

E 51125
nr. 128

zum mitnehmen august | 2010

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

thema

GOETHE UND DIE FARBEN

im gespräch

FADI SAAD

«LIEBE MICH, WENN ICH ES AM WENIGSTEN VERDIENE,
DENN DANN BRAUCHE ICH DICH AM DRINGENDSTEN.»

augenblicke

VOM GESCHMACK DER WELT

Alles, was Eltern wirklich wissen müssen

Wolfgang Goebel
Michaela Glöckler



KINDER SPRECHSTUNDE

Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber



- Erkrankungen
- Bedingungen gesunder Entwicklung
- Erziehungsfragen aus ärztlicher Sicht

Urachhaus

**Das unentbehrliche Standardwerk –
immer aktuell!**

Die ersten Lebensmonate | Vom Säugling zum Kleinkind | Ernährung | Erkrankungen und ihre Behandlung | Erste Hilfe | Erziehungsfragen | Bekleidung | Spielen und Spielzeug | Schulreife | Vorgezogene Schulpflicht | Schulprobleme | Die Temperamente | Essstörungen | Impfungen | Religiöse Erziehung | Aufklärung – Sexualität | Umgang mit Medien | Gefahren durch Elektromog | Drogenprävention u.v.m.

752 Seiten, mit farb. Abb., gebunden | € 32,- (D) | ISBN 978-3-8251-7654-9

18. Auflage jetzt aktuell im Buchhandel!

Urachhaus. Kompetenz in Sinnfragen

DAS UNVEREINBARE VERSÖHNNEN

Der Physiker Nils Bohr hatte über der Tür seines Sommerhauses ein rostiges Hufeisen aufgehängt. Ein Journalist fragte ihn, wie er, als rationaler Naturwissenschaftler, einem solchen Aberglauben anhängen könne. Bohr erwiderte, er glaube nicht ernsthaft an derlei Dinge; aber man habe ihm versichert, es funktioniere auch, wenn man nicht daran glaube ...

Ähnlich empfanden der Regisseur Luis Buñuel, der einmal sagte: «Ich bin Gott sei Dank immer noch Atheist» – oder Charles Dickens mit seiner Devise «Sag niemals nie!»

Wie erfrischend, wenn Menschen es schaffen, sich so souverän in zwei Wirklichkeiten gleichzeitig zu bewegen, die sich kategorisch auszuschließen scheinen, und so deren inneren Widerspruch in sich versöhnen.

Warum nur tun wir uns so schwer damit, Gegensätzliches zusammenzudenken? Liegt es an unserer abendländischen Denktradition? Oder – wie erst neuerdings wieder erlebbar – am eingefahrenen «Parteiendenken», das uns seit Jahrzehnten anerzogen wird und beispielsweise dazu führt, dass ein Bundespräsident, der nicht der eigenen Fraktion angehört, als unwählbar zu gelten hat? **Kann «das Eine» nicht zugleich auch «das Andere» in sich enthalten? Das Männliche nicht auch etwas vom Weiblichen und umgekehrt?**

Wer für ein solches Sowohl-als-auch plädiert, dem wird häufig mangelnder Charakter vorgeworfen. Aber viel berechtigter ließe sich dasselbe über eine Haltung sagen, die ausschließlich «das Eine» als richtig verteidigt und alles «andere» ablehnt. Dieses «exklusive Denken» hat in der Weltgeschichte schon viel Unheil angerichtet ...

Ich denke, dass uns heute angesichts der riesigen und hochkomplexen Herausforderungen, vor denen wir als Menschheit stehen, gar keine andere Wahl bleibt: Wir müssen uns energisch darin üben, Gegensätzliches bis hin zum scheinbar Unvereinbaren so zusammenzudenken, dass wir zu neuen Ufern gelangen. Das ist nicht etwa Standortlosigkeit, sondern das Geheimnis des wahrhaft Weisen.

Aus Stuttgart grüßt Sie herzlich, Ihr

Frank Berger

Frank Berger



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

06 im gespräch
FADI SAAD

«LIEBE MICH, WENN ICH ES AM WENIGSTEN VERDIENE,
DENN DANN BRAUCHE ICH DICH AM DRINGENDSTEN.»



Dieses Motto entdeckte der Streetworker Fadi Saad auf einem von Jugendlichen gestalteten Plakat, das einen Jungen zeigt, der ängstlich und traurig den Betrachter anschaut. Bis heute motiviert dieser Satz den dreißigjährigen Deutschen mit palästinensisch-arabischen Wurzeln, denn er weiß aus seiner Arbeit – mehr aber noch aus seiner eignen bewegten Vergangenheit, wie wahr der Inhalt dieses Satzes ist.

10 augenblicke
VOM GESCHMACK DER WELT



Im Londoner Covent Garden führen Carolyn und Chris 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. Und dass auch rund um den Covent Garden allerlei Abenteuer zu finden sind, dafür ist in der englischen Metropole immer gesorgt.

16 glücksfälle
SICHER GELEITET

17 mensch & rhythmus
DIE 20 – DIE ZAHL DES RAUMES

18 thema
GOETHE UND DIE FARBEN

24 sprechstunde
ROSMARIN – VOM DUFT DER ERINNERUNG

27 weiterkommen
EIN WEG ZUM SCHÖPFEN AUS DEM NICHTS

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: querebet – 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.

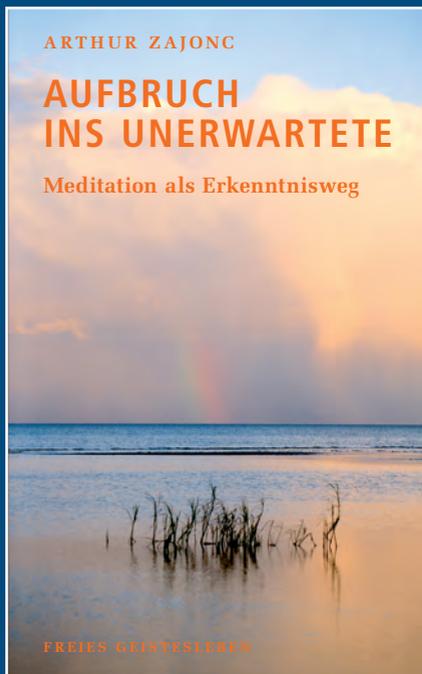
© 2010 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Druck:

Körner Rotationsdruck Sindelfingen



Der Raum der Kreativität



«Wir sind so sehr darauf bedacht, nach vorne zu schauen, dass wir den Raum hinter uns vergessen. Auch beim Kreis sind wir so auf Punkte fixiert, dass wir die Peripherie vergessen. Und das ist schade, denn die Peripherie ist der Raum der Spontaneität, der Kreativität und des Unerwarteten.» – Arthur Zajonc gibt eine Einführung in das meditative Leben nach verschiedenen Traditionen und stellt die einzelnen Schritte vor. Wie man sich von gewohnten Denk- und Sichtweisen lösen und für das Unerwartete öffnen kann, das zeigt der Physiker u.a. an vielen anregenden, verständlich beschriebenen Beispielen aus Mathematik, Physik und Botanik.

«Arthur Zajonc ist einer unserer besten Führer in der neuen Kunst, die schmaler werdende Kluft zwischen Wissenschaft, Bewusstsein und gesellschaftlichem Wandel zu überbrücken. Dieses Buch gehört zu dem Schönsten, was er geschrieben hat.»

*Peter M. Senge, Verfasser des Buches
«Die fünfte Disziplin. Kunst und Praxis der lernenden Organisation»*

Arthur Zajonc: **Aufbruch ins Unerwartete**. Meditation als Erkenntnisweg. Aus dem Englischen von Brigitte Elbe. 325 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag | € 24,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2284-0 | *jetzt neu im Buchhandel!*

Verlag Freies Geistesleben: *Wissenschaft und Lebenskunst*

«LIEBE MICH, WENN ICH ES AM WENIGSTEN VERDIENE, DENN DANN BRAUCHE ICH DICH AM DRINGENDSTEN.»

FADI SAAD im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler

Dieses Motto entdeckte Fadi Saad auf einem von Jugendlichen gestalteten Plakat, das in der Jugendwerkstatt eines Nachbarschaftsheims in Berlin entstand und einen Jungen zeigt, der ängstlich und traurig den Betrachter anschaut. Bis heute motiviert dieser Satz den dreißigjährigen Deutschen mit palästinensisch-arabischen Wurzeln, auch bei der Erziehung seiner beiden Söhne. Er steht zugleich für die Erfahrung, die Fadi Saad vom auffälligen, gewaltbereiten Jugendlichen zum sozial engagierten Quartiersmanager machen konnte: Nach der einschneidenden Erfahrung eines Jugendarrests brach er den Kontakt mit seiner Gang, den *Araber Boys 21*, ab. Mit Unterstützung seiner Eltern begann er, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen, seinen Wunsch nach Ausbildung und einem Leben ohne Gewalt umzusetzen. Es war kein einfacher Weg, aber er entwickelte Selbstdisziplin und fand immer wieder Unterstützung, wie er in seinem Buch, *Der große Bruder von Neukölln. Ich war einer von ihnen – vom Gang-Mitglied zum Streetworker*, beeindruckend schildert. Auch wenn Fadi Saad inzwischen in zahlreichen Talkshows seine Erfahrungen weitergegeben hat, 2006 mit Angela Merkel im Rahmen des Deutsch-Französischen Jugendwerkes im Elysée-Palast zu Gast war, ist er der «große Bruder» geblieben, der sich mit Verständnis, aber auch Konsequenz für Jugendliche engagiert – jemand, dem diese gerade wegen seiner Erfahrungen zuhören, sei es vor Ort oder bei Lesereisen an Schulen. www.fadisaad.de

Doris Kleinau-Metzler | Herr Saad, Sie arbeiten jetzt als Quartiersmanager in Berlin am Letteplatz, mitten im Wohnviertel mit den älteren Wohnblocks aus den 50er und 60er Jahren. Welche Aufgaben hat dieses Büro in dem kleinen Eckladen?

Fadi Saad | In Berlin gibt es 34 Gebiete, Quartiere, die als sozial schwache Wohngegenden gelten, weil hier der Anteil der Bewohner besonders hoch ist, die Hartz IV-Leistungen beziehen, arbeitslos oder verschuldet sind oder einen ausländischen Hintergrund haben. Solche Viertel gibt es sicher in fast jeder Stadt, hier in Reinickendorf handelt es sich um einen Präventionsbereich. Unsere Aufgabe als Quartiersbüro ist vor allem die Vernetzung der Institutionen wie Sozial-, Jugend- und Arbeitsämtern Bezirksverwaltung, Polizei und Wohngenossenschaften. Durch unseren Laden mitten im Viertel sind wir für jeden ansprechbar. Entscheidend für die weitere Entwicklung ist, dass sich die Bewohner mit ihrem Kiez identifizieren und sich engagieren – deshalb versuchen wir, Selbsthilfe zu unterstützen und anzuregen, von nachbarschaftlichen Kontakten bis hin zu Freizeitangeboten von Bewohnern für Bewohner, wie «Arabisch Kochen», «Mädchencafé» oder «Kiezspaziergang für Senioren». Letztlich entscheiden die Bewohner – über ihre gewählten Quartiersräte und die Aktionsfonds-Jury, wo jeder mitmachen kann – selbst darüber, welche Projekte gefördert werden.

DKM | Was ist Ihre Aufgabe als Quartiersmanager?

FS | Wir sind hier zu dritt und decken verschiedene Arbeitsbereiche ab: Eine Kollegin ist Architektin, eine Stadtplanerin, die beide derzeit den Umbau des Letteplatzes zu einem für alle Bewohner



Fotos: Wolfgang Schmidt

nutzbaren schönen Treffpunkt und Spielplatz vorantreiben. Ich bin stärker für den sozialen Bereich zuständig. Vor Weihnachten hatten wir beispielsweise eine Tannenbaumaktion im Umfeld des Letteplatzes: Jede Hausgemeinschaft bekam für ihren Vorgarten einen Tannenbaum mit einer Tüte Schmuck gestellt, wenn sie drei Unterschriften aus dem Haus sammelten; an einem Samstag wurde dann gemeinsam geschmückt. Das war für manche ein Anlass, mit Nachbarn ins Gespräch zu kommen, die man sonst nur kurz grüßt – und deshalb ein voller Erfolg, nicht nur, weil es am Abend mit der zusätzlichen weihnachtlichen Beleuchtung schön aussah. Und im Frühjahr machen wir eine «Frühlingsputz-Aktion», um verborgene Müllecken zu säubern und neues Grün anzupflanzen. Jeder kann mitmachen, sein Umfeld schöner zu gestalten, auch Schulen und Kitas mit Kindern und Eltern beteiligen sich.

DKM | Ihre Eltern stammen aus Palästina, Sie sind in Berlin geboren und aufgewachsen – welche Erfahrungen haben Sie mit dem Thema Integration?

FS | **Integration ist etwas, das man nicht nur auf Immigranten beziehen sollte**, sondern es geht immer darum, dass unterschiedliche Menschen zusammenkommen: Junge und Alte,

Hundebesitzer und Nicht-Hundebesitzer, Eltern und Singles, Ausländer und Deutsche. Wenn man Interesse hat und sich offen begegnet, entsteht Verständnis für die Unterschiede. Als ich noch in Neukölln gearbeitet habe, fragte ich meine Kollegen: Warum gratuliert mir eigentlich niemand zum Zuckerfest? Ich wünsche euch doch auch frohe Weihnachten! So wie man zu Recht erwartet, dass ich die Gesetze und die Kultur dieses Landes respektiere, erwarte ich auch Respekt und Interesse für meine Kultur. Die Bereitschaft muss auf allen Seiten da sein. Sicher ist das Erlernen der Sprache wichtig, um sich zu integrieren; da mein Vater sich immer bemüht hat, Deutsch zu lernen und das an mich weiterzugeben, konnte ich schon in der Grundschule gut Deutsch. Aber um eine Sprache richtig zu lernen, muss man sie auch anwenden. Doch lädt der deutsche Arbeitskollege seinen türkischen Kollegen auch mal zum Grillen oder zum gemeinsamen Fußballschauen ein? Deshalb versuchen wir vom Quartiersmanagement mehr Begegnungsmöglichkeiten im Wohnumfeld zu schaffen.

DKM | Ja, so ein gewisses Abschotten, auch aus Unsicherheit, wie man sich verhalten soll, ist sicher auch oft bei Deutschen vorhanden. Wie haben Sie selbst Ihre Kindheit in Berlin erlebt? ▶



«Vor der Konsequenz steht für mich der gegenseitige Respekt ...»

FADI SAAD |

► **FS** | In der Grundschule bei uns um die Ecke war ich ein guter Schüler. Besonders an unseren Geschichtslehrer erinnere ich mich gern – ein weiser und ruhiger Mensch. Er hat uns die Geschichte unseres Kiezes in der Bronzezeit wirklich als Geschichte erzählt, so dass man neugierig wurde. Beim Wechsel in die Oberstufe fehlte es meinen Eltern (ich bin der Älteste von acht Kindern) an Erfahrung darüber, welche Weichen damit gestellt werden – ich bin dann einfach auf die Hauptschule in der Nähe gegangen wie auch die meisten meiner Freunde. Dass es größere Unterschiede gibt zwischen verschiedenen Kulturen, auch unter Arabern, ist mir eigentlich erst richtig in der Oberstufe aufgefallen, wo mich andere Jugendliche fragten, wo genau ich herstamme, welcher muslimischen Glaubensrichtung ich angehöre ... Tja, und irgendwann fing das dann alles an, das mit dem Schwänzen der Schule ...

DKM | Haben Ihre Eltern davon nichts gemerkt?

FS | Nein, ich bin ja morgens aus dem Haus gegangen und kam wie sonst nach der Schule zurück, ein Brief von der Schule kam meist erst nach drei, vier Wochen und den habe ich möglichst unterschlagen. Und wenn mal ein Elterngespräch mit dem Lehrer angesetzt war, musste ich übersetzen, weil meine Mutter damals kaum Deutsch konnte, und dann habe ich das einfach etwas falsch übersetzt. Statt in der langweiligen Schule hat man die Zeit mit Freunden beim Billardspielen verbracht, Mädchen getroffen oder ist bis zum Schulende in Kaufhäuser gegangen und hat an den Spielgeräten gespielt.

DKM | Das klingt, als ob es ganz einfach ist und schnell zur Gewohnheit wird.

FS | Genau das ist das Problem, wenn nicht sofort auf das Schwänzen reagiert wird, nicht sofort zum Beispiel bei den Eltern angerufen wird und ein Gespräch mit dem Jugendlichen gesucht wird. Denn am Anfang hat man beim Schwänzen noch Angst, erwischt zu werden, vielleicht auch ein schlechtes Gewissen den Eltern gegenüber, aber weil man ja mit seinen Freunden zusammen ist, die das auch machen, wird das schnell normal. Doch nicht nur Eltern und Lehrer, auch andere könnten etwas tun und sich verantwortlich fühlen, die Kaufhäuser, die das Spielen vor Schulende erlauben, die Leute vom öffentlichen Nahverkehr, die die Jugendlichen nur aus der Station rausschmeißen, weil sie sich da wärmen wollen. Warum gibt es keine Jugend-BVG (Berliner Verkehrsbetriebe) so wie es eine Jugendfeuerwehr gibt? Auch um sich zu treffen, irgendetwas Interessantes zu machen, gibt es für viele Jugendliche aus dem Kiez zu wenig Möglichkeiten – Eisbahn ist zu teuer, zu Hause ist es zu eng.

DKM | Ja, Jugendliche sind noch nicht Erwachsene und müssen ihren eigenen Weg, ihren Platz erst finden. Herr Saad, Sie fordern Verantwortung der Gesellschaft gegenüber Jugendlichen, aber auch Konsequenz?

FS | **Ja, Konsequenz ist das A und O. Nur so lernt man, was folgt, wenn man etwas Falsches getan hat, das fängt schon bei kleinen Kindern in der Erziehung an.** Und wenn man etwas ankündigt, es dann aber nicht macht, verliert man die Glaubwürdigkeit, die Autorität, seien es die Eltern oder der Lehrer in der Klasse. Das heißt aber auch, dass der Lehrer nicht seine Thermoskanne rausholt, wenn er den Schülern verboten hat, im Unterricht zu trinken, denn er sollte Vorbild sein und zum Beispiel



auch nicht rumschreien. Vor der Konsequenz steht für mich aber der gegenseitige Respekt, wie man miteinander umgeht: So wird zum Beispiel von manchen Lehrern, Sozialarbeitern oder Leuten in der S-Bahn nicht beachtet, dass Jugendliche sich nicht gern vor ihren Freunden kritisieren lassen, dann vielleicht sogar aggressiv reagieren, weil ihr Stolz verletzt ist (so habe ich es früher selbst oft empfunden) – man vergisst, dass auch keiner von uns Erwachsenen sich gern vor anderen kritisieren lässt. Jemand einfach mal kurz zur Seite nehmen, mit ihm reden, ist wichtig, immer wieder. Jugendliche müssen ja erst lernen, wie man sinnvoll mit Konflikten umgeht. Im Gespräch geht es immer darum, den Jugendlichen, dessen Verhalten ich nicht akzeptieren kann, zu verstehen, aber auch um die Einsicht und natürlich um eine Wiedergutmachung dessen, was er angestellt hat. Auch wenn ich signalisiere, ich unterstütze dich, trete für deine Rechte ein, so bringe ich trotzdem jedes Vergehen, was einen Straftatbestand betrifft, konsequent zur Anzeige. Wenn dann allerdings erst nach eineinhalb Jahren ein Gerichtsverfahren darüber ist, wie ich es erlebt habe, hat das wenig Wirkung, weil die Konsequenz zeitlich so weit weg liegt und die Strafe vielleicht auch nicht genügend beeindruckt.

DKM | Sie denken, die Konsequenz muss deutlicher sein?

FS | Ja! Und rechtzeitig, sie muss früher erfolgen, wie das Beispiel meines Schuleschwänzens zeigt. Ich wollte nicht kriminell werden, die Jungs in der Gruppe waren einfach meine Freunde. Aus dem Gruppenzwang ergibt sich vieles, wenn man erst mal eine gewisse Schwelle, auch bei der Gewalt beim Prügeln überschritten hatte. Für mich waren dann später die drei Tage Aufenthalt in einer Jugendarrestanstalt so schrecklich, dass ich mir sagte: Da will ich nie wieder hin.

DKM | Was sollten Erwachsene, Eltern, Lehrer, Polizisten aufgrund Ihrer Erfahrung beachten?

FS | Beides – Konsequenz und Gespräche im richtigen Ton zu führen, ist entscheidender als Prävention. Dazu gehört, dass ich Interesse habe und wirklich zuhöre – ob ich jetzt mein Kind frage, wie sein Tag war, oder einen Jugendlichen, wenn er etwas angestellt hat. Ihn respektvoll zu behandeln, ist immer entscheidend. Aber ich sehe auch, dass wir auf der anderen Seite zu wenig loben, sei es den guten Lehrer oder unsere Kinder für das, was sie jeden Tag schaffen. **Wir alle brauchen Anerkennung, um uns weiterzuentwickeln, neue Wege zu gehen. ■**



Ein Leitfaden durch die Zeit der Pubertät
312 Seiten, kartoniert
€ 18,50 (D) / € 19,10 (A) / sFr 33,90
ISBN 978-3-8251-7186-5

Keine Angst vor stürmischen Zeiten

Wenn aus Kindern Erwachsene werden, stehen Probleme und Spannungen auf der familiären Tagesordnung. Wie können Eltern ihren Kindern in dieser Lebensphase helfen? Wie können sie die Verbindung zu ihrem Kind auch in Krisenzeiten aufrecht erhalten?

Aus ihrer jahrelangen Erfahrung als Therapeutin behandelt Jeanne Meijs die vielfältigen Fragen, die sowohl auf die Eltern als auch auf die Jugendlichen in der Pubertät unweigerlich zukommen.

Grundlage ihrer Darstellung ist eine Einteilung in drei Phasen, die alle Jugendlichen durchlaufen. Dabei werden Themen wie der Umgang mit Geld, Freizeit, Langeweile, die Schule und die ersten Schritte in die Berufswelt wie auch die Begegnung mit der Sexualität diskutiert.

Ein warmherziges, praktisches Buch mit wertvollen Tipps.





VOM GESCHMACK DER WELT

Maria A. Kafitz (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)

Der Duft von Kardamom und Kurkuma liegt in der Luft – Chili wetteifert mit buntem Pfeffer, Ingwer schmiegt sich an unzählige Zehen Knoblauch. Am Nachbartisch wird über den Neuen im Büro diskutiert – ein Geschäftsmann sinniert über die Zukunft seiner Branche, ein liebestolles Pärchen teilt nicht nur jeden Bissen miteinander ... Diese Mischung aus Gewürzen und Gästen, aus Düften und Diskussionen verschmilzt im *World Food Café* im Neal's Yard inmitten des alten London miteinander, während um sie herum in Englands nimmermüder Hauptstadt zur gleichen Zeit so viele Menschen wie in ganz Österreich stehen, gehen, liegen und leben.

Wer den Neal's Yard, diese kleine bunte Insel mit Einraumlädchen und Backsteinhäusern, finden möchte, kommt an Covent Garden, bis 1974 der zentrale Obst-, Gemüse- und Blumenmarkt der Stadt, nicht vorbei – und sollte es auch nicht. Denn trotz der touristisch zu- und aufbereiteten Schnickschnackläden, Fast-foodketten und den üblichen Straßenkünstlern bietet das beliebte und einst extravagante Viertel rund um die schöne alte Markthalle, die Schauplatz von George Bernard Shaws *Pygmalion* war, auch heute noch nicht nur kulinarische, sondern auch akustische Überraschungen. Musikstudenten aus aller Herren Länder haben die Hallen zu ihrem Konzertraum zwischen Cafétischen, Trödelständen und Geschäften erkoren und beeindrucken durch ihr Können und ihre fantasievollen Darbietungen – denn wer hat

Mozart zuvor schon einmal von einem tanzenden cornischen Streichquartett gesehen!?

Der Duft von Kaffee und Minztee liegt in der Luft – der Neue im Büro scheint besser anzukommen, wie anfangs vermutet, und auch das Pärchen hat den gemeinsamen Teller endlich vergnügt verspeist. «Vergnügt» passt als «Stimmungsvokabel» gut zum gesamten Treiben im *World Food Café* am Neal's Yard. «Vergnügt und nachdenklich» aber trifft es noch besser, denn es ging und geht im ersten Stock des Hauses Nr. 14, unter dessen Dach kein Geringerer als George Harrison von *The Beatles* musizierte und Michael Palin und Terry Gilliam von den legendären *Monty Pythons* im eigenen Studio an ihren skurrilen Ideen bastelten, von Beginn an nie nur um gutes vegetarisches Essen – es ging und geht immer auch um die Zukunft des vergangen Geglauten.

Alles begann, weil etwas anderes aufhörte zu sein: Während sich seit den Zeiten von Shakespeare und Co. in Covent Garden die Blumen- und Gemüsehändler tummelten, wuchsen um den Neal's Yard die dazugehörigen Lagerhäuser und kleinen Lädchen – lokale ländliche Idylle lebte im städtischen Großraum. Doch diese Idylle inmitten der wuchernden Weltmetropole endete in den 1950er Jahren mit dem Umzug der Märkte in den Londoner Süden. Statt Rosenduft und Rübenreigen übernahmen rasch Ratten und der nagende Zahn der Zeit die Regentschaft über ►



► das Viertel. Seine Anziehungskraft aber sollte bleiben, besonders auf jene bald erwachende Generation, die mit Love and Peace and Rock 'n' Roll zurück zur Natur wollte. Und sie wollte inmitten der boomenden, glitzernden, rasenden Metropole zurück zur Natur – nicht die Stadt sollte aufs Land, sondern dieses zurück in die Stadt. Während in Deutschland sich die Kommunen nummerierten, experimentierte in England Nicholas Saunders als Kopf und Herz der alternativen Szene mit sich und der Gesellschaft. Er machte Neal's Yard zu seinem Zuhause und so auch zum Zentrum der Bio-Freunde (Londons erster Bio-Laden öffnete hier seine Pforten), Käse-Liebhaber (die *Neal's Yard Dairy* ist noch heute eine Delikatessenfundgrube für Käsefreunde) und Vegetarier (nicht nur das später eröffnete *World Food Café* bietet dort Köstlichkeiten ohne Fleisch an). Gemeinsam mit Freunden kaufte Saunders nach und nach die alten Gebäude auf – gab ihnen ihre Farbe und ihr Flair zurück und machte so dieses Viertel in vielfacher Weise wieder bunt und neu schillernd. In dieser Zeit des Um- und Aufbruchs reiste Chris, ein vergnügter talentierter junger Fotograf, gerade irgendwo zwischen Syrien, Australien, Indien und Afghanistan umher. Finanziert hatte er sich die Reisen als LKW-Fahrer – nicht ahnend, dass nach seiner Rückkehr nicht nur die *Royal Geographical Society* bei ihm anklopfen würde, sondern auch die königliche Familie selbst, die



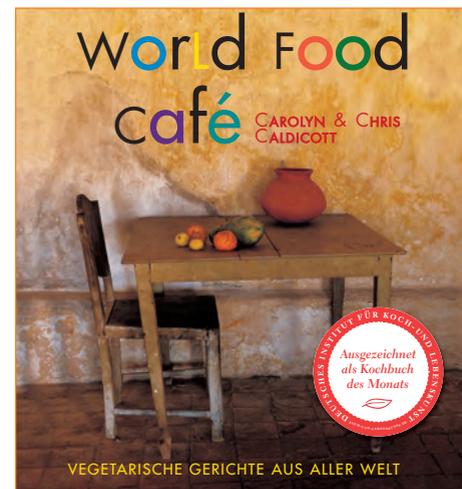
ihn als Hoffotografen bei Auslandsreisen engagierte. Wenn er Zwischenstation in London machte, wohnte er bei seinem Freund Nicholas Saunders – genoss mit ihm das Leben, das Essen aus aller Welt und das Pläneschmieden.

In dieser Zeit des Um- und Aufbruchs war die Sehnsucht von Carolyn, einer nachdenklichen jungen Schauspielerin, die in München am Isarufer Erfolge feierte, nach ihrem Zuhause in England so groß, dass sie die Koffer packte und sich in London ihrer zweiten Leidenschaft widmete: dem Kochen. Nach Zwischenstationen in diversen Restaurants lernte sie auf der Suche nach einer neuen und herausfordernden Stelle Nicholas Saunders kennen – genoss mit ihm das Arbeiten, das Vermarkten regionaler Produkte und die Realisierung innovativer Ideen.

Eine dieser Ideen spukte schon lange in den Köpfen von Nicholas und Chris herum, wenn sie nach einer indonesischen Vorspeise das Restaurant wechselten, um andernorts einen italienischen Hauptgang und anschließend – wieder in einem anderen Lokal – eine orientalische Nachspeise zu genießen: «Wir wollten einen Ort schaffen, an dem die ganze Vielfalt der Welt genossen werden kann», erinnert sich Chris Caldicott.

Als das Gebäude im Neal's Yard Nr. 14 einem Brand zum Opfer fiel und Nicholas Saunders mit Hingabe, Liebe und finanziellem Wagemut alles wieder getreu dem Ursprung aufgebaut hatte, schien die Zeit gekommen, dieser Idee ein Zuhause und einen Namen zu geben: *World Food Café*. Und so fanden nach dem tragischen Unfalltod von Nicholas Saunders «vergnügt» und «nachdenklich» noch näher zueinander – denn der unentwegt unterwegs seiende Chris hatte auf seinen Reisen zwar den Geschmack der weiten Welt gekostet, aber von Gastronomie so viel Ahnung wie vom Windmühlenbau; die neugierige Carolyn aber kannte die Gastronomie und liebte die ihr unbekannt, aber wohlschmeckenden Orte und ihre klangvollen Namen. Bald liebten sie auch einander – und sie verbanden ihre Leidenschaften: Reisen und Kochen.

«Unser Ziel war es, dass das Café unsere Reisen ermöglicht», erklärt Chris, erst wenige Stunden aus Indien vom «Sufi Music Festival» zurück, mit zufriedenen und charmantem Ton. «Und das Ziel war es, dass das Café auch ohne uns funktioniert – wir aber immer wieder zurückkommen können, um selbst hinterm Herd zu stehen», ergänzt Carolyn lächelnd. Letzteres ist ihr besonders wichtig, denn wengleich sie die Reisen mit ihrem Chris durch Birma, Vietnam, Jordanien oder Ägypten – durch alle Erdteile und Kontinente nicht missen möchte, und die abenteuerlichen Geschichten und beeindruckenden Menschen zum festen Bestandteil ihres Lebens wurden, so genießt sie es sehr, auf ▶



Carolyn und Chris Caldicott
World Food Café
 Vegetarische Gerichte aus aller Welt.
 Mit Fotos von Chris Caldicott (Reise) und
 James Merrell (Gerichte).
 192 Seiten, durchg. farbig, gebunden
 € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2521-6
www.geistesleben.com

Kochbuch des Monats!

Ausgewählt vom Deutschen Institut
 für Koch- und Lebenskunst für den
 Monat Juli, unterstützt von
 BuchMarkt und der Allgemeinen
 Hotel- und Gastronomiezeitung

Die Jury:

Ingo Holland, weitgereister
 Gewürzhändler und Koch
 Antje Piechota, Kulturwissenschaftlerin
 Robert Menasse, Schriftsteller,
 kennt die Welt
 Frank Brunner, Kritiker

Rezeptprüfer:

Henri Bach, Kulturhauptstädter, kocht
 mit 2 Sternen

«Wie die alten Entdecker haben sich
 Carolyn und Chris Caldicott ins
 Abenteuer der Genüsse gestürzt, die
 buntesten Rezepte erbeutet (112 an
 der Zahl) und ihre vegetarischen
 Leidenschaften mit erhellenden
 Reiseberichten garniert ... So schmeckt
 die Welt ... Dieses kleine Kochbuch
 kann zaubern. Es verwandelt unsere
 Teller in ein einzigartiges, wohl-
 schmeckendes Abenteuerland.»

Frank Brunner

www.Kochbuch-des-Monats.de



► verschiedenen Märkten den Einkauf fürs Restaurant zu machen, in dampfenden Töpfen und spritzenden Pfannen zu rühren, um später im Garten ihres Hauses vor den Toren Londons die Ruhe zu genießen und mit Chris an ihren Koch- und Reisebüchern zu schreiben. «Heimkommen ist wunderbar. Den sich verändernden Garten wiederzusehn, ist eine große Freude!»

Und wie sieht das der nimmermüde Globetrotter? «Für Chris ist das etwas anders: Er liebt es, unterwegs zu sein.» Er liebt es nicht nur, er braucht es wie andere die Luft zum Atmen. Daher wundert es dann auch kaum, dass für ihn der Begriff «Zuhause» mit einem kecken Schmunzeln als der Ort bezeichnet wird, «an dem man seine Sachen wechselt. Zuhause ist der Ort, den man verlässt, weil man ja weiß, dass man wiederkommen kann.»

Der Duft von Spülmittel und Reiniger liegt in der Luft – es ist Nachmittag, der große Ansturm während der Mittagszeit ist überstanden, die gelben Stühle wurden schon auf die schlichten Tische geräumt, am Tresen, der um die offene Küche verläuft, sitzen Marta Zientek und Kasia Jabrzyk, die zusammen mit Justyna Juzaszek das Café ganz im gewünschten Sinn führen,

wenn Carolyn und Chris wieder irgendwo in der Welt unterwegs sind. «Für mich ist das Café eine Zwischenstation auf dem Weg nach Indien», erzählt Marta mit glänzenden Augen und scheint vom Reise- und Entdeckungsfieber ihrer «Chefs» schon infiziert zu sein. «Ich mag das Experimentieren mit Gewürzen und zuvor unbekanntem Zutaten, die Carolyn und Chris irgendwo in der Welt entdecken», erklärt Kasia und beugt sich etwas schüchtern über die Einkaufsliste für den nächsten Tag. Und während Carolyn mit den Nachbarn am Neal's Yard plaudert und dann zufrieden die Hinweistafel zum Café ins enge Treppenhaus räumt, ist Chris wegen eines Visums bereits auf dem Weg zur Botschaft: Er hat einen Auftrag von *The Times* und ist quasi schon wieder irgendwo zwischen London und der Welt unterwegs ... ■

Für Chris Caldicott, auf dem Foto oben vor dem Tadsch Mahal in Indien – dem Land, das Carolyn und ihn immer wieder verzaubert, schmeckt England übrigens nach «Käse und Bier – warmem Bier». Und Deutschland? «Nun ja – etwas salzig. Und außerdem nach köstlichem Pumpernickel.»

Das «**World Food Café**» ist täglich (außer sonntags)

von 11.30 bis 16.30 Uhr geöffnet.

Zu finden im 1. Stock, 14 Neal's Yard, Covent Garden, London

und virtuell unter: www.worldfoodcafenealsyard.co.uk

20 7240 8034

meetingrooms

Above
0 7240 8034

LA PIZZERIA



**WORLD
FOOD
CAFÉ**



OPEN UPSTAIRS 





Foto: Wolfgang Schmidt

SICHER GELEITET

von Edda Singrün-Zorn

Es war in einem Jahr des Zweiten Weltkriegs, als mich einer jener üblichen Befehle erreichte: «Sie haben acht Kinder aus unserer Stadt in einer entlegenen Pension im Schwarzwald in Sicherheit zu bringen.» Wir stellten uns auch alle pünktlich ein, wurden in einen bereitstehenden Zug verfrachtet, und ab ging es. Die Dunkelheit sank rasch, denn es war Winter. Auch in unserem Abteil fanden wir uns nur mühsam zurecht, denn Licht war gefährlich in der damaligen Zeit. Irgendwann, irgendwo hielt der Zug, die Tür wurde aufgerissen, und eine Männerstimme brüllte: «Raus, aber schnell, Alarm!» Ich jagte mit den Kindern hinter dem Mann her, über eine breite Straße, eine Treppe hinab, und wir landeten in einem Luftschutzbunker. «Hier seid ihr sicher, die Mauern sind meterdick», sagte unser Begleiter und verschwand.

Der Raum, ein altes massives Gewölbe, war überfüllt, aber die Stimmung ruhig und gelassen, wir waren ja derlei gewohnt. Je länger ich jedoch saß, umso mehr bemächtigte sich meiner eine Unruhe, wie ich sie in dieser Weise nie erlebt hatte. Die Decke wurde immer niedriger, die Wände immer enger, die Menschen immer fremder, starrer, ferner. Eine panische Angst ergriff mich – ich sprang auf und rannte, die Kinder hinter mir herziehend, zur Tür. Hier stand jemand mit Armbinde und vertrat mir den Weg. «Was wollen Sie?», fragte er barsch. «Ich muss raus hier, lassen Sie mich durch!» – «Ausgeschlossen, die Amis fliegen einen Angriff auf unsere Stadt.» – «Ich muss aber hinaus, ich muss!», schrie ich verzweifelt – und da er keinen Schritt wich, gab ich ihm einen Stoß, dass er gegen die Wand taumelte, raste mit den Kindern die Treppe hoch, über die Straße, über Bahngleise, und drängte meine Acht in den nächstbesten Zug. Kaum hatte ich mich selbst hochgezogen, ruckte er an – wir fuhren.

Obwohl ich keine Ahnung hatte, wohin wir fuhren, kam eine große Ruhe über mich. Trotz des Stoßens und Rüttelns des alten Waggons fühlte ich mich leicht und schwebend, als würden wir getragen. Leise summt ich ein Lied, und dann sangen wir, wir sangen in Dunkelheit und Eiseskälte, als reisten wir in die Ferien. Wir sangen noch, als der Schaffner kam, der brummte gutmütig: «Grad noch in den Zug springen – und in den richtigen, denn genau do fahret mir hin.» Dabei tippte er auf unsere Fahrkarten. «Hent ihr Glück. In B. müsst ihr raus, dann noch ein oder zwei Stund' Fußmarsch, und ihr seid do.» Und indem er in die Richtung der Stadt zeigte, setzte er ernst hinzu: «Aber die hen koi gute Nacht, wann sie's überhaupt erläbet.»

In B. stiegen wir aus. Durch den tief verschneiten Wald ging es stetig bergan. Wir sprachen kaum, die klare kalte Luft tat gut – und die Stille, diese wunderbare Stille. Nach gut zwei Stunden erwartete uns ein Märchen. Ja, ein Märchen – ein gedeckter Tisch mit einem Krug dampfenden Tees und danach Betten, richtig weiche Betten. Wann hatten wir das letzte Mal in einem Bett geschlafen?!

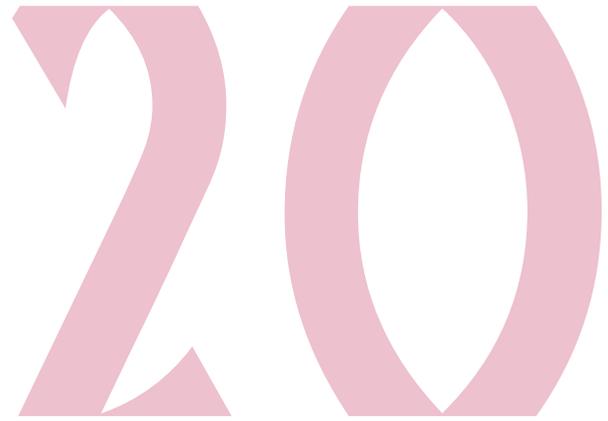
Der Angriff hat jene Stadt völlig zerstört, auch die meterdicken Mauern boten keinen Schutz – für niemanden.

Schon immer glaubte ich, dass es einen Schutzengel gibt – seit dieser Nacht weiß ich es. Er spendet Kräfte, und er geleitet uns Wege, die wir mit unseren Sinnen nie erkennen können. ■

Von Edda Singrün-Zorn sind im Verlag Urachhaus u.a. die Romane «Das Lied der Arve» (bereits in 4. Auflage) und «Das Vermächtnis des Engels» erschienen.

Mehr über die Autorin und ihre Bücher erfahren Sie unter:

www.urachhaus.de/urheber/edda-singruen-zorn



DIE 20 – DIE ZAHL DES RAUMES

von Wolfgang Held

Sie heißen Alanin und Arginin, Leucin, Lysin und Tyrosin und sind Bausteine des Lebens. Die insgesamt 20 alpha-Aminosäuren sind so beschaffen, dass jeweils an einem Ende eines Aminosäurenmoleküls ein weiteres sich angliedern kann. Vereinen sich zwei Aminosäuren, so nennt man es «Dipeptid», sind es mehrere, heißen sie «Polipeptid» – und schließen sich gar über 100 zusammen, so entsteht Eiweiß, der Stoff des Lebens. Es ist nach Wasser mit 16 % die häufigste Substanz im Körper. Die Muskeln und auch Gewebe bestehen hauptsächlich aus Protein, wie es in der Fachsprache heißt. Es bestimmt die Gestalt und mit einem Heer von Enzymen auch die organischen Prozesse von Tier und Mensch. Etwas vom Geheimnis der Eiweiße zeigt sich beim morgendlichen Spiegelei in der Pfanne: Schon geringe Hitze reicht aus, um das Eiweiß – oder vielmehr das eiweißhaltige Eiklar – trübe werden zu lassen. Was geschieht hier? Das Eiweiß denaturiert, es verändert seine räumliche Struktur. Was das Eiweiß auszeichnet, ist seine komplexe Faltung, die je nachdem, welche der 20 Aminosäuren aneinandergesetzt sind, ein einzigartiges mikrokosmisches Knäuel ergibt – bei jedem Menschen unterschiedlich. Wenn von «immunologischer Individualität» die Rede ist, dann sind damit die unverwechselbaren Eiweißstrukturen gemeint, dieser Fingerabdruck durch die besondere Faltung des Eiweißes aus dem Spiel der 20 Aminosäuren.

Aus der 20 wird eine räumliche Struktur, so auch in der Geometrie: 20 ist die höchste Zahl, die bei den fünf vollregelmäßigen platonischen Körpern elementar auftritt. So besitzt der aus 12 Fünfecken bestehende Pentagondodekaeder 20 Ecken und der ihm verwandte Ikosaeder 20 Dreiecksflächen. Eine größere Zahl taucht an den regelmäßigsten Körpern nicht auf.

Am einfachsten kommt die 20 jedoch an Füßen und Händen ins Bild. 20 Zehen und Finger zeigen in die Welt. Deshalb ist es keine

Überraschung, dass viele Kulturen das Zwanziger-Zählsystem besitzen wie beispielsweise die Maja. Angefangen mit «Xix im» für eins, bis «kal» für zwanzig hatten sie ein sogenanntes «Vigesimalsystem», das bis 20 zählt und dann Vielfache von zwanzig nimmt. Ähnlich ist es in der altirischen Sprache, dort heißt 80 entsprechend «ceithre fichid», was 4×20 bedeutet. Ähnlich ist es auch im Französischen, denn auch «quatre vingt» (4×20) bildet sich so. Gleiches gilt auch für die dänische Sprache. Bei den nördlichen Nachbarn heißt achtzig «firs» (für firsindstve), was ebenfalls 4×20 bedeutet und konsequenterweise siebzig «halvfjerds», was $3 \frac{1}{2} \times 20$ meint.

In den 20 Zehen und Fingern und übrigens auch in den 20 Milchzähnen, in den geometrischen Körpern und den 20 Bausteinen des Eiweiß – immer geht es bei der 20 um ein sprichwörtliches Ergreifen des Raumes.

Oft erfährt man durch die Teiler einer Zahl etwas von deren Charakter. Es lohnt sich deshalb, diese Faktoren ins Auge zu nehmen. Bei der Zahl 20 sind es 4 und 5. Mit den vier Himmelsrichtungen, den vier Elementen repräsentiert diese Zahl das Irdische, den Raum. Die Fünf erscheint in der antiken Elementenlehre als die «Quinta Essentia», das Geistige des Weltalls und des Menschen. Leonardo da Vinci hat in seinem Gemälde der menschlichen Gestalt im Pentagramm diese Beziehung zur Fünf ins Bild gebracht.

Die 20 ist das Produkt, das Zusammenspiel von Raum und Mensch.

Vielleicht ist deshalb, wie in Japan oder Neuseeland üblich, tatsächlich 20 die Zahl der Volljährigkeit – die Zeitspanne, in der man sich als Mensch mit der Erde verbunden hat und deshalb in vollem Umfang Verantwortung für sich selbst zu übernehmen vermag. ■

FARBEN

GOETHE UND DIE FARBEN

von Johannes Onneken

Vor 200 Jahren veröffentlichte Johann Wolfgang von Goethe seine Farbenlehre, bis dahin hatte er sich schon fast zwanzig Jahre mit diesen Phänomenen beschäftigt und er sollte dies noch weitere zweiundzwanzig Jahre bis zu seinem Tode tun. Paul Klee sagte einmal: «Die Farbe hat mich» – und so muss es auch Goethe damals ergangen sein, als er seine Forschungen begann. Immer wieder stößt er auf ungeklärte und faszinierende Fragen zur Farbe, ob in den Gesprächen mit bildenden Künstlern oder durch sein Erlebnis der «farbigen Schatten» auf dem Brocken. Ausschlaggebend war jedoch sein erster Blick durch ein Prisma.

Im Gespräch mit Eckermann bezeichnete Goethe seine Farbenlehre als sein eigentliches Hauptwerk: «Auf alles, was ich als Poet geleistet habe, bilde ich mir gar nichts ein. Es haben treffliche Dichter mit mir gelebt, es lebten noch trefflichere vor mir, und es werden ihrer nach mir sein. Dass ich aber ... in der schwierigen Wissenschaft der Farbenlehre der einzige bin, der das rechte weiß, darauf tue ich mir etwas zugute ...»

Was bringt den großen Dichter und Denker Goethe dazu, das zu sagen? Was konnte ihn dazu bewegen, sich so viele Jahre, sogar Jahrzehnte mit den Farben zu beschäftigen? Und warum ist diese Beschäftigung eines Dichters vor 200 Jahren für uns heute noch von so großer Bedeutung?

Die Frage nach der Farbe

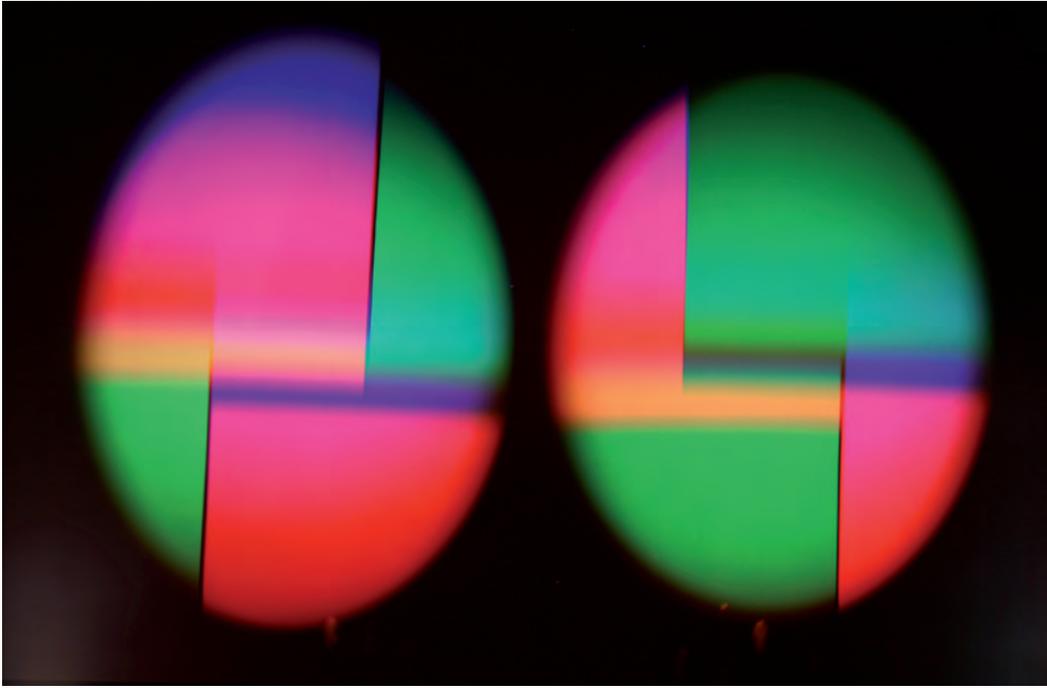
Goethe suchte häufig das Gespräch mit Malern. Es ging um Fragen der Komposition, des Bildaufbaus, und manche von Goethes Anregungen fanden sich auf der Leinwand wieder. Nur in der Frage des Kolorits, der Farbe, blieb es im Zufälligen, in Geschmack und Gewohnheit hängen. Für Goethe reichte dies nicht aus. Er forderte beim künstlerischen Schaffen ein bewussteres Ergreifen der Gestaltungsmittel. Newtons naturwissenschaftliche modellhafte Erklärung der Farben half ihm dabei wenig weiter; irgendetwas fehlte. Welche Farberkenntnisse konnten Auge und Pinsel inspirieren – diese Frage blieb unbeantwortet.

Von Hofrat Büttner ließ er sich Glasprismen, um von der physikalischen Seite her neue, erhellende Versuche machen zu können, und war erstaunt, dass eine weiße Wand, durch ein Prisma betrachtet, nicht farbig wurde, sondern farblos blieb, nur an den Rändern erschienen die Farben. – Dies war der Beginn seines langen Weges mit der Farbe zur Farbe.

Die Beschäftigung mit der Farbe

1791/92 schrieb Goethe seine ersten Aufsätze zu verschiedenen Versuchen mit den prismatischen Farben und den farbigen Schatten und bekam sogleich Widerstand aus den wissenschaftlichen Kreisen. Er ließ sich jedoch nicht abhalten und forschte weiter. Nach und nach entwickelte er durch hunderte Versuche, was im Jahre 1810 als sein großes Werk *Zur Farbenlehre* veröffentlicht wurde. Das Revolutionäre dieser Farbenlehre war ihre Vielschichtigkeit. Nicht einige wenige Versuche sollten eine bestimmte Farberscheinungsform erklären und beweisen, sondern viele Versuche und Beobachtungen zeigten nun eine große Bandbreite von farbigen Erscheinungen. Die Farbenlehre ruht auf vielen Säulen. Goethe beginnt mit der Wahrnehmung der Farben wie Blendungen, Nachbilder und farbige Schatten; er analysiert die optischen Phänomene und die Versuche Newtons, macht chemische Versuche und kommt so zu erstaunlichen Ergebnissen. Dieser Weg ist neu: Er führt zuerst viele verschiedene Versuche durch, beleuchtet die Phänomene von den unterschiedlichsten Seiten, entwickelt sogar komplementäre Versuchsanordnungen, um erst anschließend aus der Zusammenfassung der Ergebnisse das Urbildhafte, das Urphänomen des Farbigen abzuleiten.

Damit aber nicht genug. Er entwickelt einen für die damalige Zeit komplett neuen Bereich mit Untersuchungen zum Bereich des Erlebnisses der Farben, der sogenannten «sinnlich-sittlichen Wirkung der Farbe», einem Kapitel, welches der Grundstein für die späteren Forschungen zur Farbpsychologie und Symbolik, zur Entwicklung der Farbtherapien und ein Meilenstein für Kunstschaffende und Kunsttheoretiker wurde.



Goethes Farbenlehre heute

Heute sollte man die Frage nach der Farbenlehre Goethes keinesfalls nur historisch stellen, sondern zwei Blickrichtungen einnehmen. Neben der künstlerischen, ästhetischen Seite – Künstler wie Runge, Turner, Klee, Itten und Albers wurden durch Goethes Farbarbeiten inspiriert – tritt die naturwissenschaftliche Seite. Lange Zeit haben zwar Akademiker diese Farbenlehre aus den verschiedensten Gründen abgelehnt, aber es gibt interessante Einsichten aus der Wissenschaftswelt, vor allem dort, wo Wissenschaftler nach der Innenseite der Natur zu fragen beginnen. Der Physiker und Nobelpreisträger Werner Heisenberg sagte in seinem Buch *Das Naturbild Goethes und die technisch-naturwissenschaftliche Welt*: «Wir werden von Goethe auch heute noch lernen können, dass wir nicht zugunsten des einen Organs, der rationalen Analyse, alle andern verkümmern lassen dürfen; dass es vielmehr darauf ankommt, mit allen Organen, die uns gegeben sind, die Wirklichkeit zu ergreifen.»

Das Jahr 2010 ist das Jubiläumsjahr zu 200 Jahren Goethes Farbenlehre, ein Grund zu fragen, was diese Farbenlehre für die Zukunft bedeuten kann. In einer Zeit, in der die Natur dem Menschen abhanden zu kommen droht, gilt es umso mehr, die Brücke zwischen den Naturerscheinungen und dem menschlichen Empfinden und Denken zu suchen. Die Farbenlehre Goethes kann eine solche Brücke sein. Die große Sonderausstellung am Goetheanum in Dornach bei Basel «Experiment FARBE – 200 Jahre Goethes Farbenlehre» widmet sich mit ca. 200 Exponaten, Experimenten und Schautafeln Goethes Blick auf die Farbe. Sie wagt den Spagat, einerseits durch interaktive Experimente die Einsichten der goetheschen Farbenlehre mit den Möglichkeiten heutiger Projektion und Lichtführung zu zeigen und die überraschenden Phänomene auf Schautafeln zu erklären, andererseits durch historische und künstlerische Darstellungen die Weite der Farben zu erschließen.

«Am farbigen Abglanz haben wir das Leben», lässt Goethe den im Anblick der Sonne geblendeten Faust ausrufen.

Das Leben besteht eben nicht nur aus einer Ansicht, sondern aus vielen Erscheinungen. «Goethe ist der Begründer einer ganzheitlich orientierten Wissenschaft in der Neuzeit», schrieb der Physiker Johannes Kühl.* Dieses Umfassende der Farbenlehre Goethes bedeutet für uns heute das ständig neue Erforschen und Entdecken der mannigfaltigen Farberscheinungen dieser Welt. ■

«Experiment FARBE – 200 Jahre Goethes Farbenlehre» eine interaktive Sonderausstellung, welche noch bis zum 31.8.2010 am Goetheanum in Dornach/Schweiz zu sehen ist. Weitere Informationen unter: www.experimentfarbe.ch

* Johannes Kühl: «Warum heute Goethes Farbenlehre?» im Ausstellungskatalog zu «Experiment FARBE», Verlag am Goetheanum, 2010. Im Herbst erscheint seine Einführung in Goethes Farbenlehre im Verlag Freies Geistesleben mit dem Titel: *Höfe, Regenbögen, Dämmerung*.



Johann Wolfgang von Goethe
Farbenlehre

Mit Einleitungen und Kommentaren von Rudolf Steiner, hrsg. von Gerhard Ott und Heinrich Oskar Proskauer
5 Bände in Kassette, 30 Farbtafeln, ungekürzte Ausgabe
€ 29,- (D) | Sonderpreis zum Jubiläum
ISBN 978-3-7725-0593-5

1810 – 2010: 200 Jahre Goethes Farbenlehre

«Die vorliegende Ausgabe der Goetheschen Farbenlehre verfolgt einen dreifachen Zweck: einmal gibt sie einen Überblick über die vierzigjährige Entwicklung, Grundlegung und Reifung dieser Farbenlehre; zum anderen ist sie so angelegt und mit entsprechenden Abbildungen versehen, dass sie, im Sinne Goethes gelesen, Stufe um Stufe im eigenen Experimentieren getan werden kann; und schließlich erhält sie durch die erkenntnistheoretischen Einleitungen und sachbezogenen Erläuterungen von Rudolf Steiner jene Begründung, die ihr auch wissenschaftliche Evidenz verleiht. Die Entfaltung der Farbenlehre in den Darstellungen Goethes auf dem Boden der experimentellen und begrifflichen Erfahrung derart zu verfolgen, dass diese dem Bewusstsein einen Einblick in das Wesen der Farbe eröffnen, ist der Sinn dieser Studienausgabe.»

Heinrich O. Proskauer

AUGUST

IM HERÜBERWEHEN

In meinem Sommergarten

Ros' an Rose –

indessen eines Freundes

Seele trauert,

von Tod und Erdenabschied

wehdurchschauert,

und doch vom Ja bestimmt

zum Lebenslose.

Ich weiß, sie klagt nicht,

starke Kräfte lassen

auch weiter sie

der Pflichten Auftrag sehen.

Ich aber fühle im Herüberwehen

der Traurigkeit

die Rosen leise blassen,

und Wehmut seh ich

zwischen ihnen stehen.

Erika Beltle *19. Februar 1921

Gesammelte Gedichte
Ausgewählte Werke Band II
Verlag Urachhaus, Stuttgart 2008

SO 01

18. Woche nach Ostern
1291 Begründung der Schweizer Eidgenossenschaft
1914 Beginn des Ersten Weltkriegs

☉ 04.46/20.10
☾ 21.50/11.47 in der Schweiz ges. Feiertag

MO 02

KW 31

DI 03

● Letztes Viertel

MI 04

♂ ♃ ♋ 5^h
Vor 33 Jahren (1977) starb der Philosoph Ernst Bloch (* 08.07.1885). Im amerikanischen Exil schrieb er sein Hauptwerk «Das Prinzip Hoffnung».

DO 05

FR 06

1660 Diego Velasquez †, span. Maler (getauft 06.06.1599)
1945 Atombombe auf Hiroshima

SA 07

SO 08

19. Woche nach Ostern
♀ ♂ ♋ 18^h

☉ 04.57/19.58
☾ 02.28/18.51

MO 09

KW 32
1945 Atombombe auf Nagasaki

DI 10

● Neumond 04.08
♀ ♃ ♋ 1^h

MI 11

☾ Sonne tritt in das Sternbild Löwe

Beginn der islam. Fastenzeit Ramadan

DO 12

♃ ♂ ♋ 1^h
Vor 55 Jahren (1955) starb der Autor der «Buddenbrooks» Thomas Mann (*06.06.1875).

FR 13

♃ ♂ ♋ 3^h, ♃ ♃ ♋ 4^h, ♃ ♂ ♋ 10^h, ♃ ♂ ♋ 14^h
1910 Florence Nightingale †, Krankenpflege-Reformerin (* 12.05.1820)
1961 Errichtung der Berliner Mauer

SA 14

Ein Jahr der Farbe VIII: Schwebender Zauber

«Als Farbe des Übergangs erscheint Türkis ... im Evangeliar Heinrichs III. um 1040: In der zarten Begegnungsgeschichte zwischen Maria Magdalena und dem Auferstandenen ... ist die gesamte Atmosphäre des Bildes in ein liches, fast überirdisches Türkis getaucht, das den schwebenden Zauber dieser Begegnung zwischen Trauer und Auferstehungshoffnung wiedergibt.»

Ingrid Riedel
Farben. In Religion, Gesellschaft, Kunst und Psychotherapie

Kreuz Verlag, Stuttgart 1999

SO 15

20. Woche nach Ostern

☉ 05.08/19.44 Mariä Himmelfahrt
☽ 12.34/21.30 in allen kath. Ländern ges. Feiertag

MO 16

KW 33
☉ Erstes Viertel, ♃♄♅ 22^h
Vor 33 Jahren (1977) starb der Rocksänger Elvis Presley (* 08.01.1935).

DI 17

MI 18

Vor 66 Jahren (1944) wurde der Politiker Ernst Thälmann durch die SS ermordet (* 16.04.1886).

DO 19

FR 20

☾♄♅ 20^h

in Ungarn ges. Feiertag (Stephanstag)

SA 21

Vor 70 Jahren (1940) wurde der Revolutionär Leo Trotzki ermordet. Im Februar 1940 schrieb er in sein Testament: «Das Leben ist schön. Die kommende Generation möge es reinigen von allen Bösen, von Unterdrückung und Gewalt und es voll genießen.»

SO 22

21. Woche nach Ostern
1910 Japan annektiert Korea

☉ 05.19/19.30
☽ 18.22/02.49

MO 23

KW 34
1572 Bartholomäusnacht
☿ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Jungfrau.
Beginne mit der Monatstugend: «**Höflichkeit – wird zu Herzenstakt.**»

DI 24

☉ Vollmond 18.05
410 Alarich erobert Rom.

Bartholomäus, Apostel in Indien

MI 25

Vor 66 Jahren (1944) übergibt General von Choltitz Paris kampfflos, trotz des Befehls Hitlers, Paris zu zerstören.

DO 26

☾♄♅ 23^h
1860 Friedrich Silcher †, Komponist (* 27.06.1789)

FR 27

☾♄♅ 7^h, ☾♄♅ 11^h
1910 Mutter Teresa *, Missionarin u. Friedensnobelpreisträgerin († 05.09.1997)

SA 28

☾♄♅ 17^h, ☾♄♅ 22^h
1960 Vicki Baum † in Hollywood (* 24.01.1888 in Wien). Sie war Harfenistin, Autorin u. Lektorin. Ihr bekanntestes Buch «Menschen im Hotel» (1929) wurde als «Grand Hotel» mit Greta Garbo verfilmt.

SO 29

22. Woche nach Ostern

☉ 05.30/19.15
☾ 20.17/10.45

Gedenktag der Enthauptung
Johannes des Täufers
in der Slowakischen Republik
Nationalfeiertag

MO 30

KW 35

in England ges. Bankfeiertag

DI 31

MI 01

1939 Beginn des Zweiten Weltkriegs

September

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.

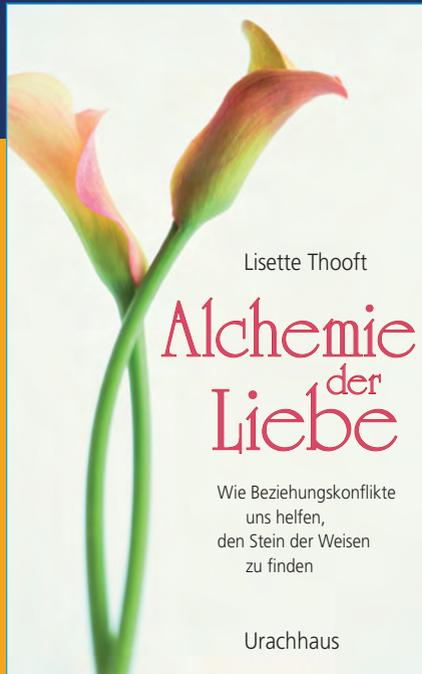
Wegen der Sommerzeit ist allen angegebenen Zeiten eine Stunde hinzuzufügen.



Claude Monet
* 14. November 1840; † 5. Dezember 1926

Waterloo Bridge, 1902
65 x 100 cm, Kunsthaus Zürich

Das Leben selbst gestalten



152 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7650-1

Warum kämpfen Männer und Frauen miteinander, obwohl sie sich eigentlich lieben? Warum gelingt es nicht, die rosa Harmonie des Anfangs festzuhalten? Lisette Thoof zeigt anschaulich und praktisch mit Humor und Weisheit, wie sich die alten alchemistischen Prinzipien auf jede Partnerschaft fruchtbar anwenden lassen.



136 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 14,50 (D) | ISBN 978-3-8251-7531-3

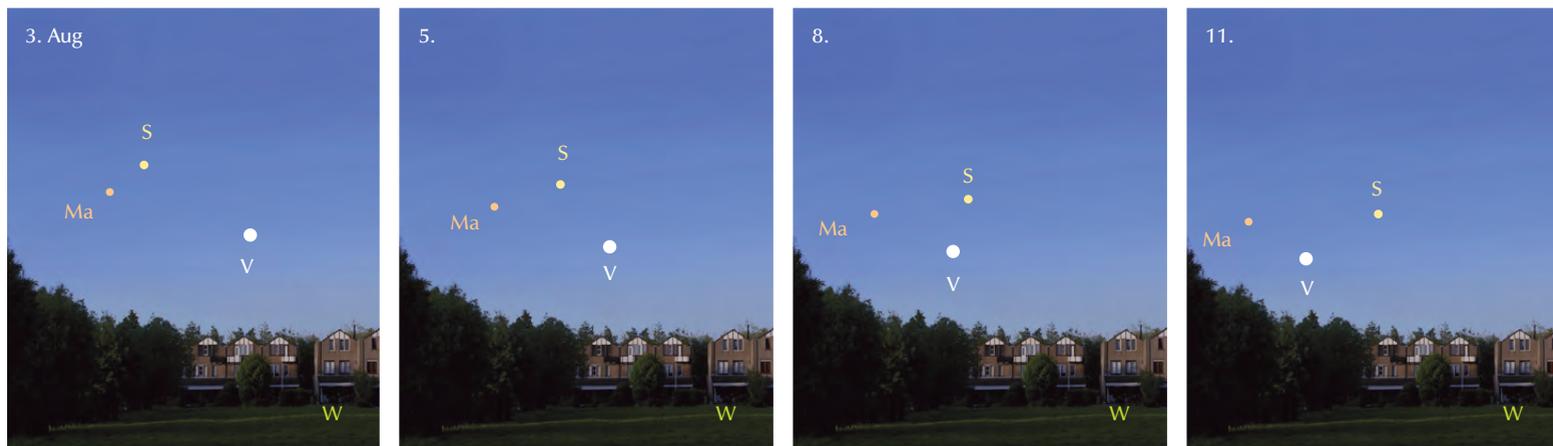
Schaffen Sie sich mit den zehn Lebensmaximen von Lisette Thoof Besinnungsmomente in der Hektik des Lebens. Lernen Sie, aus der Kraft der inneren Ruhe die wirklich wichtigen Dinge von den unwichtigen zu unterscheiden und so zu einer neuen Lebensqualität zu gelangen! Ein inspirierender Leitfaden für ein entspanntes Dasein.



168 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 15,50 (D) | ISBN 978-3-8251-7567-2

Sie brauchen nicht viel, um im Überfluss zu leben – lediglich den Schatz, der in Ihnen selbst verborgen liegt. Wie Sie an ihn herankommen, erfahren Sie in diesem Buch. Lisette Thoof schreibt mit Leidenschaft und Freude und gibt inspirierende Antworten auf die Frage: Wie kann ich mich innerlich reich fühlen?

Urachhaus. Kompetenz in Sinnfragen



JETZT, DA DREI PLANETEN EINANDER BEGEGNEN ...

von Liesbeth Bisterbosch

Während der Abenddämmerung stehen tief im Westen Venus, Saturn und Mars dicht beieinander. In südlichen Ländern präsentiert sich den Menschen ein schönes Zusammenspiel der Planeten im Sternbild Jungfrau. Dort wird es nach Sonnenuntergang viel rascher dunkel, und die Planeten erscheinen erheblich höher als bei uns. Die Venus hat im vergangenen Jahr immer mehr an Eigenglanz gewonnen. Wie schön leuchtet sie am dunklen Himmel! In Deutschland ist leider nur sie gut zu sehen. **Der August scheint kein günstiger Monat für Konjunktionen am Abendhimmel zu sein. Dennoch lässt sich vieles entdecken.**

Bereits am Spätnachmittag erscheint Venus am hellblauen Himmel als ein zartes Lichtpünktchen. Ist sie bereits eine halbe Stunde vor Sonnenuntergang zu sehen, oder muss die Sonne weiter gesunken sein? Je tiefer die Sonne, umso mehr leuchtet Venus auf. Sie steht außerordentlich weit links von der Sonne und nur wenig höher. Dies bleibt den ganzen Monat über so. August ist der Monat, in dem sie den größten Winkelabstand zur Sonne (gut 45°) erreicht. Durch die Kenntnis ihrer Position in Bezug auf die Sonne können wir sie den gesamten Monat über schon einige Zeit vor Sonnenuntergang ausfindig machen, sogar in der Stadt. Venus erscheint im Verlauf des Monats immer weiter links, Richtung Süden, genau wie die Sonne. Außerdem steht sie von Woche zu Woche etwas tiefer. Saturn kann Anfang August ab etwa einer halben Stunde nach Sonnenuntergang links über der Venus wahrgenommen werden. Im letzten Halbjahr hat sich sein Eigenglanz allmählich abgeschwächt, er gibt jetzt weniger Licht als Spica, der bläuliche Stern links von ihm. Dieser Stern markiert die Ähre der Jungfrau, die anderen Sterne dieses Sternbilds sind in der Abendglut nicht sichtbar. Wenn später am Abend auch im Westen viele Sterne aufleuchten, haben Saturn und Jungfrau den Himmel bereits verlassen. Saturn erscheint

am nächsten Abend tiefer und weiter rechts. Wahrscheinlich wird er um den 5. August herum in der Abendglut verschwinden.

Um den lichtschwachen Mars erblicken zu können, benötigt man ab Mitte Juli ein Fernglas. Dieser orangefarbene Planet war Anfang dieses Jahres viel auffälliger als Saturn, doch sein Glanz hat rasch nachgelassen. Seine Höhe ändert sich nur wenig, er nähert sich der Sonne viel langsamer als Saturn. Mars befindet sich immer weiter links, er geht immer weiter südlich unter. Er bewegt sich, wie Venus, mit der sinkenden Augustsonne mit. Mars und Venus bewegen sich also in dieselbe Richtung, und nur langsam nähern sie sich einander an.

Jeder Planet hat seinen eigenen Weg; in welcher Reihenfolge werden sie einander begegnen? Die erste Konjunktion fand Ende Juli statt, Saturn stand damals über dem (unsichtbaren) Mars. Saturn wird früher bei der Venus ankommen als Mars. Saturn und Venus nähern sich bis zum 8. August einander an. Wiederum läuft Saturn oberhalb an dem Planeten vorbei. Leider wird er wahrscheinlich zu wenig aufleuchten, um noch mit bloßem Auge wahrgenommen werden zu können.

Jetzt, da die Tage wieder kürzer werden, nimmt die Abend-sichtbarkeit der Planeten überraschend schnell ab. Das Zusammenspiel der Planeten findet, wie geschildert, in der Jungfrau statt. Die Sonne wird sich als «Jungfrau Sonne» im September und Oktober immer weniger zeigen. Das Planetenzusammenspiel zeigt jene Qualität, die so typisch für die «Jungfrau Sonne» ist: Es entzieht sich dem äußeren Blick. ■

Abbildung: Die Position der Planeten 40 Minuten nach Sonnenuntergang. Die auffallende Venus steht im August immer weiter links und auch etwas tiefer. Saturn bewegt sich sinkend nach rechts. Saturn und Venus nähern sich bis zum 8. August einander an. Mars ist sehr lichtschwach, er gesellt sich Venus zu bei ihrem Kurs in Richtung Süden. (Nach «Sterrengids», Stichting De Koepel, Utrecht)

ROSMARIN

VOM DUFT DER ERINNERUNG

von Markus Sommer



Der Rosmarin trat in mein Leben, als ich sieben Jahre alt war. Bis dahin haben die Gewürze des Nordens die Küche meiner Mutter bestimmt: Dill kam zum Gurkensalat, Kümmel an die Kartoffeln, Liebstöckel zur Suppe. Dann aber fuhren wir zum ersten Mal nach Italien. Es war ein überwältigendes Erlebnis. Überfülle an Sonne, Wärme, salzigem Meer – vor allem aber ein nie weichender Duft aus der das Ferienhäuschen umgebenden Macchia, der duftenden Trockenstrauchheide aus Zistrosen, Lorbeer, Korkeichen und ... Rosmarin.

Für mich als kleinen Knaben war es ein Erlebnis, einfach hinauszugehen und eine kinderhandvoll Rosmarinnadeln vom Busch mit den zartblauen Blüten abzupflücken, die dann in der Küche geschnitten und der Tomatensoße zugefügt wurden. Ich muss zugeben, dass es einer gewissen Gewöhnung bedurfte, «Tannennadeln» im Essen zu tolerieren, aber von Anfang an war der neue, aromatische und leicht bittere Geschmack willkommen, der sich unauslöschlich mit der Erinnerung an den Urlaub schlechthin verband – und der für alle Zeit mein Herz dem Süden öffnete.

Übrigens war der Rosmarin nicht das einzige Bittere, was von dieser Zeit an meinen Speiseplan bereicherte. Auch der zart bittere Kopfsalat wurde damals zur Leibspeise, worüber ich mich in dieser Zeit selbst ein wenig wunderte, denn bis dahin hatte ich ihn scheußlich und ungenießbar gefunden. Aber ich legte mir rasch die Erklärung zurecht: Das sei ein untrügliches Zeichen dafür, dass ich jetzt groß sei – schließlich ging ich ja auch schon zur Schule.

Für den Schulbesuch könnte Rosmarin übrigens ganz nützlich sein. Eine in einer hochrangigen internationalen Fachzeitschrift veröffentlichte Studie hat nämlich gezeigt, dass Rosmarinduft das Erinnerungsvermögen steigert (im Gegensatz zu Lavendel, was eigentlich nicht so sehr verwundert, denn immerhin soll dieser ja schlaffördernd wirken). Vielleicht kannte auch schon Shakespeare die gedächtnissteigernde Wirkung der Pflanze, denn er lässt gegen Ende seines *Hamlet* Ophelia sagen: «There's rosemary that's for remembrance (...) and that's pansies (= Vergissmeinnicht) that's for thoughts.» Offenbar leuchtete es dem berühmten Übersetzer Tieck mehr ein, Vergissmeinnicht dem Gedächtnis zuzuordnen, und so vertauschte er die beiden Pflanzen und musste dann Rosmarin mit der Treue (wie es hier meist übersetzt wird) assoziieren. Spätere

Übersetzer kehrten zur Originalaussage Shakespeares zurück und können jetzt neben ihrer Treue zum Autor sogar hochwissenschaftliche Belege für diese Verknüpfung anführen.

Ob Rosmarin aber wirklich vor der Alzheimer-Demenz schützt, wie es ab und an in der Presse berichtet wurde, müsste sicher weiter erforscht werden, bevor es als Tatsache gelten kann. Es ist aber gut belegt, dass die Inhaltsstoffe des Rosmarins der Entwicklung «freier Radikale» entgegenwirken, die bei dieser und einer Reihe anderer Gehirnerkrankungen eine Rolle zu spielen scheinen.

Besser gesichert ist ein anderer Zusammenhang zwischen kulinarischem Genuss und medizinischer Wirkung: Beim Grillen soll die Entstehung krebserregender Nitrosamine verhindert werden, wenn das verwendete Fleisch zuvor mit Rosmarin eingerieben wurde. Auch das hat damit zu tun, dass freie Radikale gebunden werden, was auch dazu beiträgt, dass mit Rosmarin versetztes Fett länger vor dem Ranzigwerden bewahrt werden kann. Dieses Wissen wird in warmen Ländern seit Jahrhunderten genutzt.

Andere Wirkungen sind unmittelbarer erlebbar und können ohne chemisches Labor und sorgsame Studien erkannt werden. Man muss nur einige der aromatischen, nadelartig zusammengesetzten Blätter zwischen den Fingern zerreiben und daran schnupfern, um zu empfinden, wie anregend und weckend er wirkt. **Ein kurzes Rosmarinbad oder eine Waschung mit einem Rosmarinauszug kann helfen, um am Morgen besser in Schwung zu kommen.** Immer wieder wird auch berichtet, dass gerade Menschen mit niedrigem Blutdruck und ständiger Müdigkeit Rosmarin als Hilfe erleben. Als Ölauszug oder Salbenzusatz angewendet, wirkt er dagegen dort, wo er angewendet wurde, durchwärmend und durchblutungsfördernd. Es ist so, als

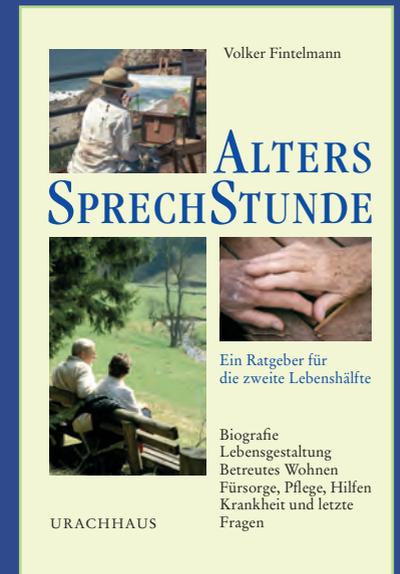


Fotos: Markus Sommer

würde er etwas von der Sonnenkraft, die er aufgenommen hat, wieder zur Verfügung stellen und so Muskelschmerzen und -verspannungen lindern. Auch die keimtötende Wirkung des Rosmarinöls, die dazu beitrug, dass Rosmarinwasser früher zur Wundbehandlung verwendet wurde, kann man wie eine Vermittlung von Kräften des Sonnenlichtes empfinden, das ebenfalls viele Krankheitserreger abzutöten vermag. Eine Reihe von Pflanzen aus derselben Familie, die der Lippenblütler, der auch der Rosmarin angehört, enthalten ähnlich desinfizierend wirkende ätherische Öle, der Salbei zum Beispiel, vor allem aber der Thymian. Es gibt sogar Labore, in denen für einzelne Kranke individuell ermittelt werden kann, gegen welche ätherischen Öle die bei ihnen vorhandenen Bakterien auf einer Wunde oder in den Harnwegen besonders empfindlich sind, so ähnlich wie man das sonst hinsichtlich einzelner Antibiotika untersucht. Spricht man bei Letzteren von einem «Antibiogramm», das angefertigt wird, so kann man die Wirksamkeit von ätherischen Ölen in einem «Aromatogramm» untersuchen. Nicht selten findet sich hierbei Rosmarinöl unter den besonders wirksamen ätherischen Ölen.

Auf eine ganz andere Wirkung des Rosmarins würde man allerdings nicht so leicht kommen. **Vor bald 90 Jahren erwähnte Rudolf Steiner in einem Vortrag, dass Rosmarin zu einer Linderung der Zuckerkrankheit beitragen könnte.** Es scheint, dass dies in erster Linie für den sogenannten «Alterszucker» gilt. Tatsächlich hat man inzwischen vielfach gezeigt, dass Rosmarin wirklich die Aufnahme von Kohlenhydraten aus dem Darm verzögert und dadurch nach dem Essen einen langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels bewirkt, wodurch eine Besserung dieser immer häufiger werdenden Krankheit möglich ist. Es kann auch sein, dass die Aktivierung – mehr Lust am Tun und an der Bewegung –, welche der würzige Rosmarin bewirkt, zusätzlich hilfreich ist. Jedenfalls beobachten anthroposophische Ärzte (darunter auch ich) immer wieder wahrnehmbare Verbesserungen durch Rosmarinextrakt, wenn eine Zuckerkrankheit nicht allzu schwer ist. Natürlich muss ein in dieser Richtung unternommener Versuch sorgfältig überwacht werden, dennoch kann man einerseits nur staunen, was für ein nützlicher Helfer ein scheinbar einfaches Würzkräutlein sein kann, andererseits aber bin ich auch immer wieder beeindruckt davon, was Rudolf Steiner alles aus seiner eigenen Wahrnehmung und ohne aufwändige Laboruntersuchungen bereits erkannt hat. ■

Markus Sommer, geb. 1966, studierte Medizin in München, klinische Erfahrung erhielt er 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.



Volker Fintelmann
Alterssprechstunde
 Ein Ratgeber für die zweite Lebenshälfte
 415 Seiten, gebunden
 € 25,- (D) | ISBN 978-3-8251-7484-2

Immer mehr Menschen wollen heute die Chancen, die sich in der zweiten Lebenshälfte bieten, aktiv ergreifen. Von den Verpflichtungen in der Familie und später auch des Berufslebens befreit, wenden sie sich lange gehegten, aber bislang unverwirklichten Wünschen zu: Sie unternehmen Reisen, pflegen Hobbys oder finden Erfüllung und Zufriedenheit in sozialem Engagement für andere Menschen oder die eigenen Enkel.

Volker Fintelmanns Ratgeber gibt umfassend Antwort auf Fragen zur zweiten Lebenshälfte und informiert sowohl über Möglichkeiten, die Zeit der Reife sinnvoll zu gestalten, als auch über alle praktischen Dinge des Lebens im Ruhestand – für ältere Menschen, Angehörige und Pflegende. Dabei kommen Themen wie die alters-typischen Krankheiten und körperliche Veränderungen ebenso zur Sprache wie Praktisches zum Wohnen im Alter, zur Ernährung oder zur Pflege von Körper, Seele und Geist. Aber auch auf Fragen der Begleitung alter und sterbender Menschen wird einfühlsam und kompetent eingegangen.



MARLEEN NELEN – REGARDE LA VIE

von Frank Berger

Autoren sind, bevor sie schreiben, zunächst einmal Wahrnehmer. Sie brauchen den rechten Blick, ein scharfes Auge, mit dem sie die Wirklichkeit beobachten. Dies gilt sowohl für die äußere wie die innere Wirklichkeit. Insofern ist es ganz folgerichtig, dass die belgische Schriftstellerin Marleen Nelen (geboren 1971) zunächst einmal Fotografie studierte. In dieser Disziplin ist sie genauso versiert wie im Schreiben. Dabei kommt ihr die Beschäftigung mit ihrem anderen Fachgebiet, der lateinischen Sprache, zugute, die ebenfalls von den klaren, objektiven Formen lebt. «Ich bin in Essen aufgewachsen, einem kleinen Dorf im Norden Belgiens. Als Kind wanderte ich gerne im Feld herum, um dann ein Nest aus Stroh zu bauen, in Bäume zu klettern oder Schnecken und andere kleine Tiere zu sammeln. Auch die Heide war ganz in der Nähe. Ich habe immer ziemlich viel gelesen, Klavier und Klarinette gespielt. Mein Vater war so etwas wie ein Erfinder. Im Dachgeschoss stand ein Zeichentisch, wo er auf große weiße Blätter viele Zahlen und Linien gezeichnet hat. Diese Zahlen und Linien wurden später dann irgendwie zu Maschinen wie zum Beispiel Kopierern. Wenn ich aus der Schule kam, hat meine Mutter jeden Tag mit sehr viel Wärme, Liebe und Süßigkeiten auf mich gewartet. Ich habe zuerst Latinistik studiert und später Photographie an der Akademie für Bildende Künste in Gent. Nach meiner Studienzeit bin ich dort geblieben. Ich liebe schöne Gebäude, Flüsse und gemütliche Terrassen ...»

Über ihrem Werk könnte das Motto einer Ausstellung mit ihren Fotografien stehen: Regarde la vie! Marleens erste Veröffentlichungen waren Kurzgeschichten und Essays in verschiedenen Zeitschriften. Später verfasste sie die Texte für die Website «Werken is gezond» (Arbeit ist gesund), die sich sozialkritisch mit der Kinderarbeit in Gent um 1900 auseinandersetzt.

Hier zeigt sich bereits ihre Kunst, mit wenigen pinselstrichartigen Sätzen ganze Welten entstehen zu lassen. Jedes Wort sitzt perfekt, und der Leser fühlt sich wie durch Zauberhand in eine andere Zeit, eine andere Welt, in die Seele eines anderen Menschen versetzt.

Vielleicht hat Marleen Nelen ja deshalb als Hauptperson ihres Jugendromans *Expedition ins Ungewisse* einen armen Jungen, den Sklaven Julio, gewählt, um aus dessen Perspektive die abenteuerliche Geschichte der Fahrt des Fernando Magellan zu erzählen. Eine Weltumseglung aus dem Blickwinkel eines Zwölfjährigen – ein kühner Kunstgriff, der seine Wirkung nicht verfehlt.

Ein anderer Junge, der vierzehnjährige Nour, steht im Mittelpunkt von *Glasflügler*. Nach der Trennung seiner Eltern zieht er sich seine private Welt zurück – die Welt der Insekten, Käfer, Fliegen, Falter und Larven. Fast unheimlich, wie es Nelen gelingt, fotografisch exakt Nours wachsende Entfremdung von der sozialen Realität nachzuzeichnen: «Im Garten ist ein Ameisenhaufen. Ich lege mich auf den Bauch und presse meine Wange in den Sand. Ich habe nur ein ärmelloses Hemd und eine Unterhose an, aber das ist mir egal. Zu ihnen will ich gehören und mit ihnen im Boden verschwinden. Ich zwingen mich, ganz still liegen zu bleiben. Die Belohnung ist großartig: Unzählbare Beinchen marschieren über Arme, Nacken und Gesicht. Einige laufen in mein linkes Ohr und spazieren wieder heraus. Es waren zwei: Zwölf Beine und vier Fühler. Die Geruchsspur, die sie angelegt haben, führt über meinen ganzen Körper. Ich bin jetzt ein Teil ihrer Welt ...» ■

Weitere Informationen zu den Büchern sind auch zu finden unter:
www.urachhaus.de/urheber/marleen-nelen

N I C H T

S



EIN WEG ZUM SCHÖPFEN AUS DEM NICHTS

von Jean-Claude Lin

Der ungarische Philosoph Georg Kühlewind, der sich sehr viel mit Fragen der geistigen Schulung und der inneren Entwicklung beschäftigt hat, stellt in seinem Buch mit dem provokativen Titel *Vom Normalen zum Gesunden* ziemlich am Anfang die Frage: **«Wann haben Sie das letzte Mal etwas Neues gedacht?»**

Wer ab und zu bei sich nachforscht, wird wohl zu dem Ergebnis kommen: Eigentlich hast du schon lange nichts mehr wirklich Neues gedacht! Das rüttelt uns auf und fordert uns heraus. Wir müssten bewusster mit unserem Leben umgehen, um solche erweckenden Momente im Leben zu bekommen. Wenn wir das nicht tun, dann sind das viele versäumte Möglichkeiten, etwas Schöpferisches, Eigenes aus dem Nichts zu gebären. Einen Gedanken zu fassen im täglichen Geschehen des Lebens, sich einmal zu besinnen, sich zu fragen: Was hast du jetzt wirklich erlebt? Was bedeutet das, was du jetzt erlebt hast? Wenn man anfängt, so auf das eigene Leben zuzugehen, dann beginnt man, sich auf einen Weg zum Geistigen zu begeben. Gerade in diesem Sinne ging ja auch einmal Rudolf Steiner in einem Vortrag in Kopenhagen auf dieses Phänomen im Alltag ein.

«Denken wir einmal an das ganz alltägliche Leben. Da hastet einer durch die Welt hin, und vieles kommt ihm in den Weg, über das er nachdenken könnte, was er verarbeiten könnte in seinem Geiste, aber er bemüht sich nicht im Geringsten, das Erlebte in Arbeit umzusetzen oder auch nur tiefer darüber nachzudenken. Nur «erleben» will er und von einer Sensation zur anderen jagen. Eine andere Sorte Menschen gibt es, die durchs Leben gehen, ohne im Mindesten auf die äußere Welt achtzugeben. Sie grübeln und spekulieren über ihre eigenen Gedanken. Was um sie her vorgeht, bemerken sie nicht; immer und immer grübeln sie. Beide Extreme sind dem Menschen nicht zum Heil. Aber es gibt

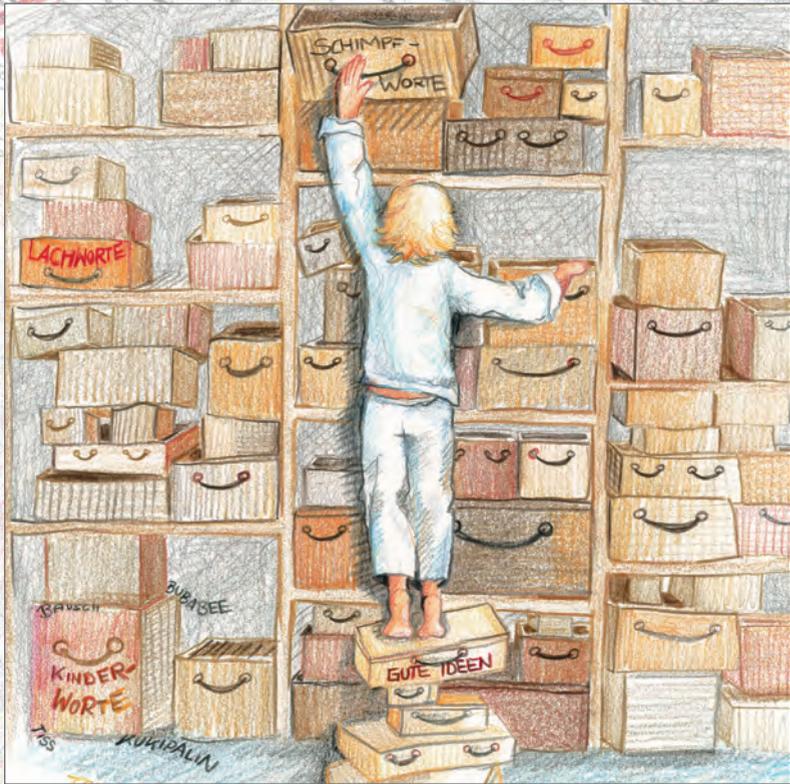
eine Mitte, und das ist die: Alles Erlebte mit eigenen Gedanken zu durchweben. Dieser Mittelzustand ist der heilsamste für den Menschen der Außenwelt» – das heißt für den Menschen, der tätig sein will in der Welt.

Um weiterzukommen ist aber noch ein Drittes von Bedeutung: «Wir müssen lernen, mehr nachzudenken. Logisch und vernünftig müssen wir denken können *und dann unsere Seele ganz still machen*. Dann werden wir nicht umsonst zu warten haben. Es wird in unsere Seele das entsprechende Geistige einströmen, zu dem wir selbst den Weg gebahnt haben. Wir müssen lernen, die erwartungsvolle Stimmung einzuhalten. Nicht das, worüber wir grübeln, ist das Beste. Wir sollen durch unser Gedankenarbeiten, nicht durch uns selbst alles erlangen wollen. *Nur durch scharfes Denken und darauf folgendes Warten können wir unseren Geist befruchten*. Es muss zu uns einströmen, wenn wir die richtigen Vorgänge beobachten gelernt haben, und diese Vorgänge müssen zusammenwirken mit Denken, Fühlen und Wollen.» Dann wird der Mensch zum Tor für das, was aus dem Himmel fließen kann.

Das einzige Geistestor bildet der Mensch, wenn er in dieser Weise auf das Leben zugeht, etwas erlebt, dann das Erleben in sich birgt und sich Gedanken darüber bildet. Aber nun – und das ist der dritte wichtige Schritt – kommt es darauf an, das nicht schon für das Wesentliche zu nehmen, sondern es ruhen zu lassen und abzuwarten, was dann einfließt als eine neue Inspiration aus dem Geistigen, aus dem Himmelsbereich heraus. Dann wird der Mensch schöpferisch im Leben. Das ist ein Weg zum Schöpfen aus dem Nichts. ■

Wer weiter aus dem Nichts schöpfen möchte, dem sei das Buch **«Schöpfen aus dem Nichts. Wahrheit, Schönheit, Güte»** empfohlen, dem dieser Text entnommen wurde (ISBN 978-3-7725-1780-8).

SPRICH MIT MIR UND



Und wieder sauste Hieronymus davon und kam mit einer Kiste zurück, auf der stand: **WIEDERGUTMACHWORTE.** Lasse fand darin: »Es tut mir leid!«, »Entschuldige«, »Verzeih mir«, »Du bist mein bester Freund!«, »Ich hab es nicht so gemeint!«, »Ich hab dich lieb!«, »Ich wollte dir nicht wehtun!« - und noch viele andere. Nachdenklich nahm Lasse einige Worte aus der Kiste. Aber wohin jetzt damit? Da fiel ihm das saubere Stofftaschentuch von seiner Oma ein. Er holte es aus der Hosentasche und legte die Worte hinein. Dann faltete er die Worte ein, machte einen Knoten in die Zipfel des Taschentuchs, damit sie nicht herausfallen konnten, und verstaute alles in seiner Hosentasche.

Querbeet

AUGUST – NACHTS IM GARTEN

von Ralf Lilienthal

Wer im August nicht gelegentlich auch nachts in den Garten geht, ist selber schuld. In den Hundstagen von Ende Juli bis Ende August sind die Nächte oft lau. Und wenn sie um die Monatsmitte auch sternenklar sind, besteht Aussicht auf die eine oder andere Sternschnuppe aus dem Meteorstrom der Perseiden.

Doch auch weiter unten gibt es Nachtattraktionen zuhauf, und es gilt: Immer der Nase nach! **Was lässt sich nicht alles anpflanzen, wenn es um nächtliche Düfte geht!** Über die Nachtkerze (*Oenothera*, kleines Foto unten) sprachen wir schon. Dass sie monatelang große, leuchtendgelbe Blüten trägt, diese im Zeitraffer entfaltet und mit betörendem Duft versieht, befriedigt dreifach – und leicht zu kultivieren ist sie auch. Weitere empfehlenswerte Nachtdufter sind: die Mondviole (*Hesperis matronalis*), eine zweijährige, lila oder weiß blühende Gartenpflanze, die an geeigneten Standorten jahrelang immer wieder austreibt; die Vanilleblume (*Heliotrop*), nah an Haus und Wohnung und als Balkonblume überall im Handel zu bekommen – bei ihr hält der Duft, was ihr Name verspricht. Oder, ganz unerwartet, eine Allerweltpflanze: der gewöhnliche Liguster (*Ligustrum*). Wo wir diese beliebte Heckenpflanze nicht zurückschneiden, sondern zur Blüte kommen lassen, verströmt sie einen fast orientalisch schweren Duft. Ebenfalls ein Duftgehölz, wenn auch aus der Kategorie «klettern, haften und winden», ist die Jelängerjelieber-Art *Lonicera caprifolium*. Deren Blüten sind – wie viele Nachtblüten – weiß und eher unscheinbar, ihr Duft dagegen ist lieblich süß und einfach hinreißend. Wer sich damit umhüllen will, pflanzt die *Lonicera* als Kletterer an eine Laube. Tagsüber eher unscheinbar, läuft auch der Ziertabak (*Nicotiana*), eine Sommerblume aus der zweiten Reihe, mit der Dämmerung zur Duft-Hochform auf. Schließlich sei noch die gelb und rosa blühende Sommernachtslevkoje (*Matthiola longipetala*

ssp. Bicornis) erwähnt, deren Duft den nächtlichen Gartenflaneur wie ein unsichtbares Lasso zu sich heranzieht.

Was der Mensch nachts zu schätzen weiß, zieht auch viele Falter in ihren Bann. Die meisten der genannten Pflanzen (und noch viele mehr) senden ihre Duft- und Nachtfarbsignale aus, worauf Schwärmer, Spinner oder Glucken beim Nektarsaugen en passant das existenzielle Geschäft der Bestäubung gern übernehmen. Wer dem Zufall dabei auf die Sprünge helfen will, sollte aber nicht nur den Faltern Nahrung bieten, sondern in seinem Garten auch die Futterpflanzen ihrer Raupen ansiedeln. Der majestätische Ligusterschwärmer mag nicht nur die Blätter des gleichnamigen Strauchs, sondern auch Flieder- oder Schneebeerenlaub. Das Nachtpfauenauge frisst Schlehe, das Federgeistchen Huflattich und der Schwarzaderspanner Thymian, Johanniskraut und Löwenzahn.

So kann also eine Gartengestaltung auch vor sich gehen: Pflanzen auswählen, die Tiere anlocken, beherbergen und ernähren. Natürlich ist das nicht natürlich. Aber «Tier-Gärten» sensibilisieren. Lassen den Gärtner, seine Kinder, Freunde und Nachbarn vom Abstrakten zum Konkreten hinuntersteigen, vom Wissen zum Können, vom Wollen zum Tun.

Doch auch sonst muss auf nächtliche Tierbegegnungen im Garten nicht verzichtet werden – wenn die Umgebung es zulässt. Eine Lichtquelle hoch über der Erde macht jagende Fledermäuse und Eulenvögel sichtbar, eine Lichtquelle hinter einem weißen Laken lädt Falter und alle anderen Nachtinsekten zum Niedersitzen ein. Mit ein wenig Glück und einer bereitgehaltenen starken Taschenlampe tauschen wir gelegentlich sogar einen wechselseitig überraschten Blick mit Fuchs, Marder oder Igel aus. Und wer eine leidensbereite Nase hat, mixt sich einen Cocktail





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

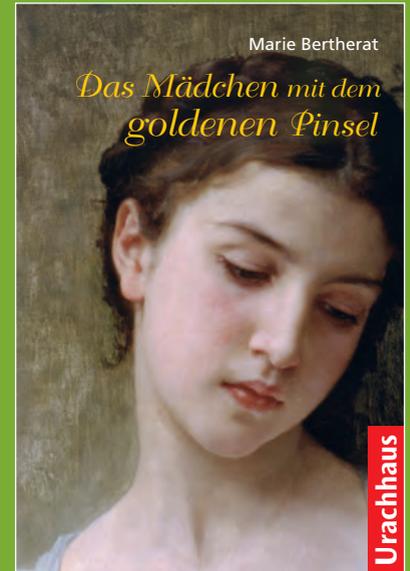
aus Rotwein, Bier und Zucker zusammen, lässt ihn gut vermischt in einer Glasflasche zwei bis drei Wochen gären und streicht dann das Gebräu auf Baumstämmen oder anderem Holzwerk aus. «Lauter» kann ein olfaktorischer Lockruf für Nachtfalter nicht sein. Die Version für weniger Hartgesottene: vergorenes Obst!

Noch eine letzte Augustnacht-Idee: das Nachtschattenkabinett. Die Zutaten: ein Sitzplatz vor einer hellen, großflächigen Wand, ein mobiler Gartenspot und ebenso mobile Topfpflanzen. Jetzt gilt es nur noch, die Pflanzen so zu stellen und den Spot so zu platzieren, dass auf der Wand Schattenrisse sichtbar werden und unser Auge erfreuen. Firlefanz und Zeitverschwendung? Ja, vielleicht. Vielleicht auch ein zweckfreies und unschuldiges Vergnügen und eine neue Sicht auf scheinbar vertraute Dinge – und besser als Fernsehen allemal.

Und was wäre zum Augustgarten am Tag zu sagen? Eine Gretchenfrage unter Naturgärtnern zielt auf den Rasen: Darf man jenen ganz und gar unnatürlichen Zustand der Uniformität eines Lebensraums herbeiführen, eine Minimomonokultur, die hohen Pflegeaufwand erfordert und den Einsatz diverser Mittel?

Hier muss man grundsätzlich werden. **Es gibt keinen «natürlichen», eingriffsfreien Garten.** Garten ist Gärtnersache und verlangt Entscheidungen für oder gegen dieses oder jenes. Das ist zwingend. Würde man die mitteleuropäische Natur machen lassen, verschwände der Garten, auch der natürlichste, und am Ende säßen wir alle staunend im Dickicht eines imponierenden Mischwalds. Wozu sich der einzelne Gärtner entscheidet, ist seine Sache. Dabei ist die Blumenwiese per se moralisch nicht besser als der englische Rasen. Sie ist Ressourcen schonender und Vielfalt fördernder – gewiss. Legt man aber größere Maßstäbe an, gibt es auch für die «Kunststeppe Rasen» gute Gründe: Man kann ihn bespielen, auf ihm ruhen, auf ihm tischen oder mit seiner Hilfe ein besonders intensives Raumerlebnis haben. Wer wagt es da, das letzte Urteil fällen zu wollen?

Und wer wirklich den perfekten Rasen will – oder zumindest seine gelungene Imitation –, der geht im späten August mit diversen Pflegemaßnahmen ans Werk: Vertikutieren, Aerifizieren – also Belüften, Düngen, Kalken und Absanden – ist angesagt, wobei die Arbeit per Handgerät und Menschenstärke möglich ist und sowohl Dünger als auch Kalk natürlichen Ursprungs sein können. Das reicht? Die richtige Rasenmischung bei der Einsaat vorausgesetzt, kontinuierliches Jäten und regelmäßiges Wässern in Trockenzeiten nie vergessen – ja, dann sind die Aussichten auf einen grünen Edelteppich nicht ganz schlecht. ■



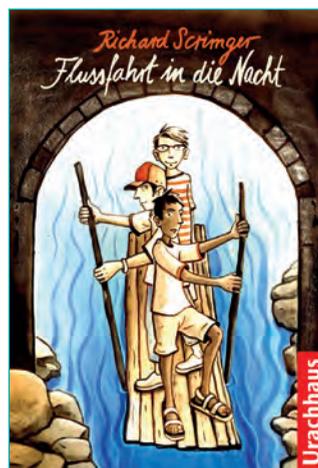
Marie Bertherat
Das Mädchen mit dem goldenen Pinsel
 Aus dem Französischen von Corinna Tramm
 207 Seiten, gebunden
 € 13,90 (D) | (ab 12 Jahren)
 ISBN 978-3-8251-7687-7

Urachhaus
www.urachhaus.com

Ich will nur malen, malen, malen ...

Maria Brugas große Leidenschaft sind Tiere. Sogar auf alten Mauern und Papierresten hält sie ihre Gesten und Bewegungen fest. Als sie als Magd in den Haushalt des Malers José Pacheco in Madrid kommt, erkennt dieser die außerordentliche Begabung des Waisenmädchens und bildet es heimlich aus. Bald kommt es zu Spannungen, Intrigen und Eifersucht unter den anderen Lehrlingen. Woher kann Maria so gut malen? Sogar der Großmeister der spanischen Malerei, Diego Velázquez, wird auf sie aufmerksam ...

Der Roman einer hochbegabten und schönen jungen Frau, die sich gegen alle Widerstände in einer von Männern dominierten Welt durchsetzt.



RICHARD SCRIMGER
Flussfahrt in die Nacht

Aus dem Englischen von Michael Stehle

317 Seiten, gebunden

14,90 EURO

Verlag Urachhaus
ISBN 978-3-8251-7692-1
 (ab 11 Jahren)

FLUSSFAHRT IN DIE NACHT

gelesen von Simone Lambert

Eigentlich ist der vierzehnjährige Jules ein alberner Erzähler, denkt der Leser zunächst und filtert etwas unwillig aus seinen Scherzen die Geschichte heraus. Und dann, als die Ereignisse zunehmend bedrohlich werden und die Jungen herausfordern, überrascht es, dass der Humor der Hauptfigur zu einer tragenden Kraft im Geschehen wird.

Richard Scrimger schildert die Erlebnisse der drei Freunde Jules, Chris und Carl, die zu Beginn der Sommerferien einen Tagesausflug mit einem selbstgebauten Floß unternehmen. Immer wieder werden Anspielungen auf die wohl berühmteste Floßfahrt in der amerikanischen Literatur eingeflochten: Huckleberry Finns Abenteuer werfen lange Schatten.

Drei Jungen, die mehr oder weniger behütet aufwachsen, spielen ein bisschen Zivilisationsflucht, nicht ohne sich mit Picknickrucksack und Handy gegen mögliche Unbill zu wappnen. Jules, der Ich-Erzähler, etwas moppelig und ein Redetalent, Chris, der Sportler und Macher, zurückhaltend und dennoch Mädchenschwarm, und Carl, der Künstler, von nichts als Zombies und Zeichnen fasziniert, an dem Angst und Bedrohung abperlen, sodass er sich immer wieder ahnungs- und rüchhaltlos in Gefahr begibt: Die drei fahren die Schlucht ihrer Heimatstadt Scarborough in Kanada hinunter. Auf ihrer Fahrt passieren die Freunde eine luxuriöse Villengegend. Als sie Station machen müssen, um Carl von einem Blutegel zu befreien, tritt ihnen eine gewaltbereite Bande Jugendlicher entgegen, angeführt von dem boshafte Phil. Auf einer Party, in die die Freunde hineingeraten, treffen sie die Gang erneut. Jetzt gerät ihre harmlose Unternehmung zum gefährlichen Abenteuer ...

Scrimger schreibt skurril, verspielt und spannend zugleich über eine Fahrt ins Erwachsenenleben, die den Jugendlichen Standpunkte

abverlangt, ihnen Angst einjagt, die sie allein bewältigen müssen, sie aber auch ein Stück über sich hinaus wachsen lässt. Jules, Carl und Chris stoßen auf das Leben der Anderen, der Freaks und Außenseiter, der Reichen und der Kriminellen. Die Jungen lernen Mitgefühl in der Begegnung mit Ernesto, dem zwerghenwüchigen Obdachlosen, sie treffen auf den Tod, als sie eine Gruppe bei einer Urnenbestattung am Wasser überraschen. Dann ist es die Liebe, die, an der nächsten Station, Jules ergreift: Er verliebt sich in Miriam, die im Bikini an einem Seil über dem Fluss schwingt. Wollust begegnet den Jugendlichen, als die Mutter der Partygastgeberin Chris verführen will. Und Habgier und Kriminalität kommen die Jungen auf die Spur, als sie schließlich das Geheimnis um Bonesaw, die Knochensäge, entschlüsseln.

Richard Scrimger hat, ungewöhnlich heute für ein Jugendbuch, einen Sittenroman verfasst, gestaltet als Stationendrama. Vorurteile, Brutalität, Gleichgültigkeit und Gier entfachen ein unmoralisches Treiben, dem am Ende des Tages ein Feuer den Garaus macht. Gegengewicht sind die Schönheit der Natur und die Freundschaft der Protagonisten, die sich selbst besser kennenlernen: Jules' Plappermaul hängt an einem klugen Kopf, dessen Einfälle die Freunde immer wieder aus der Klemme retten, Chris, der ein guter Mensch sein will, ist der Motor im Geschehen und Carl sorgt immer wieder für Reibung und Lebendigkeit.

Dass am Ende des Romans Vertrauen, Akzeptanz, Humor und Handlungsfähigkeit über die bitteren Erfahrungen siegen, ist ein letzter Gruß an Huck Finn. ■

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 Kinder!

Vier herrliche Wochen war ich im Mai an der Ostsee, stundenlang bin ich am Strand entlanggelaufen, vom Geschrei der Möwen begleitet, vom Wind durchpustet – und immer wieder verlor sich mein Blick in der unendlichen Weite des Meeres. Immer wieder aber auch bückte ich mich, um eine schöne Muschel aufzuheben oder einen besonders gefärbten oder geformten Stein. Und eines Tages fand ich sogar einen kleinen (echten!) Bernstein. Leider kann ich ihn euch nicht zeigen, aber zumindest etwas über den Bernstein erzählen – und wer weiß, vielleicht habt ihr ja selbst mal Glück ...

Schöne Sommertage wünscht euch

SUSANNE

Der Name Bernstein kommt aus dem Niederdeutschen «böرنen» und bezeichnet ein besonderes Merkmal dieses «Steines» – nämlich, dass er brennbar ist. Vor Millionen von Jahren standen da, wo heute die Ostsee ist, große Wälder, und das, was noch heute das Meer nach einem starken Sturm ans Land spült, ist Harz von jenen Kiefern aus fernen Tagen. Ganz andächtig kann man da werden, wenn man dann so einen goldgelben Klumpen (auf den kleinen Fotos seht ihr ein paar schöne Stücke) in der Hand hält ...

Viel schöner aber finde ich folgende Geschichte, die erzählt, wie der Bernstein entstand. Diese Geschichte beruht auf einer griechischen Sage, wonach Bernsteine die Tränen der Töchter des Sonnengottes Helios, der Heliaden, sind. Ihr Bruder Phaeton wünschte sich von seinem Vater, den Sonnenwagen für einen Tag lenken zu dürfen. Sein Wunsch wurde erfüllt. Doch er konnte die Zügel nicht halten, die Sonnenrosse gehorchten ihm nicht und verließen ihre Bahnen und richteten großes Unheil an. Die Erde rief Zeus um Hilfe, und dieser schleuderte durch einen Blitzstrahl Phaeton in den Fluss Eridanos, wo er starb. Die Schwestern, die die Sonnenrosse angeschirrt hatten, beweinten seinen Tod so übermäßig, dass die Natur sie in Schwarzpappeln verwandelte und ihre Tränen in Bernstein.

So lautet unser **neues Rätsel**:

Heut liegt das Meer ganz ruhig und glatt
Doch wehe, wenn ein Sturmtief naht.
Es tost der Wind, die Wellen krachen
Und schnell vergeht einem das Lachen.
Das Meer schwillt an, das Wasser steigt,
Bedrohlich sich zum Ufer neigt.
Gräbt alles unter, spült alles fort –
Doch etwas schützt der Menschen Ort:
Es ist ein hochgezogener Wall,
Am Meer findet ihr ihn überall,
Er ist wie eine Festung gleich –
Ihr kennt den Namen, es ist ...



Schickt die Lösung bis zum 20. August 2010 an:

a tempo Susanne,
Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendern verlosen wir zehnmal das Kinderbuch von Sabine Wisman, *Ich bin ein Meer mädchen (aber das ist ein Geheimnis)*.

Die Lösung des Juni-Rätsels war natürlich die **Fackel**, die den Garten auch noch abends beleuchtet – vielen Dank fürs Mitmachen und auch für die schönen Bilder! Und das sind unsere **Gewinnerinnen** und **Gewinner**: • Agnes & Emilia Kuhn aus Eresing • Dorothea Sigel aus Göppingen • Clara Stein aus Villingen-Schwenningen • Sarah Arwaj aus Berlin • Malvine Martinot aus Berlin • Jorik Prinz aus Eckernförde • Luisa Roth aus Kassel • Till Simon aus Buxtehude • Kilian Meyer aus Täferrot • Rosali Dambmann aus Limburg-Staffel



HOME IS WHERE THE KITCHEN IS

Soul Kitchen ist wohl ohne Übertreibung eine echte Herzensangelegenheit seines Regisseurs Fatih Akin, der bislang eher mit wuchtigen Dramen à la *Gegen die Wand* oder *Auf der anderen Seite* internationales Renommee und zahlreiche Festivalpreise gewonnen hat. Und nun folgt also eine leichtfüßige Komödie, die Akin gemeinsam mit seinem alten Schulfreund Adam Bousdoukos schrieb, eine echte «Buddy-Produktion», an der viele langjährige Freunde und Kollegen beteiligt waren, und nicht zuletzt auch eine Liebeserklärung an Akins Heimatstadt Hamburg.

Für den leichtlebigen, deutschgriechischen Kneipier Zinos (Adam Bousdoukos) läuft es nicht gerade optimal, denn seine Flamme Nadine (Pheline Roggan) verabschiedet sich aus beruflichem Ehrgeiz Richtung Shanghai, was sämtliche Intimität auf die unzuverlässige Kommunikation via Webcam begrenzt. Auch beruflich dominiert Tristesse, die heruntergekommene Imbisskneipe, die Zinos eher uninspiriert in einer alten Lagerhalle im Hamburger Stadtteil Wilhelmsburg betreibt, sieht so gar nicht nach einem seelenvollen Ort zum Wohlfühlen aus. Stattdessen billiges Fastfood, das gelangweilten Gästen serviert wird. Als Zinos krimineller Bruder Ilias (Moritz Bleibtreu) aufkreuzt und um einen Job bittet, steht neuer Ärger ins Haus. Ilias ist an tätiger Mithilfe nämlich gar nicht interessiert und braucht die Anstellung eigentlich nur, um tagsüber Freigang aus dem Gefängnis zu bekommen.

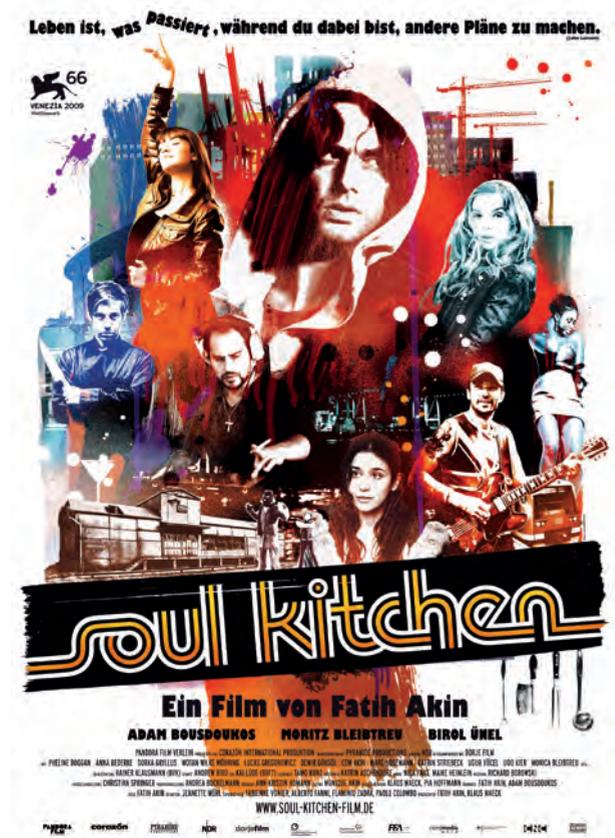
Das Schicksal hilft schließlich wundersam in Gestalt einer Kühltruhe nach, bei deren Verrücken sich Zinos einen schmerzhaften Bandscheibenvorfall zuzieht. Derart gehandicapt, muss eine Hilfe für die Küche her: Der ambitionierte Koch Shayn (Birol Ünel) mag zwar einen Hang zur Exzentriz haben, seine innovativen Gerichte heben das kulinarische Niveau der Kneipe, die unter dem Namen «Soul Kitchen» rasch zu einem Szenetreff mit Livemusik

von Dominik Rose

avanciert, jedoch in ungeahnte Höhen. Ob fortan nun die Hobby-Band des Kellners probt oder Ilias als DJ mit Soul, Funk und Hip Hop für Stimmung sorgt, nicht nur das «Soul Kitchen» hat fortan den richtigen Groove, sondern der gesamte Film mit seinem feinen Gespür für schräge Charaktere und Pointen. Da gebigt sich Zinos etwa auf Anraten seiner Physiotherapeutin Anna in die Hände des selbsternannten Heilers «Kemal, der Knochenbrecher», oder eine Party im «Soul Kitchen» entwickelt sich unter dem Einsatz eines Aphrodisiakums in eine groteske Orgie.

Der plötzliche Erfolg des Lokals zieht bald – und hier offenbart sich der kritische Subtext der Geschichte – den dubiosen Immobilienspekulanten Thomas (Wotan Wilke Möring) an, einen ehemaligen Schulkameraden von Zinos, der das Lokal gerne günstig kaufen und dann abreißen lassen will, da das Grundstück lukrativ ist. Da werden Erinnerungen an die Protestaktionen im besetzten Hamburger Gängeviertel wach und die noch immer aktuelle Diskussion um Kommerzialisierung und Yuppiesierung von Stadtvierteln. Viele Szenen, so auch die Schauplätze der «Soul Kitchen»-Restaurantkneipe oder des Mojo-Clubs, den Zinos mit seinem Bruder besucht, wurden an Orten gedreht, die unmittelbar von Grundstückverkäufen bedroht waren und inzwischen auch nicht mehr existieren. Dass am Ende der sympathische Zinos mit seinen Freunden gegen alle neoliberalen Widerstände triumphiert, macht aus *Soul Kitchen* auch ein Märchen, das an den Zauber und die unverkäufliche Seele eines Ortes glaubt, an dem man sich zu Hause fühlen darf. ■

«Soul Kitchen», D 2009, ist ab 25. August auf DVD und Blu-ray erhältlich (DVD: EAN: 4042564024890. Bestell-Nr: 6402489; Blu-ray: EAN: 4042564121872. Bestell-Nr: 6412187). Neben dem Hauptfilm enthalten DVD und Blu-ray natürlich zahlreiches Bonusmaterial.



Kleinanzeigen

Bettine v. Arnim – «Lehrjahre e. Bekennerin zur Freiheit» – Neugier auf 1Frau-Theater? Wünsche: yumikatze@yahoo.de, Tel. 07 11/46 05 21 82

Suche Grossfamilie CH/ BL zur spontanen Wochenendbetreuung für meinen 6-jährigen Sohn. Alexandra Jerjen, Tel. +41/061 321 53 33

www.Seewalde.de – Urlaub an Wald & See

Altes Lotsenhaus / Nordsee, 4 Zi Fewo, 2 Zi Appartement, Garten. Ruhige Lage direkt am historischen Hafen, T. 05 11/45 73 00, **www.altes-lotsenhaus.de**

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

FeWo bis 6 Pers. Maasholm/Ostsee, ruh., Garten, Strand, Segeln, Tel. 04 31/71 46 74 **www.Atelierhaus-Maasholm.blogspot.com**

Dresden – schöne FeWo, gut eingerichtet, für 2–5 Pers ab 40,- €/N., Citynähe, Anfragen unter: Tel. 0 61 51/5 11 16, Fax: -95 39 01

Goldener Herbst an meckl. See, FH & FW, Bauernhof, Bioladen, **www.Seewalde.de**

Ferienhaus an der Ostsee – idyll. Holzhaus für 4–6 Per., behindertenger., Lehmofen, Garten. Tel. 04 31/52 15 61; **www.ferienhausostsee.eu**

Gästezimmer: www.bel-etage-berlin.de

Allergikerfreundliche Naturfarben in Profiqualität **www.biofarben.de**

www.augenoptik-vollrath.de

Anthroposophische Medizin – erleben, fragen, verstehen: Gesundheitskongresses 2010 am 11. September 2010 in Berlin. Infos unter: **www.kongress-gesundheit.de**

Ich will Licht sein: www.gnosis.de

www.creativ-in-skulptur-plastik.eu Bildhauer-ausbildung, Steinhaukurse, Indivi. Arbeitsangebot, Kinderkurse, Tel. 0 70 52/92 01 68

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

Ökodorf, 07764/933999, **www.gemeinschaften.de**

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

Im Mutter/Vater-Kind Kurheim Alpenhof besteht große Nachfrage an anthroposoph. Literatur u. päd. wertvollen Spielsachen (Bücher von R. Steiner, Holzspielw. z.B. Ostheimer Tiere, Brio-Bahn, Puppen) Wer hat etwas zu geben? Bitte senden an: Alpenhof, Hinterberg 7, 87549 Rettenberg, Tel. 0 83 27/92 30, **www.alpenhof-alberga.de**

Feiern Sie mit: www.rudolf-steiner-2011.com

Bad Liebenzell/Untertengenhardt, 3 Zi ETW, Kü, Bad, großer überd. Balkon, Gartenanteil, Autostellplatz, Keller, 68.000 €, Tel.: 0 70 82 / 4 91 67 34, ab 20:30 h, Mobil: 01 51/58 77 43 93

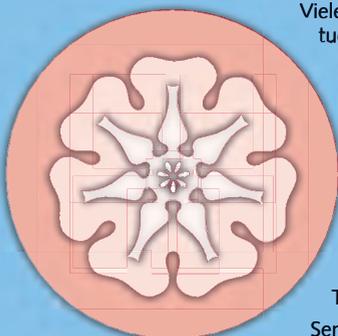
Arbeiten – Leben – Zukunft auf dem Lande: Eine gut eingeführte Internatsherberge in Niedersachsen wird aus Altersgründen zum Kauf angeboten. Existenziell gesichert und vor allem mit eigenen Ideen erweiterungsfähig. Zuschriften und Anfragen an: bakalesa@web.de oder an: Redaktion a tempo, Landhausstr.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

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 Mediadata finden Sie auch unter: **www.a-tempo.de**

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

Berufsbegleitendes Anthroposophisches Studienseminar 2010/2011



Viele Menschen suchen heute nach Vertiefung ihres spirituellen Lebens. Die berufliche und familiäre Situation ermöglicht aber häufig kein intensiveres Kennenlernen der Anthroposophie. Deshalb gibt es seit 2008 das Berufsbegleitende Anthroposophische Studienseminar in Stuttgart.

Das nunmehr dritte Studienjahr wird unter dem Motto stehen:

«Die Christus-Wesenheit, die Widersachermächte und der anthroposophische Schulungsweg».

Es ist für die bisherigen und alle neu hinzu kommenden Teilnehmer offen.

Seminartermine sind 5 Wochenenden in Stuttgart sowie jeweils eine 3-tägige Intensiv-Einheit zum Einstieg und zum Abschluss. Beginn: Oktober 2010, Abschluss: Juni 2011

Interessenten wenden sich an die Anthroposophische Gesellschaft in Deutschland, z.Hd. Agentur «Von Mensch zu Mensch», Zur Uhlandshöhe 10, 70188 Stuttgart, Tel. 0711 248 50 97, email aneider@gmx.de. Das Studienseminar kann als Fortbildung bescheinigt werden.

 Anthroposophische Gesellschaft in Deutschland



Der Therapeutenverband für Öldispersionsbäder
nach Werner Junge e.V.
gemeinnütziger Verein

Weiterbildung mit Zertifikat

In vier Modulen zum

»Badetherapeuten für Öldispersionsbäder - Original - nach Werner Junge«

Praxisseminare, Modul 1

(es muss jeweils nur ein Praxisseminar besucht werden)

15. – 20. November 2010, Frankfurt

24. – 29. Januar 2011, Frankfurt

07. – 12. März 2011, Frankfurt

Seminargebühr jeweils 460,- Euro
(kann u. U. über die Bildungsprämie finanziert werden)

Anmeldung/Information bei:

Katharina Mensah: Tel.: 069 530 93-192

(dienstags 9-17 Uhr),

E-Mail: sekretariat@oelundwasser.de

Der Therapeutenverband für Öldispersionsbäder
nach Werner Junge e.V.

Hügelstr. 69, 60433 Frankfurt am Main

www.oelundwasser.de

SEKEM

besuchen und sich begeistern lassen!

neu!
Kairo&Alexandria&Siwa&MersaMatruh&SEKEM
SEKEM-pur • SEKEM-pur & Dahabeya •
SEKEM & Luxor • SEKEM & Wüste •
SEKEM & DesertLodge • SEKEM & RotesMeer in
 Sahl Hasheesh ***** El Gouna ***** Safaga ****
 und in Hurghada im Gästehaus des Deutschen
 Honorarkonsuls
Kairo&Wüste&Luxor&SEKEM mit Dr. Jana Loose*
 *Ägyptologin und Vorstand der AG der Niederlande
plus begleitet durch erfahrenen Reise-/Expeditionsarzt

SEKEMplus individuelle Termine und Ziele

Programm 2010/11

Oktober 10. und 17. und 31.
 November 6. / 7. und Dezember 19. / 26.
 2. Januar und 20. Februar
 17. / 24. April und 1. Mai
 Anmeldeschluss in der Regel 4 Wochen vorher!

SEKEM-Reisen

Tel 0 75 56/93 17 77; Fax 0 75 56/93 13 85
 info@sekem-reisen.de – www.sekem-reisen.de



Wir sind eine moderne weltoffene
 Gemeinschaft von rund 250
 Menschen mit oder ohne Behinde-
 rung, die ihre Wurzeln in der geleb-
 ten Antroposophie findet.

AUSBILDUNG HEILERZIEHUNGSPFLEGER/IN

STAATLICH ANERKANNT

- LEBEN** Leben Sie in Großfamilien,
- ARBEITEN** Arbeiten mit in der Landwirtschaft,
den Werkstätten oder Haushalten.
- LERNEN** Lernen Sie den Aufgaben der
Gegenwart und Zukunft
zu begegnen.
- HEILEN** Voraussetzung ist ein
mittlerer Bildungsabschluss und
ein Vorpraktikum
von 12 Monaten.
- ERZIEHEN**
- PFLEGEN**

Bewerbung bitte an:
 Dorfgemeinschaft Tennental
 Diana Dürr & Michael Dackweiler
 Ita-Wegman-Str. 7
 75392 Deckenpfronn
 Fon 07056 926-0
 info@tenntental.de



„Ich mache die Ausbil-
 dung im Tennental, weil
 mir nirgendwo sonst so
 viele außergewöhnliche
 Menschen begegnet sind.“
 Marlies Towers, Seminaristin

www.tennental.de

Achtsamkeit und Wertevermittlung die Wirksamkeit der Erlebnispädagogik



Fr. 1.10.2010 -
 So. 3.10.2010
 Stuttgart: Rudolf Steiner Haus,
 Freie Waldorfschule Uhlandshöhe

Vorträge und Workshops:

- Prof. Dr. Manfred Spitzer
- Dr. Michaela Glöckler
- Dr. Karl Gebauer
- Prof. Hans Joachim Wagner
- Prof. Dr. Peter Loebell

Informationen und Anmeldung unter:

www.aventerra.de/tagung

AVENTERRA e.v.

Reisen und Lernen mit Hand, Herz und Kopf

www.aventerra.de
 Email: info@aventerra.de
 Tel.: 0711 470 42 15

In Kooperation mit
 Bund
 der Freien
 Waldorfschulen

EURYTHMIE AUSBILDUNG

IN DER HAUPTSTADT

auf den klassischen Grundlagen
 der Eurythmie

Hospitation jederzeit möglich.
 Jährlicher Studienbeginn am 29. September

AKTUELL

STUDIEN-INFO-TAG

Samstag, 4. September 2010
 10.00 bis ca. 16.00 Uhr

Für Interessenten an der
 Eurythmie-Ausbildung

Anmeldung erbeten!

Argentinische Allee 23 | 14163 Berlin-Zehlendorf
 T 030 - 802 63 79
 eurythmieschule.berlin@t-online.de
 www.eurythmie-berlin.de

Schule für Eurythmische Art und Kunst Berlin

Berufsbegleitende Fortbildung zum/zur Pädagogischen Berater/in

Ein neuer Kurs beginnt im Oktober 2010

mit Henning Köhler (Hauptreferent), Dipl. Päd. Ute Wagner-
 Zavaglia (Gespräche), künstlerischen Kursen (Malen, Porträt-
 zeichnen, Eurythmie, kreatives Schreiben, Bogenschiessen)
 und vielen Gastdozenten wie z.B. Dr. Ulf-Jürgen Beckmann,
 Prof. Dr. Manfred Gerspach, Jelle van der Meulen, Johannes
 Stüttgen, Dr. Markus Fingerle, Dr. Hartmut Sautter u.a.

Bitte fordern Sie die Unterlagen an im Sekretariat des JKI,
 Weberstrasse 20, D-72622 Nürtingen, Tel. 07022-55505,
 E-Mail: info@janusz-korcak-institut.de

jki



**JANUSZ
 KORCZAK
 INSTITUT**

Nürtingen | Köln | Verona | Karlsruhe



Das Therapie- Kultur- und Urlaubszentrum
 auf der sonnigen Vulkaninsel LANZAROTE

www.centro-lanzarote.de
 Tel: 0034 928 5128-42 • Fax: -44 • info@centro-terapia.com

DIE NÄCHSTE AUSGABE SEPTEMBER 2010 ERSCHEINT AM 23. AUGUST 2010

thema

DEMENTZ – WAS KÖNNEN WIR TUN?

augenblicke

STADT – LAND – FLUSS III: DIE RUHR LEBT!

im gespräch

JAGDISH MISTRY – MUSIK IM FLUSS DER ZEIT



Jagdish Mistry ist Geiger beim *Ensemble Modern*, das weltweit Werke der sogenannten «Neuen Musik» aufführt. Aber was ist «Neue Musik»? Für den aus Indien stammenden Mistry, der am Musikinternat des weltbekannten Geigers und Humanisten Yehudi Menuhin in England sein Geigenspiel vertiefte, ist die gesamte Musik – ob klassisch oder zeitgenössisch – der Fluss des Lebens und der Zeit.

Klänge

In diesen Buchhandlungen und Geschäften 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 | **Bad Aibling:** Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Berlin:** Bücherkabinett | Kaesebiersche Hofbuchhandlung | Hermes | Leselust | Mein Apfelbäumchen | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Bleckede:** Hohmann | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Cellé:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Coburg:** Novalisbuchhandlung | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahlg OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | **Duisburg:** Roskothen | **Düsseldorf:** Buchhandlung am Wehrhan | Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buch- und Medienservice Burkhart | **Freudenstadt:** Buchhandlung Leseinsel | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Schatzkiste | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Haan:** Gruitener Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Nautilus (Altona) | Buchhandlung Christiansen | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | Weiland Mercado (Altona) | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wieblinger Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbrunn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Provinzbuchladen | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Kölsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrinn | **Koblenz:** Artem andere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Buchhandlung Stein | Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Landshut:** Bücherinsel | Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen:** Hölderlin | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Perl | **Mainz:** Diehl Buchhandlung | Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Naturata | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Mülheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Hugendubel Nymphenburg | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflegerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustädter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefen-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg:** Plaggenborg | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pfullendorf:** Heygster | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rödermark / Ober Roden:** Seitenansicht | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Schopfheim:** Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustebume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronner Buchhandlung | **Stuttgart:** Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Tuttlingen:** Greuter | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Büchereck | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erlesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Winterbach:** Buchhandlung in der Stütze | **Witten:** Krüger | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hoffladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **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:** SchlössliLaden | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rössliator Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad.Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **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 | **Schiedlbach:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ermer | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery

«Es ist eine wahrhaft magische
Geschichte vom Erwachsenwerden.
Und magisch zieht sie uns in ihren
Bann. Seite um Seite blättert sich
wie von selbst um.»

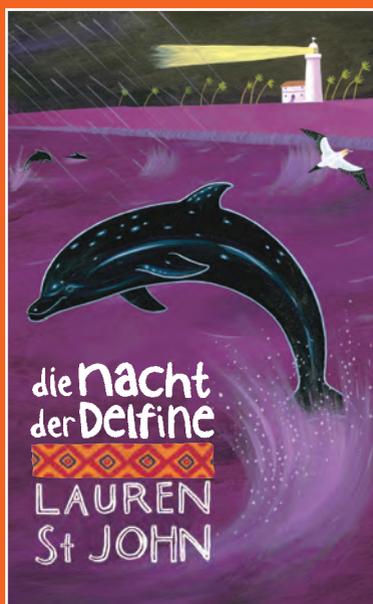
Eselsohr



3. Aufl., 235 Seiten, gebunden mit SU
€ 14,90 (D) | ab 12 J.
ISBN 978-3-7725-2141-6

«Eine ungewöhnliche Freundschaftsgeschichte zwischen Mensch und (wildem) Tier, die auch eine Ode an Afrika ist.»

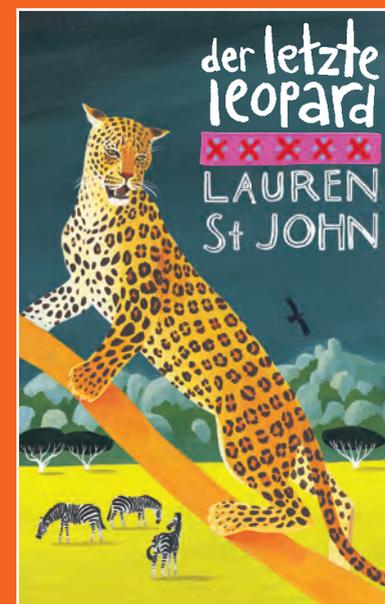
1000 und 1 Buch



317 Seiten, gebunden mit SU
€ 16,90 (D) | ab 12 J.
ISBN 978-3-7725-2142-3

«Eine dramatische, spannende Geschichte um Tierschutz, Freundschaft und unterschiedliche menschliche Gaben vor dem Hintergrund afrikanischen Lebensgefühls.»

ekz-Informationdienst



240 Seiten, gebunden mit SU
€ 14,90 (D) | ab 12 J.
ISBN 978-3-7725-2143-0

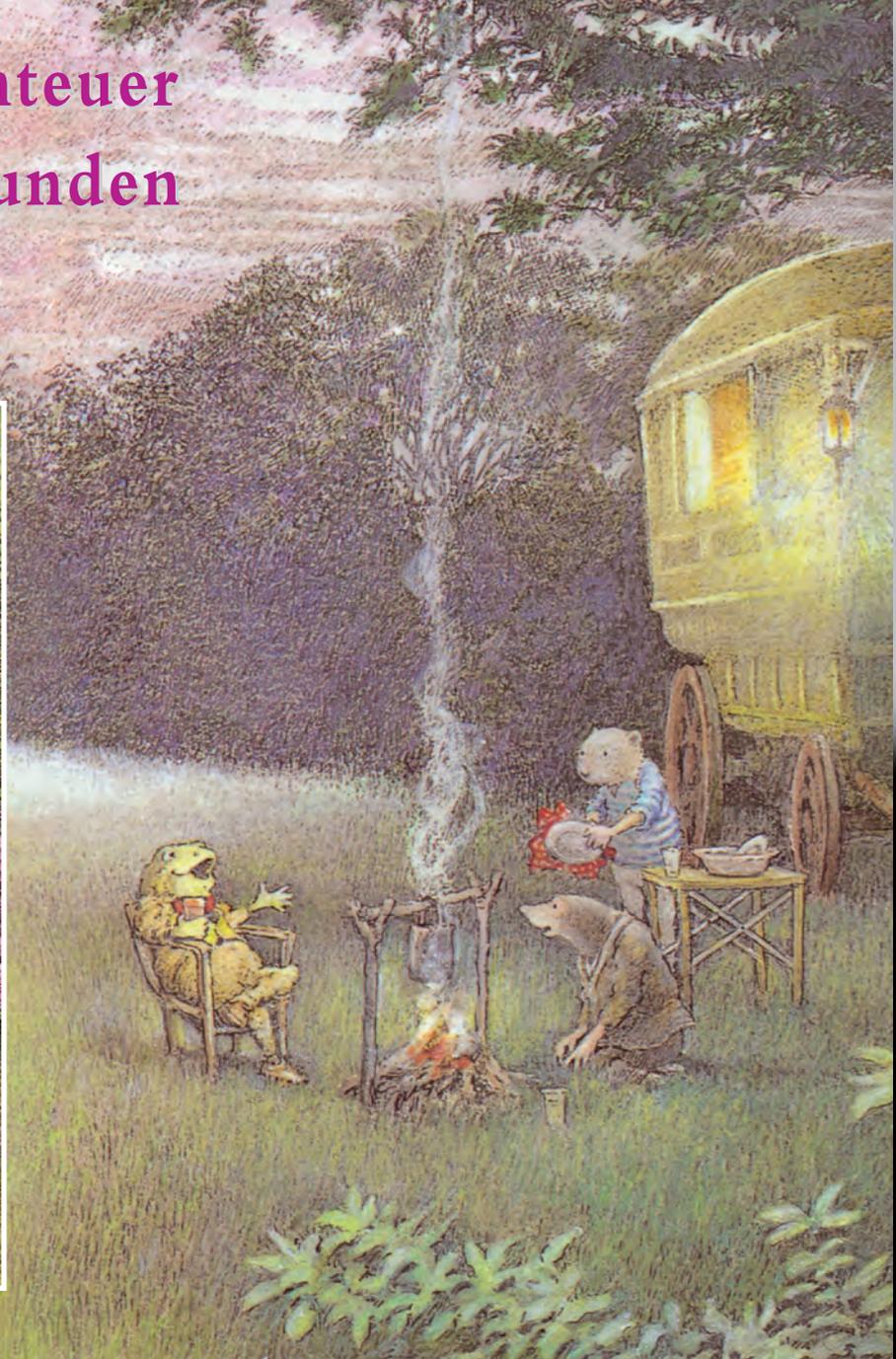
«Lauren St John schrieb ein packendes, spannendes und auch magisches Buch, das wohl die Aufmerksamkeit eines jeden Jugendlichen fesseln wird.»

www.kindergartenpaedagogik.de

Verlag Freies Geistesleben: Bücher, die mitwachsen



Unvergessliche Abenteuer unter Freunden



Wer hat noch nicht von der freundlichen Wasserratte, dem sanftmütigen Maulwurf, dem geradlinigen Dachs und dem spleenigen Kröterich gehört! Inga Moore hat die wunderbaren Abenteuer der berühmten vier Freunde einfühlsam und mit großer Liebe zum Detail illustriert. Die frische Neuübersetzung sorgt für zusätzlichen Lese- und Vorlesegenuss.

184 Seiten, gebunden | € 22,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7683-9 | ab 8 Jahren



Urachhaus