

E 51125
nr. 133

zum mitnehmen januar | 2011

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

GUILDO HORN
DIE ANDERE SEITE

mensch & rhythmus

URPHÄNOMENE DES LEBENS

augenblicke

**ACKERN, SÄEN, ERNTEN,
HINSTELLEN – BITTE SCHÖN!**

ENTRILEVEL-0713



WELEDA

Im Einklang mit Mensch
und Natur



Für die ganze
Familie

Gegen eine Erkältung ist kein Mittel gewachsen? Das sehen wir anders.

Ferrum phosphoricum comp. Streukügelchen lindern akute Erkältungsbeschwerden, regulieren die Körpertemperatur und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Auch für Säuglinge und Kleinkinder geeignet.

Ferrum phosphoricum comp. Streukügelchen
Enthält Sucrose (Zucker) – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete**
gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören:
Grippale Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten.

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd



AM ANFANG WAR DAS GLÜCK

Am Anfang war das Glück. Möglicherweise ist dieser Satz, wenn überhaupt, nur unvollkommen zu verteidigen und noch schwerer zu begründen. Doch drängt er sich mir schon seit geraumer Zeit auf. Ich weiß auch, bei welchem Anlass er sich bei mir bemerkbar machte. Es war bei einer wiederholten Lektüre der Autobiografie Rudolf Steiners *Mein Lebensgang*. Wenig mehr als ein Jahr vor seinem Tode am 30. März 1925 beginnt er für die Wochenschrift *Das Goetheanum* über sein Leben zu schreiben: am 9. Dezember 1923 erscheint die erste Folge, am 5. April 1925 posthum die siebzigste und letzte Folge mit der Zugabe «Fortsetzung in nächster Nummer». In der dritten, zu Weihnachten 1923 erscheinenden Folge erzählt Rudolf Steiner, wie er im achten Lebensjahr nach Neudörf, einem kleinen ungarischen Dorfe, in dem sein Vater die Bahnstation zu besorgen hatte, in die Schule kam. Bei dem Hilfslehrer entdeckt er ein Geometriebuch.

«Ich stand so gut mit diesem Lehrer, dass ich das Buch ohne Weiteres eine Weile zu meiner Benutzung haben konnte», erzählt Rudolf Steiner im Rückblick und fährt fort: «Mit Enthusiasmus machte ich mich darüber her. Wochenlang war meine Seele ganz erfüllt von der Kongruenz, der Ähnlichkeit von Dreiecken, Vierecken, Vielecken; ich zergrübelte mein Denken mit der Frage, wo sich eigentlich die Parallelen schneiden; der pythagoräische Lehrsatz bezauberte mich.» – Und nun folgt die entscheidende Selbstbesinnung: «Dass man seelisch in der Ausbildung rein innerlich angeschauter Formen leben könne, ohne Eindrücke der äußeren Sinne, das gereichte mir zur höchsten Befriedigung. Ich fand darin Trost für die Stimmung, die sich mir durch die unbeantworteten Fragen ergeben hatte. Rein im Geiste etwas erfassen zu können, das brachte mir ein inneres Glück.

Ich weiß, dass ich an der Geometrie das Glück zuerst kennengelernt habe.»

Wann hast *du* zuerst das Glück kennengelernt?, fragte ich mich, als ich diese Schilderung bewusst entgegennahm. Vielleicht ergäbe sich für jeden Menschen eine vielsagende, grundlegende Signatur der eigenen Biografie, wenn dieses erste Kennenlernen des Glücks erkannt werden könnte. Für Rudolf Steiner eröffnete sich an der Geometrie das Tor von der eigenen geistigen Einsamkeit in die geistige Gemeinschaft mit der Welt, wie er dies für die Anthroposophie ebenfalls wenige Monate vor seinem Tode im ersten seiner «Leitsätze» formulierte: «Anthroposophie ist ein Erkenntnisweg, der das Geistige im Menschenwesen zum Geistigen im Weltenall führen möchte.»

Durch Rudolf Steiners ganzes Leben, das vor 150 Jahren am 27. Februar 1861 in Kraljevec auf der Murinsel im heutigen Kroatien begann, und durch sein ganzes rastloses Wirken zieht sich wie ein roter Faden dieses: uns an seinem Glück teilnehmen zu lassen, damit wir auch unser Glück finden und erkennen können.

Von Herzen grüßt Sie zum neuen Jahr 2011

Jean-Claude Lin.

Ihr Jean-Claude Lin

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



06 im gespräch

**GUILDO HORN
DIE ANDERE SEITE**



Irgendwie kennt ihn jeder, den Musiker und Entertainer Guildo Horn, der mit seinen schrillen Outfits und eingängigen Songs durch die Fernsehsender streift und auf den Bühnen das Publikum begeistert. Daneben gibt es die andere Seite des Guildo Horn: seinen innigen und herzlichen Bezug zu geistig behinderten Menschen, mit denen er arbeitet und deren Nähe und Kreativität er genießt.

10 augenblicke

ACKERN, SÄEN, ERNTEN, HINSTELLEN – BITTE SCHÖN!



Die Idee ist ebenso einfach wie genial: Ein Bauernhof beliefert – seiner Größe entsprechend – rund 300 Personen mit allem, was sie zum Leben brauchen. Umgekehrt verpflichten sich die Familien, den Bauernhof ein Jahr lang zu finanzieren, mit Option auf Verlängerung. Ein Konstrukt zum Vorteil aller Beteiligten. Die Wirtschaftsgemeinschaft *Buschberghof* in Fuhlenhagen, 40 km östlich von Hamburg, lebt nach dieser Idee.



16 meistersinger

DER ZAUNKÖNIG

17 mensch & rhythmus

URPHÄNOMENE DES LEBENS 1 : DAS SONDERBARE WASSER

18 thema

STILLE – DER WEG IN DIE TIEFE

24 sprechstunde

DIE ROSE – «EIN BOTH' VOM SEELENGARTEN»

27 weiterkommen

«WEGEN UMBAU GESCHLOSSEN»

WIE ELTERN DIE PUBERTÄT IHRER KINDER VERSTEHEN KÖNNEN

DIE SEITEN DER ZEIT

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

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.

© 2011 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Druck:

Körner Rotationsdruck Sindelfingen

Christoph Lindenberg

RUDOLF

1861 - 1925

STEINER

Eine Chronik



Verlag Freies Geistesleben

«Wie ist es doch so schwer, von diesem Leben zu erzählen ... Am besten wäre es vielleicht, in der Weise schlichter, alter Chroniken zu verzeichnen, was täglich geschehen ist. Die Welt würde staunen vor der Fülle dieser Leistungen und vielleicht nicht glauben, dass sie den Tatsachen entspricht.»

Marie Steiner

«Lindenbergs Chronik ist das unerlässliche Nachschlagewerk für alle, die ernsthaft Anthroposophie suchen; denn die Anthroposophie ist von ihrem Schöpfer nicht zu trennen, sie ist lebenswirklich.»

Das Goetheanum

Christoph Lindenberg: Rudolf Steiner – Eine Chronik 1861 – 1925. Jubiläumsausgabe | 648 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag | € 39,- (D) | ISBN 978-3-7725-1861-4 | jetzt neu im Buchhandel!

Verlag Freies Geistesleben : *Wissenschaft und Lebenskunst*



DIE ANDERE

Guido Horn im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler

Irgendwie kennt ihn jeder, den Musiker und Entertainer Guido Horn. 1998 vertrat er Deutschland beim Grand Prix d'Eurovision de la Chanson, errang einen beachtlichen siebten Platz und taucht mit schrillum Outfit und eingängigen Songs weiter regelmäßig im Unterhaltungsbereich auf. Auch eine Autobiographie hat er verfasst, *Doppel-Ich. Die andere Seite des Horst Köhler*. Und zu der einen, aber auch zu der anderen Seite des Guido Horn alias Horst Köhler gehört sein Bezug zu geistig behinderten Menschen. Was während eines sozialen Jahres bei der Lebenshilfe Trier begann, setzte sich in seiner Arbeit als Diplom-Pädagoge und Musiktherapeut fort. Die Zusammenarbeit mit geistig Behinderten begleitet ihn aber auch bei seiner Musikerkarriere und führte zu der 2006 preisgekrönten SWR-Talkshow *Guido und seine Gäste*, in deren Mittelpunkt Menschen mit geistiger Behinderung standen. Als Sänger und Entertainer steht Guido Horn weiter mit seiner Band, den *Orthopädischen Strümpfen*, auf der Bühne, wirkt in Musicals, Operetten und Opern mit und feiert mit *20 Jahre Zärtlichkeit* (so der Titel der neuen CD) zwanzig Jahre Guido Horn.

Doris Kleinau-Metzler | Herr Horn, in einer NDR-Fernseh-Talkshow sagten Sie: «Über Menschen mache ich mir grundsätzlich nie aus Medien ein Bild.» Wie kommen Sie zu dieser Ansicht?

Guido Horn | In *20 Jahren Horn* habe ich einfach zu viel erlebt: Neben Fotos, die aus einem bestimmten Anlass gemacht werden, stehen irgendwann Geschichten über dich, die überhaupt nichts mehr mit dir und deinem Leben zu tun haben – als ob das Leben neu geschrieben würde; was stimmt, sind dann nur noch Bild und Name. Natürlich braucht man Medien, aber man sollte sie teilweise eher wie ein Musical sehen, als Lieferant von unterhaltsamen Geschichten. Deshalb habe ich mir im Lauf meiner Karriere angewöhnt, in bestimmten Interviews nur noch Operette zu reden und mein Privatleben herauszuhalten. Das geht auch niemand was an, und ich glaube, als Kunstfigur biete ich genug Berichtenswertes. Horn ist ein Klischee, eine Spielfläche, eine Rolle, auch wenn der Übergang zu Horst Köhler sicher manchmal fließend ist.

DKM | Sie bedienen mit Ihrer Rolle als Guido Horn also bewusst ein Unterhaltungsbedürfnis?

GH | Ja, das brauchen wir doch alle, auch Geschichten und Personen dazu – so wie früher in Märchen. Heute spielen sich Geschichten eben rund um den Fußball und seine Stars ab, in Daily Soaps, Talk-Shows usw. – immer geht es um Menschen mit ihren Höhen und Tiefen. Dazu liefere ich auch Stoff, da darf zudem befreit gelacht werden. **Wenn Leute immer ernst genommen werden wollen, ist das peinlich; wenn Menschen lachen, sich fallen lassen können, ist das schön.**

SEITE

DKM | Ja, jeder lacht eigentlich gern. Muss man für Humor besonders begabt sein?

GH | Nein, überhaupt nicht. Ich bin vielleicht ein eher ernster Mensch, aber nach einigen Jahren als Pädagoge im Bereich der Behindertenhilfe ist mir deutlich geworden, dass ich mit Humor und Musik etwas machen kann, das einfach gut funktioniert: Wenn wir zusammen musiziert haben, hat das alle total begeistert; die Behinderten machen mit großer Hingabe Musik, mit Herz und Seele. Und ich konnte mich so auf die Sache einlassen, mich puschen, dass andere Menschen angesteckt wurden. Noch heute erlebe ich meine Arbeit auf der Bühne wie eine Art «Auszeit» aus dem alltäglichen Leben. Stress und Probleme spielen für mich in dem Moment keine Rolle, ich bin wie in einem freien und zugleich geschützten Raum.

DKM | Wie sind Sie eigentlich zu den Kontakten mit geistig Behinderten gekommen? Im Allgemeinen ist dieser Bereich ziemlich isoliert.

GH | Meine Mutter hat jahrzehntelang als Fahrerin für Behindertenwerkstätten gearbeitet, sie zu ihren Werkstätten und zurück gebracht. Das war schon als Kind etwas ganz Normales für mich, und als ich alt genug war, habe ich auch mal als Begleitperson ausgeholfen.

DKM | Nicht jeder Mensch kommt von solchen Erfahrungen zu einem lebenslangen Interesse an Behinderten.

GH | Sicher kommt bei mir mehreres zusammen: Ich mag Leute, die irgendwie «echt» sind. Ich komme eher aus einfachen Verhältnissen;



Fotos: Wolfgang Schmidt

da war es nicht üblich, dass sich die Menschen verstellten (wenn man dagegen in einer gewissen Position ist, muss man etwas darstellen, etwas sein, was dem Anschein entspricht). Bei Behinderten ist es meistens so, dass sie schon aufgrund ihres Wesens oft nicht dazu in der Lage sind, sich zu verstellen, oder es ist so offensichtlich, dass man es sofort bemerkt. Das ist mir total sympathisch. **Leute, die offen und ehrlich sind, ermöglichen mir, auch offen zu sein.** Außerdem lache ich gern – und ich habe selten so viel gelacht wie bei der Lebenshilfe, weil die Leute da auch gerne lustig sind. Wir «Normale» machen uns ja ständig existenzielle Gedanken um Arbeit, Geld, Zukunft usw. Daraus entstehen Planspiele im Kopf, die uns blockieren. ▶





Guido Horn |

► **DKM** | In Ihrem Buch nennen Sie die geistig Behinderten auch einmal «die außerirdisch Irdischen» – also eigentlich besonders begabte Menschen ...

GH | Sie sind einfach, wie sie sind. Wie ich auch bei meiner Arbeit zu der Talkshow *Guido und seine Gäste* erlebt habe: Mit einem Behinderten von *Atelier Goldstein* in Frankfurt (wo geistig behinderte Künstlerinnen und Künstler unter professionellen Bedingungen arbeiten können) war ich nachts unterm Sternenhimmel auf der Terrasse unseres Hotels in Baden-Baden. Wir sind dann auf dem Boden herumgerutscht, er hat die Fliesen abgeklopft und geflüstert: «Oh, diese Töne ...» Er war begeistert von den unterschiedlichen Klängen, die sich im Mikro-Hörbereich abspielen. Ich habe auch manche Töne neu gehört, mich total wohlgefühlt. Es ist doch toll, einfach durch andere Menschen auf neue Idee zu kommen. Letztlich hat es viel mit der Qualität des Lebens zu tun. Dagegen finde ich das, was unsere offiziellen Werte bestimmt, das vermeintlich Vernünftige, ziemlich überholt. Das Zusammenleben von Menschen auf gesellschaftlicher Ebene kann doch nicht nur ökonomisch geprägt sein, das muss auch eine emotionale Qualität haben.

DKM | Also die Behinderten als Wachrüttler für uns?

GH | Ja. Dazu gehört auch, dass wir von ihnen lernen können, alle Vorstellungen, wie was zu sein hat, loszulassen. Auch deshalb ist es gut, wenn Behinderte ganz normal zum Umfeld, zur Gesellschaft gehören. Für mich ist Integration nicht eine karitative Sache aus Mitleid, sondern wir tun uns selbst etwas Gutes damit. Deshalb: Lasst die Menschen, die nicht sind wie wir, mehr teilhaben, schaut

genau hin und lernt von ihnen, was möglich ist. Aber natürlich idealisiere ich deshalb nicht alle geistig Behinderten, auch da gibt es nicht nur sympathische Menschen, sondern manchmal richtige Ekel ... Jedenfalls hat das Zusammensein mit diesen Leuten für mich etwas Entspanntes. Im Sommer 2010 habe ich für den MDR eine Dokumentation gedreht, *Guido Horn auf der Suche nach dem Glück*: Was braucht der Mensch, um glücklich zu sein? Erst habe ich Fachleute interviewt, Soziologen, Psychologen, dann habe ich mir zu den verschiedenen Bereichen meine praktischen Glücksexperten im Leben gesucht, mal Menschen mit Lernschwäche, mal geistig Behinderte, die uns erklärten, was sie brauchen, um glücklich zu sein. Außerdem bin ich dabei, eine Internetplattform nach dem Vorbild des «people interview project» von David Lynch in den USA einzurichten: Er reist durch Amerika und filmt und interviewt in fünf Minuten ganz normale Menschen, die sonst nie in Filmen vorkommen. Das möchte ich hier mit geistig Behinderten und anderen Menschen machen.

DKM | Damit erübrigt sich die Frage, ob Sie auch mit den neuen Medien arbeiten. Dagegen erscheint der Begriff «Schlager», zu dem Sie sich bekennen, fast von gestern. Wer hört heute noch Schlager? Was ist überhaupt ein Schlager?

GH | Also eigentlich hören alle Schlager. Der Begriff Schlager stammt aus dem Operettenbereich und tauchte 1884 in der *Wiener Zeitung* als Begriff für eine «zündende» Operettenmelodie auf. Damit ist eine eingängige Melodie gemeint, die man leicht mitsingen kann. Der Text ist – passend dazu – eher profan. In Deutschland stehen Tony Marshall, Graham Bonney und Michael Holm für verschiedene Einflüsse des Schlagers in den 70er Jahren. Für mich





a tempo 01 | 2011

singen auch *Ich & Ich*, die *Toten Hosen*, Lena Meyer-Landrut und andere Schlager, eben eingängige Songs, auch wenn sie selbst das vielleicht anders bezeichnen würden. Schlager gelten eben als nicht so cool ... Inzwischen hat die Studio-Produktionstechnik da vieles ziemlich vereinheitlicht, formatiert nach einem bestimmten Muster, das sich zum «Party-Machen» eignen soll. Aber für mich selbst ist weiter die handgemachte Musik entscheidend, das heißt, echte Musiker, die ihre Instrumente super beherrschen, spielen live auf der Bühne. *Die Orthopädischen Strümpfe* bieten auf der Bühne eine Art Patchwork an – von Schlagermelodien der 50er Jahre bis heute, dazu Rock, Jazz, Punk, Funk, Werbesongs. Das miteinander zu mischen macht einfach Spaß! Warum muss Musik immer unterteilt werden?

DKM | Ist das Alter für Sie auch ein Thema?

GH | Klar mache ich mir darüber Gedanken. Und natürlich merke ich inzwischen auch mein Alter, wenn ich nach einer exzessiven Show von der Bühne komme und völlig ausgelaugt bin. Aber ich sehe immer wieder, wie viel Kraft das ausstrahlen kann, wenn auch ältere Menschen auf der Bühne stehen und einfach gut sind. Für mich gehört zur Arbeit als Musiker vor allem viel Disziplin. Ich bin immer gut vorbereitet und sehr fleißig – sonst würde ich das nicht schon so lange machen. Auch in der Band gibt es klare Regeln. Ich bin zudem ein großer Freund des kategorischen Imperativ, denn ich möchte mich gerne ausdehnen können mit all meiner Kreativität und Lebensfreude – aber mein Gegenüber wenigstmöglich schädigen oder einschränken.

DKM | Gibt es besondere Wünsche oder Pläne für Sie als Entertainer?

GH | Ich würde gerne wieder etwas mit geistig Behinderten fürs deutsche Fernsehen arbeiten – gute Konzepte dafür sind vorhanden. Im schwedischen Fernsehen gibt es eine interessante preisgekrönte Sendung dazu, in der Schweiz gibt es eine sechsteilige Sendung, in der gefilmt wird, wie geistig Behinderte an einem Kiosk im Schwimmbad arbeiten und was sie da erleben. Unterhaltsam und erfolgreich. Aber ich würde auch gerne eine echte unterhaltsame und informative Seniorensendung machen, denn alte Menschen, die vielleicht in zehn bis fünfzehn Jahren nicht mehr leben, können uns noch viel erzählen. Mit alten Menschen für eine Sendereihe arbeiten, sie authentisch lassen ohne plumpe Witze und Klischees, das könnte einfach ein Geschenk für uns alle sein, das sie uns jetzt geben. ■



Mireille Geus | Laura Meslund
Talent gesucht
128 Seiten, gebunden
€12,90 (D) | ab 8 Jahren
ISBN 978-3-8251-7635-8

Vom Zauber der Musik

Justines Mutter ist eine berühmte Gesangsprofessorin und auch schon ihre Urururgroßmutter Jill galt als hochmusikalisch. Doch Justine selbst hält sich für ganz und gar unbegabt. Und tatsächlich: Als sie in der Schule an einem Musik-Projekt teilnimmt, bei dem sie sechs Wochen lang ein Instrument testen darf, kann sie sich anstrengen wie sie will – ihr Saxophon produziert nur Geräusche wie eine Ziege. Doch alles wird anders, als sie im Haus ihrer Oma plötzlich eine geheimnisvolle Teekanne entdeckt, aus der Musik quillt. Und nur Justine scheint sie hören zu können ... **«Talent gesucht» ist ein Roman über die Freude, Musik zu hören und selbst zu musizieren – und über ungeahnte Begabungen, die in jedem von uns schlummern, bis sie entdeckt und gefördert werden.**

«Die niederländische Autorin Mireille Geus hat zusammen mit der elfjährigen Schülerin Laura Meslund einen zauberhaften kleinen Roman geschrieben, von der geradezu märchenhaften Macht der Musik.» *Deutschlandfunk*





ACKERN, SÄEN, ERNTEN, HINSTELLEN – BITTE SCHÖN!

Annette Bopp (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)

Die Idee ist ebenso einfach wie genial: Ein Bauernhof beliefert – seiner Größe entsprechend – rund 300 Personen mit allem, was sie zum Leben brauchen: Brot, Mehl, Getreide, Gemüse, Milch, Joghurt, Quark, Käse, Butter, Eier, Fleisch. Umgekehrt verpflichten sich die Familien, den Bauernhof ein Jahr lang zu finanzieren, mit Option auf Verlängerung. Ein Konstrukt zum Vorteil aller Beteiligten, ein Win-Win-System: die Wirtschaftsgemeinschaft Buschberghof in Fuhlenhagen, 40 km östlich von Hamburg. Rund 90 Familien ernährt der anerkannte Demeter-Betrieb mit den auf 100 Hektar Land angebauten Feldfrüchten, mit seinen 30 Kühen, 35 Schweinen, 14 Schafen, 200 Hühnern, Enten und Gänsen. Die Mitglieder der Wirtschaftsgemeinschaft wiederum nehmen den Bauern das finanzielle Risiko ab. «Bei uns können die Landwirte das tun, was ihre eigentliche Aufgabe ist: ackern, säen, ernten, hinstellen – bitte schön!», sagt Jens Otterbach (34), der gemeinsam mit seiner Frau Eva seit 2004 auf dem Buschberghof für die Rinderherde zuständig ist. «Dem Betrieb entstehen keine Kosten für Vermarktung, Transport oder Hofladen. Wir können zurückkehren zu der Uridee der Landwirtschaft: Menschen satt machen. Wir müssen nicht überlegen, was am meisten Geld bringt, wir produzieren bedarfsorientiert. Und wir wissen, für wen.»

In der Landwirtschaft ist das ein Novum – normalerweise richtet ein Bauer seine Produktion daran aus, was der Markt verlangt oder die EU subventioniert. Und er verkauft seine Produkte an anonyme Großabnehmer, es gibt nur selten einen unmittelbaren Bezug zum

Verbraucher. Gerade in der Landwirtschaft liegt auf solcher Entfremdung jedoch kein Segen. «Profiterwartung und Wettbewerb können keine Qualitätsprodukte erzeugen, deshalb führt die Marktwirtschaft weder zu gesunden Höfen noch zu gesunden Lebensmitteln – das zeigen die vergangenen Jahrzehnte», sagt Karsten Hildebrandt, neben Jens Otterbach und dem fürs Gemüse zuständigen Axel Iser (44) einer der drei Landwirte des Buschberghofs. Karsten Hildebrandt (48) hatte schon Anfang der 1980er Jahre seinen Zivildienst auf dem Buschberghof abgeleistet. 1986 kam er als Bauer zurück – zusammen mit seiner Frau Johanna (48), die sich heute um die Bäckerei des Hofes kümmert.

LANDWIRTSCHAFT ALS KULTURAUFGABE

Der Buschberghof war bereits damals kein normaler Bauernhof. Mitte der 1950er Jahre hatte der Hoferbe Carl-August Loss auf biologisch-dynamischen Anbau umgestellt – seinerzeit eine Rarität in deutschen Ländern. Gut fünfzehn Jahre später folgte die nächste Innovation: Beeinflusst durch die gesellschaftlichen Veränderungen im Zuge der 1968er Bewegung und der Gedanken Rudolf Steiners zur Sozialethik schenkte Loss Grund und Boden einer neu ins Leben gerufenen «gemeinnützigen Landbauforschungsgesellschaft mbH». Von ihr pachtete die gemeinsam mit anderen Bauern gegründete «Landwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft Buschberghof» das Land. Damit wurde das Eigentum an Grund und Boden, an ▶



► Gebäuden und Maschinen sowie am Viehbestand neutralisiert. Der Hof konnte bewirtschaftet, aber nicht mehr vererbt, beliehen, verkauft oder verspekuliert werden. Er unterlag nicht mehr den Interessen eines einzelnen Landwirts, sondern einer Gemeinschaft aus damals etwa vierzig Menschen, die sich alle als Landwirte verstanden – nicht im Sinne einer Berufsbezeichnung, sondern der alle verbindenden Grundidee. Dazu gehörte, das Land so zu bebauen, dass es die Menschen ernährt und die nachfolgenden Generationen ein menschenwürdiges Leben führen können. Landwirtschaft wurde so zur Sozial- und Kulturaufgabe.

Der Sozialaspekt wurde noch erweitert, indem der Hof therapeutische Wohngemeinschaften für hilfe- und betreuungsbedürftige Menschen einrichtete. Bis heute leben und arbeiten auf dem Buschberghof zwölf Menschen mit Behinderungen und/oder psychischen Erkrankungen. Sie werden ihren Fähigkeiten entsprechend an den Aufgaben beteiligt und leisten sinnvolle Arbeit – in der Meierei und der Bäckerei, im Gemüse- und Getreideanbau. So vereinigen sich Forschung (z.B. für Saatgut, Bodenqualität und den Erhalt alter Nutztierassen), Landwirtschaft und soziale Arbeit

unter einem Dach. Die Bauern können menschenorientiert arbeiten und nicht marktorientiert.

DIE ENTKOPELUNG VON GELD UND PRODUKT

Bis 1989 machte der Buschberghof das, was die meisten Bio-Höfe tun: Er vermarktete seine Produkte über einen Hofladen und diverse Kontakte. In Hamburg entstanden mehrere «Milchkreise», die ein- bis zweimal in der Woche frische Rohmilch aus Fuhlenhagen holten, die bekannt war für ihre hohe Qualität. Warum, so fragten sich die Milchkreis-Mitglieder schon bald, können wir neben der Milch nicht auch Brot und Käse bekommen?

Gleichzeitig gärten innerhalb des Hofes neue Ideen: In den USA hatte sich die Wirtschaftsform der «community supported agriculture» (CSA) ausgebreitet, initiiert von dem Landwirt Trauger Groh, der zwanzig Jahre auf dem Buschberghof gelebt und gearbeitet hatte. Über ein Jahr lang bewegte eine Gruppe von 20 bis 25 Menschen vom Buschberghof und aus dessen Umkreis die Frage: Wie lässt sich diese Idee einer regionalen Zusammenarbeit



von Erzeugern und Verbrauchern auf europäische Verhältnisse im Allgemeinen und auf den Buschberghof im Speziellen übertragen? «Wir hatten dafür erstmal keinen Plan, wir mussten etwas denken, was noch nicht da war und wofür es noch kein Beispiel gab. Aber uns alle hat der Gedanke angesprochen, die Hofladen- und Grüne-Kisten-Struktur noch ein Stück weiterzudrehen, Geld und Produkte voneinander zu trennen», erinnert sich Wolfgang Stränz (62). Er gehörte damals zum Milchkreis in Hamburg-Wandsbek und ist bis heute in Personalunion «Außen- und Finanzminister» der Wirtschaftsgemeinschaft.

Es galt, eine Logistik aufzubauen, mit der die Familien mit allem versorgt werden, was sie zum Leben brauchen – in ausreichender Menge, mit gerechter Verteilung bei angemessener Bezahlung. «Das geht nicht», war einer der meistgehörten Kommentare zu dem ehrgeizigen Vorhaben. Es gab viele Zweifel, viele Fragen: Wie viel soll, darf und kann das kosten? Bekommen alle genug ab? Müssen Vegetarier weniger bezahlen, weil sie an den Fleischlieferungen nicht partizipieren? Wer bekommt das Filet? Die Lösung war ein gesunder Pragmatismus, wie sich Wolfgang Stränz erinnert: «Jedes Rind hat zwei Filets, aber nur einen Schwanz und eine Zunge. Als klar war, dass wir diese Schmankerl einfach reihum an die Familien im Wechsel verteilen und dass zwischen Vegetariern und Fleischessern keine Unterschiede bestehen sollten, weil sich letztlich alles irgendwie wieder ausgleicht, war die Finanzierung auch klar.»

So schlossen sich erstmals im Frühjahr 1988 fünfundvierzig Haushalte zu einer «Selbstversorgergemeinschaft» zusammen. Im ersten Jahr blieb der Hofladen noch geöffnet. Als eine der beteiligten Familien jedoch wegzog und damit auch dem Laden Arbeitskräfte verloren gingen, beschloss die Selbstversorgergemeinschaft im Sommer 1989, den Laden zu schließen. Es hatte sich gezeigt, dass die Gemeinschaft in der Lage war, das für die Bewirtschaftung des Hofes nötige Geld aufzubringen. Nun sollten noch fünfundvierzig weitere Haushalte gewonnen werden, damit das gesamte System auf Wirtschaftsgemeinschaft umgestellt werden konnte. Die Werbetrommel musste nicht lange gerührt werden – die Idee überzeugte schnell, Familien in der ländlichen Umgebung ebenso wie im nahegelegenen Hamburg.

VERTRAUEN AUF GEGENSEITIGKEIT

Seit 21 Jahren funktioniert das für unmöglich Gehaltene nun schon – mit einer bemerkenswert geringen Fluktuation von jährlich ca. zehn Prozent; zurzeit besteht eine Warteliste. Das System ist ebenso einleuchtend wie logisch: Die Landwirte stellen im Sommer einen Etat für das kommende Jahr auf, ▶



Barbara Hübner (Rezepte) |
Ulrike und Jürgen Pfeiffer (Arrangements & Fotos)

Suppen.

Vegetarische Köstlichkeiten aus der feinen Würzküche.
155 Seiten, durchgehend farbig, gebunden
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2523-0
www.geistesleben.com

Diese Suppen ess ich gern!

Was gibt es Wärmenderes nach einem langen Winterspaziergang als eine heiße Suppe? Bei dieser Rezeptauswahl aus Barbara Hübners feiner Würzküche – einem Klassiker der vegetarischen Vollwertküche – würde selbst der Suppenkaspar seinen Teller mit Genuss leer essen. Die von Barbara Hübner zusammengestellten Suppen- und Eintopfgerichte sind köstlich und gesund, klassisch und überraschend. Ulrike und Jürgen Pfeiffer haben zahlreiche der über 70 Rezepte in Szene gesetzt und machen durch ihre Fotos schon beim Blättern Lust zum Nachkochen.

«Hier präsentiert Barbara Hübner über 70 klassische und überraschende Suppen- und Eintopfgerichte aus ihrer vegetarischen Vollwertküche – als Vorspeise, Hauptspeise oder sogar als Nachtisch. Wie wäre es beispielsweise mal mit einer ungekochten Tomatensuppe, einer Thymian-Gerstenschrot-Suppe oder einem herzhaften Reis-Eintopf mit Sauerkraut? Klingt nicht nur lecker, sondern ist auch im Handumdrehen zubereitet. Also: ran an die Löffel!»
die neuen bücher – Das aktuelle Lesemagazin



- ▶ der der Wirtschaftsgemeinschaft bei der Jahreshauptversammlung im Juni vorgestellt wird. Aus diesem Etat errechnet sich der Richtsatz für den Pro-Kopf-Beitrag, der notwendig ist, um den laufenden Betrieb aufrechtzuerhalten, um Rücklagen zu bilden, notwendige Investitionen zu tätigen und die Altersvorsorge abzuführen. Ein Gewinn wird nicht angestrebt.

Der monatliche Richtsatz von derzeit 150 Euro pro Erwachsenen und 75 Euro pro Schulkind wird über- oder unterschritten, je nachdem, wie sich die Familie finanziell stellt. «Damit können wir auch wirtschaftlich schlechter gestellten Familien die Teilnahme ermöglichen», sagt Wolfgang Stränz. «Verdienen sie wieder besser oder sind die Kinder aus dem Haus, erhöhen sie den Beitrag. Diese Idee der Solidarität ist ein wesentlicher Aspekt der Wirtschaftsgemeinschaft.» Und ebenso die Mithilfe bei Sonderaktionen wie dem Neubau einer Scheune, der Möhrenernte, dem Schnitt der Knicks oder auch das Zusammenkommen im Rahmen der Johanni- und Erntedankfeste.

Jeweils vier bis acht Familien bilden einen Stützpunkt, dessen Mitglieder das saisonal geerntete Gemüse, elf Sorten Brot, Milch, Joghurt, Quark, Butter sowie Schnitt-, Weich- und Frischkäse reihum jeden Dienstagnachmittag am Hof abholen – pro Stützpunkt fährt immer eine Familie und bringt die Ware für die anderen mit. Geschlachtet wird einmal im Quartal – dann gibt es Rind- und Schweinefleisch. Zweimal jährlich kommt noch Lammfleisch hinzu, und nach Möglichkeit erhält jede Familie zu Weihnachten ein Huhn, eine Ente oder eine Gans.

Die Vielfalt des Angebots und vor allem die exzellente Qualität werden von den Familien besonders geschätzt. Zum Beispiel von den Kapfers aus Hamburg. «Wir sind seit zwölf Jahren dabei und fühlen uns jeden Dienstagabend, wenn die Lebensmittel angelie-

fert werden, reich beschenkt, für uns ist das ein Fest – jede Woche aufs Neue», sagt Regina Kapfer, Mutter von vier Kindern im Alter zwischen dreizehn und neunzehn Jahren. Für sie verbinden sich mit dem Buschberghof Werte wie Lebendigkeit, Zufriedenheit, Sinnhaftigkeit. Dabei ist ihr der direkte Bezug zum Hof am wichtigsten: «Wir wissen genau, wo unsere Lebensmittel herkommen, die Kinder gehen heute noch in den Kuh- und Schweinestall, wenn wir dran sind mit Abholen, und wenn in den Medien mal wieder über einen Lebensmittelskandal berichtet wird, lehnen wir uns entspannt zurück – wir wissen: unser Fleisch ist sauber, das Gemüse sowieso.»

Ein gewisses Maß an Flexibilität setzt die Teilnahme an der Wirtschaftsgemeinschaft jedoch voraus. «Im Sommer ist es wie im Schlaraffenland, da gibt es Gemüse und Salat in Hülle und Fülle, in anderen Monaten ist das Angebot etwas beschränkter», sagt Gesa Meyer-Hamme (40), die mit ihrer Familie seit Anfang 2009 dabei ist. «Dafür bietet der Buschberghof die Möglichkeit, wieder mit den Jahreszeiten zu leben, das ist uns wichtig.» So wird der erste Blattsalat im April ebenso freudig begrüßt wie die Maibutter, wenn die Kühe wieder frisches Gras weiden, die Erdbeeren im Juni, die Tomaten im Juli, der Kürbis im Oktober und der Grünkohl im Dezember.

Es ist gerade das gegenseitige Vertrauen, das den Buschberghof zum Erfolgsmodell für die bürgernahe Versorgung im 21. Jahrhundert macht und der Gemeinschaft auch nicht grundlos 2009 den Förderpreis des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz einbrachte. Es ist das Vertrauen darauf, dass jeder seiner Verantwortung nachkommt, in guten wie in schlechten Zeiten. Der Gegenentwurf zu Gier, Misstrauen und Egoismus. ■





Foto: blickwinkel / H. Schmidbauer

DER ZAUNKÖNIG *Troglodytes troglodytes*

von Walther Streffer

Auch an einem sonnigen Wintermorgen, außerhalb der Brutzeit, können wir in Wald, Park, Feldgehölz oder Garten die lange schmetternde Gesangsstrophe eines Zaunkönigs hören, die im mittleren Teil durch eine schnurrende Triller-Phrase ihren besonderen Akzent erhält. Wenn man den kleinen Vogel mit seinem aufgestellten Schwänzchen sieht, so ruft es immer wieder Erstaunen hervor, dass er einen so lauten Gesang hervorzubringen vermag. Besonders von Anfang März bis Ende Juni ist der markante Gesang viele Male am Tage zu hören. Die morgendlichen Reviergesänge absolvieren die Männchen hoch oben in den Bäumen; die Weibchen singen – wie bei zahlreichen einheimischen Singvogelarten – dagegen nicht. Auf eine alte Sage, welche dem Zaunkönig seinen Namen verlieh, haben bereits Aristoteles und Plinius der Jüngere hingewiesen. Danach wollten die Vögel denjenigen zu ihrem König wählen, der am höchsten fliegen könne. Der Adler erhob sich in die höchsten Luftregionen, und als er stolz wieder hinabgleiten wollte, schwang sich ein kleines Vögelchen, das sich unbemerkt im Rückengefieder des Adlers versteckt hatte, noch höher in die Luft empor – und wurde so König. Der althochdeutsche Name Kuniclîn lebt zum Teil heute noch in der Schweiz als Chünigli oder in Luxemburg als Kineksvîlchen, während der wissenschaftliche Begriff *Troglodytes* auf den «Höhenschlüpfer» hinweist und damit auf die besondere Art des Nistens, zum Beispiel in Erd- und Steinlöchern oder unter umgefallenen Bäumen. Das besondere Verhalten des kleinen Vogels, mausähnlich im bodennahen Gestrüpp herumzuhuschen, klingt in Bezeichnungen wie Müskünig (Elsass) oder Zaunschlüpfer (Steiermark) an.

Zaunkönige lieben dichtes Unterholz, Altholz und efeuumrankte Bäume. Gartenbesitzer freuen sich über diese liebenswerten Mitbewohner; allerdings darf der Garten, um in den Rang eines

echten Zaunkönigreviers aufzusteigen, nicht allzu ordentlich sein! Gibt es aber reichlich Gestrüpp, Wurzelwerk, altes überwachsenes Mauerwerk mit kleinen Höhlen, überhängenden Pflanzen und Ranken, oder im ruhigeren Grenzbereich abgelagerten Strauch- und Baumschnitt, so wird das Männchen dort gern eines seiner kunstvollen, festen Kugelnester aus Moos, Flechten und Halmen bauen. Den Innenausbau des Nestes mit Federn übernimmt das gleichfarbige Weibchen, das dann 5 bis 7 weißliche, bräunlich punktierte Eier legt. Zaunkönige brüten in der Regel zweimal im Jahr. Auch das Männchen beteiligt sich an der Fütterung, aber, im Vergleich zu vielen anderen Singvogelarten, bei denen beide Altvögel füttern, meistens erst dann, wenn die Jungen schon eine Woche alt sind.

Zaunkönigmännchen sind nämlich viel zu sehr mit Nestbau beschäftigt! Ein Nest reicht ihnen nicht, sondern es werden noch weitere, teils halbfertige «Spielnester» gebaut. Es heißt, sie würden dem Weibchen für eine zweite Brut oder den erwachsenen Jungen als Schlafnester dienen. Abgesehen davon, dass das Weibchen die zweite Brut häufig im selben Nest großzieht, benutzen die Jungen diese Nester jedoch selten als Schlafplatz. Wozu aber dann mehrere kunstvolle Nester? Weil Zaunkönige tüchtige Baumeister sind.

Ein Blick in die Neue Welt, wo unser Zaunkönig über 80 Verwandte hat, lässt uns erahnen, dass die Männchen einen starken Hang zum Nestbau besitzen. So baut etwa der in Nordamerika heimische Sumpfzaunkönig (*Cistothorus palustris*) in einer dreimonatigen Brutperiode 25 bis 35 Nester! Hier wird offenbar, was sich beim europäischen Zaunkönig nur in Ansätzen zeigt, nämlich eine Entwicklungsrichtung, die übers «Ziel» hinaus zu schießen scheint. Damit mag das erstaunliche Phänomen zusammen hängen, dass für einen derartigen Baumeister die äußere Konstruktion des Nestes Vorrang vor dessen Innenleben, also der Aufzucht der Jungen, hat. ■

Von Walther Streffer sind im Verlag Freies Geistesleben die Bücher «Magie der Vogelstimmen. Die Sprache der Natur verstehen lernen»; «Wunder des Vogelzuges. Die großen Wanderungen der Zugvögel und das Geheimnis ihrer Orientierung» und «Klangsphären. Motive der Autonomie im Gesang der Vögel» erschienen. Weitere Informationen zum Autor und den Titeln sind zu finden unter: www.geistesleben.de/urheber/walther-streffer

Urphänomene des Lebens

DAS SONDERBARE WASSER

von Wolfgang Held

Als Journalist lernt man, dass ein Artikel die sieben «Ws» beinhalten sollte. Damit ist gemeint, dass der Text auf sieben Fragen eine Antwort geben sollte, und diese lauten: wer, was, wann, wo, wie, warum, für wen. Auch wenn das Wie direkt bei dem Warum steht, so trennen diese beiden Fragen – und noch mehr die Antworten – Welten voneinander. Während das Wie nach der Sache und ihrer Beschaffenheit fragt, sich durch genaues Analysieren erfahren lässt, fragt das Warum oder das Weswegen nach dem Sinn, den tieferen Gründen einer Sache oder Handlung. Für die Antwort reicht nicht das genaue Hinsehen, hier muss man sich hineinfühlen, muss eine Sache von innen kennenlernen. Erst dann beantwortet sich die Frage nach dem Warum, nach dem Beweggrund einer Sache.

Vor 2500 Jahren sprach Aristoteles von vier verschiedenen Ursachen. Auf diesen Text bezogen heißt das, dass er aus Druckerschwärze besteht, das ist seine materielle Ursache, die Substanz. Diese bilden Buchstaben, das ist die Gestalt, die Form der Erscheinung. Als dritte Ursache kommt die Wirkursache hinzu, damit meint Aristoteles das Woher oder Wer, die bildende Kraft. Im Falle des Textes weist die Antwort auf den Autor. Als vierte und letzte Ursache kommt die Zweckursache hinzu. Hier fragt man nach dem Zweck, dem Warum und Weswegen. Jetzt geht es nicht um den Ursprung, sondern um das Ziel des Textes – jetzt kommt die Zukunft ins Spiel, jetzt geht es um die Leserinnen und Leser, durch die der Artikel erst seinen Sinn erhält.

Die heutige Naturwissenschaft hat verlernt, nach dem Warum zu fragen, sie beschränkt sich auf das Wie. «Naturwissenschaft ist das, was messbar ist, und was nicht messbar ist, wird messbar gemacht.» So lautet das Diktum von Galileo Galilei, einem der Väter der modernen Naturwissenschaft. Als die Naturwissenschaftler mit diesem Anspruch ernst machten, gewannen sie ungeheure Objektivität, aber zugleich entzog sich das Innere der Natur. «Die Natur liebt es, sich zu verbergen», bemerkte schon vor über 2500 Jahren der Philosoph Heraklit. **Dem Warum auf die Spur zu kommen gelingt dann, wenn man beim Wie wieder lernt zu staunen.** In den kommenden Ausgaben laden Beschreibungen von einigen Phänomenen dazu ein, dieses Staunen wieder neu zu bilden. – Den Anfang macht die Anomalie des Wassers.

Egal ob Sommer oder Winter, Tropen oder Polarregion – auf dem Grund aller Meere und Seen ist das Wasser 4° C warm.

Während sich alle Stoffe mit zunehmender Temperatur ausdehnen, macht Wasser (und wenige andere Stoffe wie Silicium oder Gallium) dabei eine Ausnahme. Hier ist der feste Zustand weniger dicht und deshalb leichter als der flüssige.

Wenn Wasser gefriert, dann bildet sich eine Kristallstruktur, die zwischen den Molekülen weitläufiger ist, als wenn die Moleküle im flüssigen Zustand sich frei miteinander bewegen. Die 10 Prozent, um die die Eisberge aus dem Wasser ragen, sind der Anteil, um den das gefrorene Wasser leichter ist. Ohne diese Besonderheit des Wassers gäbe es kein Leben auf der Erde. Denn wäre Wasser «normal», so würden Seen vom Grund bis zur Oberfläche zufrieren, weil keine schwimmende Eisdecke den See isoliert, würde kein Eis im Winter durch seine Ausdehnung die Erde auflockern, das Gestein verwittern lassen ...

Nun ist Wasser wie kein anderer Stoff der Träger des Lebens. Nicht nur, dass Organismen zum größten Teil aus Wasser bestehen (von der Qualle mit 98 Prozent, über den Menschen mit 60 Prozent, bis zum Baum mit 50 Prozent), Wasser bestimmt fast alle Stoffwechselfprozesse.

Die Anomalie des Wassers bedeutet, dass selbst das gefrorene Wasser zum Lebensträger wird, denn durch seine Besonderheit drehen sich die Verhältnisse um: Das Leben gewinnt Beständigkeit, und das Tote wird verwandelt.

Im Meer, dem Ursprung des Lebendigen, herrscht in den Tiefen immer die gleiche Temperatur, das bedeutet ideale Beständigkeit für die Entwicklung des Lebens, und an Land werden Erde und Gesteine durch die Ausdehnung des Eises in den ewigen Wandel gebracht. ■

Vorfreude: Alle, die im Jahr 2010 in dieser Rubrik die Zahlenbetrachtungen von Wolfgang Held mit Interesse verfolgt haben, möchten wir darauf hinweisen, dass Ende Februar sein Buch «**Alles ist Zahl. Was uns die Zahlen 1 bis 31 erzählen**» erscheinen wird. Die in unserem Magazin bis zur 24 ausgeführten Zahlen werden dann bis zur 31 erweitert in der falter-Reihe im Verlag Freies Geistesleben veröffentlicht (ISBN 978-3-7725-2543-8).

STILLE DER WEG IN DIE TIEFE

von Johannes W. Schneider

Wer still werden kann, ist auf einem guten Weg, ein meditierender Mensch zu werden. Denn in der Meditation muss das alltägliche Leben still werden. Aber oft werden Menschen unruhig, wenn der Strom der Eindrücke, die dem Seelenleben einen Inhalt gegeben haben, versiegt. Wer versucht, still zu werden, indem er den Willen aus der Führung des Gedankenablaufs zurückzieht, wird wohl bemerken, dass nun die Vorstellungen ihren Eigenwillen entfalten, dass sie durcheinanderpurzeln. Was nun? Da wird manchmal empfohlen, diese Vorstellungen sich zunächst tummeln zu lassen und wenn sie ihre Kraft verpufft haben, sich auf den Meditationsinhalt einzustellen. Friedrich Rittelmeyer berichtet von sich selbst, er habe eine Art «Sprechstunde» für seine störenden Alltagsgedanken eingerichtet, und nur während dieser festgelegten Zeiten sei er für diese eigenwilligen Störenfriede erreichbar gewesen. Aber nicht immer bereitet man unruhige Kinder besonders gut auf den Unterricht vor, wenn man sie erst einmal richtig toben lässt.

Oder man kann, wie ich es für mich selbst bevorzuge, diese alltäglichen, eigentlich ja unbedeutenden Vorstellungen behandeln wie einen Schwätzer, der unerwarteterweise und unverdienterweise ernst genommen wird. «Jetzt hören wir alle einmal zu, was du Wichtiges zu sagen hast.» – «Ich wollte ja nur ...» – «Gut, das haben wir nun gehört, und solange du nichts Wichtiges zu sagen hast, solange hast du Sendepause.» – Oder man spielt den energischen Hausherrn: «In zehn Minuten dürft ihr Vorstellungen wiederkommen, jetzt nicht.» Jeder kann nur an sich erproben, wie er am besten Ruhe in sich schafft.

Stille, der Raum für die Meditation, entsteht, wenn der Alltag beruhigt wird. Und je mehr zu beruhigen ist, je mehr Kraft für die Beruhigung eingesetzt wird, desto intensiver ist die

Stille. Wenn ein inhaltloser Alltag beiseitegeschoben wird, entsteht eher ein Hohlraum als eine Stille.

Die alte japanische Kultur kannte einen recht wirkungsvollen Weg zur Stille: die Schlichtheit im Lebensstil. Wer eine kaiserliche Villa für die Teezeremonie besucht, findet keinen herrschaftlichen Prunk. Nichts als die schlichten Holzplanken. Aber aus erlesenen Hölzern. Der Blick kann auf den einfachen und beweglichen Formen der Maserung ruhen. Und die Becher aus Steingut für den Tee haben keine ablenkenden Verzierungen, aber sie sind ebenmäßig in ihren Größenverhältnissen und in ihren Formen. – Oder wer den Garten eines Zen-Klosters aufsucht, findet keine Rabatten mit Stiefmütterchen und Osterglocken, sondern ein paar Sträucher auf dem Rasen, vielleicht nur Kies mit ein paar Felsbrocken und Moos. Der Garten ist nicht zu betreten, selbstverständlich, sondern nur anzuschauen. Wenn der Blick auf den Spuren des Rechens auf dem Kies weilt, beruhigt sich der Mensch, denn er lässt sich auf eine Welt ein, die anspruchslos, wie zufällig erscheint und die doch aus feinem Stilempfinden gestaltet ist. Die Felsbrocken auf dem Kies sind bei jahrelangen Wanderungen des Gartenkünstlers gesucht – und nicht künstlich bearbeitet worden.

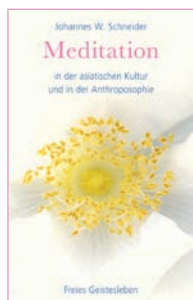
Wenn ich am Rande des Zen-Gartens im Nanzen-ji-Kloster in Kyoto sitze, wenn das Tonband mit dem englischen Erklärungstext abgelaufen und wenn die Touristengruppen zur nächsten Sehenswürdigkeit geeilt ist, dann beginnt für mich die Welt der Stille. Wohl jedes Mal, wenn ich nach Kyoto kam, habe ich den Nanzen-ji-Garten aufgesucht. Ich kenne ihn gut und ich denke, er kennt mich auch, denn er grüßt mich wie einen alten Bekannten. Es gibt nichts Neues mehr mitzuteilen, und so kann das Gespräch *zwischen uns* beginnen. Wenn der Blick auf der



Foto: Philipp Tal, Kyoto, Nanzen-ji-Garten

Kiesfläche, auf den Sträuchern, auf dem Wald der umgebenden Hügel ruht, so habe ich den Eindruck, dass es sonst nichts auf der Welt gibt – wie ich in der Begegnung mit einem Menschen, wenn wir still und allein miteinander werden, auch nicht frage, wen es sonst noch gibt. In der Stille sagt das Moospolster nicht *etwas*, was man bei der Führung vielleicht erklären könnte, sondern es spricht *sich* aus in seiner Farbe und in seiner Form, in seinem Einklang mit der Umgebung. In der Stille ist der Meditationsinhalt sich selbst genug, er möchte nicht in Beziehung gebracht und verglichen sein mit anderem in der Welt. Wer vergleicht, kehrt nicht wirklich bei dem Meditationsinhalt ein, er hat es eilig, denn er hat ein Programm, wie die Touristengruppe. **Wer still wird, hat Zeit, nicht viel Zeit, sondern unbegrenzte Zeit. Jede bemessene Zeit schafft Grenzen, erst unbegrenzte Zeit öffnet den Weg in die Tiefe.**

Aber kommt nicht auch der Weg in die Tiefe einmal zu einem Schlusspunkt? Wer über einen Inhalt nachdenkt, auch wenn er das in gesammelter, in andächtiger Stimmung tut, meditiert noch nicht. Für ihn ist der Inhalt der Besinnung noch das andere. Meditation ist der Umgang mit dem Inhalt, das Gespräch mit ihm. Im Blick auf den Zen-Garten kann ich erfahren, wie die Kiesfläche still wird, weil sie unter den Spuren des Rechens ihre Gestalt erhielt, zum Bild der geistigen Welt wurde, weil die Ewigkeit hier die Zeitlichkeit berührte. Mit Worten allerdings kann ich nicht sagen, was ich erlebe. Die Kiesfläche sagt mir nur so viel, wie ich fragen kann. Ihre Tiefe ist nur so weit auszuloten, wie meine Fähigkeit der Vertiefung reicht. Wenn ich das nächste Mal in den Nanzen-ji-Garten komme, bin ich älter geworden und frage daher anders, hoffentlich reifer, und der Garten wird anders antworten. Und weil er von einem Wissenden angelegt wurde, habe ich wohl noch lange nicht seine Tiefe ausgeschöpft. ■



Wenige Wochen vor dem Erscheinen seines Buches **«Meditation in der asiatischen Kultur und in der Anthroposophie»** (ISBN 978-3-7725-2087-7), dem diese Ausführung über die Stille entstammt, ist Johannes W. Schneider im hohen Alter am 26. Oktober 2010 gestorben. Viele Jahre reifte das Thema mit allen seinen persönlichen Erfahrungen heran, bis das Buch geschrieben und erscheinen konnte. Er wandelt nun auf anderen, aber verwandten Wegen in die Tiefe.



www.geistesleben.com

Rudolf Steiner: **Werde ein Mensch mit Initiative Impulse 1** – *Werde ein Mensch mit Initiative: Grundlagen.* Herausgegeben und mit einer Einleitung von Jean-Claude Lin. 64 Seiten, kartoniert | € 4,- (D) ISBN 978-3-7725-2701-2

Wie Leiden und Freuden immer mehr vom Finden oder Nichtfinden der eigenen persönlichen Initiative abhängen – das erzählt Rudolf Steiner in kräftigen, inspirierenden Worten.



Rudolf Steiner: **Idee und Wirklichkeit Impulse 2** – *Werde ein Mensch mit Initiative: Grundlagen.* Herausgegeben von Jean-Claude Lin, mit einer Einleitung von Bernado Gut. 64 Seiten, kartoniert | € 4,- (D) ISBN 978-3-7725-2702-9

Bereits im ideellen Erkennen der Welt lebt eine schöpferische Tätigkeit des Menschen, die das Schöpferische in der Natur sucht und durch den Menschen sich zu künstlerischer Gestalt fortentwickeln möchte.

JANUAR

«DAS GEWAHRWERDEN
der Idee in der Wirklichkeit
ist die wahre Kommunion
des Menschen.»

Rudolf Steiner

* 27.02.1861 in Kraljevec / Kroatien
† 30.03.1925 in Dornach / Schweiz

«Goethes Erkenntnis-Art», 1887
Aus den Einleitungen zu Goethes
Naturwissenschaftlichen Schriften.

Idee und Wirklichkeit

Impulse 2, hrsg. von Jean-Claude Lin
mit einer Einleitung von Bernardo Gut.
Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2010

FR 31

Dezember 2010

☾ ☿ 14^h

In der Silvesternacht 1922/23 wird der aus Holz gebaute,
von Rudolf Steiner entworfene Doppelkuppelbau
«Das Goetheanum» in Dornach durch Brandstiftung zerstört.

Silvester

SA 01

Januar 2011

☾ ☿ 15^h

Nach der Brandkatastrophe der Silvesternacht 1922/23
lässt Rudolf Steiner per Aushang an der Schreinerei wissen,
dass alle geplanten Veranstaltungen dennoch stattfinden
werden.

Neujahrstag

Die (für Sonntag) angegebenen Zeiten für Auf- und
Untergang von Sonne und Mond sind in mittel-
europäischer 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.

SO 02

40. Woche nach Ostern

☉ 08.27/16.25
☾ 06.52/14.33

Melchior

MO 03

KW 01

Kaspar

DI 04

● Neumond 10.03, partielle Sonnenfinsternis
Vor 70 Jahren (1941) starb der franz. Philosoph u. Literatur-
nobelpreisträger Henri Bergson in Paris (* 18.10.1859).

Balthasar

MI 05

Vor 66 Jahren (1945) wird der Sozialdemokrat Julius Leber
hingerichtet (* 16.11.1891).

DO 06

Vor 70 Jahren (1941) starb der aus Berlin nach Paris
emigrierte Schriftsteller u. Übersetzer Franz Hessel an den
Folgen seiner Internierung in «Les Milles» (* 21.11.1880).

Epiphania / Dreikönigstag
in Baden-Württ., Bayern, Sachsen-Anhalt
sowie in Österreich ges. Feiertag

FR 07

SO 09

41. Woche nach Ostern

☉ 08.24/16.34
☾ 10.12/22.31

MO 10

KW 02, ☾ ☿ 12^h

In einer schlaflosen Nacht vom 10. auf den 11. Januar
1881 macht der 19-jährige Rudolf Steiner die Entdeckung
jenes innersten Vermögens, das Ewige als «Form der
Unverwandelbarkeit» in sich zu schauen.

DI 11

Vor 70 Jahren (1941) starb der Mathematiker u. Philosoph
Emanuel Lasker in New York (* 24.12.1868). 27 Jahre lang
war er Schachweltmeister.

MI 12

● Erstes Viertel
Zusammen mit Rosa Luxemburg wirkt Rudolf Steiner 1902
bei der Eröffnung der Arbeiterbildungsschule in Spandau mit.

DO 13

☾ ☿ 3^h

Vor 70 Jahren (1941) starb der irische Schriftsteller
James Joyce (* 02.02.1882).

FR 14

SA 15

STEINBOCK

Das Künftige ruhe auf Verganemem.
Vergangenes erfühle Künftiges
Zu kräftigem Gegenwartsein.
Im inneren Lebenswiderstand
Erstarke die Weltenwesenwacht,
Erblicke die Lebenswirkensmacht.
Vergangenes ertrage Künftiges!

Rudolf Steiner, Zwölf Stimmungen, Berlin 1916

SO 16

42. Woche nach Ostern
 ☾ ☽ ♀ 7^h

☉ 08.20/16.44
 ☾ 13.07/05.17

MO 17

KW 03

DI 18

☾ ☽ ♀ 7^h

MI 19

☉ Vollmond 22.21
 Nach einer über 20-jährigen Tätigkeit für die anthroposophisch orientierte Geisteswissenschaft beginnt Rudolf Steiner 1924 seine Vorträge zur Einführung in die Anthroposophie und zur Art, wie sie vor der Welt vertreten werden kann.

DO 20

☾ ☽ ☉ 5^h
 ☽ Sonnte tritt in das Sternbild Steinbock.
 ☽ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Wassermann.
 Beginne mit der Monatstugend: «**Diskretion – wird zu Meditationskraft.**»

Tu be Schewat (Neujahr der Bäume), israel. Festtag

FR 21

1911 Bruno Kreisky * in Wien. Der überzeugte Sozialdemokrat und noch überzeugtere Antizionist war 13 Jahre lang Kanzler in Österreich. Er starb am 29.07.1990 in Wien.

SA 22

1561 Francis Bacon *, Philosoph u. Staatsmann († 09.04.1926)
 Vor 66 Jahren (1945) starb die Dichterin Else Lasker-Schüler (* 11.02.1869).

SO 23

43. Woche nach Ostern
 Vor 66 Jahren (1945) wurde der Jurist u. Widerstandskämpfer Helmuth James Graf von Moltke hingerichtet. (* 11.03.1907).
 ☉ 08.12/16.56
 ☾ 22.18/09.24

MO 24

KW 04
 ☾ ☽ ♀ 1^h

DI 25

☾ ☽ ♀ 6^h

Gedenktag für Paulus vor Damaskus

MI 26

☉ Letztes Viertel

DO 27

Vor 66 Jahren (1945) wurde das KZ Auschwitz durch die Rote Armee befreit.

Gedenktag der Opfer des Nationalsozialismus

FR 28

SA 29

In einer Besprechung in Kassel erhält Lory Smits 1912 von Rudolf Steiner die ersten vorbereitenden Anweisungen für eine neue Kunst der Bewegung: die Eurythmie.

SO 30

44. Woche nach Ostern
 ☾ ☽ ♀ 4^h

☉ 08.03/17.08
 ☾ 05.40/13.26

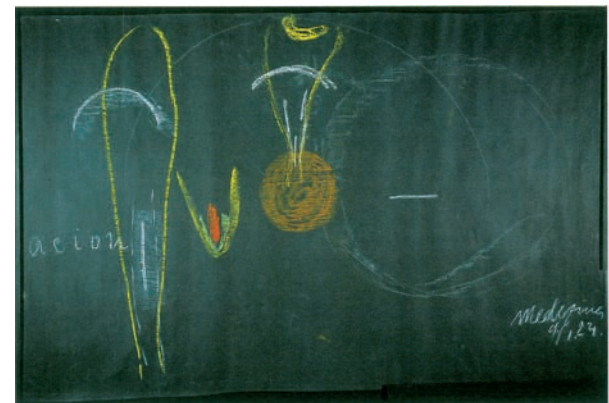
MO 31

KW 05

DI 01

Februar

Redaktion: Lin



Die Seele ist Licht

«Vor allen Dingen kommt es darauf an, dass man dasjenige, was Seelisch im Menschen ist, unterscheiden lernt von demjenigen im Menschen, was körperlich ist ... Die Seele ist in Wirklichkeit Licht.»

Rudolf Steiner, Tafelzeichnung zu einem Vortrag vom 9. Januar 1924

Wie ein Atmen im Lichte

Wandtafelzeichnungen, hrsg. von Walter Kugler
 Rudolf Steiner Verlag, Dornach 2003

Bevor sie gedruckt vorlagen, waren die zwölf siebenzeiligen Strophen der kosmischen Dichtung Rudolf Steiners «Zwölf Stimmungen» am 29. August 1915 in Dornach eurythmisch uraufgeführt worden. In einer Ansprache zur Uraufführung bemerkt Steiner, wie versucht wurde, dasjenige festzuhalten, «was kosmisch ausgeführt worden ist, indem unser Sonnensystem geschaffen worden ist.» In jeder der sieben Zeilen der zwölf «Stimmungen» drücke sich einer der Wandelsterne Sonne, Venus, Merkur, Mars, Jupiter, Saturn und Mond aus. – Im Tierkreiszeichen Steinbock blicken wir auf Vergangenes wie auf Künftiges. «Das Künftige ruhe auf Vergangenen», spricht die Sonne im Steinbock, «Vergangenes erfühle Künftiges» die Venus, dass wir kräftig in der Gegenwart sein mögen, spricht der Merkur.

Die schönsten Märchen vom Tanzen



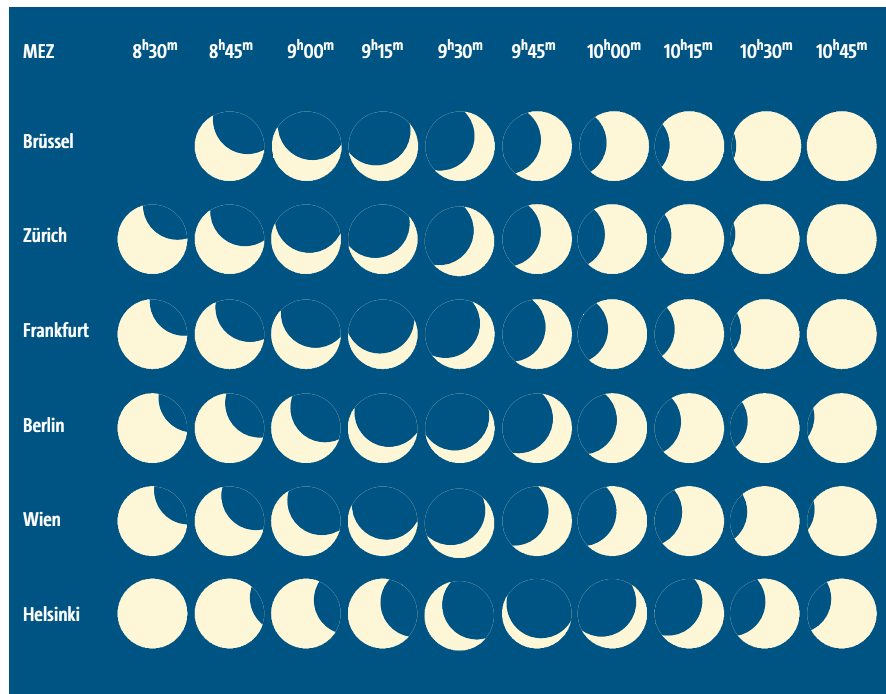
Todo stellte sich auf die Hinterbeine und tanzte Flamenco, und sogleich erschienen hinter ihm die Schafe und tanzten Bolero. Sie boten einen so lustigen Anblick, dass Pablo die Flöte absetzen und aus vollem Hals lachen musste. Doch in dem Augenblick, in dem er zu spielen aufhörte, fiel der Hund wieder auf seine vier Pfoten und bellte die Schafe an. Und die Schafe begannen das Gras auszurupfen, als hätten sie nie getanzt ...

(aus «Die Flöte des Schafhirten»)

Diese reich illustrierte Sammlung von Tanzmärchen lebt von ihrer Vielfalt und dem Blick auf die unterschiedlichsten Formen der Tanzkultur, von Europa bis Afrika, Amerika bis Asien. Meisterhaft erzählt von Jane Yolen und Heidi Stemple, zauberhaft illustriert von Helen Cann.

Jane Yolen | Heidi Stemple (Text) | Helen Cann (Illustrationen)
Walzer, Polka und Flamenco – Die schönsten Märchen vom Tanzen
96 Seiten, gebunden | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7690-7





4. JANUAR

DIE AUFGEHENDE SONNE SIEHT AUS WIE EINE MONDSICHEL

von Liesbeth Bisterbosch

Am Himmel beginnt das neue Jahr mit einer Reihe schöner Phänomene. Am 1. und 2. Januar können am frühen Morgen Venus, die Mondsichel und Merkur bewundert werden. Die Morgensichel hilft uns, den lichtschwachen Merkur zu finden. Suchen Sie ihn am 1. Januar links unterhalb des Mondes. Während die Planeten aufsteigen, verblassen sie allmählich. Die beiden Hörner des Mondes, die nach rechts oben gerichtet sind, scheinen zu schrumpfen. Der linke, helle Teil des Mondes, der erst noch schön im Licht der aufgehenden Sonne aufleuchtet, verschwindet danach aus dem Blickfeld. Am 2. Januar ist die Morgendämmerung bereits viel weiter fortgeschritten, wenn der Mond erscheint. Der abnehmende Mond geht eine gute Stunde später auf, und er sieht beträchtlich schmäler aus. Die hauchdünne Morgensichel steht tiefer als Merkur; er befindet sich jetzt viel näher bei und links oberhalb der Sichel. Mit Anbruch des neuen Tages nimmt der abnehmende Mond Abschied. Am nächsten Morgen wird er bereits zu nahe bei der aufgehenden Sonne stehen, als dass er noch sichtbar wäre.

Die aufgehende Sonne wirkt so tief am Himmel sehr groß, nicht rund, sondern ein wenig abgeflacht. Bei höherer Luftfeuchtigkeit hat sie eine gelbe, orange oder sogar rote Farbe. Am 4. Januar lässt sich am frühen Morgen etwas Eigenartiges beobachten: Der Sonne fehlt bei ihrem Aufgang (in der Umgebung von Dresden bis München kurz nach 8.00 Uhr, in der Umgebung von Hamburg bis Düsseldorf eine halbe Stunde später) ein «Bissen». Wir können den rechten, obersten Teil nicht sehen. Achtung: Bei klarem Himmel ist das Sonnenlicht so intensiv, sozusagen weißer als weiß, dass die Augen geschützt werden müssen! Benutzen Sie eine spezielle Sonnenbeobachtungsbrille; eine normale Sonnenbrille bietet nur ungenügenden Schutz. Zwischen dem dunklen und dem aufleuchtenden Teil verläuft eine scharfe Trennlinie. Wenn die Sonne höher

steigt, wird der dunkle Teil immer größer. Sie sieht nun aus wie die Morgensichel des Mondes, nur mit extrem langen Hörnern. (Beim Mond sind die beiden Hörner der Sichel zusammen nie länger als ein halber Kreisbogen). Die Sonnensichel wird immer schmäler und nimmt außerdem eine andere Position ein: Die beiden Hörner beginnen immer stärker nach oben zu zeigen. Da die Sonnensichel so tief über dem Horizont steht, ist sie besonders schön, und wir können gut verfolgen, wie sich ihre Gestalt verwandelt. Dort, wo die Sonne gerade über den Hügeln aufgegangen ist, hat die abgeflachte Sichel ein breites Aussehen. Die schönste Beobachtungszeit liegt etwa zwischen 9:10 und 9:30 Uhr.

Der Mond wird am 5. Januar als hauchdünne Sichel für kurze Zeit am Abendhimmel aufleuchten. Dann ist der rechte Teil des Mondes hell. Der zunehmende Mond leuchtet im Licht der untergehenden Sonne und geht kurz nach ihr unter. Wo ist der Mond am Morgen des 4. Januar? Die Sonne zeigt es uns: Der Mond, der uns als Himmelslicht so vertraut ist, hat einen undurchlässigen schwarzen Körper. Der fehlende «Biss» am rechten oberen Rand der aufgehenden Sonne rührt vom Mond her, der kurz vor ihr aufgeht, und zwar etwas weiter nördlich. An der zunehmenden Bedeckung der Sonne lässt sich ablesen, dass sich der Mond langsamer als sie von Ost nach West bewegt. Die gesamte Sonnenscheibe gibt weiterhin Licht; sie wird also nicht vom Mondkörper verfinstert, sondern «nur», von uns aus gesehen, bedeckt. An den regionalen Unterschieden (siehe Abbildung) lässt sich ablesen, dass der Mond relativ nah bei der Erde steht. **Wenn Sonne und Mond hoch am Himmel stehen, verändern sich während der Bedeckung die Farben der Umgebung und die Stimmung in der Natur allmählich.** Diesmal sind die regionalen Unterschiede sehr groß. Jeder Ort hat seine eigene Sonnenbedeckung. ■

Abbildung: Die Sonne wird am 4. Januar vom Mond bedeckt, von Nord-, West-, und Mitteleuropa aus betrachtet. Der Zeitpunkt und das Ausmaß der Entdeckung variieren je nach Erdgebiet. So wird die Sonne in Helsinki stärker vom Mond bedeckt als in Zürich. In Frankfurt ereignet sich die Bedeckung etwas früher als in Berlin. Mit freundlicher Genehmigung des Kosmos Verlags, entnommen aus: Keller, «Kosmos Himmelsjahr 2011». © 2010 Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart

DIE ROSE

«EIN BOTH' VOM SEELENGARTEN»

von Markus Sommer



Bei eisiger Kälte, am Heiligen Abend wurde wohl in den meisten Kirchen der alte Choral «Es ist ein Ros entsprungen» angestimmt, um damit an das Erscheinen des Erlösers auf Erden zu erinnern. Sicherlich wurde auch häufig das Lied gesungen, in dem von einem Dornwald die Rede ist, der sich nach langer Dürre wieder belaubte und mit Rosenblüten bedeckte. **Das Bild der erblühenden Rose scheint ganz besonders geeignet, die Erfüllung unseres tiefsten Strebens zu symbolisieren.** Nie aber würde dieses Bild gewählt, um eine bloß äußere, materielle Erfüllung zu begleiten. Niemand würde einen erfolgreichen Vertragsabschluss oder einen Lottogewinn mit einer Rose verbinden, wohl aber die Erfüllung einer tiefen Liebe. Immer scheint die Rose auch auf einen geistigen Aspekt hinzuweisen. Die Liebeslyrik ist voller Rosen, sie scheint aber auch gerade dort daheim zu sein, wo wir uns mit dem Ursprung unserer Seele zu verbinden suchen. Beobachten wir jemanden, der an einer duftenden Rose riecht, so werden wir fast immer bemerken, dass zumindest der Anflug eines Lächelns seine Züge umspielt, sobald das Erleben des Duftes sich in ihm ausbreitet – und wenn wir es selbst tun, werden wir merken, dass für einen Moment eine friedliche, harmonische Stimmung wachgerufen wird, die das ein klein wenig unwichtiger erscheinen lässt, was uns eben noch so in Anspruch genommen hat. Vielleicht ist es diese Wirkung der Rose, welche die heilige Hildegard von Bingen dazu veranlasste, «Zornmütigen» zu raten, im Moment des aufsteigenden Zornes an getrockneten Rosenblütenblättern zu riechen.

Ein Wissen darum, dass wir der Gotteswelt und unserem höheren Ich – dem, wie wir eigentlich sein oder doch einmal werden sollen – näher kommen, wenn wir (duftende) Rosen erleben, scheint überall verbreitet zu sein, wo Rosen wachsen. So betraten

vor vielen Jahren meine künftige Frau und ich einen einsam gelegenen Tempel an einem der Orte Indiens, die als die heiligsten gelten, und wir waren überwältigt von betörendem Rosenduft, der den Tempel durchzog. Ein Hof des jahrhundertealten Bauwerks war vollständig bedeckt von zarten, rosafarbenen Rosenblüten.

Ein andermal betrat ich in der Türkei eine Moschee, in der gerade ein Ritual für einen Verstorbenen stattfand. In dem Moment, in dem davon die Rede war, dass die Seele nun zu Allah aufsteigt, verteilten die Nichte und der Neffe des Dahingegangenen Rosenwasser an alle Teilnehmenden, gossen es ihnen in die Hände, und ein zarter Duft, der die Seelen der Anwesenden weitete und die Trauer milderte, durchzog das Gotteshaus.

Die Rose, deren Blüte aus dem dornigen Strauch hervorbricht, gehörte früher in jeden Klostergarten. Die Pflege und Veredelung eines Rosenstockes kann ein äußeres Bild für die innere Arbeit sein, welche die Klosterbewohner an ihrer Seele leisten. Aber auch die islamischen Dichter und Mystiker wussten um die Beziehung der Rose zur Seele. Der große Begründer des Sufismus, Dschelaleddin Rumi, wusste: «Die Rose ist ein Both' vom Seelengarten.» Und Hafis – den schon Goethe so schätzte – sieht in ihrer Hingabe an den Himmel bei gleichzeitigem standhaftem Verwurzeltein in der Erde ein Vorbild, das weitere Belehrung nicht nötig hat:

Dass die Rose dir zum Beispiel werde!

...

Des Propheten Weisheit braucht sie nicht,

Dem sie lebt ja so, wie jener spricht.

Eine kräftige Heilpflanze im eigentlichen Sinn ist die Rose nicht, aber ihre die Seele aufrichtende Wirkung kann sie zu einem wunderbaren Begleiter werden lassen, wenn man sich im Alltag zu



Fotos: Anne Sommer-Solheim

verlieren droht, sich abgespannt und erschöpft fühlt. Aber auch nach erschöpfenden Krankheiten und schweren Erlebnissen kann sie helfen. Um hier noch einmal Rumi zu zitieren:

*Ein neues Leben wird den Geist beschwingen
So oft er riecht den süßen Duft der Rose.*

Vor Jahren gab es ein Elixier aus Rosenblütenblättern, das bei der Zubereitung rhythmisch dem Licht des Sonnenauf- und -untergangs ausgesetzt wurde und das erfahrungsgemäß ganz besonders geeignet war, erschöpfte Menschen wieder mit den «Rosenkräften» in Beziehung zu setzen. Heute gibt es dieses Mittel nicht mehr, aber zum Beispiel kann eine Salbe aus Rosen- und Lavendelöl in Verbindung mit potenziertem Gold (von dem und dessen Beziehung zu den Sonnenkräften im Dezember-Heft die Rede war) ähnliche Wirkungen entfalten, den Schlaf verbessern und bei ängstlich bedingten Zuständen mit Herzklopfen wieder zur Ruhe führen.

Auch die Anwendung von Rosenöl in der Kosmetik hat wohl nicht nur damit zu tun, dass dieses keimhemmend und leicht entzündungswidrig wirkt, sondern vor allem mit seinen seelischen Wirkungen, die auf unsere «Ausstrahlung» und damit auch auf die Haut zurückwirken.

Allerdings ist heute nicht alles, was nach Rose zu riechen scheint, mit echtem Rosenöl hergestellt. Ein großer Korb Rosenblütenblätter ist nötig, um einen Tropfen des geschätzten Öls herzustellen, weshalb oft billiger Ersatz verwendet wird. Die anthroposophischen Heilmittelunternehmen Wala und Weleda sind heute die weltweit größten Abnehmer echten Rosenöls und haben in mehreren Ländern Projekte zum biologischen und sozial gerechten Anbau von Rosen initiiert.

Vom Rosenduft geht etwas «Königliches» aus. Und tatsächlich wird die Rose ja auch als die Königin der Blumen bezeichnet, zum ersten Mal wohl durch die antike Dichterin Sappho vor etwa 3000 Jahren. Es ist nicht so leicht zu begründen, worauf das Königtum der Rose beruht. Es gibt größere Blüten, intensiver duftende (man denke nur an die Lilien), buntere. Aber in der Rose verbirgt sich eine fühlbare Harmonie, die ihr tatsächlich eine herausgehobene Stellung verleiht. Ein Aspekt ist sicher auch, dass sie zwischen himmelsgewandtem Duft und tiefer Erdverwurzelung mit einem Jahrzehnte überdauernden, verholzten Wurzelstock eine Mitte ausbildet zwischen flüchtiger Erscheinung und nach Dauer strebender Verfestigung, zwischen zartem Verfliegen und knorriger Härte. Vielleicht kann sie dem Menschen, der auch immer wieder neu die Mitte zwischen den Extremen suchen muss, auf diesem Weg ein Stück begleiten. Sie kann helfen, die Hoffnung auf neues Blühen zu bewahren, wenn allzu lange nur dorniges Dickicht zu erleben war. ■

Die Bücher des Arztes Markus Sommer sind auch zu finden unter: www.urachhaus.de/urheber/markus-sommer



Markus Sommer
**Grippe und Erkältungskrankheiten
natürlich heilen**
Vorbeugen – behandeln – auskurieren
190 Seiten, kartoniert
€15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5046-1

Winterzeit – Erkältungszeit:

In der kalten Jahreszeit nimmt auch die Häufigkeit lästiger Infekte wieder zu. Der bekannte Arzt Markus Sommer gibt aus seinem Praxisalltag heraus kompetent Antworten auf alle wesentlichen Fragen zu Grippe und Erkältungen sowie ihrer Behandlung durch Schulmedizin, Homöopathie und anthroposophischer Medizin. Auch das Thema der Schutzimpfung gegen Grippe-erkrankungen wird ausführlich behandelt.

Aus dem Inhalt:

Das Krankheitsbild der Grippe | Die Behandlung von Grippe und Erkältungskrankheiten | Wärme, Bettruhe, Bäder, Senffußbad, Tee, Ernährung, Wadenwickel | Schulmedizin, Homöopathie, Anthroposophische Medizin | Husten, Bronchitis, Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung, Lungenentzündung, Fieber | Grippe-Schutzimpfung, persönliche Impfenstcheidung | vorbeugende Maßnahmen



IN ERINNERUNG AN JOHANNES W. SCHNEIDER

von Wolfgang Saßmannshausen

Am 26. Oktober 2010 verstarb Dr. Johannes Wolfgang Schneider – so, wie er gelebt hat und wie er sehr vielen Menschen in vielen Ländern bekannt geworden ist: still und unspektakulär. Er ist einfach friedlich eingeschlafen. Auch ohne spektakuläre Aktionen hat sich Johannes W. Schneider so in das Bewusstsein vieler Zeitgenossen eingeschrieben, dass sie ihn und seine Arbeit vermissen.

Johannes W. Schneider, am 26. März 1928 geboren, wuchs in Thüringen (Heldburg und Jena) auf und studierte in Jena und Kiel, wo er bei F. Blättner mit einem Thema über die Pädagogik der Waldorfschule promovierte. Zwischenzeitlich besuchte er das Stuttgarter Waldorflehrerseminar. Jeweils einjährige Mitarbeit als Assistent der Anthroposophischen Gesellschaft in Stuttgart und in der Heilpädagogik in Schweden folgte. Hieran schloss sich eine zehnjährige Lehrertätigkeit als Klassen- und Fachlehrer an der Waldorfschule Engelberg/Württemberg (1955 bis 1965) an. In den nächsten fünf Jahren (1965 bis 1970) war Schneider Vortragsredner in Diensten der Anthroposophischen Gesellschaft.

1970 – so beschreibt es Schneider selbst – beginnen mit der zweiten Lebenshälfte völlig neue Lebensmotive zu wirken. Zum einen bucht er mehr zufällig eine Reise nach Südostasien und findet dort eine innere Nähe und Verbundenheit, die ihn bis zu seinem Tod begleiten. Immer mehr erschließen sich ihm die ost-asiatische Kultur, Religion und Gegenwart. Reisen nach Japan und Korea lassen ihn neben vielen öffentlichen Vorträgen in den intensiven Austausch mit asiatischen Hochschullehrern treten. Seine Aktivitäten führen so z. B. zur Gründung der koreanischen Waldorflehrer- und -erzieherausbildung. In vielen Zeitschriftenaufsätzen und Vorträgen regt Schneider zum wertschätzenden Gespräch zwischen Ost und West an. Interessanterweise nähert sich seine Physiognomie immer mehr asiatischem Ausdruck, sodass er

einmal in China gefragt wird, welche asiatische Herkunft er denn habe.

Zum anderen wendet sich Schneider dem kleinen Kind zu. Wegen der Gründung einer anthroposophischen Fachhochschule kommt er 1970 nach Dortmund. Als dieses Unterfangen nicht gelingt, arbeitet er in der Fachschulausbildung von Erzieherinnen in der Hiberniaschule Herne und später in Dortmund mit. Gastaufträge in anderen Seminaren führen ihn immer wieder durch Europa und nach Asien. Bis etwa zu seinem 80. Geburtstag absolviert Schneider ein unglaubliches Pensum an Vorträgen und Seminaren weltweit.

Ist für Schneider die Hinwendung zum kleinen Kind gleichzeitig die Forschungsfrage nach der Vorgeburtlichkeit des Menschen, so ist seine Mitarbeit im Dortmunder Altenpflegeseminar gleichzeitig die forschende Arbeit am Übergang des Menschen in das Leben nach dem Tod.

Was zeichnete J. W. Schneider aus? Alle Inhalte, die er in seinen Unterrichten, Vorträgen oder Kursen dargestellt hat, waren Zeugnis eigener Beobachtung und Erfahrung. Deswegen überzeugten und berührten seine Darstellungen nahezu alle, die ihn hörten und erlebten, auch wenn sie selbst weltanschaulich ganz woanders beheimatet waren. **Unbedingte Wahrhaftigkeit und Authentizität waren für Schneider Selbstverständlichkeiten seines Nach-außen-Tretens.** Mit Johannes W. Schneider verliert die anthroposophische Bewegung einen Menschen, für den der goethianistische Ansatz des Forschens zur fachlichen und moralischen Bedingung geworden war.

Bis wenige Tage vor seinem Tod hat Johannes W. Schneider angefangene Buch- und Aufsatzmanuskripte abgeschlossen, sodass wir in der Folgezeit noch einige neue Zeugnisse seines Wirkens erwarten dürfen. ■



Foto: Wolfgang Schmidt

«WEGEN UMBAU GESCHLOSSEN»

WIE ELTERN DIE PUBERTÄT IHRER KINDER VERSTEHEN KÖNNEN

von Monika Kiel-Hinrichsen und Helmut Hinrichsen

Wenn die Kinder in die Pubertät kommen, ist es hilfreich, sich rückblickend bewusst mit der eigenen Pubertät auseinanderzusetzen. Denn in der eigenen unverarbeiteten Pubertätsbiografie kann der Schlüssel für heutige Ängste, Misstrauen und sogar Aggressionen liegen. Fragen, die wir uns als Eltern stellen können, sind beispielsweise:

- Wann begann die eigene Pubertät?
- Wie hat sich die eigene Körperlichkeit angefühlt?
- Wann fand die erste Begegnung mit Alkohol, Zigaretten, eventuell auch Drogen statt?
- Was für Ängste hatte ich damals?
- Welche Grenzen habe ich überschritten?
- Haben andere meine persönlichen Grenzen überschritten?
- Wie war meine Beziehung zu den Eltern / den Geschwistern / den Lehrern?
- Konnte ich selber Eigen- und Innenraum entwickeln?
- Wie war mein Verhältnis zur Wahrheit?
- Wie habe ich meine erste große Liebe, meine ersten Erfahrungen mit Sexualität empfunden?
- Wer hat mich in Verhütungsfragen begleitet und wie?
- Wie viel Freiraum hatte ich?
- Welche Sehnsüchte habe ich in meiner Seele gehegt, vielleicht noch bis heute?
- Was hat mir als Jugendlicher gutgetan, geholfen?
- Was hätte ich mir von meinen Eltern gewünscht?
- Hatte ich Ideale oder Idole?

Der Fragenkatalog kann beliebig erweitert werden. Sich als Eltern mit diesen biografischen Fragen zu beschäftigen wirkt unterstützend auf die eigene emotionale Kompetenz, die wir entwickeln sollten, um Empathiekräfte aufzubauen, Kräfte, mit denen wir uns

in unsere Mitmenschen einfühlen können. Nicht selten mischen sich in die Konflikte mit den Töchtern und Söhnen Erfahrungen auf unserem eigenen Weg in die Erwachsenenwelt, was dann zu den klassischen Projektionen führt, in denen wir unsere eigenen unerfüllten pubertären Bedürfnisse oder gemachten Erfahrungen auf den Jugendlichen übertragen.

Andererseits: Nimmt man das selbst Durchlebte als einzige Koordinate für den festzulegenden Kurs durch die Pubertät und glaubt dabei die einzige Steuerungsmöglichkeit zu kennen, kann leicht eine gewisse Schiefelage oder gar ein Schiffbruch eintreten. Der Heranwachsende will den geborgenen Hafen des Elternhauses gerade verlassen und neue Ufer auf eigene Weise ansteuern. Er ist eine unverwechselbare Einzelpersönlichkeit, die sich in einer besonderen und sehr individuellen Situation befindet. Es sollte darum immer auch noch eine andere biografische Seite beleuchtet werden: das *Hier und Jetzt!* Wir können uns dann beispielsweise fragen:

- Wie geht es mir gerade in meiner eigenen Beziehung?
- Habe ich eine erfüllte Sexualität?
- Habe ich noch Ideale und Ziele?
- Wie fühle ich mich in und mit meinem Körper?
- Wie ist mein Umgang mit den abnehmenden Kräften?
- Habe ich ausreichend Zeit für mich selber?

Je mehr ich als Elternteil in mir ruhe oder bereit bin, mich kritisch mit mir selbst auseinanderzusetzen, desto spannender kann die Beziehung zum Pubertierenden werden, denn spätestens jetzt haben wir es mit einem kompetenten Gegenüber zu tun, das zunehmend mehr Ich-Sinn, man könnte aber auch sagen Du-Sinn, entwickelt und dadurch Sozialkompetenz erlangt und zum Ausdruck bringen will, wenn auch manchmal noch etwas unbeholfen. ■



I. TÜREN

Weit von hier, ganz nah bei uns, liegt die *Januarische Botschaft*, verborgen in einem riesigen Gelände, in einem endlos großen Haus, das gewachsen und nicht gebaut ist. Dort hat man *Meere von Zeit*, und jeder ist willkommen: Reisender oder Hausmaus, zufällig Vorübergehender oder Pilger mit einem Ziel. Dort ist Platz für welchen Landstreicher, Vagabunden & Verirrten auch immer, eine Stätte für jeden Fremdling, Flüchtling, Muggeling, *Alien*, Einwanderer, Asylsucher, Weggelaufenen, Wanderer, für jede Streunekatze oder ... einfach für dich & mich. – Und wo ist die Januarische Botschaft?

Auf der anderen Seite der Tür.

Welcher Tür?

Jeder Tür! Wenn sie nur echt und stabil und hart ist. Am besten aus Holz. Solide. Massiv. Und geschlossen. Niemand weiß, was auf der anderen Seite einer geschlossenen Tür ist. Auch wenn du meinst, du wüsstest es, völlig sicher kannst du dir dessen nie sein. Du weißt es erst wirklich, wenn du die Tür aufgemacht hast. Jede Tür kann unerwartet Zugang in eine neue Welt gewähren, die entdeckt werden will. Wie die Januarische Botschaft. Welche Tür es sein wird und wann es geschehen wird, weiß kein Mensch im Voraus.

Es gibt kaum etwas Geheimnisvolleres als eine geschlossene Tür. Das wussten die Menschen früher auch schon. Vor zweitausend und mehr Jahren brachten die Römer drei Türgöttern Opfer dar: einem Gott der Tür selber, einem Gott der Angeln & Scharniere und einem dritten, dem Gott der Schwelle. Und wenn heute eine Tür aufgeht, kann man immer noch im Nu auf der anderen Seite der Schwelle sein. Aber man kann ebenso gut einen Augenblick zaudern und schauen ...

Es gab auch einen Gott der Tür als Ganzes: eine große Tür, eine hohe Tür; es konnte sogar eine doppelte Tür sein. Das war *Janus*, der zwei Gesichter hatte. Das eine Gesicht schaute zurück in die Vergangenheit, das andere blickte voraus in die Zukunft. Das Heute ist also dieser eine Schritt, die Schwelle ...

In der Bibliothek der Januarischen Botschaft steht eine Marmorstatue des Janus; in seinen Händen hält er die Schlüssel aller dortigen Türen. (Außer den Schlüsseln, die gerade ausgehoben sind und irgendwo anders herumfliegen.)

Jede Tür hat eine andere Seite. Auch die Katzenklappe. Vergiss vor allem die Katzenklappe nicht! Dieses Pendeltürchen hat sich *Isaac Newton*, der große Mathematiker & Physiker, Philosoph & Astronom ausgedacht, der die Schwerkraft studierte und uns den Weg ins Sonnensystem gezeigt hat. Ohne seine Gesetze und Formeln hätten wir nie auf dem Mond landen und Raumsonden zu anderen Planeten senden können.

Im Jahr 1666 fertigte Newton die erste Katzenklappe an, oder, um genau zu sein, er bastelte zwei: die eine für seine große Katze und noch eine von bescheidenerem Format für sein kleines Kätzchen. Als ein Besucher zu behaupten wagte, die große Katzentür hätte doch bestimmt allein schon ausgereicht, antwortete Newton zornig, dass das scheue kleine Kätzchen sich nicht zurückgesetzt fühlen dürfe und dass es sehr glücklich sei mit einem Türchen für sich allein.

Katzen, sagt man, finden immer wieder den Weg zu ihrem Haus – aber das stimmt nicht ganz. Manchmal gehen sie verloren, kommen nie wieder zurück. Diese Katzen könnten eines Tages durchaus in der Januarischen Botschaft zu finden sein, wo man Meere von Zeit hat. Katzen haben neun Leben, und das ist viel Zeit, auch wenn es keine Meere sind. Sie fühlen sich dort also zu Hause. – Zu Hause in der Januarischen Botschaft? Was ist das für eine Botschaft? Was bedeutet «Januarisch»? – Welches Land gehört dazu?

Hab ich jemals ein Land erwähnt? Nein. Ich habe etwas von einer anderen Welt erzählt ...

EIN LIEBHABEROBJEKT ZUM 80. GEBURTSTAG VON TONKE DRAGT

Mit sechzehn farbigen Collagen und dazugehörigen Texten lädt Tonke Dragt zu einem fantastisch-fesselnden Rundgang durch die Januarische Ambassade, den Raum der schöpferischen Ideen, ein.

Ein Buch der besonderen Art für junge (und nicht mehr ganz so junge) Liebhaber der unzähligen Perspektiven und Schwimmer in den *Meeren von Zeit*.

TONKE DRAGT
Weit von hier ganz nah bei uns

Limitierte und nummerierte
deutsche Erstausgabe von 1 – 999.
38 Seiten, durchgehend farbig, gebunden
Format: 26 x 31,5 cm
24,- Euro

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2390-8



1. VON DER ABHÄNGIGKEIT ZUR AUTONOMIE

TROTZALTER, ZAHNWECHSEL UND VORPUBERTÄT

von Monika Kiel-Hinrichsen

Jeder Lebenslauf birgt in sich reiche Entwicklungsmöglichkeiten, die uns zu einer reifen Persönlichkeit werden lassen. Einerseits finden wir in einer Biografie allgemeine Gesetzmäßigkeiten, die jeden zu berühren scheinen, andererseits erleben wir in verschiedenen Lebensphasen Krisen und Wendepunkte, die etwas mit unserer ganz individuellen Entwicklung zu tun haben und meistens einen Aufforderungscharakter in sich tragen. Ein geheimnisvoller roter Faden zieht sich durch unsere Biografie, den es zu entdecken gilt. Anhand der sogenannten «Jahrsiebte», dem wohl elementarsten Entwicklungsrhythmus im menschlichen Leben, lässt sich dieser Faden besonders gut verfolgen. Betrachten wir zunächst die ersten beiden Jahrsiebte, also die Zeit vom ersten bis zum fünfzehnten Lebensjahr.

Hierzu zwei Beispiele.

Leo, fünf Jahre alt, bringt seit seiner Geburt das Leben seiner Eltern fast täglich kräftig in Bewegung. Bereits in der Schwangerschaft sorgte er für Aufregung. Dreimal musste seine Mutter für längere Zeit in die Klinik, da die Gefahr einer Fehl- und Frühgeburt bestand. Seine Geburt verlief dramatisch, es folgten viele schlaflose Nächte. Nur allmählich stellte sich ein Schlafrythmus bei ihm ein. Die jungen Eltern sind ausgepowert und an der Grenze ihrer Belastbarkeit, worunter die Eltern-Kind-Beziehung leidet. Leo klammert sich an seine Eltern und geht keinen Schritt allein, ohne heftig zu weinen, weder in den Kindergarten noch zu Nachbarkindern. Das Leben in der Familie verläuft eher unruhig. Leo wird häufiger mit auf Partys genommen, wo er bis in die Nacht aufbleiben darf. Oft wird lange ausgeschlafen, wodurch sich die Mahlzeiten verschieben. Leo trotzt so gut wie gar nicht, da sich die Eltern stark nach seinen Bedürfnissen ausrichten und schnell nachgeben, um weiteren Konflikten und Tränen aus dem Weg zu gehen. Vor Kurzem zeigte Leo stolz im Kindergarten seinen ersten Wackelzahn.

Luisa ist gerade zwölf Jahre alt geworden. Sie liegt in ihrer Hängematte und hört Musik von den «Ärzten», die sie von ihrem großen Bruder bekommen hat. Vor drei Jahren, kurz nach Luisas neuntem Geburtstag, haben sich die Eltern getrennt. Luisas Mutter arbeitet seitdem ganztags, sodass Luisa viel sich selbst überlassen ist. Sie hat damals auf die Trennung mit nächtlichen Ängsten und Herzbeschwerden reagiert. Ihre Vorpubertät zeigt sich in ihrer körperlichen Entwicklung, aber auch seelisch. Luisa ist schnell reizbar, lässt sich nichts mehr sagen und ist gleichzeitig anhänglich. Ihre Mutter leidet noch sehr unter der Trennung und beklagt sich häufiger über den Vater, was Luisa geradezu provoziert und in einen Loyalitätskonflikt bringt. Manchmal träumt sie davon, einfach zum Vater zu ziehen.

Das Trotzalter, die erste Krisenzeit im Verhältnis von Eltern und Kindern, zeigt besonders deutlich das Autonomiestreben des kleinen Kindes. Bisher hat es sich von allen und allem beeindruckend lassen, jetzt will es sich selbst Ausdruck verleihen, indem es Widerstand leistet. Denn daran kann sich das Kind selber spüren und entwickelt seine Persönlichkeit. Je nach Temperament und Stellung in der Geschwisterfolge trotzen Kinder unterschiedlich stark. Gute Vorbilder und ein rhythmisches Leben sind Kindern dabei eine große Hilfe, weil dies Sicherheit und Vertrauen erzeugt: Zu wissen, wann Schlafens- und Essenszeit, wann Aufräum- und Spielzeit ist, gibt Orientierung im Alltag. Immer wieder müssen wir als Erwachsene den Kindern die Ich-Kraft unserer Entscheidungen leihen, da sie ihr kleines Ich erst im Laufe der Kindheit ausbilden und noch nicht ausreichend zur Verfügung haben. Ähnlich wie bei einem jungen Bäumchen, das man auch nicht allen Stürmen aussetzt, sondern ihm eine Stütze gibt, an der es sicher heranwachsen kann.

Unser Beispiel zeigt, welche Gefahr hier droht: Überforderung und Schlafmangel lassen Eltern schnell den Weg des geringeren Wider-

Monika Kiel-Hinrichsen, geboren 1956, ist Mutter von fünf Kindern. Nach der Ausbildung zur Erzieherin studierte sie Sozial- und Waldorfpädagogik und sammelte Erfahrungen in der Heilpädagogik. Neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit leitet sie die Bildungsstätte «Forum Zeitnah» (www.forum-zeitnah.de) und die neu begründete ipsum-Elternberaterausbildung Frühe Kindheit in Kiel (www.ipsum-institut.de). Mehr über Monika Kiel-Hinrichsen und ihre Bücher sind zu finden unter: www.urachhaus.de/urheber/monika-kiel-hinrichsen



Fotos: © Carmen Martínez Banús

standes gehen, Grenzen werden sparsam gesetzt, obwohl sie doch Meilensteine für die spätere Jugend sein könnten. Aus kleinen Kindern wie Leo werden so nicht selten «Tyrannen», die den Eltern das Leben zur Hölle machen können. Als Jugendliche suchen sie dann oft Grenzerlebnisse anderer Art, wie z. B. im Drogenkonsum. Als Erwachsene gehen sie nicht selten mit den Grenzen anderer Menschen großzügig um oder überschreiten ständig ihre eigenen, nicht gefühlten Grenzen. Durch schmerzvolle soziale Prozesse werden fehlende «Grenzerlebnisse» nachgeholt.

Wenn die Zähne wackeln – ungefähr ab sechs Jahren – wackelt auch die Seele, denn nun verliert das Kind seinen Halt, sein «altes Gesicht», was sichtbar wird durch die Lücken im Mund. Der Zahnwechsel ist meistens geprägt von Gefühlen wie «himmelhochjauchzend» und «zu Tode betübt», einem Pendeln zwischen dem Kleinkind- und dem Schulalter. Alles, was dem Kind jetzt in seine Mitte verhilft, trägt dazu bei, dass sich auch die seelischen Lücken schließen. Die zweiten Zähne schenken dem Kind einen neuen Ausdruck und eine persönliche Reifung.

Mit dem zwölften Lebensjahr schließlich beginnt das zielgerichtete Autonomiestreben, die Abnabelung von den Eltern wird vollzogen, auch wenn die entsprechende seelische Reife noch hinterherhinkt. Die kindliche Unbeschwertheit tritt jetzt deutlich zugunsten einer erhöhten Wahrnehmungsfähigkeit zurück. Bis zum zwölften Lebensjahr sind dann – wohl nicht gerade zufällig – die Eckzähne durchgebrochen. Herz und Lunge haben einen Wachstumsschub gemacht, sodass Puls und Atem nun weitgehend ein Verhältnis von 1 : 4 wie beim Erwachsenen haben. Bereits im neunten Lebensjahr lässt sich dieser «Umbau» im Kind erstmalig beobachten, benötigt dann aber nochmals drei Jahre, um sich zu festigen. Unser Herz und unsere Atmung bieten die Grundlage für das Gefühlsleben (nicht ohne Grund sagen wir bei einem Schrecken: «Mir bleibt das Herz stehen» oder «mir stockt der Atem»). In dieser Zeit erlebte Luisa die Trennung ihrer Eltern. Sie reagierte darauf unmittelbar mit dem Herzen.

Für die Vorpubertierenden beginnen die Eltern nervig und peinlich zu werden – das Beispiel Luisas zeigt es deutlich –, die Kinder wollen sich absetzen und gleichzeitig noch den Schutz der Eltern genießen, was häufig beide Seiten überfordert. Am wenigsten wollen sie am Leid ihrer Eltern teilhaben, denn nun beginnen sie, sich selber wichtig zu nehmen. Diese Zeit braucht die Begleitung durch ein feines Fingerspitzengefühl im Sinne einer liebevollen Autorität, welche das unsichtbare Eltern-Kind-Band nicht zu früh loslässt. Interesse, seelische Unterstützung und Vertrauen bieten die Grundlage für eine neue Begegnungsebene, die zugleich den Boden für eine funktionierende Begleitung in der eigentlichen Pubertät bereitet. ■

Monika Kiel-Hinrichsen · Renate Kviske

Wackeln die Zähne – wackelt die Seele



*Der Zahnwechsel.
Ein Handbuch
für Eltern und
Erziehende*

Urachhaus

Monika Kiel-Hinrichsen | Renate Kviske
Wackeln die Zähne – wackelt die Seele
Ein Handbuch für Eltern und Erziehende
117 Seiten, kartoniert
€ 12,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7297-8

www.urachhaus.com

Ein praktischer Ratgeber für die Zeit des Zahnwechsels

Nur wenige Eltern rechnen damit, dass die Zeit des Zahnwechsels eine harte Probe für die Beziehung zu ihrem Kind werden kann. Doch mit Erreichen des Einschulungsalters werden Kinder oft besonders schwierig, und deutliche Veränderungen an und in ihnen können beobachtet werden, die über das äußerlich sichtbare Hervortreten der bleibenden Zähne hinausgehen.

Die Pädagogin Monika Kiel-Hinrichsen und die Zahnärztin Renate Kviske möchten ein tieferes Verständnis dafür wecken, was in den Kindern während des Übergangs in das zweite Jahr-siebt geschieht. Sie geben den Eltern mit Erziehungsratschlägen, Spielanleitungen und praktischen Tipps konkrete Hilfestellungen, damit sie ihren Kindern diesen Schritt in einen neuen Lebensabschnitt erleichtern können.



MARIA J. KRÜCK VON POTURZYN
Das Mädchen Jeanne d'Arc

Mit Personenverzeichnis
und historischer Karte

288 Seiten, gebunden
12,- EURO

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-1757-0
(ab 14 Jahren)



DAS MÄDCHEN JEANNE D'ARC

gelesen von Simone Lambert

Am 30. Mai 1431 starb die neunzehnjährige Jehanne aus Domrémy auf dem Scheiterhaufen in Rouen. Die Inquisition hatte sie als «rückfällige Ketzerin» der englischen Justiz übergeben.

Johanna von Orléans, Jeanne la Pucelle, Joan of Arc, Jeanne d'Arc – das war ein Mädchen in Hosen im späten Mittelalter, ein einfaches Bauernmädchen, das kaum drei Dörfer kannte und auszog, um Frankreich von den Engländern zu befreien und Karl dem VII. zur Anerkennung als rechtmäßiger König Frankreichs zu verhelfen; das war ein «militärisches Genie», wie Napoleon meinte, eine starke und mutige Kämpferin, die nach der Schlacht die toten Engländer beweinte, an deren Ende sie sich schuldig fühlte, eine einsame Heldin, die sich von ihren Richtern nicht einschüchtern ließ und klug und mit moralischer Kraft zwischen den verschiedenen Ebenen der Anklage zu unterscheiden wusste. Und sie war ein Orakel, eine Prophetin, die Stimmen hörte, die sie als die der Heiligen Katharina, Margareta und Michael angab.

Johannas Prophezeiungen trafen ein, die Geschehnisse Frankreichs nahmen eine grundlegende Wendung. Etwa ein Jahr später wurde sie als Kriegsbeute an die Engländer verkauft. König Karl ließ sie im Stich.

Viele Fragen ranken sich um diese außergewöhnliche Person: Wie konnte ein Bauernmädchen ohne jede Bildung ein solches Selbstvertrauen, eine solche Macht und Führungskraft haben? Was heißt es, wenn göttliche Führung in das politische Geschick eines Landes eingreift – durch sie? Was bedeutet es für den christlichen Glauben und die christliche Kirche, dass da erstmals jemand – zudem ein einfaches Mädchen unter dem Druck eines Inquisitionstribunals – zwischen beiden klar unterscheidet? Wofür steht ihr Märtyrertum?

Maria Josepha Krück von Poturzyns schreibt darüber mit umfassender Kenntnis der historischen Quellen. Ihr Buch über Jeanne d'Arc, 1961 erstveröffentlicht, ist keine rein wissenschaftliche Biographie, auch nicht nur ein historischer Roman. Die Autorin hat einen eleganten dokumentarischen Roman verfasst, in dem sie alle Informationen verarbeitet, ohne tendenziös oder beschönigend zu werden. Ein historisches Manuskript beispielsweise über das Gespräch, das der englische Rechtsgelehrte Peter Macauley und der junge deutsche Kanonikus Rupertus Geyer 1429 über Johanna und die Bedeutung ihres Handelns für Kirche und Politik geführt haben, verwandelt sie in den spannenden, atmosphärischen Dialog zweier interessanter Charaktere. Ihr gelingt aber vor allem eines, und das zeichnet ihr Buch vor anderen aus, nämlich eine weise-kritische Haltung zu allem Geschehen, die einer höheren Sichtweise Raum lässt, ohne dass ihre eigenen Kommentare diesen besetzen würden.

Jeanne wurde 1920 heilig gesprochen. Seither gilt sie als Schutzpatronin von Paris, Rouen und ganz Frankreich, aber auch der Telegrafie und des Rundfunks. Dieses ungewöhnliche Patronat ist vielleicht der Tatsache geschuldet, so möchte man mutmaßen, dass Johanna von Orléans, deren Eingreifen das Gesicht Europas veränderte, nicht nur eine Art europäisches Medienereignis war, sondern vor allem ein Sender mit außerordentlicher Reichweite – bis heute. ■

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!

*Stern über Bethlehem, zeig uns den Weg.
Führ uns zur Krippe, zeig, wo sie steht.
Leuchte du uns voran, bis wir dort sind,
Stern über Bethlehem, führ uns zum Kind.
(Altes Weihnachtslied)*

So mögen die Heiligen Drei Könige gesprochen haben, als sie sich auf die lange Reise gemacht haben – und ihrer gedenken wir ja in den ersten Tagen des neuen Jahres, und zwar am 6. Januar, an Epiphania.

Und um Sterne geht es auch heute auf unserer Kinderseite. Möge euch allen ein guter Stern im neuen Jahr leuchten, das wünscht euch eure

SUSANNE.

So lautet mein neues Rätsel:

*Bei Maria im Stall stehen Esel und Rind
Sie stehn bei der Krippe und wärmen das Kind.
Die Hirten bringen ein Schäfchen herbei
Und Wolle und Milch und legen's ins Heu.
Doch weder mit Schaf noch Esel noch Rind
Reisen die Könige zu dem Kind –
Sag mir, wie heißt das Wüstentier:
Schreib auf die Lösung und schick sie mir!*



Die Sterne glänzen und funkeln in diesen kalten Winter-
nächten am Himmel, mit Sternen schmücken wir aber
auch gerne unser Haus in diesen Tagen: sei es aus Stroh,
gefaltet aus Transparentpapier oder aus Goldpapier – in
allen möglichen Varianten sind die Sterne um uns.

Auch gebacken als Plätzchen sind sie gerne gesehen.
Heute zeige ich euch noch eine Variante, und zwar kleine
Kerzenhalter für Teelichter. Alles, was ihr braucht, ist ein
Bogen dickere Goldfolie (schön sind auch andere Farben
in Metallic-Glanz), eine Schere und natürlich Teelichter
(eine Skizze seht ihr oben).

Mit einem Bleistift zeichnet ihr einen sechseckigen Stern
auf die Goldfolie und in die Mitte des Sternes dann einen
kleinen Kreis und um ihn herum (mit demselben
Mittelpunkt) einen Kreis in der Größe eines Teelichtes. Den
kleinen Kreis schneidet ihr nun aus. Von diesem Kreis aus
schneidet ihr strahlenförmig auf die größere Kreislinie zu,
sodass ihr das Goldpapier nach innen umschlagen könnt,
und in diesen größeren Kreis passt jetzt euer Teelicht.
Besonders schön ist es, wenn viele Sternkerzen auf dem
Tisch leuchten.

Aber nicht nur Sternenlichter könnt ihr aus dieser Vorlage
basteln: Nehmt etwas dickeres Tonpapier, schneidet statt
der Sternenspitzen runde Bögen aus, so habt ihr bunte
Blumenlichter, die den Tisch bei Festtagen schmücken.
Sowohl Sterne als auch Blumen sind schöne kleine Ge-
schenke.

Schickt die Lösung bis zum 21. Januar 2011 an:

a tempo Susanne,

Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehnmal
Im Land des Nordlichts von Heluiz Washburne und Anauta.

Advent war das gesuchte Lösungswort unseres Novemberrätsel. Und viele von Euch haben des Rätsels Lösung mit schönen Bildern geschmückt, habt vielen Dank dafür! Gewonnen haben diesmal: • Tom Müller aus Emmering • Björn Müller aus Bomlitz • Lea Gruber aus Ins (Schweiz) • Lauritz Uhlmann aus Fürth • Leo Hermanns aus Aachen • Elias Giggenbach aus Riederau • Ingrid Pleyer aus Rodgau • Wilma Teske aus Hannover • Jana Müller aus Thondorf (Österreich) • Anita Mörth aus Graz (Österreich)

DAS a tempo PREISRÄTSEL

Ob Göttergatte oder -gattin, ob Götterspeise oder -trank, ob man von allen Göttern und Geistern verlassen oder dankbar für ihre Gnade ist – die Geschichten um die Nachfahren von Gaia und Uranos, von Erde und Himmel sind mehr als bloßes kulturelles Erbe, mehr als bloße mythische Vergangenheit. Um sie wieder etwas gegenwärtiger werden zu lassen, begleiten sie uns – in der «griechischen Version» – durch das Rätseljahr 2011. Und mit wem beginnen, wenn nicht mit dem Anführer der Titanen!? Von der eigenen Mutter zur Entmannung des tobsüchtigen Vaters angestiftet, wurde er zum absoluten Herrscher – und mit dieser Macht wie der wütende Vater selbst. Getrieben von der Angst, dass das Schicksal des Vaters auch seines werden könnte, verschlang er die eigenen Kinder. Nur eines nicht, denn seine Frau Rhea vertauschte es mit einem Stein. Der so überlebende Sohn sollte auch sein prophezeitetes Schicksal besieghen. Mit List und Tücke verabreichte er dem Vater, bevor dieser in den Abgrund gestürzt wurde, ein Mittel, das ihn die anderen fünf Kinder erbrechen ließ – und den Stein, der in Delphi aufgestellt und als Nabel der Welt bezeichnet wurde.

Der Name des Titanenanführers, der in anderen Schilderungen auch milder beschrieben wird, bildet das erste Lösungswort im neuen Jahr. Für jene, die ihn nicht jetzt schon benennen können, lässt sich sein Name auch aus den hervorgehobenen Buchstaben durch entsprechendes Sortieren bilden. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehnmal das Buch von Dorit Winter, *Wegen Yolande. Eine Spurensuche.* ■ (mak)

1 Was ist für Guildo Horn keine karitative Sache aus Mitleid?

— — — — — — — — — — —

2 Wie lautet der althochdeutsche Name des Zaunkönigs?

— — — — —

3 Ein Artikel sollte neben dem Wer, Wen, Wann, Wie und Warum zudem das ... und ... beinhalten.

— — —

Lösungswort:

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

Einsendeschluss ist der 21. Januar 2011 (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Dezember-Ausgabe lautet **KLETTVERSCHLUSS**. Die **Gewinnerinnen** und **Gewinner** werden schriftlich benachrichtigt.

数独

DAS a tempo SUDOKU

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

SQUARE MAGIC 068

Carpe diem: nutze den Tag!

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

JC's irresistible hand-crafted sudoku.

Urdruck a tempo 01 | 2011

SQUARE MAGIC 067

Lösung

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

Periphere Verzauberung

Für alle Sudoku-Liebhaberinnen und -Liebhaber:

www.einsamehunde.de



bitter

BITTER SWEET SYMPHONY

von Dominik Rose

«Das Leben», so klagte vor einigen Jahren schon die britische Rockband *The Verve*, «ist eine bittersüße Symphonie». Gut möglich, dass dieser Aphorismus auch Mike Leigh durch den Kopf spukte, als er seinen neuen Film *Another Year* drehte, denn die episodische Alltagschronik aus dem Leben eines älteren Ehepaars ist ebenso schmerzhaft wie schön geraten.

Im Zentrum der sich über den Zeitraum eines Jahres erstreckenden Geschichte begegnen wir Tom (Jim Broadbent) und Gerri (Ruth Sheen), beide um die sechzig und seit vielen Jahren glücklich miteinander verheiratet. Tom arbeitet als Geologe, Gerri ist als Therapeutin beim Gesundheitsamt beschäftigt. Die beiden leben am Stadtrand von London, lieben es gemeinsam zu gärtnern und am Abend Freunde zu empfangen. Und hier kommen auch schon die Probleme ins Haus, denn so harmonisch ihr eigenes Leben auch verlaufen mag, manche ihrer Freunde sind wahre Nervenbündel und -sägen.

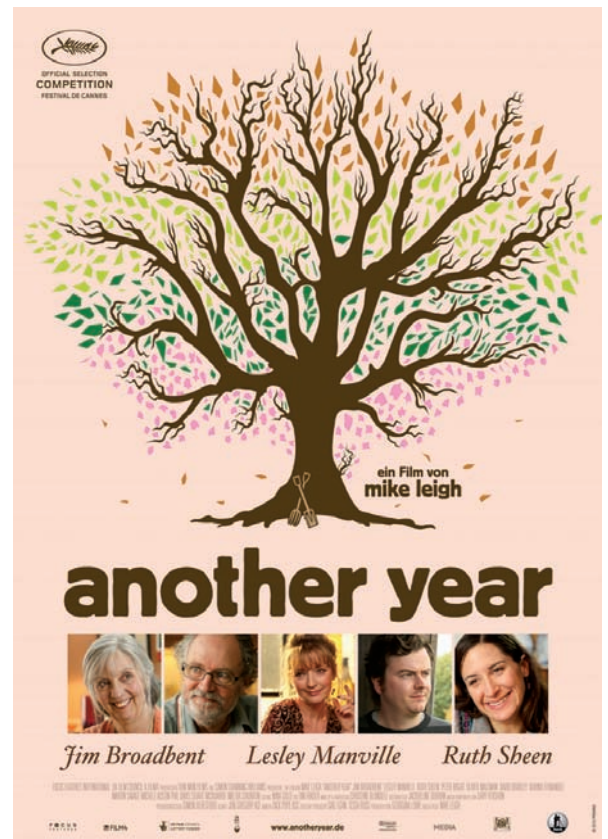
So etwa Gerris chaotische Arbeitskollegin Mary (Lesley Manville), die schwer unter ihrem fortschreitenden Alter leidet und den Frust über ihr unfreiwilliges Single-Dasein gern mit reichlich Alkohol herunterspült. Um Ken (Peter Wight), einen alten Jugendfreund von Tom, stehen die Dinge ebenfalls schlecht, da er den Spaß an seinem Leben verloren hat und die innere Leere mit unmäßigen Fressattacken zu kompensieren versucht. Auch Toms Bruder Ronnie (David Bradley) ist eine dieser verloren wirkenden Gestalten, paralysiert vom Tod seiner Frau und zu allem Übel mit einem neurotisch feindseligen Sohn geschlagen ...

Hinter den einzelnen Figuren verbergen sich zwar leidvolle Schicksale, doch der Film bewahrt sich durchgängig einen optimistischen Ton, der das Unglück nicht ausspart, aber den Blick auf den größeren Zusammenhang richtet. Tragik und Komik

liegen oft dicht beieinander, etwa wenn die unglückselige Mary sich ausgerechnet in Joe verguckt, den dreißigjährigen Sohn von Tom und Gerri. Auf einer sommerlichen Gartenparty kommt es zu einer verzweifelt komischen Szene, in der die angesäuerte Mary ihrem jungen, etwas perplexen Schwarm Avancen macht, ohne offen mit der Sprache heraus zu wollen. Die Mühe ist ohnedies vergebens, denn einige Monate später trifft sie Joe in Begleitung seiner neuen Freundin an, der grotesk vergnügten Katie. Dieses zufällige Aufeinandertreffen im Haus ihrer Freunde gerät zu einem Paradestück an peinlicher Beklemmung und verdeckter Feindseligkeit.

***Another Year* ist vor allem ein Meisterstück an pointierten Dialogen und einem großartig aufgelegten Schauspiel-Ensemble**, aus dem vielleicht Lesley Manville als verzweifelte Exzentrikerin herausragt. Die Figuren fühlen sich bis in die kleinsten Nebenrollen hinein authentisch und lebensnah an, was ohnehin eine Stärke von Mike Leighs Filmen ist, der sich auch diesmal einer sentimental Botschaft verweigert und den bisweilen indifferenten Charakter des Lebens in seiner Komplexität bestehen lässt. Den vier Jahreszeiten kommt hierbei eine besondere Bedeutung zu, da sie nicht nur die Geschichte in vier Abschnitte gliedern, sondern weil jede einzelne von ihnen in Verbindung zu dem steht, was sich dramaturgisch ereignet. Das Fortschreiten der Zeit mag ein schmerzhafter Prozess sein, ihm wohnt im Kreislauf der Natur jedoch eine Ordnung inne, mit der Tom und Gerri als Hauptfiguren in Harmonie leben. Die Möglichkeit, ein glückliches Leben zu führen – und zugleich das Scheitern daran, ist das zentrale Thema des Films. ■

Another Year ist ab dem 27. Januar 2011 in den deutschen Kinos zu sehen.



sweet



Flucht in virtuelle Welten?
 Reale Beziehungen mit Kindern gestalten.
 Herausgegeben von Andreas Neider.
 Mit Beiträgen von R. Ballreich, M. Birn-thaler, P. Gunkel,
 B. Hanel, E. Hübner, A. Neider, Chr. Rittelmeyer, P. Singer,
 R. Wagner und K. Wöfling.
 249 Seiten, kartoniert | € 18,90 (D)
 ISBN 978-3-7725-2290-1

Virtuelle Räume – Faszination und Gefahr

Kinder und Jugendliche verbringen heute durchschnittlich 15 bis 20 Stunden wöchentlich im Internet, sei es in Chatrooms, bei Online-Computerspielen oder an anderen virtuellen Orten – Tendenz steigend. Was macht die Faszination dieser virtuellen Räume aus und was sind die Gefahren?

Nicht nur schulische Leistungen werden beeinträchtigt, auch soziale Kontakte und körperliche Bewegung nehmen ab. Und immer häufiger führt dieses Phänomen zu suchtartiger Abhängigkeit – eine beunruhigende Entwicklung, zumal weitere Gefahren, von finanzieller Ausbeutung bis hin zu sexueller Belästigung, drohen.

Die Beiträge dieses Bandes erschließen das Problemfeld von wissenschaftlicher und pädagogischer Seite und machen zugleich deutlich, wie nur durch sinnstiftende Beziehungen in der realen Welt der «Virtual Reality» etwas entgegen gehalten werden kann.

Kleinanzeigen

Wir sind der Trägerverein einer einzügigen **Waldorfschule in Berlin-Mitte** mit ca. 370 Schülerinnen und Schülern im offenen Ganztagsbetrieb mit Schulküche und einer nachschulischen Betreuung (Hort) mit sechs Gruppen. Das Waldorf-Lehrerseminar und die Freunde der Erziehungskunst sind weitere, befreundete Einrichtungen auf unserem Gelände. Da unser Geschäftsführer und unsere Buchhalterin aus Altersgründen ausscheiden **suchen wir ab 1. Juli 2011 eine/n Geschäftsführer/in**, dem/der die Herausforderung dieser Arbeit und die Gestaltung der Zukunft ein Anliegen ist, und **eine/n Buchhalter/in** als Unterstützung für die Geschäftsführung, des Vorstandes und der Finanzgremien des Vereins. Die vollständigen Ausschreibungstexte finden Sie auf unter www.mitte.waldorf.net/stellen

Waldorfkindergarten sucht für den Elementarbereich ab 01. Januar 2011 eine Waldorfkinderkämpferin und eine Zweitkraft.

Ab Sommer 2011 (oder früher) suchen wir **Anerkennungspraktikanten** für den Elementar- und Krippenbereich. Wir wünschen uns engagierte Mitarbeiter mit Erfahrung in der Waldorfpädagogik. Über ihre Bewerbung freut sich der Waldorfkindergarten Eimsbüttel, Bogenstr. 45, 20144 Hamburg, Tel 0 40/4 20 80 23 (AB).

«Fülle der Nacht – Vom Geheimnis unseres Schlafs» – Vortrag und Seminar mit **Dr. med. Olaf Koob**. Freitag, 4. Februar 2011, 20.00 Uhr, Samstag, 5. Februar 2011, 10.00 – 17.00 Uhr, im Anthroposophischen Zentrum Kassel, Wilhelmshöher Allee 261, 34131 Kassel. Anmeldung und Info unter Tel.: 05 61/6 87 82, E-Mail: info@patienteninitiative-kassel.de

Tournee 2011 (CH) – Puppentheater unterwegs mit Theaterzelt sucht MitarbeiterIn zum Mitreisen (Mithilfe: Zeltaufbau, Theaterkasse, Plakattieren) von anfangs Mai bis Mitte Juni 2011. Infos: Fam. Bosshard, Rosenstr. 10 A, CH-4410 Liestal, Tel. +41(0) 61 921 59 36, E-Mail: tokkel-buehne@bluewin.ch, www.tokkel-buehne.ch

Seminarreihe LebensWandel: Drei Seminare, die den Kontakt mit Ihren Lebensthemen und Lebenszielen vertiefen. 3.2.–6.2., 4.5.–8.5., 23.6.–26.6.2011. Susanne Rivoir, Karl-Heinz Finke. T. 0 30/61 10 89, info@SinnUndWerden.de

Wander-, Kultur- und Weinwochen. FeWo in ehemalig. Toskana-Kloster Tel. +41/55/2 10 97 77 www.toskanaferien.ch

Bothmergymnastik & Rhythmik, Di 18.15 h, altersgemischt, Stuttgart 07 11/4 89 59 90

Visionäre Forsten auf! Helfen Sie mit und informieren Sie sich über das Projekt unter: www.foerdereverein-mongolei.de

Akut ins Krankenhaus?
www.integrativmedizin-hamburg.de

Allgäu-Alpen: gr., günstige FeWo (ca. 120 m²), frank.muens@onlinehome.de, Tel.: 0 83 23/76 43 od. 0 83 79/8 52,

Ferien in der Bretagne. Charmante Ökobau-Zirkuswagen am Meer zu vermieten. Sauna, Massage. Tel.: 00 33/(0)2 98 27 55 17, www.ty-natur.fr

Dresden im Herbst und im Advent: schöne 3Zi-FeWo, 2–5 Pers., ab 40,- €/N, Citynähe, Tel. 0 61 51/5 11 16

Gästezimmer: www.bel-etage-berlin.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

www.augenoptik-vollrath.de

Kunsttherapieausbildung in Thüringen – 2 Jahre berufs begleitend, Infos: Tel. 0 36 06/50 78 42

gesundheit aktiv – anthroposophische heilkunst e.v. macht Sie bekannt mit dem integrativen Ansatz der Anthroposophischen Medizin und ihren vielfältigen therapeutischen Möglichkeiten. Besuchen Sie uns unter: www.heilwesen.de

VIA-VITA – miteinander Leben in Freiheit u. Würde. Ziel: Generationen-Wohnen aus der ♥Präsenz. Sei mut-ich willk. z. monatl. Arbeit zw. Augsburg/Ulm: Tel. 0 82 25/30 82 74, E-Mail: vita-geweb@web.de

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

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

Ägypten - Das Alte Reich

Studienreise mit Wolfgang Held
 1.-11. Oktober 2011

Gizeh - Sakkara - Kairo
 Dahschur - Sekem - Karnak
 Tempel Hatschepsut - Edfu
 Dendera -Tal der Könige

www.srs-studienreisen.de
 tel: +49 30 895 100 03

Zentrum für Salutogenese auf Teneriffa

Wenn Sie Ihre Ressourcen wieder finden wollen:

- ◊ Grunderholung
- ◊ Tiefenerholung
- ◊ Intensiv- und Burnoutkur
- ◊ Entwicklungstraining

www.eridanos.org
(0034) 922 506 296

Eridanos

Orpheus-Schule für Musiktherapie

Berufsbegleitendes, 4-jähriges Studium

Die ersten beiden Ausbildungsjahre können auch von Menschen besucht werden, die zur Vertiefung des eigenen Weges oder der beruflichen Tätigkeit an den Inhalten interessiert sind.

Informationen und Unterlagen bei:

Orpheus-Schule für Musiktherapie
Anna-Barbara Hess
Musiktherapeutin SVAKT
Lindacherweg 9
CH-5503 Schafisheim
Tel. +41 (0)62 891 36 81

www.orpheus-schule.org
info@orpheus-schule.org

Italien - 38050 Roncegno
Piazza de Giovanni 4
Tel 0039 0461 77 20 00
Fax 0039 0461 76 45 00
mail.info@casaraphael.com
www.casaraphael.com

CASA DI SALUTE RAPHAEL

Levico-Quelle - das Wasser des Lebens

Das Kur- und Therapiezentrum Raphael befindet sich in einem der schönsten Hotels im Stil der Belle Epoque. Fachärzte und Therapeuten betreuen Sie auf anthroposophischer Grundlage bei

- Stress, Erschöpfung, Burnout
- Atemwegserkrankungen, Allergien
- Abwehrschwäche, Rekonvaleszenz

Die Thermalanwendungen mit dem **Levico-Wasser** pries schon Rudolf Steiner als einzigartig an. Erholen Sie sich in der vitalisierenden Naturumgebung der Dolomiten. Genießen Sie die italienische Küche mit Produkten aus biologisch-dynamischem Anbau.

Erleben Sie völliges Wohlbefinden im Einklang mit Körper, Geist und Seele.

Kurbetrieb: 20.03. - 19.11.2011

Vergünstigte Angebote für Angestellte in den Waldorf-Einrichtungen

Centro de Terapia Antroposofica

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

Abenteuerreise: Natur, Kultur, Mensch


Ägypten

Jahrtausend alte Geschichte
Von Kairo nach Hurghada



Mit fünf täglichen Aufenthalt im Zukunftsprojekt

Sekem
bei Kairo



Ägyptenreise buchen unter:
www.aventerra.de

We make adventure comfortable
AVENTERRA
Die Welt erleben mit Hand, Herz und Kopf

www.aventerra.de • Tel.: 0711 470 42 15

Margarethe Hauschka-Schule

Schule für künstlerische Therapie und Massage seit 1962
73087 Bad Boll, Gruibinger Strasse 29, Tel. 07164-4564

Die Fortbildungskurse in der Künstlerischen Therapie beginnen, für Kunsttherapeuten und Interessierte aus Pädagogik, Sozial- und Psychotherapie, im Januar 2011.

Die Weiterqualifizierung in Rhythmischer Massage beginnt im März 2011.

Die Termine für **Rhythmische Einreibungen und Bewegungsbäder** nach Dr.med.Ita Wegman

erfahren Sie aktuell telefonisch oder im Internet, sowie alle weiteren Informationen zu den Fortbildungsangeboten.

www.margarethe-hauschka-schule.com

Sie haben Freude daran, an der konzeptionellen und strukturellen Weiterentwicklung einer sozialtherapeutischen Lebensgemeinschaft?

Die **Camphill Lebensgemeinschaft Königsmühle** sucht für eine ihrer drei Hausgemeinschaften eine **Pädagogische Fachkraft im Betreuungsbereich.**

Heilerzieher/in, Sozialpädagoge/in, Krankenpfleger/in oder mit ähnlichem staatlich anerkanntem Abschluss.

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:
Camphill Lebensgemeinschaft Königsmühle
z. Hd. Nils Ehmcke
Schöntalstraße 9
67434 Neustadt/Weinstrasse
Tel.: 06321/7289
E-Mail: koenigsmuehle@t-online.de
www.camphill-rheinland-pfalz.de

Waldorflehrer werden

Informationstage 14.-18. Februar 2011

Bachelor- und Master Klassen-, Fach-, Oberstufenlehrer/innen

Freie Hochschule Stuttgart
Seminar für Waldorfpädagogik
Haußmannstr. 44a, 48-50
70188 Stuttgart
Telefon (0711) 2 10 94 -0

www.freie-hochschule-stuttgart.de

DIE NÄCHSTE AUSGABE FEBRUAR 2011 ERSCHEINT AM 21. JANUAR 2011

thema

RUDOLF STEINER UND DIE KUNST DER GEGENWART

augenblicke

FISCHEN IM HAMBURGER HAFEN

WOLLHANDKRABBE ZWISCHEN KAIMAUERN UND OZEANRIESEN

im gespräch

CHRISTOPH DOLL – BEGEGNUNG ERMÖGLICHT INTEGRATION



Das Thema «Ausländer und Integration» wird uns noch lange beschäftigen, ob wir wollen oder nicht. Es leben und leben immer Menschen neben uns, die «anders» sind. Konflikte und Problembereiche entstehen. Die «anderen» sollen sich integrieren. Doch was steckt hinter dieser Vorstellung? Praxisnah und historische Erfahrungen einbeziehend, gibt der Pädagoge Christoph Doll Antworten zu diesem Thema.



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:** Büchertisch-Droth | 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 Schwabach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Berlin:** Bücherkabinett | Braun & Hassenpflug | Kaesebiersche Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Blekkede:** 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 | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schötter | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | **Duisburg:** Roskothlen | **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 | **Finntrop:** 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 Burkhardt | **Freudenstadt:** Buchhandlung Leseinsel | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhäusen:** 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:** Grütener 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 | Wiebinger 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 | Mittendrin | **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 | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Hugendubel Nymphenburg | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **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 | Pustelblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EKZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronner Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettmann:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Ulm:** Buchhandlung Beer | Im Licht | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Moser | OASE – Buch und Spezialei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirschschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Oberndorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Buch + Spiel | **Schiedlbühl:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ernster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekkerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekkerij | **Amsterdam:** Zailing Boekkerij



Was für ein wunderschöner Tag!



Anna Walker

Mein toller Tag
mit Mama

Urachhaus



Anna Walker

Mein toller Tag
mit Papa

Urachhaus

Anna Walker: Mein toller Tag mit Mama
Format: 15,5 x 17 cm | 24 Seiten, Hartpappe
€ 7,50 (D) | ab 1 Jahr | ISBN 978-3-8251-7742-3

Anna Walker: Mein toller Tag mit Papa
Format: 15,5 x 17 cm | 24 Seiten, Hartpappe
€ 7,50 (D) | ab 1 Jahr | ISBN 978-3-8251-7743-0



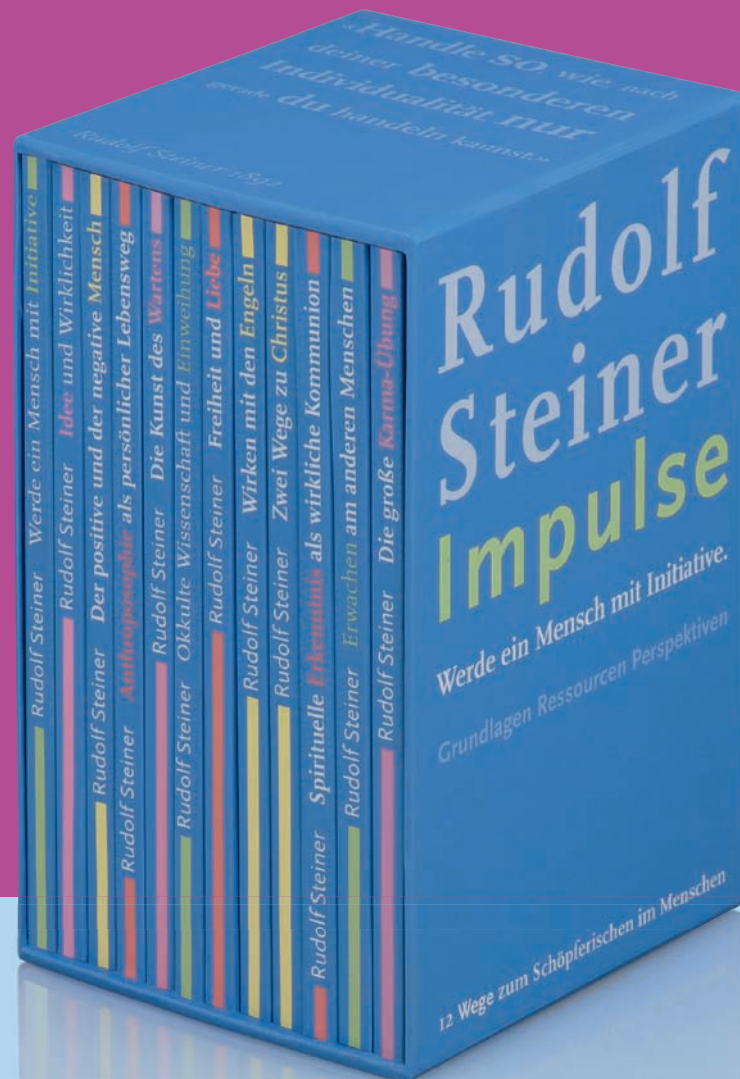
Wenn Maxi morgens aufwacht, wartet der Tag schon darauf, entdeckt zu werden!
Und wie herrlich ist es, wenn Mama und Papa da sind, mit denen man so viele tolle Sachen erleben kann. *Mein toller Tag mit Mama* und *Mein toller Tag mit Papa* sind zwei wunderbare Pappbilderbücher, die zeigen, wie bunt und schön das Leben sein kann.



Urachhaus

150 Jahre Rudolf Steiner : 1861 – 2011

Impulse : Werde ein Mensch mit Initiative



Rudolf Steiner: **Impulse : Werde ein Mensch mit Initiative.** Grundlagen – Ressourcen – Perspektiven. Zwölf Wege zum Schöpferischen im Menschen. | *Impulse 1 bis 12.* | Herausgegeben von Jean-Claude Lin mit Einleitungen von Mario Betti, Jörg Ewertowski, Ruth Ewertowski, Lydia Fechner, Bernardo Gut, Wolfgang Held, Martin Kollewijn, Olaf Koob, Jean-Claude Lin, Andreas Neider, Nothart Rohlfis und Gottfried Stockmar.

12 Bände (insgesamt 768 Seiten, kartoniert) in Schmuckkassette | € 39,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2700-5

Alle Bände sind auch einzeln zum Preis von je € 4,- (D) erhältlich. | www.geistesleben.com

Rudolf Steiners Leben und Werk ist mit seinen rastlosen Reisen und über 6000 gehaltenen Vorträgen quer durch Europa ein einzigartiges Phänomen des 20. Jahrhunderts. Einen Einblick in seine vielfältigen Anregungen zur eigenen spirituellen Entwicklung gibt die zum 150. Geburtstag 2011 erscheinende Reihe **Impulse: Werde ein Mensch mit Initiative.**

Verlag Freies Geistesleben : Wissenschaft und Lebenskunst