

E 51125
nr. 123

zum mitnehmen märz | 2010

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

thema

FRÉDÉRIC CHOPIN – RADIKALE SEELEN-MUSIK

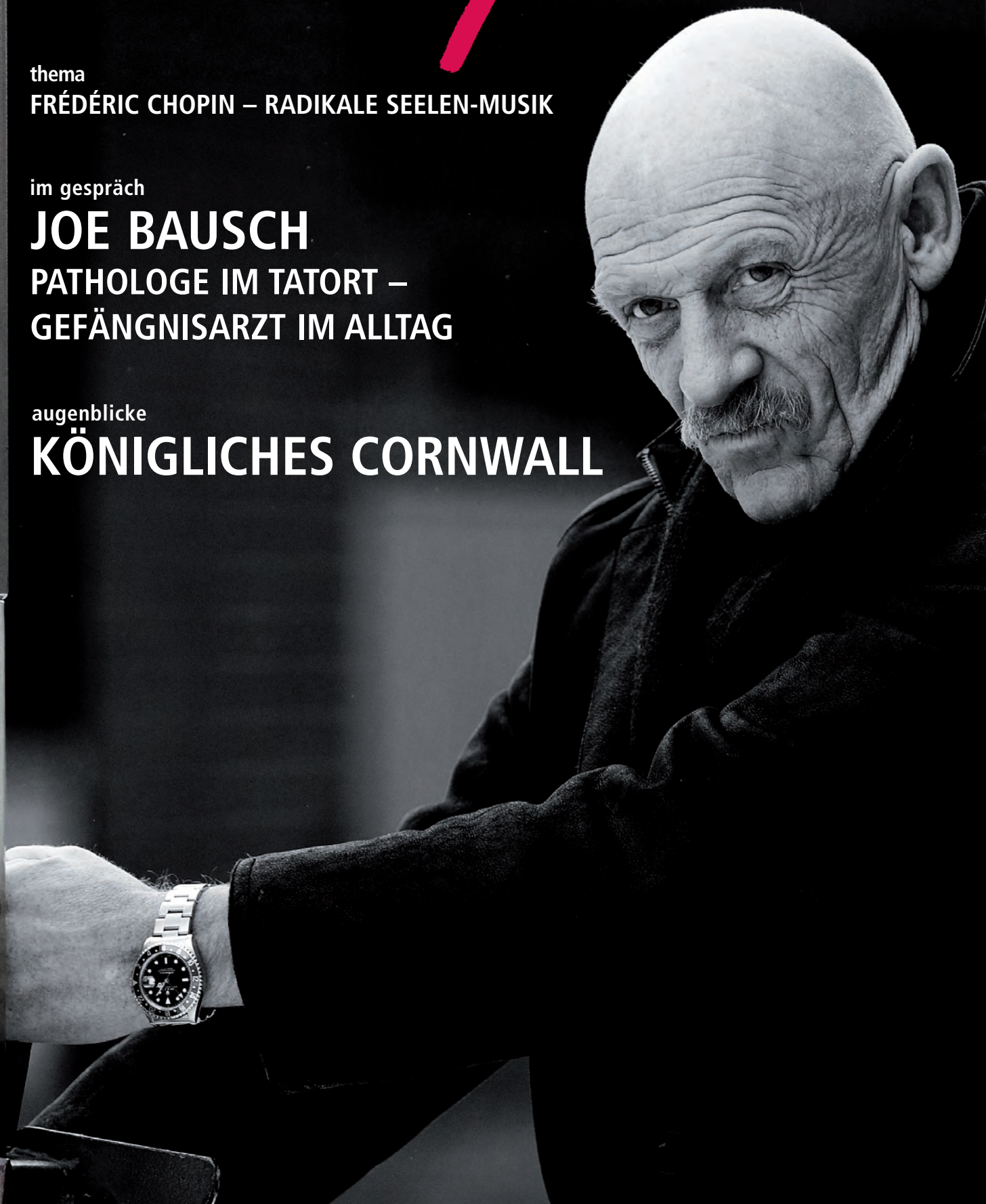
im gespräch

JOE BAUSCH

**PATHOLOGE IM TATORT –
GEFÄNGNISARZT IM ALLTAG**

augenblicke

KÖNIGLICHES CORNWALL





WELEDA

Im Einklang mit Mensch
und Natur



NEU
von Weleda

Globuli in Weleda-Qualität. Da bin ich mir sicher.

Vertrauen Sie auf die hohe Qualität von Weleda mit
der Erfahrung aus 85 Jahren Arzneimittelherstellung.
Jetzt neu: 12 Einzelmittel als Globuli in je 3 Potenzen.

Chamomilla D6 Streukügelchen

Enthält Sucrose (Saccharose) – bitte Packungsbeilage beachten.

Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd



MAN MUSS WEGGEHEN KÖNNEN

Es ist die erste Zeile des ersten Gedichtes ihres ersten Gedichtbandes, *Nur eine Rose als Stütze*, von Hilde Domin, der 1959 erschien, als sie bereits fünfzig Jahre alt war: **«Man muss weggehen können ...»** Acht Jahre zuvor, 1951, hatte ihre «Geburt als Dichterin» stattgefunden. Sie, die am 27. Juli 1909 das Licht der Welt erblickte, hat zweiundvierzig Jahre gebraucht, um sich als Dichterin finden zu können. Ohne «weggehen» wäre sie vielleicht gar nicht dahin gekommen.

1932 war die gebürtige Kölnerin ausgewandert, ein Jahr vor der Machtergreifung Adolf Hitlers. Erst 1954 kehrte sie nach Deutschland zurück, übte, im Verborgenen noch, drei Jahre lang bereits ihren spät ergriffenen Beruf als Dichterin aus: **«Man muss weggehen können / und doch sein wie ein Baum ...»**

Wie schwer kann es einem fallen, wegzugehen oder auszuziehen, an einem fremden Ort zu verweilen oder selbst in seine Geburtsstadt oder in das Ferienhaus seiner Kindheit nach vielen Jahren zurückzukehren! Wie schwer wiegt das Vertraute in der eigenen Biografie!

Weggehen zu können bedingt aber auch, jemanden losziehen lassen zu können. Drohen nicht dabei Teile der eigenen Identität verloren zu gehen? Wie sind wir doch mit denen, die wir lieben, zusammengewachsen! Aber hat nicht Identität mit «Individualität», mit dem Unteilbaren zu tun? **«Man muss weggehen können / und doch sein wie ein Baum: / als bliebe die Wurzel im Boden ...»**

Vielleicht geht es nicht anders als mit den Mitteln der Dichtung, das auszudrücken, worauf es letztlich ankommt: Bewusstsein von der Wurzel des eigenen Daseins schaffen, den Boden entdecken und bestellen, um als «Baum» bestehen zu können.

Wenn wir in allen Bewegungen des Schicksals, in allen Ein- und Auszügen des Lebens uns zuhause fühlen wollen, wo wir auch sein mögen, gibt es nur eine Quelle, die der Wurzel unserer Existenz Leben verleihen kann – jene Kraft in uns, die zur tragenden Gewissheit führt: «Ich bin».

«Man muss weggehen können / und doch sein wie ein Baum: / als bliebe die Wurzel im Boden, / als zöge die Landschaft und wir ständen fest.»

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Von Herzen grüßt aus Stuttgart, Ihr


Jean-Claude Lin



06 im gespräch
JOE BAUSCH

PATHOLOGE IM TATORT – GEFÄNGNISARZT IM ALLTAG



Ob vor der Kamera im *Tatort* oder in seiner Arztpraxis, in der ihm Straftäter ganz verschiedener Couleur begegnen – Joe Bausch lässt sich intensiv auf sein Tun und sein Gegenüber ein. Sein Lebensweg führte ihn vom Bauernhof zum Theater, vom Umweg über ein kurzes Jurastudiumsintermezzo zur Medizin und schließlich in die Praxis der Justizvollzugsanstalt Werl – und ist dort sicher noch lange nicht am Ende ...

10 augenblicke
KÖNIGLICHES CORNWALL

WO LEGENDE UND LANDWIRTSCHAFT EINANDER TREFFEN



Der Legende nach in Tintagel geboren und in Glastonbury begraben ranken sich ungezählte Geschichten um König Artus, seine Getreuen und Untreuen. Auf der Halbinsel Cornwall im Südwesten Englands begegnet man ihm und seiner Legende fast überall. Und man begegnet den zauberhaft schrulligen Sitten und Eigenheiten der Briten, die – eingebettet in eine wunderbare Landschaft – einen Besuch einfach königlich machen ...



16 glücksfälle
BALLET!

17 mensch & rhythmus
DIE 15 – DIE VERKANNTEN ZAHLEN

18 thema
**RADIKALE SELENMUSIK
ZUM 200. GEBURTSTAG VON FRÉDÉRIC CHOPIN**

24 sprechstunde
WELCHE FOLGEN HAT DIE SCHULE FÜR DAS LEBEN?

27 weiterkommen
VOM SINN DES OPFERS

DIE SEITEN DER ZEIT

editorial 3 | inhalt / impressum 4 | im gespräch 6 | augenblicke 10 | glücksfälle 16 | mensch & rhythmus 17 |
thema 18 | kalendarium 20 | sonne, mond & sterne 23 | sprechstunde 24 | am schreibetisch 26 |
weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: querebeet – ein jahr im garten 30 | literatur für junge leser 32 |
die kinderseite 33 | preisrätsel / sudoku 34 | kulturtipp 35 | suchen & finden 36 | ausblick / buchhandel 38

Das Lebensmagazin der
Verlage Freies Geistesleben
und Urachhaus

www.geistesleben.com
www.urachhaus.com

Herausgeber

Jean-Claude Lin
Telefon: 07 11 | 2 85 32 21
Frank Berger
Telefon: 07 11 | 2 85 32 36

Redaktion

Jean-Claude Lin (verantwortlich)
Frank Berger
Maria A. Kafitz (& Layout)

Redaktionsanschrift

a tempo
Landhausstraße 82 70190 Stuttgart
Telefon: 07 11 | 2 85 32 20
Telefax: 07 11 | 2 85 32 10
e-mail: redaktion@a-tempo.de
internet: www.a-tempo.de

Leserservice

Maria A. Kafitz
07 11 | 2 85 32 20
redaktion@a-tempo.de

Anzeigenservice

Irmgard Feuss
Tel. 07 11 | 50 87 40 33
Fax 0711 | 50 87 40 34
ifeuss@anzeigenservice.info

Ansprechpartner Buchhandel

Simone Patyna
07 11 | 2 85 32 32

a tempo erscheint monatlich und liegt in über 2000 Einrichtungen des Kulturlebens und im Buchhandel aus. Auf Wunsch kann *a tempo* ins Haus geschickt werden durch Erstattung der Porto- und Verpackungskosten (24 Euro für 12 Ausgaben, 30 Euro für Auslandsversand). Bankverbindung auf Anfrage.

Abonnements

Antje Breyer
07 11 | 2 85 32 00

Alle Beiträge und Bilder in *a tempo* sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen nur mit schriftlicher Erlaubnis weiterverwendet werden.

Eine Teilausgabe von *a tempo* erscheint in Kombination mit *alverde*, dem Kundenmagazin von dm-drogerie markt.

© 2010 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Druck:

Körner Rotationsdruck Sindelfingen



Von der Berlinale zu Ihnen nach Hause: 22 eindrucksvolle Filme aus 60 Festivals.

Holen Sie sich die eindrucksvollsten Filme aus 60 Jahren Berlinale nach Hause – mit der Jubiläums-Edition, zusammengestellt von der Kinoredaktion der Süddeutschen Zeitung. Freuen Sie sich auf neue Lieblingsfilme wie „Erdbeer und Schokolade“ und „Geständnisse“ und auf ausgezeichnetes Weltkino wie „William Shakespeare’s Romeo & Julia“ und „Die 12 Geschworenen“. 22 unvergessliche Glanzstücke für je 9,90 Euro (UVP) oder in der Jubiläumsbox für nur 176,- Euro (UVP). Dazu erhältlich „Die Berlinale“ – ein außergewöhnlicher Bildband mit mehr als 400 Abbildungen zur Geschichte des Festivals für nur 24,90 Euro. Jetzt im Handel oder unter www.sz-shop.de.

Seien Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung



PATHOLOGE IM TATORT – GEFÄNGNISARZT IM ALLTAG

JOE BAUSCH im Gespräch mit Ralf Lilienthal

Ralf Lilienthal | Joe Bausch, Sie sind, nicht nur im *Tatort*, Schauspieler und zugleich praktizierender Gefängnisarzt. Wie fand der Bauernjunge aus der hessischen Provinz hinaus ins kreative und akademische Milieu?

Joe Bausch | Als ältester Sohn auf dem Bauernhof bist du für die Nachfolge prädestiniert. Du lernst das Handwerk «by doing» und hast das ganze Jahr wunderbar viel Arbeit. Ich habe das gerne gemacht. Vor allem das Einkommensprinzip hat mich bis heute geprägt: Die Familie erwirtschaftet alles gemeinsam, teilt Risiko und Gewinn. Den Anstoß für das ganz Andere hat unser Hausarzt gegeben: «Jupp, dein Sohn ist intelligent, schick ihn aufs Gymnasium.» Also ging der Bauernjunge aufs Gymnasium, lernte nachts und morgens im Bus und machte Abitur ...

RL | ... um dann planvoll in Köln mit dem Fach Theaterwissenschaften eine Schauspielkarriere einzuschlagen?

JB | Eigentlich hatte ich kaum eine Ahnung, was Theater war. Ich wollte etwas Exotisches machen und bin in einem Studienfach gelandet, das damals von linken K-Gruppen dominiert wurde. Wir sind zum Schichtwechsel vor die Werkstore gegangen und haben, von den Malochern verhöhnt, grottenschlechtes Agitprop-Theater gemacht. Auch meine Erfahrungen als Kabelträger und Bildregieassistent beim WDR waren desillusionierend – lauter frustrierte, zynische Fernsehmacher – das konnte es nicht sein!

RL | Stattdessen also ein Medizinstudium?

JB | Noch nicht. Ich habe mich zunächst für Jura eingeschrieben, ein

Fach, mit dem dir selbst beim Fernsehen angeblich alle Türen offen stehen würden. Aber im Korsett der Paragraphen und Kommentare zu denken behagte mir nicht. Das Leben in der kleinen Universitätsstadt Marburg dagegen, mein Kneipenjob und einige große Reisen nach Persien, Afghanistan, Indien usw. waren unglaublich intensive Erfahrungen, in denen der fleißige Bauernsohn seine Pubertät ein Stück weit nachgeholt hat.

RL | Was hat Sie zurück zu einem bürgerlichen Beruf gebracht? Und was war zwischenzeitlich aus dem Theatermenschen geworden?

JB | **Das Theater hat mich nie losgelassen. Aber ich brauchte festen Boden unter den Füßen.** Am Ende lief es dann auf ein Medizinstudium in Bochum hinaus. Eine betongraue, grässliche Universität, aber die Menschen dort waren nach meinem Geschmack – geradeheraus, mit klaren Ansagen! Und Bochum, das war damals: Peter Zadek! Ein bevölkertes, lebendiges, offenes Theater, das ich mir aber bis zum schwer erarbeiteten Physikum nur selten erlauben durfte. Später war es dann eine Begegnung mit Roland Reber in der *Zeche Bochum*, die mich wieder eingefangen hat!

RL | Der Regisseur des «Theaterpathologischen Instituts» (TPI) war es dann auch, der Sie zum ersten Mal auf die Bühne gestellt hat.

JB | Wir spielten Dario Fo's *Mistero Buffo*, und ich hatte wahnsinnige Angst zu versagen. Dann bin ich mit Todesverachtung auf die Bühne und habe gedacht: Ich zeig's euch allen! Und es war ein Riesenerfolg. Wir haben immer extrovertierter gespielt und noch mehr Obszönitäten hineingearbeitet. Eine lebendige, moderne *Commedia del Arte* – das war's, was ich wollte!



RL | Und was Sie mit dem TPI zunächst in Hattingen und später in Lünen als berühmt-berüchtigtes Ruhrgebietstheater auch weiter gemacht haben!

JB | Ja, obwohl ich im Rückblick nicht mehr verstehen kann, wie wir Bühnenarbeit, Konzertorganisation und Gastronomie unter einen Hut bringen konnten und ich mein Studium dennoch mit nur einem Jahr Verzögerung beendet habe. Oh ja, wir waren unausrechenbar, obszön, kultig, ökonomisch ahnungslos und – eines Tages pleite! Inzwischen hatte ich aber geheiratet und durfte nicht mehr lange mit einer Bewerbung zögern.

RL | Sie haben dann, neben der Arbeit in einer Privatklinik in Bochum, die Stelle eines Allgemeinmediziners in der JVA Werl angenommen – ein Wunschjob?

JB | Eigentlich hatte ich mich zur Chirurgie des Justizkrankenhauses Fröndenberg beworben. Auf unerquicklichen Umwegen ergab sich dann zunächst die Vertragsarztstelle in Werl. Doch obwohl ich mich eigentlich schon als «flying doctor» in Australien gesehen hatte, begann mich die Arbeit mit den Menschen dort zu interessieren. Mit ihren gebrochenen Biographien als Mörder oder Vergewaltiger erschienen sie mir wie Gestalten aus der griechischen Tragödie, wo es letztendlich auch um Mord, Missbrauch und so weiter geht. Auf dem Theater und im Fernsehen habe ich Mörder gespielt, Vergewaltiger und Gefangene. Und jetzt lernte ich diese Welt schneller kennen, als ich mir das je ausgemalt hatte.

RL | Und umgekehrt – wie war es für Ihre Patienten, einen Arzt zu haben, der im Fernsehen Verbrecher spielte?

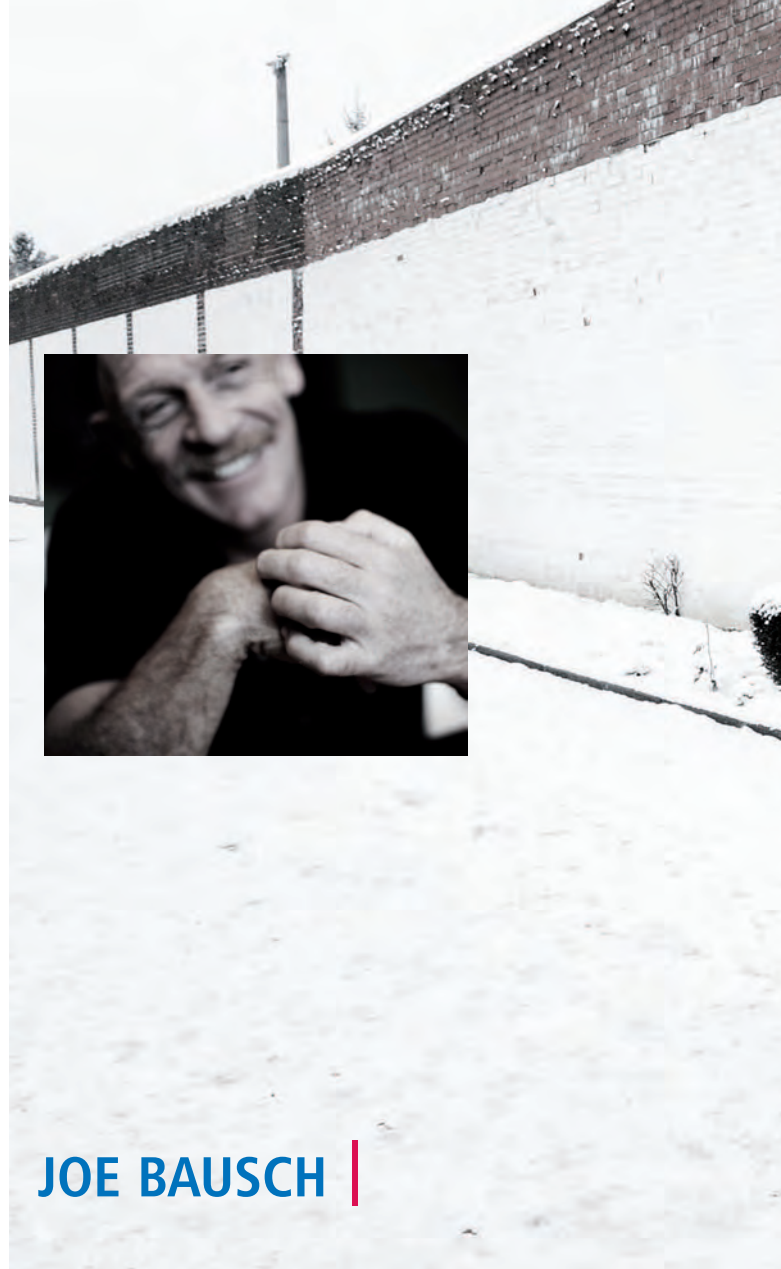
JB | Die sahen mich zum Beispiel in dieser seltsamen Nummer von Friedrich Küppersbusch, wo ich einen kaputten Drehbuchautor gespielt habe. Und sie mochten mich. Außerdem hatte ich Häftlingen gegenüber keine Animositäten und habe sie morgens genauso behandelt wie am Nachmittag die Privatpatienten. In Bochum war der Kittel noch weißer und der Kugelschreiber aus Gold, aber hier wie dort habe ich seriöse, ordentliche Medizin gemacht und versucht, den Menschen nahe zu sein.

RL | Wann fiel Ihre Entscheidung, als Arzt nur noch mit Strafgefangenen zu arbeiten?

JB | Man hat mir eine Festanstellung angeboten, verbunden mit der Perspektive, mich weiter auszubilden und meinen Facharzt für Allgemeinmedizin zu machen. 1993 hatte ich dann die Wahl, dabei zu bleiben oder mir eine Praxis zu kaufen und ein paar Jahre ranzuklotzen. Aber das wäre das Ende meiner Theater-, Fernseh- und Filmarbeit gewesen. Die hatte sich nämlich parallel weiterentwickelt: *Fahnder*, *Peter Strohm*, einige Fernsehspiele. Inzwischen war auch unsere Tochter zur Welt gekommen, ein weiterer Grund, einen regelmäßigen und verlässlichen Gelderwerb zu haben. Verantwortung für das Hier und Heute, das Nichtmehrloslassenkönnen des kreativen Aspekts und ein echtes Interesse an den Geschichten meiner Patienten – das war's.

RL | Wie sind Sie dann Dr. Roth geworden?

JB | Als der Tatort *Manila* gedreht werden sollte, bin ich von einem Freund angesprochen worden. Er war Produktionsleiter bei der *Bavaria* und hat mich nach medizinischen Details gefragt. ▶



JOE BAUSCH |

► Irgendwann kam dann so nebenbei die Frage: «Willst du nicht den Gerichtsmediziner spielen?» Obwohl ich eigentlich lieber die Bösewichter gespielt habe, habe ich «Ja» gesagt. Dann kam eine zweite Anfrage und nach sieben oder acht Produktionen war klar: Dr. Roth mit seiner präzisen, trockenen Art, ist eine feste Instanz im Kölner *Tatort*.

RL | Mit allen Folgen für die öffentliche Person Joe Bausch!?

JB | Und mit der großen Freude, zum Kölner *Tatort*-Team zu gehören. Wenn ich Dietmar, Klaus und die anderen vier-, fünfmal im Jahr sehe, dann ist das immer wie «nach Hause kommen». Ansonsten ist es natürlich großartig, im wichtigsten Schaufenster des deutschen Fernsehens präsent sein zu dürfen und jedes Mal fast 10 Millionen Zuschauer zu haben. Die *Tatorte*, besonders auch die aus Köln, sind Krimis nach meinem Geschmack. Spannend und unterhaltsam, aber immer erfährst du etwas Wesentliches über die Gesellschaft. Und die Stoffe sind zumeist ziemlich aktuell.

RL | Ein Fernsehmärchen – oder gibt es auch Schattenseiten?

JB | Klar. Wenn du in Köln der «Gute» bist, wirst du in keinem anderen *Tatort* jemals wieder den «Bösen» spielen. Und nicht nur da. Außerdem bin ich für die meisten Menschen eben «der *Tatort*-schauspieler». Meine Theaterjahre, die Filmrollen und die vielen anderen Fernseharbeiten sind uninteressant, obwohl ich meine besten Rollen außerhalb des *Tatorts* hatte.

RL | Wie muss man sich den Wechsel vom Arzt zum Schauspieler und wieder zurück vorstellen?

JB | Angenehm! Kein Mensch fragt seinen Arzt: Wie geht es dir? Beim Drehen ist das völlig anders. Natürlich machst du deine Arbeit. Aber es heißt auch: Wie ist das Hotel? Kann ich dir einen Tee holen? ... Du erfährst Zuwendung! Das sind Kompensationen, die dir helfen, den Knast auszuhalten und weiterhin gute Medizin zu machen. Nicht zynisch zu werden – oder genervt. Unverbrauchte Emotionalität und Empathie zu haben. Im *Tatort*-Team sitzen wir manchmal bis in die Nacht zusammen, begeistern uns für neue Stoffe, diskutieren über Luxusprobleme. Aids, Hepatitis und Krebs – das sind die Fakten, natürlich. Aber mit sympathischen Kollegen zusammenhocken und drauflosdenken, das ist wie die Festplatte defragmentieren. Umgekehrt hat mich der Arztberuf davor bewahrt, mich als Schauspieler anbieten zu müssen wie «sauer Bier». Ich hatte meine Arbeit und konnte immer authentisch und gelassen bleiben, auch auf den Sofas in Talkrunden aller Art.

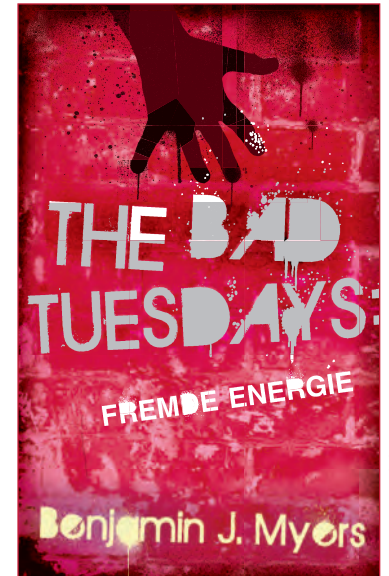
RL | Was bedeutet Ihre Fernseh-Prominenz für die JVA-Arbeit insgesamt?



JB | Die Interviews und Reportagen haben dazu geführt, dass die Blackbox «Gefängnis» ein Stück weit geöffnet wurde. In Deutschland leben etwa 80.000 Menschen hinter Gittern, aber kaum einer weiß, wie es da wirklich aussieht. Mein Anliegen war immer auch zu zeigen, wir machen hier einen ordentlichen Job.

RL | Was macht das Besondere der Gefängnismedizin aus?

JB | Nehmen wir Werl. Neunhundert erwachsene Männer. Mörder, Sicherungsverwahrte – alles in allem gut zweihundert Häftlinge, die eine lebenslange Strafe verbüßen. Die Krankheiten sind die gleichen wie draußen, aber du hast mit ganz anderen Problemen zu kämpfen. Patienten aus über vierzig Nationen. Sprach- und Mentalitätsbarrieren. Gesellschaftliche Veränderungen wirken direkt in den Knast hinein und führen zu regelrechten Verrücktheiten. Früher gab es z.B. nur Jugoslawen. Dann kam der Krieg, und plötzlich waren da Serben, Kroaten, Kosovaren usw., die völlig neue Identitäten annahmen und voneinander getrennt werden mussten. Oder die vielen Krankheitsbilder, die mit jahrelangem Drogenkonsum zu tun haben – HIV, Hepatitis B und C und schwere psychiatrische Erkrankungen, die im Entzug aufbrechen und eigentlich woanders behandelt werden müssten. Als Arzt stehst du mittendrin, bist der Intimus der gesellschaftlichen Entwicklung und der gescheiterten Biographien. Und manchmal, mit hohem kommunikativem Aufwand, bist du auch das Korrektiv. Da ist viel, worüber die Gesellschaft nachdenken müsste! ■



Aus dem Englischen von Alexandra Ernst.
359 Seiten, gebunden mit SU
€ 16,90 (D) | € 17,40 (A) | sFr 29,90
ISBN 978-3-7725-2502-5 • (ab 14 Jahren)
neu im Buchhandel ab 8. März!

«Wohin gehen wir?», fragte Chess. «Und wann?» Noch ehe Ethel sich umdrehte und den Hügel hinaufblickte, wo der Kreis aus schwarzen Baumskeletten stand, legte sie ein Gewicht auf Chess' Brust. Sie ahnte die Antwort. «Dorthin müsst ihr, meine Lieben», sagte Ethel. «Der Schlingschlund ist im Anmarsch, und er hungert nach Kindern.»

Was passiert mit den Kindern, die die Verbogene Symmetrie geraubt hat? Das Komitee schickt Chess, Box und Splinter auf dem Horrorweg durch den Schlingschlund hinterher, um das herauszufinden. Aber ist das ein kluger Schachzug? Die Spannung zwischen den Geschwistern wächst. Chess wird immer entschiedener in ihrem Willen zu helfen und kommt dabei dem Rätsel ihrer besonderen Energie ein Stück näher, doch Splinter packt immer mehr die Faszination der Warp-Technologie, der dämonischen Macht der Verbogenen Symmetrie ...

«Ein literarischer Fund» urteilte die Süddeutsche Zeitung bereits über den ersten Band der temporeichen Serie *The Bad Tuesdays*. Nun legt Benjamin J. Myers die fulminante Fortsetzung vor.





KÖNIGLICHES CORNWALL

WO LEGENDE UND LANDWIRTSCHAFT EINANDER TREFFEN

Maria A. Kafitz (Text) & Sebastian Hoch (Fotos)

Wildes und Mildes, Schroffes und Weiches, üppig Bepflanztes und spärlich Bewachsenes – Cornwall lässt kaum Farb- und Formwünsche offen, wenn es nicht unbedingt gerade ein Alpenpanorama sein soll. Und all jenen, die durch die sonntäglichen Romanverfilmungen von Rosamunde Pilcher um Liebe und Leid, Lords und Landmädchen, die fast ausnahms- und nicht grundlos in dieser Region im Südwesten Englands spielen, glauben, diese Landschaft zu kennen, sei zugerufen: **«Das ist alles keine Fernsehkulisse – es ist echt. Und es ist schöner! Viel schöner!»**

Doch nicht nur die Drehorte dieser gern belächelten Romanzen haben die einstige Schmugglerhochburg Cornwall zu einem der beliebtesten Reiseziele Englands gemacht, es sind vor allem die verzauberten Schlösser, die pittoresken Dörfer, die verwunschenen und üppig blühenden Gärten, die zahlreichen Wasserfälle, die gefährlichen Steilküsten ... und es ist die wohl sagenumwobenste Gestalt, welche die englische Geschichte zu bieten hat. Nein, nicht Prince Charles, der zwar der Duke of Cornwall ist, sondern King Arthur, dessen Walten und Wirken in einem kleinen nord-cornischen Ort namens Tintagel begonnen haben soll.

Will man dem Benediktinermönch Geoffrey de Monmouth und seiner um 1100 entstandenen *Historia regum Britanniae* Glauben schenken, dann erblickte jener bei uns Artus genannte König irgendwann zwischen dem 5. und 6. Jahrhundert als Sohn des Bretonenkönigs Uther Pendragon und der cornischen Herzogin

Ygerne auf jener Burg in Tintagel das Licht der Welt, deren Ruinen noch heute auf zwei Steilklippen thronend den Winden und Gezeiten trotzen.

Auch die sich um den weisen und edlen, den liebenden und betrogenen, den verzeihenden und sich rächenden König Britanniens rankenden Sagen scheinen allen Zeiten und historischen Widerlegungsversuchen zu trotzen. Er ist allgegenwärtig. Und wer die kommerzielle Mehrfachnutzung auf Postkarten, T-Shirts, Pralinschachteln und Einkaufstaschen schmunzelnd übersehen kann und sich auf den reinen Zauber dieser Gegend einlässt, der kann in Merlins Höhle unterhalb der Artusburg im Raunen des peitschenden Windes und der salzigen Brandung des Meeres die Prophezeiung des Magiers als Echo noch heute hören: «Ein König wird kommen und das Reich regieren / von hier bis an die Grenzen Roms, / und sein Name wird Artus sein.» Was als Prophezeiung in der Höhle an den feuchten Wänden hinuntertropft, das umweht einen als mögliche Verheißung, wenn erst der steile Weg zur Burg überwunden und mit etwas Mut die schmalen Steintreppen erklommen wurden: Hinter den Ruinen öffnet sich das Meer – hier küssen Himmel und Erde sich. Hier liegt ein Ort, der eines Königs würdig ist.

Doch nicht nur an diesem Ort, dessen verschlungener Küstenweg ein wahres Paradies für Wanderfreudige mit entsprechendem Schuhwerk oder angeborenem Gleichgewichtssinn ist, begegnet man den Schauplätzen der Artusgeschichte – ganz Südengland ▶



► scheint voll davon. So werden gleich drei Plätze für das sagenumwobene *Killiwick* genannt, wo er seine Jugendjahre verbracht haben soll: Castle Killibury, Barras Nose und / oder Willapark. Als Standort für Schloss Camelot einigte man sich auf Cadbury Castle im zauberhaften Somerset. Und im Bodmin Moor, in dem frei lebende Schafe, Pferde und Kühe die engen, oft uneinsehbaren Sträßchen und feuchten Wiesen gleichermaßen bevölkern, soll sein Jagdhaus Arthur's Hall gelegen haben.

Wer in diesem Hochmoor unterwegs ist, kann rasch die höfische Zeit mit Schlachten und Gelagen, Ritterkämpfen und Ehrenschwüren vergessen, denn an einem regnerischen Tag – und solche Wetterlagen sind ideale Umstände für Moorspaziergänge – gerät man unmittelbar hinein in die keltische Vorzeit, deren Zeichen und Spuren auf der ganzen Insel zu finden sind. Die kultischen Steinformationen, diese aufeinandergetürmten Granitfelsen, wie beispielsweise die imposanten meterhohen *Cheesewings*, lassen sich mit bloßer Logik nicht begreifen. **Regen von oben, Wind scharf von vorn, Nebel von allen Seiten – wunderbar schauriges Moor.**

In diesem Moor, genauer am Grund des *Dozmary Pools*, dem bodenlosen See, wartet das Königsschwert *Excalibur* noch immer auf seinen neuen Besitzer. Für seinen einstigen Träger, der Sage nach in der Schlacht bei Camlan gegen den finstren Mordred schwer verwundet, begann eine neue Regentschaft im jenseitigen Land Avalon, «in dem man kein Verstreichen der Zeit kennt und wo außer dem Gesang dreier magischer Vögel nur Ruhe und Frieden herrscht».

Seine sterblichen Überreste und die seiner geliebten Guinevere aber fanden einen gleichsam besonderen Ort der Ruhe: das in der Grafschaft Somerset gelegene Glastonbury, wo der Legende



nach zugleich auch jenes ungreifbare Avalon liegen soll.

Kaum ein anderer englischer Ort scheint als Wallfahrtsziel mehr von Mythen und Legenden umwoben. So soll etwa kein Geringerer als Joseph von Arimathia die *Glastonbury Abbey* gegründet haben, auf deren Gelände das erwähnte Königsgrab liegt. Er sei es auch gewesen, der am Fuße des *Glastonbury Tor* («Tor» ist der keltische Name für «Hügel» oder «Kegelberg») den Heiligen Gral vergraben haben soll – jenes Gefäß, aus dem Christus mit seinen Jüngern beim letzten Abendmahl trank und in dem Joseph das Blut des Gekreuzigten auffing.

Seit dem zweiten – oder wohl eher zwanzigsten – großen Ansturm auf das sonst eher verschlafene Städtchen in den 1970er Jahren tummelt sich auch heute noch ein sonderbares, aber freundliches Völkchen in gebatikten Kleidern und mit sinnsuchend-verzückter Miene an diesem Ort der vielfältigen spirituellen Verheißung. Der Weg zum Turm der St.-Michael-Kirche, die oben auf dem Glastonbury Tor thront, sei wie der Weg zu sich selbst – heißt es unter den Sinnsuchenden. Wer nicht den steilen, aber angelegten Pfad, sondern den «direkteren» Wiesenanstieg wählt, kann rasch nachempfinden, dass es nicht immer einfach ist, zu sich selbst zu finden ... Wie einfach oder mühsam sich dieser Weg auch gestalten mag, oben angekommen hebt der

kräftige und immer gegenwärtige Wind einen förmlich noch weiter empor – und beim Anblick des Ausblicks ist Ehrfurcht eines der unmittelbarsten Gefühle – Artus, Avalon, Gral, Verheißung hin oder her.

Wer ohnehin zwischendurch mal genug von echten und echt falschen Königsmythen hat, der kann die heutigen Königinnen und Könige dieser Region an ganz anderen Orten finden. Sie stehen mit Schirmmützen und Langstäben, Gummistiefeln und Wachsjacken in kleineren oder größeren Gruppen stolz und zufrieden auf einer ihrer Farmershows und erfreuen sich plaudernd und spaßend an allem, was die Landwirtschaft dieser klimatisch gesegneten Region zu bieten hat. Solch eine «agrikulturelle Veranstaltung», die in Deutschland wohl nur interessierte Fachleute aus der gediegenen Doppeltaushälfte locken könnte, wird beispielsweise im sonst eher beschaulichen Camelford zum herbeigesehnten festlichen Ereignis für alle und jeden.

Ist das Glück einem hold – und das mag angesichts einer Reise vielleicht paradox anmuten –, dann findet der Besuch der «Camelford Show» an einem jener wahrhaft «englischen Tage» statt, deren klimatischer Zustand lakonisch mit «misty» zusammengefasst wird. Hierbei lässt sich für den Besucher vom Kontinent etwas erleben, was zuvor nur als Behauptung, nicht aber als ▶



96 Seiten, durchgehend farbig, mit Poster des mythischen Reichs Albion, Halbleinen
 € 24,90 (D) | € 25,60 (A) | sFr 42,90
 ISBN 978-3-8251-7682-2

Ausgezeichnet als *Buch des Monats* von der Deutschen Akademie für Jugendliteratur, Volkach e.V.

«Wie überaus sinnlich Bücher sein können, zeigt der Bildband *Artus – König der Könige*. Zahllos sind die Mythen und Legenden um Artus, den Gral, das Reich Albion, die dunklen Wälder mit ihren tiefen Seen und Drachen und Elfen. John Matthews ist einer der renommiertesten Artusforscher weltweit. In einer Kombination aus Informationen und Erzählungen bringt er dem Leser die Person des Königs nahe, wie auch seine tapferen und mutigen Ritter der Tafelrunde, den Zauberer Merlin und die Frauen von Camelot.

Die betörend schönen Bildtafeln und verzierte Anfangsbuchstaben im Stil mittelalterlicher Buchmalerei machen das Ganze zu einer Kostbarkeit. Der Artus-Stoff ist Bildungsgut, aber mit diesem Kompendium ist dessen Aneignung keine Arbeit, sondern reiner Genuss.» *Wiesbadener Kurier*



- Erfahrung existierte: Es regnet ohne Regen, die Luft ist erfüllt von mikroskopisch kleinen Tropfen, die erst sichtbar werden, wenn sie auf Widerstand, auf Stoff und Haar und Fell und Haut treffen. Und treffen sie darauf, dann ist keine Ritze zu klein, keine Naht zu dicht, um sie aufzuhalten. In diesem Zustand beträgt die Luftfeuchtigkeit gefühlte zweihundert Prozent, während die Sichtweite von Minute zu Minute auf nur wenige Meter zusammenschrumpft. Und welche Folgen hat dies für den Fortgang der liebevoll vorbereiteten Veranstaltung? Keine – schlichtweg gar keine. Die geplanten Reitturniere finden eben im Nebel statt, auch wenn das Erkennen eines Hindernisses eher etwas mit Lotteriegliück gemein hat. Reiter tauchen plötzlich auf und verschwinden genauso unmittelbar auch wieder. Irgendwo im fast blickdichten Dunst werden unter Beifall Ponys von ihren stolzen und gleichsam herausgeputzten Besitzerinnen präsentiert und erhalten – das ist gewiss – einen Preis für den schönsten Schweif oder die extravaganteste Fellzeichnung.



Preise und Schärpen, immer sorgsam und mit Hingabe von etwas skurril anmutenden Damen und Herren diverser Komitees geprüft und beurteilt, gibt es im Grunde für alles – auch für Leistungen und Kategorien, die bis dahin vollkommen unbekannt schienen: das prächtigste Wollschaf (na gut, das erwartet man auf einer Farmershow), die schönste Laufente (auch hier bleibt die Verwunderung gering), den farbenprächtigsten Hahnenkamm (langsam nähern wir uns), das formschönste aufgeschlagene Ei (aha), den schönsten Eidotter natürlich auch (aha, aha), den schönsten Kleingarten in einer Schüssel (wie bitte?), das beste aus Obst gebaute Tier von Kindern bis sechs Jahren (gewonnen hat in dieser Kategorie übrigens ein formschöner Bananendackel mit Rosinenaugen und Heidelbeerschmauze. Was auch sonst!?). Stolz und stets mit einem Scherz auf den Lippen tragen die Besitzerinnen oder Künstler die Schärpen und Pokale davon, um sie beim nächsten Großereignis der Camelford Show ihren Freunden zu zeigen: Wenn nämlich die «Racing Pigs» ihre Runden drehen, dann hält es kaum noch einen der Gäste auf den ohnehin feuchten Stühlen vor den nicht immer verlockend duftenden Ständen und Buden. Motorisiertes aus scheinbar allen Epochen seit Anbeginn der Fahrzeugbaukunst wird – natürlich auf Hochglanz poliert – auf einem Acker im Nirgendwo knatternd und polternd zu neuem Leben erweckt. Stolz einen Bowler auf dem Kopf oder das geliebte Hündchen auf dem Beifahrersitz drehen sie ihre Runden und sonnen sich im dichtesten Nebel in den staunenden Blicken und jubelnden Rufen der anderen. Außer in einem blumigen Tearoom kann man den liebevoll schrulligen Eigenheiten der Briten wohl selten so nah kommen wie hier zwischen Schafschurwettbewerb und knatterndem Bentley, zwischen Laufenten und Sandwichs im Regen ... ■



BALLETT !

von Jean-Claude Lin



Foto: Tommy Vitfeldt

Viele Glücksfälle im Leben erkennen wir oft als solche gar nicht. Wir machen uns nicht bewusst, was in einer bestimmten Situation, an einem bestimmten Tag alles nicht geschehen ist, was mit dramatischen Konsequenzen hätte geschehen können.

Neulich war ich mit der Familie auf der Heimfahrt von einem kurzen Aufenthalt in der Schweiz. Links und rechts lag die schöne, weiß bedeckte Landschaft. Plötzlich spüre ich bei einer Geschwindigkeit von 150 km/h auf der Autobahn, dass das Auto nicht mehr beschleunigt. Ich sehe, dass im Nu der Drehzahlzeiger von über 3.000 Umdrehungen auf null schwenkt. Kurz darauf kann ich den Wagen auf die Sicherheitsspur bringen, bevor er stehen bleibt. Auf der vollen Autobahn fahren die Autos weiter. Eine Dreiviertelstunde steht die Familie im Schnee hinter der Leitplanke, bis der Pannendienst ankommt und feststellt, dass die Steuerkette gerissen ist, der Motor also einen Totalschaden erlitten hat und wir abgeschleppt werden müssen. Nach zwei weiteren Stunden bei Temperaturen von -6° C kommt endlich der Abschleppdienst, und wir sitzen in der warmen Fahrerkabine wieder auf dem Weg nach Hause. – Was hätte aber alles passieren können, wenn wir auf der Überholspur der Autobahn stehen geblieben wären ...

Weit undramatischer war ein Erlebnis, das ich als Siebenjähriger hatte und das sich erst Jahre später wirklich als Glücksfall herausstellte. Meine Mutter – alleinstehend und berufstätig – wollte meinem jüngeren Bruder und mir etwas «Kultur» angedeihen lassen. Damals lebten wir in London, und nachmittags verbrachten wir viele Stunden auf der Straße – nicht immer in bester Gesellschaft. So schickte sie uns in den Ballettunterricht! Bald waren wir so weit, eine kleine Darbietung unserer Kunst in einem mir damals völlig fremden Haus geben zu können: Wir führten den Kinderreim «Georgie Porgie» auf der Bühne des «Rudolf Steiner House» auf, das für die Aufführung vom Ballettverein angemietet worden war. Über die Eltern eines Mädchens, das mit uns im Ballettunterricht war, erfuhr meine

Mutter einiges mehr über Rudolf Steiner und seine Pädagogik, denn das Mädchen besuchte damals die anderthalb Stunden außerhalb von London gelegene Waldorfschule, The New School in Kings Langley. Da meine Mutter mit unseren bisherigen Schulen unzufrieden war, hat sie nach einem Besuch der «neuen Schule» – entgegen ihrer sozialistischen Erziehung – verhältnismäßig schnell entschieden, uns auf diese Privatschule zu schicken.

Und das war mein Glück. In der alten Schule hatte ich gerade von den für mein Empfinden grobschlächtigen Menschen der Steinzeit erfahren. Ein Verhältnis zu ihnen konnte ich überhaupt nicht gewinnen. Wie anders war das Erlebnis in der zweiten Klasse der Steiner-Schule! Ich hörte da die Geschichten von den Heiligen und insbesondere die Geschichte vom Königsson von Irland, wie er seine geliebte Fedelma endlich durch den krummen kleinen Finger wiederfindet, nachdem er alle ihre Knochen hatte aufsammeln und zusammenlegen müssen. In der dritten Klasse erzählte unser Klassenlehrer die Geschichten aus dem Alten Testament, in der vierten die Geschichten aus der nordischen Mythologie um Odin, Thor und Loki, in der fünften aus der griechischen Mythologie. In der sechsten Klasse fand der Übergang statt zur realen Geschichte mit der Gründung Roms und der römischen Republik. Wie liebte ich diese Geschichten! So war auch Geschichte neben Sport mein Lieblingsfach. Das Mädchen aber, mit dem ich im Ballettunterricht war, lernte ich auf der neuen Schule nie kennen. Sie verließ die Waldorfschule, bevor wir dort ankamen, um auf ein Ballettinternat zu wechseln. Ich wiederum lernte auf der Waldorfschule eine andere Bewegungskunst kennen und schätzen: die Eurythmie. Aber das ist eine andere Geschichte.

Für das Glück, das mir der Ballettunterricht bescherte, werde ich immer dankbar sein. ■



Magisches Quadrat

Item einer gibt fürzusetzen zahlen
die nach einander folgen wie hie, daß überall 15 werden.
Wiltu solchs und dergleichen wissen
so sprich allemal 15. gibt 5 in die mitte
was gibt dann so viel du überall haben wilt
als hierinnen 15. kommen 5. die setz mitten
und darnach fort Und darnach verwechsel mit den 8. und 2.
Also so hastu allenthalben 15.

Rechenbüchlein des Adam Riese



DIE 15 – DIE VERKANNT ZAHLE

von Wolfgang Held

In dem rätselhaften Bild *Melancholia* von Albrecht Dürer hängt es hinter dem nachdenklichen Engel an der Wand, im jüngsten Roman von Dan Brown ist es die geheime Botschaft, und es gibt die Theorie, dass Goethes Hexeneinmalseins dazu eine Anleitung sei: das «Magische Quadrat». Man ordnet die Zahlen in einem Quadrat so an, dass sowohl Spalte als auch Zeile und Diagonale immer die gleiche Summe bilden. Die Verschiedenheit der Zahlen wird so in ein harmonisch Ganzes gefügt, das in sich selbst aufgeht, vergleichbar einer umfassenden mathematischen Formel.

Die einfachste Form des Zahlenquadrats ist das chinesische «Lo Shu»: die 9 Grundzahlen werden in einem Dreier-Quadrat so angeordnet, dass immer 15 als Summe entsteht. Im chinesischen Mythos heißt es, dass der mythische Kaiser Fu Xi am Fluss Lo meditierte und auf dem Panzer einer auftauchenden Schildkröte das magische Quadrat entzifferte. Im chinesischen Daoismus spielt das Quadrat eine interessante Rolle, weil es den kosmischen Ausgleich der Gegensätze «Yin» und «Yang» symbolisiert: In den vier Ecken stehen die geraden Zahlen (Bild des Weiblichen) und in den Seitenmitten die ungeraden Zahlen (Symbol des Männlichen). In der Mitte befindet sich schließlich die Fünf als Zahl für die chinesischen fünf Elemente und Himmelsrichtungen (Nord, Süd, Ost, West, Mitte). Die 15 erscheint damit als Zahl des Ausgleichs.

Jede Zahl hat aber auch zufällige Auftritte. So ist es auch bei der 15. Man zählt etwa beim Tennis die Punkte nicht wie beim Tischtennis 1, 2, 3, sondern in Fünfehnerschritten mit 15, 30 und (ursprünglich) 45. Diese umständliche Zählweise hat historische Gründe. Beim Vorläufer des Tennis, dem französischen «Jeu de Paume», bei dem der Ball mit der flachen Hand geschlagen

wurde, spielte man vor 400 Jahren üblicherweise um Geld. Der Einsatz pro Punkt betrug 15 Deniers. Auch die 15 Kugeln beim Pool-Billard haben wohl keinen tieferen Grund.

Mit den Zahlen scheint es ähnlich zu sein wie mit den Menschen. Während große Persönlichkeiten viel von ihrem Charakter, ja möglicherweise sogar von ihrem Wesen zu zeigen vermögen, ist bei vielen Menschen das Eigentliche verstellt und nur auf Umwegen zu fassen.

So erscheint die 15, um dann an einem unerwarteten Ort doch etwas von ihrem Kern preiszugeben. Wenn in der Bibel von einer Anzahl die Rede ist, dann sind damit Wesensmerkmale gekennzeichnet. In der Bibel sind Quantitäten immer Qualitäten. Das Wieviel ist dort kein Zufall, besonders nicht an einer so zentralen Stelle wie dem Hohelied der Liebe des Apostel Paulus, jenem Brief an die Korinther, der mit dem viel zitierten Ausspruch beginnt: «Wenn ich mit Menschen- und mit Engelszungen redete und hätte die Liebe nicht ...» Anschließend findet Paulus fünfzehn Beschreibungen – es sind Beschreibungen mit enormer Tragweite –, was die menschliche Liebe auszuzeichnen vermag:

Die Liebe ist langmütig und freundlich (2),
die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie blüht sich nicht auf (5),
sie verhält sich nicht ungehörig, sie sucht nicht das Ihre, sie lässt sich nicht erbittern (8),
sie rechnet das Böse nicht zu, sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sie freut sich aber an der Wahrheit (11),
sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles (15).■

RADIKALE SEELENMUSIK

ZUM ZWEIHUNDERTSTEN GEBURTSTAG VON FRÉDÉRIC CHOPIN AM 1. MÄRZ 2010

von Frank Berger

Zwischen 2009 und 2011 feiern wir die zweihundertsten Geburtstage eines Musiker-Quartetts, das die Welt veränderte. Den Anfang machte Felix Mendelssohn Bartholdy (*1809), im Jahr 2010 folgen Chopin und Schumann, und den Abschluss bildet Franz Liszt (*1811). Interessante Polaritäten und Gemeinsamkeiten verbinden die vier Genies. So erscheinen Mendelssohn und Liszt, die beiden flankierenden Größen, als die «weltlichen», extrovertierten Gestalten. Mit hohem organisatorischem Geschick und reichen menschlichen Beziehungsnetzen erobern sie souverän ihren Platz im Musikleben und in der (gehobenen) Gesellschaft. Sie vereinen große Gegensätze in ihrer Seele: funkelnde äußere Virtuosität auf der einen Seite, eine tiefe Religiosität auf der anderen; sowohl auf dem Konzertpodium wie im Bereich der geistlichen Musik schaffen sie Großes und Bleibendes.

Anders die beiden «mittleren» Gestalten: Sowohl Chopin als auch Schumann sind stark introvertierte, im weltlich-praktischen Bereich eher unbeholfene Figuren, die sich vor allem im intimen Bereich der Liedkomposition und der Klaviermusik entfalten können. Dabei ist Chopin in seiner Konzentration auf das Klavier – von seinen etwa 150 Werken sind 95 Prozent diesem Instrument, in unterschiedlicher Besetzung und Form, vorbehalten – wohl der radikalste von allen. Im Gegensatz zum ewig unvollkommenen, ständig mit der Schwere der Materie ringenden Schumann verkörpert er den Typus des Wunderkind-Genies, das sein Lebensziel früh erreicht und vollendet hat.

Hellsichtig bezeichnete Heinrich Heine Chopin einmal als den «Raffael des Fortepiano». Dahinter steckte allerdings harte Knochenarbeit: «Er änderte einen Takt hunderte Male und schrieb ihn dann ebenso oft in der alten Form wieder auf, die er hernach wieder durchstrich. Am nächsten Tag setzte er dann die

Arbeit mit der gleichen peinlichen und verzweifelten Beharrlichkeit fort. So brütete er manchmal sechs Wochen über einer Seite, um schließlich wieder auf das zurückzukommen, was er im ersten Entwurf skizziert hatte», berichtet die Lebensgefährtin, George Sand.

Chopin ist also ein «Klavierkomponist». Doch auch auf diesem Feld schwimmt er völlig gegen den Strom seiner Zeit, in der das exhibitionistische Tastenlöwentum bereits den Ton angibt. Sein Klavierspiel, sein Klavierstil ist so eigen und persönlich, dass es den Zeitgenossen zunächst schwer fällt, damit umzugehen: «Sein Spiel hat einen gewissen Charakter von Bescheidenheit, vermöge welcher dieser junge Mann, der es gar nicht darauf anzulegen scheint, brillieren zu wollen, obwohl sein Spiel Schwierigkeiten besiegte, deren Überwindung selbst hier in der Heimat der Klaviervirtuosen auffallen musste», schreibt die Wiener Presse über einen Auftritt des Neunzehnjährigen. «Die allgemeine Meinung ist, dass ich zu leise gespielt habe, vielmehr zu delikate für die Deutschen, die gewohnt sind, dass man auf ein Klavier eindrischt», kommentiert dies Chopin selbst.

Das Leise, «Delikate», das zum aktiven Hinhören Einladende, ist ein Hauptwesenszug dieses nobel-distanzierten und bescheidenen Menschen, der eine Abneigung gegen große Säle und Menschenmassen hat. In seiner ganzen Pianistenkarriere ist er nur etwa vierzig Mal öffentlich aufgetreten! «Ich eigne mich nicht dazu, Konzerte zu geben; das Publikum schüchtert mich ein, sein Atem erstickt, seine neugierigen Blicke lähmen mich, ich verstumme vor den fremden Gesichtern ...»

So sind es die privaten Pariser Salons, in denen er die Intimität und das menschliche Milieu findet, die es ihm erlauben, sich zu öffnen und sein Inneres preiszugeben.



**Frédéric Chopin und
George Sand.**

Rekonstruiertes Doppelporträt
von Eugène Delacroix (1838),
Privatbesitz

Feinsinnige Zeitgenossen wie Heinrich Heine erkannten die sublimen Qualität von Chopins Kunst: «Seine Finger sind nur die Diener seiner Seele, und dieser wird applaudiert von Leuten, die nicht bloß mit den Ohren hören, sondern auch mit der Seele.»

Heine trifft hier den Kern des Phänomens Chopin: Er gewahrte, dass dieser Musiker seine Energie nicht aus den Kräften seines schwachen, von dauernder Krankheit gequälten Körpers bezog, sondern dass es die Seele, die starke Individualität war, die diesen mürrischen Körper so durchdrang, dass ein schwereloses, vergeistigtes Spiel entstand. Zeitgenossen staunten immer wieder neu über die «ätherischen» Qualitäten seines Spiels, den gesanglichen, samtigen Anschlag; sie beschrieben, wie die zarten Finger physisch scheinbar mühelos und elfenartig über die Tasten glitten.

Chopin verabscheute alles Mechanische, Akrobatische, das nur Äußerlich-Oberflächliche. Umso intensiver ist sein Innenleben. Was ihm an äußerer Durchsetzungskraft fehlte – er war zeitlebens ein großer Zauderer und hatte Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen: «Ich bin das unentschlossenste Geschöpf von der Welt» –, das wird im «Innen» seiner Musik lebendig. Dort werden ungeheure Energien frei; eine dramatisch veranlagte, verwegene Kämpferseele offenbart sich.

Wenn man nichts von Chopins äußeren Lebensumständen wüsste – man müsste beim Hören seiner Musik spontan an einen tollkühnen, unbestechlichen Ritter denken, der mit Feuer für die heilige Sache kämpft. Doch dieser Ritter kämpft seine Kämpfe ausschließlich im Innern, er entwirft die Strategie seiner Feldzüge akribisch in Form perfekt durchorganisierter musikalischer Strukturen. Seine inneren Kämpfe entzündeten sich an den äußeren Freiheitskämpfen, die in seiner polnischen Heimat tobten, am Schicksal seiner Kameraden und Landsleute. Was dort physisch vor sich geht, wird hier seelisch reflektiert und auf eine höhere Ebene erhoben.

Wer eine solche Seele hat und zeitlebens mit einem so maroden Körper konfrontiert ist, der entwickelt ein völlig nüchternes, furchtloses Verhältnis zum Tod und gewinnt ihm ein höheres Leben und erhabenste Schönheit ab. Er entdeckt die metaphysische Seite des Lebens: «Sicher ist der Tod das Beste, was es gibt ... Tatsächlich, mir fehlt nicht viel, um mich als Bruder des Todes zu fühlen.» ■

«Seine Finger sind nur die Diener seiner Seele, und dieser wird applaudiert von Leuten, die nicht bloß mit den Ohren hören, sondern auch mit der Seele.»



Mit einem Vorwort von Adelhart Loge.
192 Seiten, gebunden mit SU
€ 18,90 (D) | € 19,50 (A) | sFr 32,90
ISBN 978-3-7725-1700-6

Raum für Kreativität

«In der Überbewusstheit ist nur Kontinuität. Da ist kein Stückwerk, kein Stocken, kein Stottern, sondern da ist Gesang.»

Georg Kühlewind

Wie arbeitet unser Bewusstsein, wenn wir erkennen, das heißt in der Wissenschaft, und wie in der Kunst?

An diesem Leitfaden entwickelte Georg Kühlewind ein Seminar, das sich vom diskontinuierlichen Erkennen zur Kontinuität erkennenden Fühlens in der Kunst bewegt und immer aufs Neue in der Meditation die Erfahrung des leeren Bewusstseins sucht. Dabei lässt er im Vortrag und im Dialog mit den Zuhörern auch an seinen Gedankenwegen teilnehmen, an den Beobachtungen und Begegnungen in seinem Leben, die ihn zu diesem oder jenem Verständnis führten. Das gibt diesen Aufzeichnungen neben ihrer Tiefe eine besondere Bewegtheit und Lebendigkeit.

MÄRZ

ZIEHENDE LANDSCHAFT

Man muss weggehen können
und doch sein wie ein Baum:
als bliebe die Wurzel im Boden,
als zöge die Landschaft und
wir ständen fest.

Man muss den Atem anhalten,
bis der Wind nachlässt
und die fremde Luft um uns

zu kreisen beginnt,
bis das Spiel von Licht und
Schatten,

von Grün und Blau,
die alten Muster zeigt
und wir zuhause sind,
wo es auch sei,

und niedersitzen können
und uns anlehnen,

als sei es an das Grab
unserer Mutter.

Hilde Domin

* 27. Juli 1909 in Köln; † 22. Februar 2006

Sämtliche Gedichte

S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 2009

Claude Monet

* 14. November 1840; † 5. Dezember 1926

Le Printemps | Der Frühling, 1886

65 x 81 cm, Fitzwilliam Museum, Cambridge

SO 28

47. Woche nach Ostern

☉ Vollmond 17.38, ☽ 12^h, ♃ 17^h

☉ 07.09/18.00

☾ 18.11/06.40

in Finnland Kalevala-Tag

MO 01

KW 09

☾ 14^h

1810 Frédéric Chopin *, Komponist († 17.10.1849)

Februar

SO 07

48. Woche nach Ostern

☉ Letztes Viertel

☉ 06.54/18.13

☾ 02.16/09.42

MO 08

KW 10

☽ 3^h

Internationaler Frauentag

DI 02

☾ 6^h

DI 09

☽ 9^h

MI 03

in Bulgarien Nationalfeiertag

MI 10

1940 Michail Bulgakow †, russ. Schriftsteller. Er schrieb den Roman «Der Meister und Margarita» (* 03.05.1891 in Kiew)

DO 04

Do 11

☾ 7^h

FR 05

Vor 66 Jahren (1944) starb der franz. Dichter u. Maler Max Jacob in einem dt. Konzentrationslager (* 11.07.1876).

1810 Bertha von Marenholtz-Bülow *, Pädagogin u. Kindergartenpionierin († 09.01.1893)

FR 12

☾ Sonne tritt in das Sternbild Fische.

SA 06

SA 13

1860 Hugo Wolf *, Komponist († 22.02.1903)



SO 14

49. Woche nach Ostern
☾ obere ☾ ☾ 14^h, ☾ ☾ 22^h

☾ 06.39/18.25
☾ 05.49/17.16

MO 15

KW 11
● Neumond 22.01

Loginus der Legionär beim Kreuz

DI 16

☾ ☾ 1^h, ☾ ☾ 11^h
1940 Selma Lagerlöf †, schwed. Schriftstellerin (* 20.12.1858).
1891 erschien ihr erster Roman «Gösta Berlings saga»,
1906 «Nils Holgerssons wunderbare Reise».

Beginn der Bildungsmesse «didacta» in Köln (bis 20. März)

MI 17

☾ ☾ 7^h

Beginn der Kreativmesse «Creativa» in Dortmund (bis 21. März)
In Irland ges. Feiertag: Saint Patrick's Day

Erzengel Gabriel

DO 18

☾ ☾ 12^h

Beginn der Leipziger Buchmesse (bis 21. März)

FR 19

Joseph

SA 20

Frühlings-Tagundnachtgleiche 18.32
☾ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Widder.
Beginne mit der Monatstugend:
«Devotion – wird zu Opferkraft.»

Welt-Theatertag

SO 21

50. Woche nach Ostern

☾ 06.23/18.36
☾ 08.14/00.26

Welttag der Poesie

MO 22

KW 12
☾ ☾ 2^h

DI 23

● Erstes Viertel
1910 Akira Kurosawa *, Filmregisseur († 06.09.1998).
Er drehte «Die Sieben Samurai».

MI 24

DO 25

☾ ☾ 13^h

Verkündigung an Maria
In Griechenland ges. Feiertag (Unabhängigkeit seit 1829)

FR 26

SA 27

SO 28

Beginn der Sommerzeit

51. Woche nach Ostern
Vor 10 Jahren starb der engl. Romancier Anthony Powell.
Er schrieb den zwölfteiligen Romanzyklus «A Dance to the Music of Time». (* 21.12.1905)

☾ 06.07/18.48
☾ 17.05/05.01

Palmsonntag

MO 29

KW 13

DI 30

○ Vollmond 03.25

Beginn des jüdischen Passahfestes

MI 31

☾ ☾ 7^h, ☾ ☾ 13^h
Vor 10 Jahren starb die dt.-franz. Fotografin Gisèle Freund
(* 19.12.1908)

DO 01

April

Gründonnerstag

Redaktion: Lin

Die (für Sonntag) angegebenen Zeiten für Auf- und Untergang von Sonne und Mond sind in mitteleuropäischer Zeit (MEZ) und gelten genau für Kassel. Bei Konjunktion (☾) und Opposition (☾) der Wandelsterne (Sonne ☾ und Mond ☾) und Planeten: Saturn ♄, Jupiter ♃, Mars ☂, Venus ♀, Merkur ☿) ist die Zeit in ganzen Stunden ebenfalls in MEZ angegeben. Der zunehmende Mond ist durch das Zeichen ☾, der abnehmende durch das Zeichen ☾ gekennzeichnet. Wegen des Beginns der Sommerzeit ist ab dem 28. März allen angegebenen Zeiten eine Stunde hinzuzufügen.

Ein Jahr der Farbe III : Bild- und Glanzfarben

«In Gelb, Blau und Rot erglänzen die Dinge; sie zeigen ihre Oberfläche nach außen, sie erglänzen. Das ist das Wesen, und das ist der Unterschied im Farbigen: Schwarz, Weiß, Grün, Pfirsichblüt haben Bildcharakter, sie bilden etwas ab. In Gelb, Blau und Rot erglänzt etwas. Gelb, Blau, Rot: das ist die Außenseite des Wesenhaften. Grün, Pfirsichblüt, Schwarz, Weiß sind immer hingeworfene Bilder, sind immer etwas Schattiges. So dass wir sagen könnten: Schwarz, Grün, Pfirsichblüt und Weiß sind im Grunde genommen im weitesten Sinne die Schattenfarben. Der Schatten des Geistes in das Seelische ist Weiß. Der Schatten des Toten in den Geist ist Schwarz. Der Schatten des Lebendigen in das Tote ist Grün. Der Schatten des Seelischen in das Lebendige ist Pfirsichblüt. Schatten oder Bilder ist etwas Verwandtes. Dagegen in Blau, Rot, Gelb haben wir es zu tun mit dem Leuchtenden, nicht mit dem Schattigen, mit demjenigen, wodurch das Wesen sich nach außen ankündigt.»

Rudolf Steiner
* 27. Februar 1861; † 30. März 1925

Das Wesen der Farbe, Zweiter Vortrag, 7. Mai 1921
Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1973

Es wird *Frühling!*

Sybille Adolphi

Blumenkinder für den Jahreszeitentisch

www.geistesleben.com



Die von Sybille Adolphi liebevoll gefertigten Blumenkinder sind wahre Klassiker im Bereich des kreativen Gestaltens – und sie werden auch auf Kunsthandwerkermärkten gerne angeboten.

Nun ist das Buch zum Nacharbeiten und Selbstgestalten der Blumenkinder in neuer Ausstattung erhältlich. So können diese den Jahreszeitentisch im Kindergarten oder zu Hause beleben und das ganze Jahr über Freude in vielfacher Weise schenken.

Sybille Adolphi

Blumenkinder für den Jahreszeitentisch

160 Seiten, durchgehend farbig, gebunden

€ 19,90 (D) | € 20,50 (A) | sFr 33,90

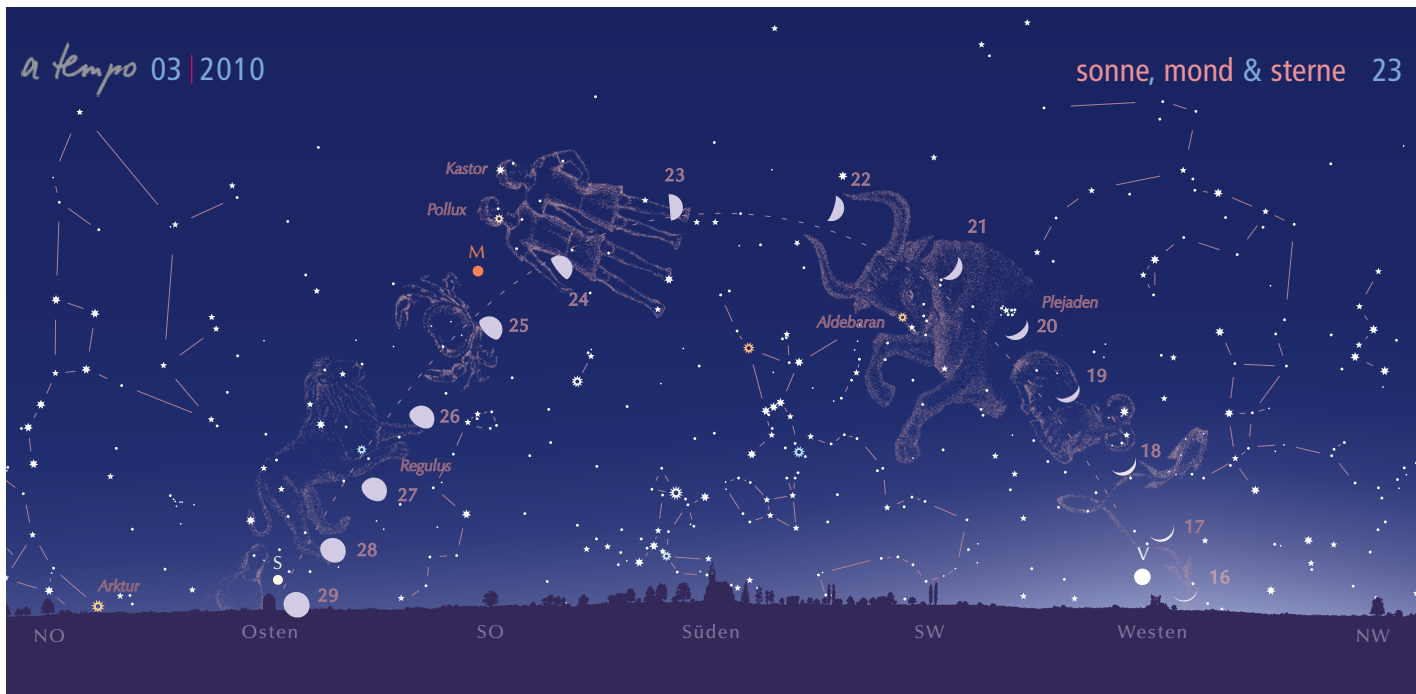
ISBN 978-3-7725-2297-0

neu im Buchhandel ab 8. März!

Dieses und viele weitere Kreativbücher finden Sie im März auch auf unseren Messeständen auf der Creativa in Dortmund, der Didacta in Köln und der Buchmesse in Leipzig!



Freies Geistesleben: *Ideen für ein kreatives Leben*



DER ZUNEHMENDE MOND IM MÄRZ

EINE BUNTE REIHE SCHÖNER HIMMELSBILDER

von Liesbeth Bisterbosch

Im März hält der Himmel in der Periode des zunehmenden Mondes jeden Abend eine neue Überraschung in petto. Vor allem in diesem Jahr, weil drei Planeten am Abendhimmel erscheinen.

Für die Feinschmecker beginnt das Geschehen am Dienstag, dem 16. März. So zart, wie die Sichel dann aussieht, zeigt sie sich nur einige Male pro Jahr. Venus bietet eine gute Hilfe, um sie zu finden. Sie ist in eine neue Sichtbarkeitsphase eingetreten und steht noch nahe bei der Sonne. Kurz nach Sonnenuntergang (18.27 Uhr) wird rechts unterhalb des Lichtpünktchens der Venus, tief im Westen, eine zarte, lichtschwache Mondsichel sichtbar. Mit jeder Viertelstunde leuchten die beiden stärker auf. Ein überaus feiner Lichtstreifen begleitet Venus! Zusammen sinken sie, und während der westliche Himmel noch aufleuchtet, verschwindet die Mondsichel. Sie geht eine Stunde nach der Sonne unter, Venus folgt eine halbe Stunde später. Am nächsten Abend sind die Rollen vertauscht. Die Abendsichel lässt sich bereits vor Sonnenuntergang blicken. Suchen Sie sie viel höher über dem westlichen Horizont als am letzten Tag. Venus wird links unter ihr sichtbar. Die Sichel gibt bei Einbruch der Dunkelheit immer mehr Licht, sie scheint auch breiter zu werden und wirkt schärfer gezeichnet. Eine schön geformte Schale leuchtet wunderbar auf. Der übrige Teil der Mondscheibe, ein schwacher, bläulicher oder aschgrauer Schein, etwas heller als der Himmel, wird von dieser Schale gewissermaßen getragen. Am 17. März geht der Mond fast eine Stunde nach der Venus unter; wie anders sieht der Himmel nun aus, im Vergleich zum vorangegangenen Abend.

An den nächsten Abenden steht die Sichel bei Sonnenuntergang immer höher, weiter entfernt von der Sonne. Sie wird jeweils breiter und leuchtet stärker auf. Von Abend zu Abend geht sie immer später unter, und gibt so immer mehr Licht. Jedes Jahr gehen im März die zunehmenden Mondsicheln von Abend zu Abend gut eine

Stunde später unter. Dieses Jahr stehen die Mondsicheln oberhalb der Sonnenbahn, und daher beschreiben sie einen relativ langen, nördlichen Himmelsbogen. 2010 sind im März die Mondsicheln am Abend besonders gut und lange sichtbar.

Am Samstag, dem 20. März, steht der Mond unterhalb der Plejaden. Viele Stunden lang sinken sie zusammen in Richtung Nordwesten, und sie nähern sich dabei immer stärker einander an. Ganz spät am Abend stehen sie tief über den Bäumen und Gebäuden, die Sichel scheint sehr groß zu sein. Wenn auch die Plejaden zu sehen sind, bietet der Himmel ein wunderbares Schauspiel: Die Plejaden schweben zuerst noch oberhalb der Sichel, später werden sie mehr und mehr von der Schale aufgefangen.

Am 21. März sinkt der Mond zusammen mit Aldebaran, am nächsten Abend mit den Hörnern des Stiers, und am Dienstag, dem 23. März, erscheint der Halbmond bei den Füßen der Zwillinge. Wie hoch er steht! Und wie schnell alles gegangen ist! Am 16. März erschien die Sichel kurz tief im Westen, eine Woche später steht der Mond bei Sonnenuntergang bereits so hoch wie die Sonne an den längsten Tagen des Jahres.

Der Mond steht am 24. und 25. März in der Nähe des Mars, er zieht als «buckliger» Mond 5° unterhalb dieses orangefarbenen Planeten vorbei. Am 29. März kommt es um 20 Uhr zu einer Konjunktion des fast vollen Mondes mit Saturn. Der Mond steht jetzt tief im Osten, 9° südlich des Planeten. Saturn hat in diesem Monat seine Glanzzeit, im Licht des Vollmondes ist er jedoch nur ein schwaches Lichtpünktchen. Wie anders dagegen gestaltete sich die Konjunktion des Mondes mit der Venus, die zarte Sichel verlieh ihr eine besondere Schönheit! ■

Abbildung: Der zunehmende Mond am Abendhimmel ab 16. März. Höhepunkte sind die zarte Mondsichel bei der Venus am 16. März, der gemeinsame Abstieg der Sichel und der Plejaden am 20. März sowie der hoch am Himmel stehende Halbmond in den Zwillingen am 23. März. Der bucklige Mond zieht am 24. und 25. März unterhalb des Mars vorbei und am Saturn am 28. und 29. März.

WELCHE FOLGEN HAT DIE SCHULE FÜR DAS LEBEN?

von Markus Sommer



Dass die Verhältnisse, denen wir selbst in unserem Beruf ausgesetzt sind, sich auf unsere Gesundheit auswirken, glauben wir gerne. Wir sind überzeugt, dass ständiger Ärger zum Magengeschwür beiträgt, der Stress im Büro unserem Herz nicht gut tut und dass wir uns eigentlich mehr bewegen sollten, was aber nicht möglich ist, weil wir doch schon so früh zur Arbeit gehen und erst so spät zurückkommen. Dass es aber unseren Kindern schon ebenso gehen könnte, haben nicht alle im Bewusstsein und am wenigsten diejenigen, die keine Schulkinder (mehr) haben und die dennoch darüber entscheiden, wie deren Tage aussehen.

Eine Apothekerin (und frühere Mitschülerin von mir) erzählte mir kürzlich, dass Jahr für Jahr mehr besorgte Eltern zu ihr kommen und nach Medikamenten fragen, welche die Schulleistungen und das Konzentrationsvermögen bessern sollen, die Angst vor den Prüfungen mildern oder seelische Störungen – vom Schulbauchweh über Schlaflosigkeit bis hin zu ausgeprägter Depressivität – heilen. «Normale» Kinder scheine es gar nicht mehr zu geben, entweder sie erschienen als hochbegabt (und deshalb mit vielen Schwierigkeiten geschlagen) oder hätten ADHS.

Sind die Ängste der Kinder denn so unbegründet? Schon Grundschüler haben oft Furcht, dass von ihren Fehlern im Diktat ihr weiterer Lebensweg bestimmt ist. Die Entscheidung, dass sie «nur in die Hauptschule» müssen, trennt sie nicht nur von früheren Mitschülern, sie ist auch allzu oft mit dem Gefühl verbunden, damit endgültig verloren zu haben. Haben Lebensunsicherheit, Leistungsdruck und Konkurrenzdenken damit auch die Kinder erreicht?

Natürlich war früher nicht alles besser (obwohl schon das älteste Schriftdokument der Menschheit, eine mesopotamische Tonscherbe, dies behauptet). Wer es nicht glaubt, der soll *David Copperfield* von Charles Dickens lesen und froh sein, dass wir in anderen Zeiten leben. Dennoch ist es eine Tatsache: Seit die Gymnasialzeit von neun auf acht Jahre verkürzt wurde (eine Entscheidung, die maßgeblich von einem Ministerpräsidenten vorangetrieben wurde, der selbst zehn Jahre benötigte, weil er eine Klasse wiederholen musste), werden Arztpraxen und Apotheken öfter wegen seelischer Störungen von Schülern aufgesucht – obwohl gründliche Untersuchungen hierzu noch fehlen. Aber man weiß bereits, dass Jugendliche sich umso häufiger selbst töten, je früher sie einst eingeschult wurden. Rächt es sich nicht vielleicht doch, wenn die Kindheit zunehmend verschwindet, weil man glaubt, «der Wirtschaft» einen Gefallen zu tun, wenn man möglichst früh junge Menschen «zur Verfügung stellt», die an deren (angeblichen) Bedürfnisse «möglichst gut angepasst» sein sollen?

Ein Kinderarzt unserer Praxisgemeinschaft hat ausgerechnet, dass ein durchschnittlicher 15- bis 16-jähriger Schüler heute weit mehr Stunden für die Schule leisten muss, als es das Jugendarbeitsschutzgesetz bei einem gleichaltrigen Lehrling zuließe. Sehr viele Schüler verbringen heute nicht nur die Vor-, sondern auch die gesamten Nachmittage hinter dem Schreibtisch – in der Schule und zu Hause.

Auch Fastfood-Restaurants eröffnen nicht grundlos immer häufiger ihre Filialen in Schulnähe. Das mag bei den kurzen Mittagspausen praktisch erscheinen, trägt aber zum zunehmenden Übergewicht im Jugendalter bei, zumal die freie Zeit für Spiel und körperliche Aktivität schrumpft. Die erschreckende Zunahme der Diabetes-häufigkeit bei Kindern und Jugendlichen liegt auch hierin begründet. Mit dieser Krankheit beginnt oft ein Leidensweg über Jahrzehnte, der viele gesundheitliche Störungen nach sich ziehen kann. Aber auch Bluthochdruck und Gefäßsklerose (mit ihren Spätfolgen Herzinfarkt und Schlaganfall) können durch die Kombination aus Fehlernährung und Bewegungsmangel in der Kindheit ihren Anfang nehmen. Diese Folgen werden wir z.T. erst in Jahrzehnten bemerken. Sie tragen dazu bei, dass unser Gesundheitssystem zunehmend unbezahlbar wird.

Es kann also niemandem gleichgültig sein, wenn immer weniger Baumhäuser gebaut werden, weniger Drachen am Herbsthimmel fliegen und der Sportunterricht gekürzt wird. Wenn Schuldirektoren ernsthaft äußern, dass «ab dem siebten Schuljahr eigentlich keine Fortschritte mehr im Deutschunterricht erzielt werden», weil dann die Rechtschreibung einigermaßen beherrscht wird, und zudem glauben, dass man ruhig einen Teil der Stunden «für Wichtigeres» zur Verfügung stellen könne, dann übersehen sie, dass die Liebe zur Literatur einem die Möglichkeit verschafft, die Welt mit den Augen von Menschen anderer Herkunft, anderen Geschlechts, anderer Lebensweise zu erleben und damit Welt-erfahrung und Toleranz auszubilden. Wenn die Liebe zu etwas so «Nutzlosem» wie Lyrik geweckt wird und ein Verständnis für Metaphern, Rhythmus und Reimschema, dann wird nicht nur seelisches Feingefühl gefördert, sondern auch Abstraktionsvermögen. Wer gelernt hat, seine Gedanken in einem Aufsatz so



Foto: Wolfgang Schmidt

strukturiert darzustellen, dass ein anderer sie nachvollziehen kann, der hat eine Fähigkeit erworben, die er sein ganzes Leben lang anwenden kann.

Es muss aber auch Raum bleiben, neben der Schule eigene Interessen zu entdecken und auszubilden. Wer gelernt hat, aus einfachen Dingen etwas zu machen und seine Zeit zu gestalten, wird später weniger verführbar sein. Vieles, was nicht vordergründig nützlich erscheint, wie z.B. der Musikunterricht oder das Erlernen eines Instrumentes, fördert die Fähigkeit, sich selbst und die Frustrationstoleranz auszubilden (übrigens ist als einzige Schulnote die für Musik mit einem Studienerfolg in Medizin verknüpft). Wer trotz Mühe anhaltend zu üben gelernt hat, bis er schließlich doch einen Erfolg erlebt, wird auch im späteren Leben lernbereiter sein als jemand, der immer nur das Pensum für die nächste Prüfung erarbeitet hat. Spätestens seit den fürchterlichen Amokläufen frustrierter, sich isoliert fühlender Schüler kann es uns nicht mehr gleichgültig sein, wenn Musik gekürzt wird, um beispielsweise mehr Informatikunterricht erteilen zu können. Es ist gut belegt, dass musikalische Aktivität der Schüler das Gewaltpotenzial senkt. Wenn der Antrieb zum Lernen nicht aus dem Leistungsdruck entsteht, sondern aus dem Staunen über die Welt und dem Antrieb, sie zu verstehen, wenn nicht das Gefühl herrscht, der eigene Wert hänge von den Leistungen ab, sondern er stehe für einen liebevollen Lehrer unverbrüchlich fest, dann wird weitaus mehr zum Schutz getan als durch Metalldetektoren, die die Mitnahme von Waffen in den Schulbereich unterbinden. Ich selbst blicke mit Dankbarkeit auf mein Schulleben zurück – ebenso wie die genannte Apothekerin. Wir hatten einen Lehrer, der einen Busführerschein besaß und in seiner Freizeit Schüler ins Theater einer entfernteren Stadt fuhr. Wir hatten Lehrer, die wir nachmittags und am Abend besuchten, um mit ihnen zu diskutieren und uns Bücher von ihnen zu leihen. Wir durften ganze Wochen in der Schule fehlen, um gründlich ein Museum zu erkunden, ein Seminar an der Universität zu besuchen oder einfach krank zu sein. Niemand fürchtete, dass danach der Schulstoff uneinholbar wäre. In unvergesslichen Stunden brachten uns Mitschüler bei, was eine Abseitsfalle beim Fußball ist, wie man strickt, eine Soße zubereitet, oder weckten Interesse an Platon und Aristoteles, wenn der vorgeschriebene jährliche Lehrstoff schon bewältigt war. Hier haben wir tatsächlich etwas «für das Leben» gelernt. Das geht aber nur, wenn bei allem Vorgeschriebenen noch Luft für spontane Initiative bleibt.

Schul- und Bildungspolitik ist keine Frage für Spezialisten – und sie geht auch nicht nur Eltern etwas an. Der Lebensabschnitt der Schulzeit hat Folgen für das ganze Leben und prägt die künftige Gesellschaft. Hoffentlich wird es auch in Zukunft viele Menschen geben, die im Rückblick auf die Schulzeit sagen: «Eigentlich ist es doch eine ganz schöne Zeit gewesen.» ■

Markus Sommer, geb. 1966, Medizinstudium in München, klinische Erfahrung im Bereich Innere Medizin, Geriatrie, Neurologie, Pädiatrie und der praktischen Anwendung von anthroposophischer Medizin und Homöopathie. Neben seiner Tätigkeit als niedergelassener Arzt ist er Autor und hält Vorträge.



www.urachhaus.com

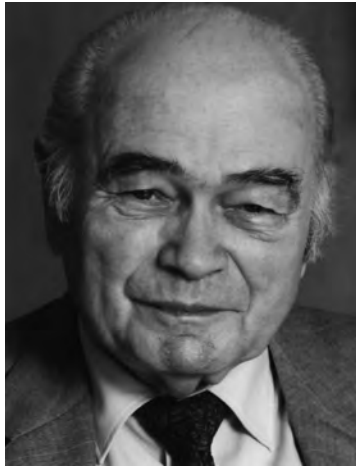
464 Seiten, gebunden
 € 25,- (D) | € 25,80 (A) | sFr 42,90
 ISBN 978-3-87838-602-5

Rat und Hilfe für junge Eltern

Was tun, wenn mein Kind aggressiv ist? Wenn es kratzt und beißt und abends nicht ins Bett will? Woraus läßt sich die Kraft schöpfen, den Alltag mit seinen Anforderungen zu bewältigen?

Wer mit der Erziehung von Kindern zu tun hat, sieht sich immer wieder vor große Herausforderungen oder schwierige Situationen gestellt. Dieser umfassende Ratgeber einer erfahrenen Kinderärztin gibt hilfreiche Antworten auf viele Fragen des täglichen Miteinander.

Michaela Glöcklers Werk zeichnet sich durch eine erfreulich undogmatische Darstellungsweise aus. Nicht der ideale Erzieher wird angesprochen, sondern der heutige Zeitgenosse mit all seinen Unzulänglichkeiten, aber auch seiner Bereitschaft, dem Kind die besten Voraussetzungen für seinen Lebensweg zu schaffen.



JOHANNES W. SCHNEIDER – WERDEN WIE DIE KINDER

von Sebastian Gronbach

Als ich Johannes W. Schneider vor sechs Jahren kennenlernte, war er 76 Jahre alt. Heute ist er wesentlich jünger. Sie haben richtig gelesen. Johannes W. Schneider wird tatsächlich jünger. Damit wir uns nicht falsch verstehen: Herr Dr. Schneider ist ein alter Mann. Ein wirklich alter Mann. Er hat weiße Haare, einen gebeugten, etwas schleppenden Gang und seit Kurzem sogar zwei Stöcke. Ich nannte sie passend zur schneereichen Witterung «Winterreifen» – und er lachte.

Johannes W. Schneider macht sich nicht jünger, als er ist. Im Gegenteil: Er lebt sein Altern mit diskreter Hingabe. Und wir (ich arbeite mit ihm im Arbeitszentrum der Anthroposophischen Gesellschaft in Nordrhein-Westfalen) dürfen ihn dabei begleiten. Wir dürfen sogar mit ihm darüber sprechen – auch über den Tod. Aber *wie* er spricht – über den Tod, den Menschen und die spirituelle Dimension des Lebens –, das klingt nicht alt.

Natürlich: Auch hier hört man, wie das Alter den Atem bestimmt. Auch hier spricht Schneider wie ein Mensch am Lebensabend, wenn die Sonne einer Biografie am Horizont verschwindet, um in eine andere Wirklichkeit einzutauchen.

Aber wenn Schneider spricht, dann geht in denen, die ihm zuhören, die Sonne *auf*. Ich versuche es mal in ein Bild zu fassen: Zuerst sieht man nur ein leichtes, rötlich-gelbliches Glühen. Es dämmert. Manchmal sitzen wir da und schauen eine ganze Weile auf dieses Dämmern. Es ist kein Warten – es ist Erwartung. Dann zeigt sich die rote Kugel mit gelbem Schein. Erstaunlich schnell geht sie jetzt auf. Die Konturen der Sonne sind klar erkennbar, und sie ist so jung und frisch wie an jedem Morgen.

Seine Worte haben Gewicht, und zwar genau darum, weil sie nicht im wuchtigen Brustton der Überzeugung gesprochen werden. Schneiders Worte marschieren nicht mit erhobenem

Zeigefinger auf mich zu – sie gehen vor mir auf. Sie öffnen keinen dunklen Abgrund – sie kommen leuchtend aus der Tiefe. Und immer ist da auch die weite Offenheit und Klarheit des Himmels. Die Sprache von Johannes W. Schneider ist Wärme und Weite in einem. Das gibt es selten zusammen.

So selten wie Ernsthaftigkeit und Leichte. So vermag er eingefahrene Gespräche in eine leichtere Dimension zu heben. Dort, wo der Geist nicht in Stein gemeißelt steht, sondern weht.

Er ist einer jener Menschen, die zeigen, dass es einen gravierenden Unterschied zwischen «kindisch» und «kindlich» gibt. Während Teile unserer alternden Gesellschaft immer kindischer und infantiler werden, scheinen einige unserer Kinder im gleichen Zuge immer altklüger und frühreifer zu werden. Wenn jemand im Alter auf gesunde Weise kindlich ist, dann ist es nicht die Kindlichkeit, die er sich *erhalten* hat. Wer im hohen Alter ein kindliches Gemüt hat, der hat es sich *erworben*. Getreu dem Wort Jesu, welches nicht davon spricht, dass wir *bleiben* sollen wie die Kinder, sondern *werden* sollen wie diese. Wie ein Kind werden ist Lebensleistung. Denn alt werden wir von selbst – jung werden, das ist die Kunst. Eine Kunst, die der Autor, Pädagoge und Psychologe verkörpert. Sie mündet in Weisheit. Und Weisheit ist ohne Lächeln nicht zu denken. Das Lächeln, welches über dem dunklen Abgrund aufgeht. Bei Johannes W. Schneider kann man es wirklich sehen, und er hilft mir und anderen, dass es auch aus uns strahlen darf.

Was uns verbindet, sind nicht unsere Meinungen – im Gegenteil. Was uns verbindet, ist dieses Licht aus dem Inneren, und dieses Licht sind nicht wir. Wir erscheinen in diesem Licht. Und dieses Licht erscheint in uns. So erscheint mir Johannes W. Schneider. Warm und Weit. ■

Von Johannes W. Schneider sind im Verlag Freies Geistesleben bereits die Bücher «**Träume besser verstehen**» (ISBN 978-3-7725-1264-3) und «**Engel und ihre finsternen Brüder**» (ISBN 978-3-7725-1440-1) erschienen. In Vorbereitung für April dieses Jahres ist sein Buch «**Unser Leben – unser Schicksal. Sich selber näher kommen**» (ISBN 978-3-7725-2541-4).



Wir besitzen
nur dasjenige,
dessen wir uns
entledigen.

Simone Weil

Foto: Wolfgang Schmidt

VOM SINN DES OPFERS

von Manfred van Doorn

Im Leben kommt manchmal ein Moment, in welchem der einzige attraktive Zug, der einem noch bleibt, darin besteht, dass man zum richtigen Zeitpunkt und in voller Hingabe alles weg-schenkt, worum man sich zuvor mit großem Einsatz bemüht hat. Es ist wie mit der Pflege eines blühenden Rosengartens: Wir haben die Rosen gepflanzt, gedüngt, geschnitten, und jetzt ist der Moment reif, das, was dort herangewachsen ist, abzuschneiden und zu verschenken.

Der Zeitpunkt des Opfers entscheidet alles. Bringen Sie es zu früh, so wird nicht deutlich, wie schön es hätte sein können; warten Sie zu lange damit, so fallen gleichsam beim Schenken die Blätter zu Boden. Aber selbst wenn das Opfer schlecht getimed war oder wenn es nicht freiwillig erfolgte, selbst wenn ein kranker Körper, eine ungerechte Erziehung oder ein Unfall Ihnen Ihre Lebenskräfte geraubt hat, so können Sie sich immer noch hinterher entschließen, das Opfer zu *Ihrem* Opfer zu machen, zu einem Opfer, das für Ihre eigene Geschichte, für die Weltentwicklung, für Gott oder ganz einfach so gebracht wird. Wenn Sie die Welt aus der Perspektive des Opfernens und des Dienens betrachten, wird plötzlich alles zum Opfer. Ein Stein zum Beispiel ist dann reine Geisteskraft, die sich so stark verlangsamen lässt, dass sie schnelleren Bewusstseinsformen ein Fundament zu bieten vermag. Die Bäume, die Tiere, die Menschen, alles bietet sich als eine Durchgangsstation an für ein Bewusstsein, das sich manifestiert, indem es schafft ...

Jede Religion verlangt von ihren Anhängern Opfer. Dies kann zum Beispiel der allwöchentliche Kirchenbesuch sein. Doch noch viel tiefer geht das Opfern bestimmter Gedankengänge. Um die Überzeugung zu hegen, dass Jesus tatsächlich körperlich zum Himmel aufgefahren ist, muss man sehr viele naturwissen-

schaftliche Erkenntnisse aus dem Bewusstsein verbannen. Aber auch Antireligiöse, Atheisten, Agnosten, Rationalisten oder auch ganz einfach oberflächliche Menschen bringen Opfer. Ihr Glaube an die rationale Erklärbarkeit wird täglich auf die Probe gestellt, und sie müssen sich ungeheuer anstrengen, um ihr Bedürfnis nach Verehrung, dem Bringen von Opfern und nach Danksagung zu leugnen. Sie wissen nicht, was ihnen entgeht, und gerade darin besteht ihr Opfer.

Die größten Opfer, die in unserer Zeit gebracht werden, sind die, durch die mehr *Bewusstsein* erworben werden. **Und Bewusstsein kostet Lebenskraft. Und viele Angriffe auf unsere Lebenskraft kosten unsere Lebens-Zeit.** Denn durch intellektuelle Arbeit werden wir nachhaltiger ermüdet als durch handwerkliche. Andererseits werden wir durch intellektuelle Arbeit auch wieder reicher und können danach ein paar Mal im Jahr mit dem Flugzeug in die unberührte Natur fliegen, um aufzutanken. Andere werden jedoch Lebenszeit dafür aufwenden müssen, um die Folgen unserer Ausflüge zu beseitigen. Bei diesem «Zeit-Raub» werden die saubere Luft und die Natur geopfert. Die Opfersubstanz ist hier Zeitpotenz: die Zeit nämlich, die notwendig war, damit diese saubere Luft entstehen konnte, und die Zeit, die die Welt braucht, um sich wieder vom ausgestoßenen Kerosin zu erholen ... ■

Diese Aphorismen entstammen dem soeben im Verlag Urachhaus erschienenen Buch von Manfred van Doorn «Paradoxien des Glücks. Die Kunst, kreativ mit Widerständen zu leben» (ISBN 978-3-8251-7492-7).

SRI LANKA

Sri Lanka ist eine bemerkenswert schöne, aber sehr unruhige Insel. Bedenkt man das hohe Maß an Gewalt, das für viele Sri Lanker täglich bittere Realität ist, ist es jedoch erstaunlich leicht, die Unruhen und Schwierigkeiten vorübergehend zu vergessen. Wir fuhren zwei Wochen lang auf der Insel herum und genossen die hinreißende Landschaft, die Begegnungen mit sanften, höflichen Menschen, die Besichtigungen friedlicher buddhistischer Tempelanlagen, wo wir von Mönchen in safrangelben Kutten bewirtet wurden, oder eben auch das Faulenzen an palmengesäumten Stränden. Dennoch lauerte im Hintergrund immer wieder die drohende Erinnerung an die Tragödie dieser Insel, und während unserer Zeit dort erlebten wir oft polizeiliche Straßensperren, eingeschränkte Reisemöglichkeiten und eine angespannte Atmosphäre.

Ein Auto selbst zu fahren ist in Sri Lanka äußerst schwierig, also teilten wir unsere Reiseerlebnisse mit einem Fahrer. Es bedeutet durchaus eine gewisse Erleichterung, in einem fremden Land vom Stress des Fahrens befreit zu sein; andererseits ist es manchmal ein komplizierter Spagat, jede einzelne Stunde des Tages mit einem Mann teilen zu müssen, den man vorher nie gesehen hat. Unser Fahrer, Cyril, nahm seine Aufgabe sehr ernst: Er war ein einwandfreier Chauffeur, immer ansprechend zurechtgemacht und pünktlich. Allerdings nahm er überhaupt alles sehr ernst und schien es unsagbar langweilig zu finden, schon wieder einen Haufen begeisterter Touristen auf der Insel herumfahren zu müssen – wenigstens so lange, bis wir unsere Absicht kundtaten, auf den Gipfel des Adam's Peak zu klettern. Der Aufstieg ist eine anstrengende Pilgerfahrt, die Cyril als gläubiger Buddhist absolut gutheißt. In einer Höhe von 2.223 Metern des pyramidenförmigen Berges gibt es einen großen «Fußabdruck» im Felsen, der von Buddha – oder Adam oder dem heiligen Thomas oder Shiva oder der Geologie stammt, ganz wie Sie es deuten wollen.

Wir gewannen dadurch auf jeden Fall Cyrils Freundschaft. Der Anstieg dauerte die ganze Nacht. Als wir am Abend bei relativ kühler Witterung aufbrachen, herrschte fast eine Party-Atmosphäre unter den Pilgern, und die Tausenden von Stufen, die sich, gesäumt von Lichterketten, den Berg hinaufwanden, hatten einen besonderen Reiz. Einige Stunden später, in der Morgenkälte vor Tagesanbruch, ließen die romantischen Gefühle dann schnell nach. Doch tankten wir durch den faszinierenden Sonnenaufgang wieder neue Energie; und oben angekommen, amüsierten wir uns sehr, als wir unmittelbar vor dem Tempel auf dem Gipfel einen knallroten Briefkasten nach Art der British Royal Mail vorfanden, der sogar noch tägliche Leerungen jeweils zur Mittagszeit verließ (was ja wirklich einen außerordentlich gut trainierten Postboten erfordert). Aber dann erfolgte der Abstieg, den wir als Strafe empfanden, da wir – übermüdet und in der gradenlos stehenden tropischen Sonne – fast senkrechte Stufen hinabsteigen mussten. Wir waren froh, als Cyril unten schon mit seinem Auto auf uns wartete – ebenso froh wie Cyril, als er merkte, dass seine Passagiere wirklich eine Art Pilger waren.



Ein Stelzenfischer bei Sonnenuntergang im südlichen Sri Lanka



Südostasien & China

REGENWALDGEMÜSE AUS BORNEO

FÜR 4–6 PERSONEN

- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL rote Chilischoten, zerstoßen und getrocknet
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 2 TL gemahlene Mandeln
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 300 g Tempeh (s. Glossar), in Streifen geschnitten
- 3 EL Cashewnüsse
- 1 Zitronengrasstange, in kurze Stücke geschnitten und flach gedrückt
- ein 4 cm langes Stück Galangantwurzel, klein geschnitten und flach gedrückt

- 200 g junger Mais, der Länge nach halbiert
- 200 g Blumenkohl
- 200 g grüne Bohnen, der Länge nach halbiert
- 1 Dose (400 g) Kokosmilch
- 1 EL Kokosmilchpulver, mit Wasser zu einer Paste vermischt

Zum Garnieren:
dünne Streifen frischer roter Chilischoten
Korianderblätter
geröstete Erdnüsse

Den Koriander, die Chilischoten, die Kurkuma, die Mandeln, die Zwiebel und den Knoblauch in einem Mixer zu einer Paste vermengen.

Die Tempeh und die Cashewnüsse in einem Topf braun anbraten, die Knoblauchpaste, das Zitronengras sowie die Galangantwurzel dazugeben und das Ganze 2 Minuten lang kochen.

Geben Sie nun das Gemüse dazu. Alles gut vermengen. Dann die Kokosmilch dazuschütten und alles auf kleiner Flamme so lange ziehen lassen, bis das Gemüse zart und weich ist.

Nehmen Sie das Zitronengras und die Galangantwurzel heraus. Dann die Kokosmilchpaste einrühren, um das Gericht anzudicken.

Richten Sie das Gericht mit Reis an und garnieren Sie mit dünnen Streifen frischer roter Chilischoten, Korianderblättern und gerösteten Erdnüssen.

Es war eine der schönsten Überraschungen während meines Aufenthaltes in Brunei, dass es zwei exzellente und unterhaltsame indonesische Köche gab. Eine weitere Überraschung war, dass am Rande des Camps eine Hütte der Iban stand, die ihre Führer und Träger beherbergte. Durch den Wechsel zwischen Koch- und Sprachunterricht und aufgrund der Gastfreundschaft der Iban gab es niemals einen langweiligen Abend. Am Tage bot der Regenwald mit all seinen grandiosen Ausmaßen und Geheimnissen unzählige fotografische Höhepunkte sowie das unvergleichliche Gefühl, alles außerhalb des Waldes vergessen zu können. Dieses Gericht mit Tempeh und Cashewnüssen, das ich dort gegessen habe, gehört zu meinen besten Erinnerungen an diese Zeit.

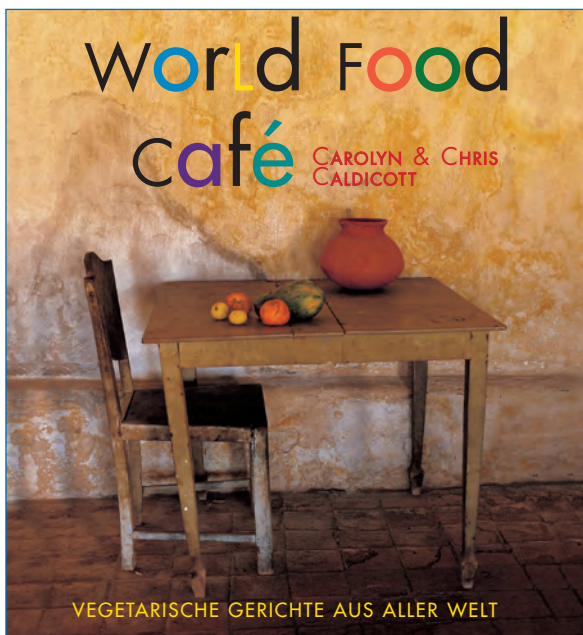
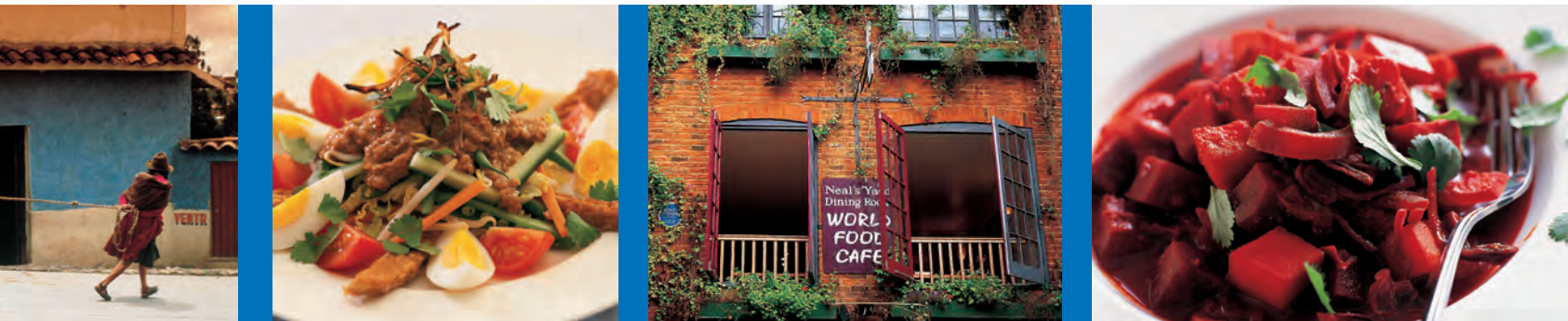


Regenwaldgemüse aus Borneo

VOM GESCHMACK DER WELT

Im Londoner Covent Garden führen Chris und Carolyn Caldicott ihr mittlerweile berühmtes World Food Café, in dem sie köstliches vegetarisches Essen nach Rezepten anbieten, die sie auf ihren abenteuerlichen Reisen durch ferne Länder gesammelt haben. Ihr mit stimmungsvollen Fotos ausgestattetes Buch ist eine wunderbare Kombination von Rezepten aus dem Nahen Osten, aus Afrika, Indien, Nepal, Sri Lanka, Südostasien, China bis hin nach Lateinamerika mit kurzweiligen Reiseanekdoten. Dieses besondere Kochbuch wird jeden abenteuerlustigen Gourmet oder kulinarisch interessierten Reisenden begeistern.

«Ein Kochbuch, das absolut keine Massenware darstellt. Diese Sammlung exotischer vegetarischer Gerichte in Verbindung mit überwältigenden Fotografien bietet zugleich eine Einführung in die Geschichte der Küche in einigen der farbenprächtigsten Regionen der Welt.» *Geographical Magazine*



CAROLYN UND CHRIS CALDICOTT
World Food Café
Vegetarische Gerichte aus aller Welt

Aus dem Englischen von Gabriele und Sebastian Hoch
192 Seiten, durchgehend farbig, gebunden
Format: 21 x 23 cm

19,90 Euro

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2521-6
neu im Buchhandel ab 8. März

Querbeet

MÄRZ – LOCKERN UND TEILEN

von Ralf Lilienthal

Auch wenn im Märzen der Bauer die Sache mit den Pferden längst vergessen hat, schirren wir Gärtner uns doch allmählich wieder hinter unsere ganz eigenen Pflüge. *Bodenvorbereitung* ist jetzt überall dort angesagt, wo es nicht mehr patschnass, sondern nur noch gut feucht ist. Schwerer Boden, lehmig oder gar tonig, verdammt uns zu oft wochenlangem Warten und muss dann vor dem nächsten Regenschauer «à la minute» gelockert und geglättet werden. Währenddessen können die sommers elend trockenen, norddeutschen Sandböden jetzt ganz elegant und scheinbar mühelos in Form gebracht werden. Wozu? Im Gemüsegarten brauchen wir freie Bahn. Kohlreste, Unkrautwurzeln, Moosanflug und alles andere, was stört, wird herausgegrubbelt, gerecht oder gezinkt. Erdklumpen werden zerkleinert, Berge eingeebnet und Täler verfüllt. Schließlich heißt es schon sehr bald: «Aussäen und Auspflanzen, was die Jahreszeiten hergeben.» Und sie geben für ein ganzes Leben unausschöpflich viel her, selbst wenn wir für immer nur bei den Nutzpflanzen blieben.

Den Anfängergarten im Blick, empfehle ich augenzwinkernd die «sicheren Sieben»: *Radieschen*, weil sie, von der Wasserführung in trockenen Zeiten einmal abgesehen, nach der Aussaat ihrer großen Samen keimschnell hervorspitzen und wirklich kinderleicht zu kultivieren sind. Woche für Woche. Wieder und wieder und wieder. *Zwiebeln*, weil sie ganz unproblematisch aus kleinen, in den gelockerten Boden gedrückten Steckzwiebelchen zu ansehnlichen Exemplaren des beliebten Universalgemüses heranwachsen werden. *Zucchini*, weil man zumindest ein einziges Mal in seinem Leben das Wunder der pflanzlichen Üppigkeit mit eigenen Händen vorbereitet und eigenen Augen monatelang bewundert haben muss. *Pflücksalat*, weil selbstgeerntete Salatblätter aus einer wochenlang immer nachliefernden Mini-Plantage höchste Befriedigung gewähren. *Kartoffeln*, weil hier das unstoffliche Warten-Müssen-auf-

die-Überraschung-unter-der-Erde mit dem ganz und gar stofflich-irdischen Erntergebnis köstlich verquickt ist. *Tomaten*, weil selbst eine Handvoll dem Verfaulen entwachsener, sonnengereifter Früchte aus eigener Produktion unsere Verachtung gegenüber allen Supermarkttomatensurrogaten wieder wachrufen kann. Und *Erdbeeren* – ja Gott, wem müsste dieses in Vermehrung und Ernte so dankbare Himmels Geschenk eigens ans Herz gelegt werden?

«Sieben» sollen es sein? Und «sichere» dazu? Was ist mit Bohnen, Kohlrabi, Möhren ...? Natürlich, alles mögliche andere geht auch. Gemeint ist eigentlich nur: Jeder, der einen Garten hat oder nutzen darf, sollte regelmäßig auch «in Gemüse machen». Querbeet und nebenher aufs Schlimmste gefasst sein, vom Unerhofften überrascht werden – und einfach loslegen!

Bodenvorbereitung – wo sonst noch? Während ein bestimmtes Maß an Zerkleinern und Glätten im Nutzgarten ohne Alternative ist, brauchen wir nicht überall im «Ziergarten» ein solches vergleichsweise «robustes Mandat». In dichten Gehölz- und Staudenflächen bewirken Dreizink oder Spaten zumeist mehr Unheil als Wohltat. Ohne Lücke zugewachsen, befinden sich die meisten Böden in einem stabilen Gleichgewicht, das nicht einmal von hartnäckigeren Samenunkräutern ohne weiteres aufgebrochen werden kann. Wer dort hinein «sticht», erwischt dann oft wichtige Wurzeln, ruhende Zwiebeln oder gerade aufwachsende Ausläufer – also besser nicht tun!

Sich Austoben und in der Erde wühlen, das darf der Ziergärtner aber dennoch, nämlich dann, wenn es ans Vermehren geht. Sehr befriedigend ist die Uralt-Methode *Teilen*: Spaten raus, umstechen, ausgraben, vierteln, achteln (oder welchen Divisor man auch immer wählt). Das geht vor allem bei Stauden. Robuste, in alle Richtungen breiter und kräftiger werdende Arten wie Frauenmantel, Asters, Goldrute, Astilben, Gold- und Schneefelberich, Fetthenne,



Ralf Lilienthal, geboren 1961 in Duisburg, arbeitet seit 1986 als selbstständiger Gartengestalter und -pfleger in Witten. Außerdem schreibt er seit 1994 für verschiedene Zeitungen und Zeitschriften – so auch für unser Magazin a tempo – und ist Autor mehrerer Kinderbücher. Weitere Informationen unter: www.ralf-lilienthal.de



Fotos: Christiane Bach – www.fotografie-bach.de

Mädchenauge, Margeriten, Sonnenhut und Taglilie. Wichtig ist dabei immer ein leidlich scharfer Spaten. Alternativ kann auch (auf glatter, fester Oberfläche) mit dem Beil oder einem wuchtigen Gartenmesser geteilt werden (alte Brotmesser taugen dazu sehr gut). Brechen, also die Hände als Teilungswerkzeuge zu benutzen, geht übrigens auch und ist, vor allem ohne Handschuhe und Widerwillen gegen allzu Irdisches, ein ganz besonderes Vergnügen. Gut auseinandergezogen werden können Blumenzwiebeltufts wie Traubenhyazinthen, Schneeglöckchen oder Scilla, aber auch Stauden wie Blauschwengelgras, Mauerpfeffer, Lerchensporn und manche Storchschnabelarten. Insgesamt gilt: munter drauflosprobieren, dabei seinen gesunden Menschenverstand nicht ausschalten und Stauden, die strauchartig aus einem Zentrum wachsen (z.B. Lavendel) gar nicht erst ausgraben.

Teilen ist ein ursprüngliches Vergnügen, nicht nur weil es uns den Vorgang der Vermehrung gewissermaßen in Zeitlupe vor Augen führt. Aus eins mach zwei, aus vier mach acht ... das ist das Garteneinmaleins der vegetativen Vermehrung, die immer ein Duplizieren des Gleichen ist – während bei der Aussaat (generative Vermehrung) Neues (in großer Menge) entsteht. Teilen bietet daher auch die Möglichkeit großzügigen Schenkens. Man gibt dann etwas Ganzes her und behält dennoch, oftmals verjüngt, genauso viel zurück.

Und wie war das jetzt mit der Bodenvorbereitung? Teilen und Vermehren verlangt anschließend einen lockeren, leicht durchwurzelbaren Boden. Also kommen Spaten, Dreizink und Harke zum Einsatz, wenn es geht, dann auch ausgereifter Kompost und – wenn man in schweren Böden Vermehrungsflächen zur Neubewurzelung anlegen will – auch Sand.

In einem so vorbereiteten Boden erwacht sogar «totes Holz» zum Leben. Wir sprechen von der *Steckholzvermehrung*. Einfacher geht's nimmer. Man braucht dazu eine Gartenschere, lockeren Boden – und ausreichende Kenntnis der Sträucher und Bäume. Denn während abgetrennte Weidenstöcke noch im kargsten Boden austreiben und anwurzeln können, wird man darauf bei Eiche oder Ahorn in alle Ewigkeit vergeblich warten. Wie genau geht's? Geschnitten wird in der Zeit zwischen Laubfall und Neuaustrieb. Man wählt stärkere, ausreichend verholzte (nicht mehr gummiartige) Einjahrstrieb und trennt jeweils wenige Zentimeter unterhalb bzw. oberhalb einer Knospe ein ca. 15–20 cm langes Zweigstück ab. Wenn der untere Schnitt schräg angesetzt wurde, lässt sich das Steckholz jetzt leicht bis zu etwa zwei Drittel in den lockeren Boden hineinstecken. Gesteckt werden kann in der Reihe – wie im Gemüsegarten – oder direkt an Ort und Stelle im Garten. Manche Steckhölzer belohnen den Gärtner schon im ersten Jahr mit halbmeterlangen Trieben.* ■

* Aus Steckholz vermehrbare Arten sind u.a. Forsythie, Weide, Pappel, Liguster, Johannisbeere, Philadelphus (falscher Jasmin) und Schmetterlingsflieder (Buddleja).



96 Seiten, durchgehend farbig, gebunden
 € 18,90 (D) | € 19,50 (A) | sFr 32,90
 ISBN 978-3-7725-2393-9
 neu im Buchhandel ab 8. März!
www.geistesleben.com

Die schönsten Farben aus der Natur

Dieses Buch ist eine leichte, gut verständliche Anleitung, um Wolle und Seide selber zu färben. Eva Jentschura entwickelt aus ihrer reichhaltigen Erfahrung vierzig Rezepte vorwiegend auf der Grundlage von einheimischen Pflanzen. Die genauen, mit vielen schönen Fotos versehenen Beschreibungen zeigen, wie man mit Blüten, Blättern, Wurzeln, Hölzern und Rinden färben und dabei auf umweltbelastende Giftstoffe verzichten kann. Auch Kinder helfen beim Pflanzenfärben gerne mit – sowohl zu Hause in der Familie als auch in der Schule oder in Freizeitkursen.

Aus dem Inhalt: Die Geschichte des Färbens | Die einzelnen Arbeitsschritte | Farbliste | Vierzig Rezepte: Färben mit Blüten. Färben mit Pflanzen. Färben mit Wurzeln. Färben mit Holz. Färben mit Rinden. Färben mit Blättern. Färben mit Cochenille. Indigofärberei | Puppenhaare färben | Färben von Seide | Mit Kindern in der Färbeküche.



HILARY RUBEN

Kimathi und der Berg

Aus dem Englischen von Barbara Brumm

Mit Illustrationen von Jesús Gabán

109 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag

13,50 EURO

Verlag Freies Geistesleben

ISBN 978-3-7725-1184-4

(ab 9 Jahren)

KIMATHI UND DER BERG

gelesen von Simone Lambert

Pilgern kommt in fast allen Religionen eine hohe Bedeutung zu. Einer so ausgeprägt sesshaften Kultur wie den Kikuyu, die in der Umgebung des Mount Kenia von der Landwirtschaft leben, sind Pilgerreisen allerdings fremd.

Der Kirinyaga, wie die Kikuyu den Berg nennen, ist Teil des Entstehungsmythos ihrer Naturreligion; *ngai*, so der Name Gottes in ihrer Sprache, wohne auf seinem Gipfel. Der Berg wird gemieden, weil der Wald am Fuße des Massivs im Naturvolk Angst und Hass hervorrufft. Und so verheimlicht der vierzehnjährige Kimathi seinen Traum, den Mount Kenia zu besteigen. Kimathi ist ein schwächlicher Junge, ein Außenseiter, der sich eher zum Flötenspieler als zu Raufereien hingezogen fühlt. Sein Wunsch aber ist so stark, dass er sich der Tradition widersetzt und den Stamm ohne Erlaubnis des Vaters verlässt. Mit einem Amulett des weisen Mannes als einzigem Schutz macht er sich auf den Weg.

Hilary Ruben verbindet diese Geschichte einer Reifung in sieben Stufen mit den sieben Klima- und Vegetationszonen des Massivs. Die englische Autorin schildert in klaren, einfachen Worten grandiose Landschaften und atemberaubende Panoramen: Bambuswälder, ein von zerklüfteten Felsbrocken bizarr gestaltetes Hochmoor, Gletscher, Wasserfälle und jadegrüne Kraterseen sind die Naturschönheiten, die der mutige Junge erblickt, der ohne Ausrüstung den Fünftausender besteigt.

Die leise kleine Erzählung, die die fremde afrikanische Kultur in einem einzelnen Abenteuer schildert, ist getragen von Interesse und Sympathie für die Kikuyus, aber auch von einer dezent kritischen Sicht auf das magische Denken und den Dämonenglauben geprägt, die einer freien geistigen Entwicklung Grenzen setzen.

Diese Grenzen überschreitet Kimathi mit seinen Erfahrungen. Anders als erwartet, begegnen ihm auch jene freundlich und hilf-

bereit, vor denen seine Leute ihn warnten: Kimathi trifft auf Massai-Krieger und auf einen Jäger von Stamm der kleinwüchsigen Athi, der ihn in seinem Haus aufnimmt und ihn das Leben im Wald lehrt. Mit einer immer wieder neu eroberten Selbstüberwindung bewältigt Kimathi die Gefahren, Herausforderungen und die Einsamkeit auf dem Weg zum Gipfel. Als er merkt, dass er das Amulett verloren hat, wird ihm bewusst, dass er das Gelingen seiner Unternehmung seiner Willenskraft, nicht der Magie zu verdanken hat.

Kimathis Beziehung zu *ngai* individualisiert sich und befreit sich von Tabus. Zum ersten Mal betet er allein: Gebete werden in seinem Stamm nur gemeinsam gesprochen, man will den Höchsten nicht mit persönlichen Anliegen belästigen. Nun betet er in Momenten der Bedrängnis, der Erschöpfung oder auch, wenn er die Gottesnähe kurz vor dem Gipfel besonders intensiv fühlt. Auch den Gipfel wagt er schließlich anzuschauen – unter seinen Leuten eine Blasphemie. Er erkennt, dass Gott nicht allein auf dem Gipfel zu finden ist, sondern allem innewohnt, was ihm begegnet. Kimathis Erlebnisse sind nicht mystischer Natur, aber sie flößen ihm tiefes Vertrauen in die Schöpfung ein. Es ist gerade diese Kraft, die ihn, den Außenseiter, nach seiner Rückkehr zum Stammesführer der Gemeinschaft bestimmt.

Dieses afrikanische Abenteuer ist ein Bildungsroman en miniature, den die englische Autorin mit Anmut und Kraft gestaltet hat. ■

Simone Lambert lebt bei Hamburg, hat am Institut für Jugendbuchforschung der Goethe-Universität Frankfurt Germanistik studiert, war Buchhändlerin in der Amselhof Buchhandlung Alt Niederursel bei Frankfurt am Main und ist als Rezensentin von Kinder- und Jugendliteratur für verschiedene Zeitungen und Zeitschriften tätig.

Hallo Hallo Kinder!

Kinder!

Auch heute noch wird in vielen Familien zwischen Fastnacht und Ostern eine Fastenzeit eingelegt. Tägliche Gewohnheiten werden eingeschränkt, wie vielleicht Fernsehen oder Tanzen, es werden keine Süßigkeiten gegessen und oft auch kein Fleisch. Es ist erstaunlich, auf was man alles verzichten kann – doch es gibt etwas, ganz klein und unscheinbar, ohne das der Mensch nicht leben kann: das Salz, das man früher auch als «das weiße Gold» bezeichnet hat. Und warum das so ist, davon möchte ich euch heute erzählen.

Eure **SUSANNE**

So lautet unser «**gesalzenes Rätsel**»:

*Ein Salzgebäck, ja das ist wahr,
Bei Klein und Groß beliebt stets war.
Es ist bei Partys sehr begehrt
Und auch bei Bauchweh nicht verkehrt.
Dünn wie eine Stricknadel es ist
Und längs etwa zehn Zentimeter misst.
Fastenzeit ist's, die Tüte bleibt zu –
Doch den Namen schreibt mir auf im Nu!*

Schreibt das gesuchte Wort auf eine Postkarte und schickt dieses bis zum 20. März 2010 an:

a tempo **Susanne**

Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendern wird 12-mal das Buch *Die Lehrlingsprobe* von Cynthia Harnett verlost.

Schon früh haben sich Menschen dort angesiedelt, wo es Salzvorkommnisse in der Natur gab, denn mit dem Wandel in der Ernährung war der Mensch mehr und mehr darauf angewiesen. Alle Ortsnamen, die mit *Hall* (Schwäbisch *Hall*, *Hallstadt*) oder auch mit *Salz* (*Salzburg* oder *Salt Lake City*) gebildet werden, deuten noch heute darauf hin. Damals war die Salzgewinnung sehr mühsam, und so konnte der, der Salz besaß, Handel treiben, denn es war ein kostbarer Rohstoff. Zumal man das Salz früher, als es noch keine Eisschränke gab, auch zur Haltbarmachung von Lebensmitteln brauchte.

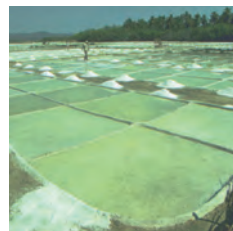
Das Salz war ein so edles Gut, dass es zu dem wurde, wonach man den Wert anderer Waren bemisst, nämlich zu Geld. So wurde zum Beispiel der Lohn für römische Legionäre in Salzrationen ausbezahlt, woraus sich das Wort *salarium* abgeleitet hat und später dann auch *Salär* oder das englische Wort *salary*.

Es werde drei Arten von Salzen unterscheiden:

Das Meersalz: Es wird durch Verdunsten in großen Verdunstungsbecken im Sonnenschein aus dem salzigen Meerwasser gewonnen. Besonders fein und absolut naturbelassen ist das *Fleur de Sel*, das mit der Hand von der Oberfläche abgeschöpft wird.

Das Steinsalz: Dies wird durch Bohrung oder durch Sprengen in unterirdischen Stollen abgebaut. Das ausgebrochene Salz wird dann zerkleinert und gereinigt, bevor es weiterverarbeitet wird. Das war früher, als man nur eine Hacke als Werkzeug kannte, eine sehr mühsame Arbeit! Millionen von Jahren ist es alt. Noch heute können wir Salzbergwerke besichtigen, zum Beispiel in Berchtesgaden. Weitverzweigte Stollensysteme sind entstanden, Schächte und Hallen aus Salz, die wie Edelsteine glitzern, wenn sie beleuchtet sind.

Das Siedesalz: Der Unterschied zum Steinsalz liegt nur in der Gewinnung, denn es wird nicht abgebaut, gebrochen, sondern es wird aus dem Berg gespült und dann durch Verdunstung des Wassers gewonnen.



Vielfältig ist heute das Angebot an verschiedenen Salzen geworden. Manch einer von euch hat vielleicht schon das schwarze Lava-Salz bewundert oder das rosa Himalaya-Salz, und dann gibt es noch die verschiedensten Kräutersalzmischungen, die man übrigens ganz leicht selber herstellen kann. – «Brot und Salz, Gott erhalt's» – das ist eine Redewendung, die man noch heute kennt, genauso wie den schönen Brauch, Brot und Salz zum Einzug ins neue Heim zu schenken.

Die Lösung unseres Rätsels im Januar war das *Schwein*, denn das gehört zu den Glücksbringern – nicht umsonst sagt man ja auch «Schwein gehabt!» Das gilt diesmal besonders für unsere Gewinnerin und Gewinner: • **Camilo Marin** aus Basel / Schweiz • **Josefine Venne** aus Kassel • **Elias Giggenbach** aus Riederau • **Klasse 2 der Martinsschule** in Sindelfingen • **Anouk Kuschnerus** aus Kiel • **Helen-Lisanne Weichert** aus Dortmund • **Jasmin Cybula** aus Blumenthal • **Max Gümmer** aus Weyhausen • **Viktoria Frenzel** aus Wuppertal • **Willi Zentgraf** aus Gerabronn • **Benjamin Gronau** aus Blumenthal • **Anna Hemsing** aus Ludwigsburg

DAS a tempo PREISRÄTSEL

Im schönen England – so ist es ja auch in der Reportage zu lesen – scheint es für quasi alles eine Auszeichnung, eine Schärpe oder einen anders garteten Preis zu geben. Dies gilt jedoch nicht für Erfinder, die es versäumen, ihre Entdeckung rasch rechtlich schützen zu lassen – ihnen wird die Idee im Handumdrehen entwendet und unter anderem Namen gewinnbringend vermarktet. So geschah es auch dem im Mai 1781 in Stockton-on-Tees geborenen und dort auch im gleichen Monat 1859 verstorbenen Apotheker John Walker, der als geschätzter Pharmazeut auch ein begnadeter Botaniker war. Seine von ihm 1827 sogar zum Kauf angebotene Erfindung «stahl» der Londoner Samuel Jones, gab ihr den zündenden Namen «Lucifers» und ließ es einzig in seiner Kasse klingeln. Noch heute werden im Jahr rund sechs Billionen der Walkerschen Erfindung genutzt – und dies, obwohl es mittlerweile die verschiedensten Varianten und Techniken gibt. Damit Ihnen der Gewinn unseres März-Rätsels, eines der zehn Rätselbücher von Erika Beltle, nicht entgeht, sollten Sie rasch das gesuchte Lösungswort bilden. Wenn Sie es nicht schon durch diese kleine Geschichte wissen, dann können Sie es finden, indem Sie die hervorgehobenen Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen. ■ (mak)

DAS a tempo SUDOKU

Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile und jeder Spalte und jedem der 3 x 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen. ■

SQUARE MAGIC 058

Nun erhob sich Achilleus ...

8	9			3				4
			4			1		8
	7				1			
		7		1			5	
1			7		3			9
	8			9		3		
			9				3	
2		9			5			
6				7			8	5

JC's classical hand-crafted sudoku.

Urdruck a tempo 03 | 2010

SQUARE MAGIC 057

Lösung

8	2	1	6	3	7	9	5	4
7	6	5	8	9	4	2	1	3
3	9	4	5	2	1	7	6	8
2	4	8	1	6	9	3	7	5
1	3	6	7	5	2	4	8	9
9	5	7	3	4	8	1	2	6
5	7	2	9	8	3	6	4	1
4	8	3	2	1	6	5	9	7
6	1	9	4	7	5	8	3	2

Im magischen Hof: Wandlungen 4

Für alle Sudoku-Liebhaberinnen und -Liebhaber:

www.einsamehunde.de



1 Welcher Regisseur war nicht nur zu Bochumer Studienzeiten von Joe Bausch prägend für die deutsche Bühnenlandschaft?

__ □ __ __ □ □ __ __ __ __

2 Welchen eigentlich kulinarischen Namen trägt eine Steinform im Bodmin Moor?

□ □ __ __ __ __ __ __ □ __ __ □

3 Die Liebe erträgt und duldet nicht nur alles, sie ... auch.

__ □ __ __ __ □ und □ □ __ __ __

Lösungswort: □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Das Lösungswort einsenden an: *a tempo* Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart oder an: raetsel@a-tempo.de

Einsendeschluss ist der 20. März 2010 (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Februar-Ausgabe lautet **RADIERGUMMI**. Die **Gewinnerinnen** und **Gewinner** werden schriftlich benachrichtigt.



Jude Law, Guy Ritchie und Robert Downey Jr. bei den Dreharbeiten zu «Sherlock Holmes».



DIE PRIMADONNA AUS DER BAKER STREET

von Dominik Rose

Über einhundert Jahre sind seit der Erstverfilmung von Arthur Conan Doyles literarischem Evergreen bereits vergangen, einem einminütigen US-Stummfilm aus dem Jahre 1900 namens «Sherlock Holmes Baffled». Seitdem sind weltweit über zweihundert Filme und Serien gefolgt. **Logisch geschlussfolgert, ist Sherlock Holmes der Prototyp eines modernen Detektivs überhaupt – und der populärste ohnehin.** Ein wenig überraschend daher, dass Guy Ritchies aktuell in den Kinos laufender *Sherlock Holmes* das erste große Abenteuer des Ermittlers aus der Baker Street seit dreißig Jahren ist.

Da die Zeiten eines von stoischer Ruhe erfüllten, emotional unterkühlten Sherlock Holmes seit Basil Rathbones berühmter Interpretation aus den Hollywood-Verfilmungen der vierziger Jahre längst passé sind, ist nun auch der britische Meisterdetektiv im Kino des 21. Jahrhunderts angekommen. Von einem äußerst spielfreudigen Robert Downey Jr. verkörpert, hat Sherlock Holmes physisch erstaunlich zugelegt, beherrscht asiatische Kampfkunst und ist körperlich topfit – was er unter anderem gar mit freiem Oberkörper in einem Boxring unter Beweis stellen darf. Da fragt man sich nur, wie sich Holmes' Kampfkraft mit seinem verlotterten Lebensstil verträgt? War der Ermittler in Doyles Romanen, vielleicht als Ausgleich zu seiner kontrollierten Rationalität, gelegentlichem Kokainkonsum nicht abgeneigt, spielt Downey Jr. seinen eher dem Alkohol zugeneigten Holmes mit einer ironisch überdrehten Extravaganz, die scheinbar mühelos zwischen verblüffender Geistesschärfe und chaotischem Wahnsinn pendelt – ein dem modernen Action-Kino geschuldeter Kampfkünstler und zugleich ein augenzwinkernder Hallodri. Im Zusammenspiel mit seinem ewigen Gehilfen Dr. Watson, mit ausgleichender Bodenständigkeit von Jude Law dargestellt, ent-

wickelt sich Holmes gar zu einer launenhaften Diva. Seien es die Zickereien um einander geborgte Kleidungsstücke, lustvoll ausgetauschte kleine Boshaftigkeiten oder die nicht zu verhehlende Eifersucht auf Watsons Verlobte Mary. Wie kann Watson nur die Heirat mit dieser Frau seiner faszinierenden Gesellschaft vorziehen und allen Ernstes die gemeinsame Wohnung in der Baker Street verlassen wollen? **Es ist das schelmische Zusammenspiel zwischen Downey Jr. und Jude Law, das den Film vor allem reizvoll macht.**

Der Kriminalfall, den es zu lösen gilt, ist eine recht wilde und überfrachtete Mischung aus mystischem Hokuspokus und politischer Revolte rund um einen scheinbar von den Toten auferstandenen Magier namens Blackwood, eine rätselhafte Serie von Mordfällen, eine obskure, im Untergrund operierende Sekte von Tempelrittern und eine mysteriöse Frau namens Irene Adler (Rachel McAdams), die in der Vergangenheit bereits mit Sherlock Holmes verhandelt war und im verwirrenden Plot-Geflecht eine undurchsichtige Rolle spielt. Der ironisch gehaltene Erzählton lässt den gelegentlichen Nonsens der Geschichte schnell vergessen, zumal das viktorianische London mit verschwenderischer Ausstattung und einigen Computer-Tricks in all seinem Schmutz und seiner schäbigen Rinnstein-Romantik zu Leben erwacht: dreckstarrende Gassen, unheilvolle Gestalten, schäbige Laboratorien, monströse Erfindungen des frühindustriellen Zeitalters – ein schauriges Fest für die Augen. Das späte Auftauchen des gefährlichen Widersachers aus Doyles Geschichten, des ebenso genialen wie sinistren Moriarty, lässt mit großer Gewissheit auf eine baldige Fortsetzung des Stoffs schließen. ■

Sherlock Holmes mit Robert Downey Jr., Jude Law, Rachel McAdams u.a. unter der Regie von Guy Ritchie ist seit Ende Januar in den deutschen Kinos zu sehen.



www.geistesleben.com

Bereits in 3. Auflage!

154 Seiten, mit farb. Fotos, gebunden mit SU
€ 16,90 (D) | € 17,40 (A) | sFr 29,90
ISBN 978-3-7725-2512-4

12 Kraftquellen für das Familienleben

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, überschlagen sich die Gefühle: Da ist Glück und Freude – doch bald schon gibt es Spannungen, Ärger und Not. Das Kind ist eigenwillig. In der Beziehung beginnt es zu kriseln. Die Nerven liegen blank.

Christiane Kutik, erfahrene Erzieherin und Elterncoach, zeigt in ihrem neuen Buch konkrete Wege zu mehr Gelassenheit im Familienalltag. Auf der Grundlage von Klarheit, Selbstachtung und Verlässlichkeit können Kinder sich sicher fühlen, und es wird wieder möglich, auch die erfreulichen Seiten des Miteinanders zu pflegen.

Unter 12 Begriffen fasst Christiane Kutik das zusammen, worum es in der Erziehung – und im Leben – geht:

Rollenklarheit	Respekt
Regeln	Rhythmus
Rituale	Resonanz
Rückhalt	Raum
Ruhe	Religio
Regeneration	Reflexion

Kleinanzeigen

Nordsee – Cuxhaven: 2 FeWos mit Seeblick, alte Villa, ruhig am Gründeich, Badebucht. Tel./Fax: 05 61/31 30 10

Dresden – schöne, gut ausgestattete FeWo für 2–5 Pers. Citynähe, 40–70 €/N, Anfragen unter: Tel. 0 61 51/5 11 16

Arbeiten – Leben – Zukunft auf dem Lande: Eine gut eingeführte Internatsherberge in Niedersachsen wird aus Altersgründen zum Kauf angeboten. Existenziell gesichert und vor allem mit eigenen Ideen erweiterungsfähig. Zuschriften und Anfragen an: bakalesa@web.de oder an: Redaktion a tempo, Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart (Betreff: Zukunft auf dem Lande)

Gästezimmer: www.bel-etage-berlin.de

Ökodorf, 07764/933999, www.gemeinschaften.de

Haus Mandorla – Kurzzeitbetreuung für behinderte Menschen. Info: Tel. 0 75 64/94 92 94; www.haus-mandorla.de

Georgien-Reise/kultur-botanisch/20.7.–3.8.10 T. 0 23 30/88 84 08 www.kaukasus-georgien.de

Allergikerfreundliche Naturfarben in Profiqualität www.biofarben.de

Begleitung – Beratung – Betreuung: www.dahlinger-info.de

Lach-Yoga-Seminare – Es ist Ihr Leben – gestalten Sie es selbst. Lebenskrisen meistern. Ziele erreichen. www.lach-yoga-spezial.de

www.bildhauer-kunststudium.com
Tel. 0 76 64/48 03

Atelier Bildpraxis – Schule für Malerei, Bildtherapie, Cornelia Friedrich Apfelseestr. 63, CH-4143 Dornach Tel. 0041 (0) 61 701 63 31 E-Mail: info@corneliafriedrich.ch. Malerische Ausbildung, Thematische Wochenenden, Sommerkurse Einzelarbeit. www.corneliafriedrich.ch

Praktikum für Schüler/innen ab 16 in GB, IRL, F, individuelle Vermittlung, freie Zeitwahl, Tel. 0 54 06/89 91 17, www.horizoninternational.de

Neue Berufe für neue Zeiten. T. 0 57 33/96 24 10

Auslandspraktikum für Schüler/innen ab 16 und besser Englisch, Französisch sprechen. Einzelvermittlung das ganze Jahr: Tel. 0 54 06/89 91 17, www.horizoninternational.de

Imker-Seminar – ökolog. Bienenhaltung. Praxis & Theorie an 6 Samstagen, Apr.–Nov. Bei erfahrenen Demeter-Imkern. Kursorte: Neumünst., Kassel, Wiesbad. od. Balingeninfo@Mellifera.de, Tel.: 0 74 28/9 45 24 90

Hier irren Papst und Wissenschaft ... Heft zum freien, schöpferischen Denken, 80 S. Mitteleuropäische Kultur der Begegnung über: treuezusichselbst@web.de

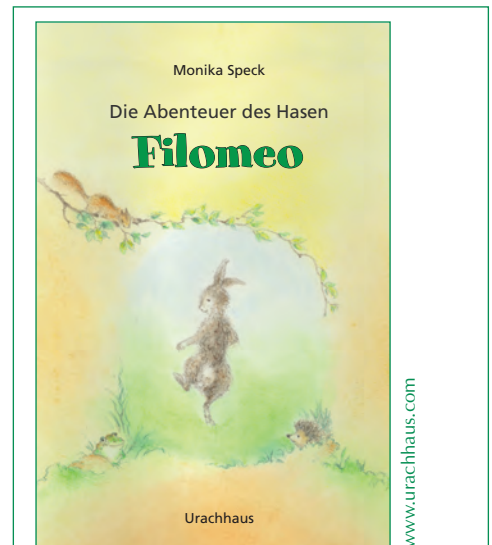
Feldenkrais Intensiv bei Naturata/ Überlingen mit Regina Haller, Feldenkraislehrerin und Künstlerin. www.kunsttunnel.de
Preis: Euro 330.-, Fr. Abend – So Mittag, 2 Ü/F/DZ, kleines Abendessen mit Künstlergespräch. Die Moderne und der neue Raum. Aktive Entspannung u. neues Denken. Es gibt nur 5 Zimmer. Anmeldung bitte per mail an: regina.haller@gmx.de

Mysterium der Begegnung: www.anthroposophilia-europa.eu

Freie Waldorfschule Bruchhausen-Vilsen – Für unsere noch junge Schule im Aufbau suchen wir für die 1. Klasse 2010/11 eine/n Klassenlehrer/in gerne mit Nebenfächern in Englisch, Handwerk und Musik. www.waldorfschule-bruchhausen-vilsen.de

Freie Stellen ErzieherInnen im Waldorfkinder- garten «Raffael» in Dresden-Niedersedlitz zu besetzen. Wir suchen zwei staatlich anerkannte ErzieherInnen, möglichst mit Zusatzqualifikation zur Waldorfpädagogik, mind. jedoch mit Interesse daran. Die Bezahlung erfolgt in Anlehnung an den TVÖD. Zudem bieten wir ab sofort bis Juli 2010 gegen geringe Entlohnung drei **Praktikumsplätze** an. Anfragen (Tel.: 03 51/ 2 01 09 41) und Bewerbungen richten Sie bitte an: Raffaelkindergarten z.H. Frau Schönherr, Bahnhofstr. 19, 01257 Dresden oder raffaelkindergarten@t-online.de

Kleinanzeigen können nun auch online aufgegeben werden unter: www.a-tempo.de



Mit Illustrationen v. Monika Speck, 144 Seiten, geb. € 11,90 (D) | sFr 21,50 • ISBN 978-3-8251-7630-3

Dreizehn originelle und zauberhaft illustrierte Hasengeschichten, zum Vorlesen und zum ersten Selberlesen – nicht nur zur Osterzeit!



Centro de Terapia Antroposófica

Das Therapie- Kultur- und Urlaubs-Zentrum auf der sonnigen Vulkaninsel LANZAROTE

www.centro-lanzarote.de
Tel: 0034 928 512842 • Fax: 0034 928 512844
info@centro-lanzarote.de

EURYTHMIE AUSBILDUNG
IN DER HAUPTSTADT

auf den klassischen Grundlagen der Eurythmie

Die vierjährige Berufsausbildung bildet die Basis für die Bereiche:

Eurythmie - Bühnenkunst
- Pädagogik
- Therapie

Hospitation jederzeit möglich.
Jährlicher Studienbeginn am 29. September

AKTUELL

„Die drei Männlein im Walde“
Sonntag, 21. März 2010 um 11.00 Uhr
Christengemeinschaft Berlin-Mitte
Schwedterstraße 4 | 10119 Berlin

Eurythmie-Aufführung der Studenten
Donnerstag, 18. März 2010 | 20.00 Uhr
in der Eurythmieschule

Argentinsische Allee 23 | 14163 Berlin-Zehlendorf
T: 030 - 802 63 78
eurythmieschule.berlin@t-online.de
www.eurythmie-berlin.de

Schule für Eurythmische Art und Kunst Berlin

ab 295 €
für eine Woche

Eridanos
Zentrum für Salutogenese auf Teneriffa

Ferien und Kuren in biographischen Krisen, bei Burnout, Depression, Traumafolgen
Prävention und Therapie bei chronischen Erkrankungen

Regenerieren - Meditieren - Neue Impulse schöpfen
(0034) 922 50 62 96 www.eridanos.org

Wenn Sie inserieren möchten, wenden Sie sich an unseren Anzeigenservice unter:
Tel. 07 11 – 50 87 40 33
Fax 0711 – 50 87 40 34
oder: ifeuss@anzeigenservice.info
(Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!)
Unsere Mediadaten finden Sie auch unter:
www.a-tempo.de



Lebens- und Arbeitsgemeinschaft
Lautenbach



Ausbildung zum/zur staatlich anerkannten
Heilerziehungspfleger/in

Die Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Lautenbach ist anthroposophisch orientiert und Heimat für 160 Menschen mit Behinderung.. und für viele andere auch! Wollen Sie sich gemeinsam mit uns entwickeln?

Wir bieten Ihnen:

- Fachpraxisplätze in Lautenbach
- Schulische Ausbildung im Camphill-Seminar (Fachschule für Sozialwesen)

Die fachpraktische Ausbildung gliedert sich in folgende Schwerpunkte:

- Heilerziehungspflegerische Praxis
- Pädagogik und Methodik
- Individuelle Projektphase

Im Rahmen Ihrer praktischen Ausbildung

- Leben Sie in einer unserer 17 sozialtherapeutischen Wohngemeinschaften
- Erfahren Sie die Vielfalt unserer 12 Werkstätten
- Erweitern Sie das Erfahrungsfeld in Ihrer sozialen und personalen Kompetenz

Ihre Voraussetzungen:
Mittlere Reife und ein Jahr Praktikum im sozialen Bereich

Wir bieten außerdem die Möglichkeit Vorpraktika für soziale Berufe, Zivildienst oder Praktika im Rahmen eines freiwillig sozialen Jahres „FSJ“ bei uns zu leisten.

Wollen Sie uns kennenlernen und einen Weg mit uns gehen? Ihre Fragen beantworten:
Elke Zech (DW: -242) und Freia Adam (DW: -102)

Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Lautenbach e.V.
D-88634 Herdwangen-Schönach
Tel.: 07552 / 262 - 0
Fax: 07552 / 262 - 109



Seminargebäude
in Frickingen

@ Email: info@dorfgemeinschaft-lautenbach.de
Web: www.dorfgemeinschaft-lautenbach.de

DIE NÄCHSTE AUSGABE APRIL 2010 ERSCHEINT AM 22. MÄRZ 2010

glücksfälle
ALLES AUF EINE KARTE!sprechstunde
DER LÖWENZAHN – SONNIGER KRAFTPROTZ UND ZARTER HIMMELSTÜRMERaugenblicke
«GELD IST EIN SUPER ERMÖGLICHER» – DAS UNTERNEHMEN MITTE IN BASEL

Mitten in Basel liegt das *unternehmen mitte* – und für die beiden Initiatoren, Daniel Häni und Thomas Tschopp, ist Basel eine Weltstadt und trotz seiner Randlage auch ein Mittelpunkt von Kunst und Kultur in der Schweiz. Von einer Randlage ist in Basel ohnehin nichts zu spüren, ein lebendiges Stadtzentrum, Neues und Altes verbindend, erwartet die Besucher. Vor allem Neues erwartet die Besucher auch im *unternehmen mitte* – doch was das ist, lässt sich erst in der April-Ausgabe lesen.

In diesen Buchhandlungen erhalten Sie *a tempo* und die Bücher der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus in guter Auswahl:

Aachen: Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Augsburg:** Der Bücherwagen | **Bad Aibling:** Droth | Lesezeichen | **Bad Dürkheim:** Bücher Baumann | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Kreuznach:** A. Schneider | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Berlin:** Bücherkabinett | Kaesebiereische Hofbuchhandlung | Hermes | JoCo | Kunsthandwerk Bräunlinger | Leselust | Mein Apfelbäumchen | **Besigheim:** Buchhandlung im Dreiegelhaus | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exilbris | Pinocchio | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Bleckede:** Hohmann | **Böblingen:** Wohn- und Stilberatung Leopold | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bredstedt:** Bücher Bahnsen | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Braunbarth | Baier | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Bindemagelsche Buchhandlung | **Buxtehude:** Nicole's Kinderkiste | Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Coburg:** Novalisbuchhandlung | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Buch Goldmann | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Deckenpfronn:** Der Dorfladen | **Deggendorf:** Bücher Kelling | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübzahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprenflinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | **Duisburg:** Roskothlen | **Düsseldorf:** Buchhandlung am Wehrhan | Regenbogenbuchhandlung | **Eberbach:** Buchhandlung Greif | Sigmunds Buchladen | **Echzell:** Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Eckwälden:** Eckwäldener Bücherstube | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Eppingen:** Knoll + Holl | **Erfstadt:** Das Lädchen | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampff | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Trommler-Buch | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** Sternschnuppe | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Haus der Bücher | Hillebrecht | Naacher | Walkmühle | **Frankfurt/O.:** Jule's Spielkiste | **Freiburg:** Novalis Buchhandlung | Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Saucke | **Fulda:** Paul + Paulinchen | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Schatzkiste | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Grossostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Haan:** Gruitener Buchhandlung | **Hamburg:** Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Rudolf Steiner Buchhandlung | Weiland Mercado (Altona) | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Academia | Eichendorff-Buchhandlung | Buchhandlung Schmitt | Libresso Buchhandlung | Wieblinger Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Else Konold | Buchhandlung Masur | **Heilsbrunn:** Bücherstube Hassler | **Henstedt:** Rhener Bücherstube | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Jackmann | **Hermersdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Öhm | Buchhandlung Schäufole | Phönix | **Hochheim:** Buchhandlung Eulenspiegel | **Hof:** Kleinschmidt | Buchhandlung Steinboss | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | Kunst- & Bücherstube | **Holzgerlingen:** Buch Plus | **Holzkirchen:** Der Kleine Blaue Laden | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Schlossbuchhandlung | Weiland | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | Buchhandlung Immenstaad | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehland | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Der Rabe | Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Urbanietz | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempton:** Fingerhütchen | Köselche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Mittendrin | **Kirchzarten:** Bücherstube | **Koblentz:** Buchhandlung Heimes | **Köln:** Buchhandlung Stein | Hänsel | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** Buchkultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Landsberg:** Bücher Wild | **Landshut:** Bücherinsel | Stützel KG | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen:** Hölderlin | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Casa Libri | Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Rohm | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Kleine Eule | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Ludwigsburg:** Aigner | Mörkebuchhandlung | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Heinrich Böll Haus | Perl | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mainleus:** Unser kleiner Laden, Gisela Unger KG | **Mainz:** Buchhandlung Kiesel | Exilbris Buchhandlung | Wilke | **Mainz-Gonsenheim:** Kaleidoskop | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Naturata | Quadrate Buchhandlung | **Marburg:** Roter Stern | **Markdorf:** Wällschmüller | **Markt Schwaben:** Buchhandlung am Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Meissen:** LesArt | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Merzig:** Naturzauber | **Michelstadt:** Büchemichel | **Mosbach:** Kindler's | Spielart | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | **München:** Esot. Buchl. Haidhausen | Hugendubel Nymphenburg | Heidi Jindrich | Kunst + Spiel | Libertà | Oehler | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Wunderkasten | **Muri:** colIBRI | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherlad | **Neu-Isenburg:** Leander's Bücherwelt | **Neuwulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neukirchen:** Rode | Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustädter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg:** Plaggenborg | Tabula | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | Buchhandlung Edo Dieckmann | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstadter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Thalia | **Pfullendorf:** Heygster | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Potsdam:** Kuckuck's Spielkiste | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Coburg'sche Buchhandlung | **Reutlingen:** Radlrutschi | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rödermark / Ober Roden:** Seitenansicht | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | **Schopfheim:** Grünkem | Regio | **Schleswig:** Die Eule | **Schramberg:** Kreativ Keller | **Schwetzingen:** Der Buchladen | **Selm:** Möller | **Siegen:** Postblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **Stadttallendorf:** Buchhandlung Krämer | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Schmidt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stralsund:** Bücherstube Morgenstern | **Stuttgart:** Botmanger Bücherladen | Buch Hauser | Buchhandlung am Urachplatz | Buchhandlung des ejw | Buchhandlung Hans Martin | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Quantensprung | Susanne Reiß | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | **Teningen:** Buchhandlung Marlies Lehmann | **Tettang:** Lemwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trebur:** Lesezeichen | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Vividus BuchKaffee | **Tuttlingen:** Greuter | **Überlingen:** Naturata | Odilia | **Ulm:** Jastram | Kosmos Naturwaren | **Unterlengenhart:** Bücherstube | **Usingen:** Buchhandlung Wagner | **Vaterstetten:** Sterntaler | **Viersen:** Dülkener Büchereck | **Vlotho:** Regenwurm | **VS-Schweningen:** Bücherstube | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Waiblingen:** Bücherecke | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Weil am Rhein:** Müller | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Winterbach:** Buchhandlung in der Stütze | **Wirges:** Bonifatius | **Wittlich:** Buchhandlung Trierer Tor | **Witten:** Krüger | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | **Würzburg:** Body & Nature Naturkaufhaus | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schlössilladen | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslitor Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Will:** Ad:HoC | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | **ÖSTERREICH:** **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Moser | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Oberndorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Buch + Spiel | **Schiedlberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ernster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekerij | **Amsterdam:** Zailing Boekerij



Gäste, Torte, Geschenke – wo ist das Geburtstagskind?

Viele Gäste sind gekommen, um zu gratulieren, doch Vitus, das Geburtstagskind, ist nicht zu Hause. Wo er bloß stecken mag? Eine Suchaktion beginnt, allerlei Waldbewohner werden befragt. Vergebens. Schließlich ist es der schlaue Iltis, der weiß, wo Vitus stecken könnte ... Ein weiteres bezauberndes Bilderbuch der beliebten Meisterillustratorin Daniela Drescher.

Daniela Drescher: **Vitus hat Geburtstag**
Format 24,5 x 23 cm | 24 Seiten, gebunden
€ 12,90 (D) | € 13,30 (A) | sFr 22,90
ISBN 978-3-8251-7737-9
neu im Buchhandel ab 8. März!





Sherlock Holmes und seine Helfer



ISBN 978-3-7725-2153-9



ISBN 978-3-7725-2154-6



ISBN 978-3-7725-2155-3



ISBN 978-3-7725-2156-0 • *jetzt neu!*

Illustration: David Frankland

Alle Bände: Aus dem Englischen von Eva Riekert • Mit Illustrationen von David Frankland • je Band ca. 170 Seiten, gebunden • je Band € 9,90 (D) | sFr 18,90 • Für alle Meisterdetektive ab 9 Jahren! • Alle Bände der Serie finden Sie unter: www.geistesleben.com

Ob im Film oder in den von ihm inspirierten Geschichten – die von Sir Arthur Conan Doyle geschaffenen Figuren, Sherlock Holmes und seine geheimen Helfer, begeistern bis heute jeden großen und kleinen Meisterdetektiv!

Verlag Freies Geistesleben: *Bücher, die mitwachsen*