



## „Jedes Kind so gezielt wie möglich fördern!“

Schuldirektor **Thomas Höchst** schreibt Praxis-Ratgeber zum Thema „Inklusion“

Jedes Kind ist besonders, jedes Kind ist anders. Sagt Thomas Höchst aus Homburg. Der 56jährige Pädagoge weiß, wovon er spricht. Schon seit vielen Jahren liegt ihm das Thema „Inklusion“ am Herzen – in seiner täglichen Arbeit als Direktor der Integrierten Gesamtschule Contwig, aber auch als Fachautor. In Kürze erscheint sein neuntes Buch, mehr als 50 Fachartikel hat er bereits veröffentlicht. Obendrein hält er Vorträge in ganz Deutschland, lädt regelmäßig Lehrerkollegen und Interessierte zu Webinaren, fertigt Fachgutachten an. Sei-

ne gesamte Freizeit verwendet Thomas Höchst darauf, Charity-Projekte zu realisieren, um auf beeinträchtigte Menschen aufmerksam zu machen und auch Spendengelder zu sammeln, mal in Kooperation mit dem Porsche Zentrum Saarland, mal mit dem Ronald McDonald-Haus in Homburg. Sein Credo: Jeder Mensch hat das Recht, individuell nach seinen Stärken und Schwächen gefördert zu werden. Hier braucht es vor allem konkrete Unterstützung und Impulse aus der Praxis für die Praxis. Mehr unter [www.praxis-inklusion.de](http://www.praxis-inklusion.de) ■

## Sicher durch den Ehe-Hafen

„**B**is dass der Tod euch scheidet?“ heißt es im Ehelübde. Doch für viele Menschen ist und bleibt das ein Wunschtraum. Damit Sie nicht zu diesen bemitleidenswerten Geschöpfen gehören, gibt Ihnen das Autorenehepaar Sue Klanvans Simring und Steven Simring in ihrem Buch das nötige Rüstzeug an die Hand, um alle großen und kleinen Krisen der Ehe zu meistern und eine erfüllte Ehe zu



führen. Sie erfahren, wie sie konstruktiv mit den alltäglichen und nicht-so-ganz-alltäglichen Problemen des Ehelebens umgehen und Ihren Partner besser kennen und verstehen lernen. Die Autoren zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Techniken wieder frischen Wind in die Beziehung bringen – inner- und außerhalb des Schlafzimmers. **Wiley-Verlag, 252 Seiten, 12 Euro.** ■

Nichts tun kann so gut tun ...

## Von der Kunst, ein Faultier zu sein

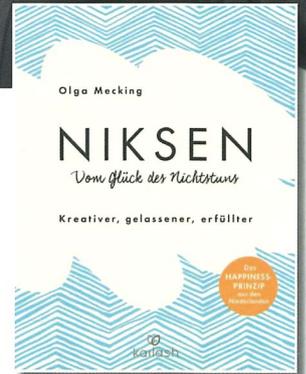


Ja, ich chill'...! Die Kunst des stillvollen Abhängens will gelernt sein

**E**infach mal nichts tun. Im Sessel rumlummeln. Aus dem Fenster gucken. Sich wegträumen. Den Wolken beim Vorbeiziehen zugucken. Ohne Smartphone. Ohne Fernseher. Ohne To-Do-Liste. Ohne Stress. So wie einst der gefräßige Kater Garfield. Klingt verlockend, nicht wahr?

Die Rede ist von „Niksen“. Niksen beschreibt die niederländische Kunst des Nichtstuns, eine Happiness-Philosophie, die – oberflächlich betrachtet - ohne Sinn, Ziel und Verstand daherkommt. Tatsächlich ist der Begriff in der holländischen Sprache keine neue Erfindung, nur war er früher negativ konnotiert, beschrieb Faulenzer und Nichtsnutze. Dabei ist Niksen sehr viel mehr. Es ist Olga Meckings Plädoyer, einfach mal innezuhalten, zu verschnauften in unserer geschäftigen, betriebsamen Welt der „busy bees“. Einer Welt, in der jede Minute durchgetaktet scheint, alles auf Produktivität und Effektivität ausgerichtet ist und einfaches Nichtstun oft das Schwerste überhaupt ist.

Olga Mecking ist Journalistin, Autorin und Übersetzerin, dreifache Mutter und dachte Nichtstun sei der Zustand, wenn sie abends irgendwann vor Müdigkeit auf der Couch zusammenbricht. Heutzutage scheint das die einzige gesellschaftlich akzeptierte Art des Nichtstuns zu sein. Sie las einen Artikel übers Niksen, recherchierte und schrieb einen Beitrag für die New York Times, der große



Olga Meckings Ratgeber „Niksen – Vom Glück des Nichtstuns“ ist im Kailash-Verlag erschienen. 250 Seiten. 16 Euro.

Aufmerksamkeit erregte und im Internet mehr als 100.000-mal geteilt wurde. Olga Mecking hatte offensichtlich einen Nerv getroffen und so recherchierte sie weiter, befragte Expertinnen und Experten und hat dann „dieses Buch in der Hoffnung geschrieben, Aufschluss darüber zu geben, wie man nichts tut, damit überall auf der Welt Menschen begreifen, dass es in Ordnung ist, auf dem Sofa sitzend eine Runde Niks zu tun.“

Auf charmante Weise beschreibt Olga Mecking, wie uns Niksen gesünder, kreativer und produktiver macht. Wir tun nichts und geben unserem Gehirn dennoch Raum, die Reset-Taste zu drücken, neue Gedanken, Ideen und Verbindungen entstehen zu lassen.

Niksen ist also eine Notwendigkeit für unser Gehirn. Und wie sagte schon Oscar Wilde: „Nichtstun ist die allerschwierigste Beschäftigung und zugleich diejenige, die am meisten Geist voraussetzt.“ ■