
Bilder/Zeichnungen: Gert Schmidinger, fotolia, Haris Janisch,  
UNICEF, Jayamini de Silva

