

E 51125  
nr. 134

zum mitnehmen februar | 2011

Freies Geistesleben  
Urachhaus

# a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

**CHRISTOPH DOLL**

BEGEGNUNG ERMÖGLICHT INTEGRATION

mensch & rhythmus

WASSER – STOFF DES LEBENS

augenblicke

**FISCHEN IM HAMBURGER HAFEN**





## Von Mäusen und sehr vielen Menschen ...

Kyle Mewburn · Freya Blackwood

# KEIN PLATZ IM HAUS FÜR EINE MAUS

Urachhaus

Wenn man zu dritt in einem sehr großen Haus mit vielen leeren Zimmern wohnt, kann man sich fragen, wozu man so viel Platz eigentlich braucht. Dummerweise ist Christophers Mutter so sehr beschäftigt, dass sie ihm nicht einmal diese Frage beantworten kann.

Also beschließt der aufgeweckte Christopher, einige Menschen zu sich nach Hause einzuladen – und bald ist es im Haus so voll, dass es kein Zimmer mehr für ihn und seine Maus Sneaky gibt ...

Kyle Mewburn (Text) |

Freya Blackwood (Illustration)

**Kein Platz im Haus für eine Maus**

Aus dem Englischen von Michael Stehle

36 Seiten, gebunden | Format: 24,5 x 28,5 cm

€ 14,50 (D) | ab 4 Jahren

ISBN 978-3-8251-7610-5

www.urachhaus.com

Ein kunterbuntes Bilderbuch voller verrückter Begegnungen – und mit einem zarten Hinweis darauf, dass man sich Zeit für die wesentlichen Dinge des Lebens nehmen sollte!



Urachhaus

## AUCH DAS FREMDE GEHÖRT ZU UNS

Alle Jahre wieder bricht in der Vor-Osterzeit der Karneval aus. Wer sich die Mühe macht, sich beispielsweise bei Wikipedia über die Herkunft dieses Spektakels zu informieren, wird eine ganze Reihe von Wurzeln finden. Klar ist, dass das Wort «Fas(t)nacht» unmittelbar mit dem Beginn der vorösterlichen Fastenzeit zusammenhängt. Zum letzten Mal darf geschlemmt und über die Stränge geschlagen werden, bevor eine Zeit der Einkehr und der Passion beginnt.

Andererseits ist es höchst unwahrscheinlich, dass ausgerechnet Karneval und Fasching reine Produkte des Mittelalters sein sollen. Zwar ist es empfehlenswert, den Theorien, die dieses Fest auf keltische oder germanische Ursprünge zurückführen, mit einer gewissen Vorsicht zu begegnen. Dennoch kann nicht geleugnet werden, dass zumindest in Europa die alljährliche Tradition des «Winteraustreibens» mit allen Hexen, Teufeln und Dämonen etwas ist, das weit in eine graue Vergangenheit weist. All die bösen Geister, die Karikaturen unseres Menschseins, werden dahin gejagt, wo sie herkommen. Die «Sau», die wir auf diese Weise rauslassen, soll uns nicht länger beeinflussen.

Hier gibt es eine interessante Parallele zum jüdischen Brauch der Verjagung des Sündenbocks am Jom Kippur-Fest, dem Versöhnungstag. Dieses Fest (es wird allerdings im Herbst gefeiert) ist ebenfalls ein Fastentag, der eine Zeit der Sühne und Einkehr beendet. Im Dritten Buch Mose finden wir die Aussage: **«Denn an diesem Tage geschieht eure Entsühnung, dass ihr gereinigt werdet; von allen euren Sünden werdet ihr gereinigt vor dem Herrn.»** Der Sündenbock, das Schwarze Schaf, wird stellvertretend in die Wüste gejagt. Er nimmt die Verfehlungen und die Schuld der Volksgemeinschaft auf sich und mit sich.

Vielleicht fällt Ihnen auf, liebe Leserinnen und Leser, dass wir hiermit ganz nah bei einem Thema gelandet sind, das uns gerade heute wieder besonders bewegt: Es ist die Frage, wie es uns gelingt, uns Unangenehmes und Fremdes nicht auszuschließen, sondern es zu integrieren und dadurch fruchtbar zu machen. Denn das, was wir da «zum Teufel jagen», ist eigentlich ein Teil von uns selbst, den wir nach außen auf andere projizieren.

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

Aus Stuttgart grüßt Sie herzlich

Frank Berger

Ihr Frank Berger



06 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.

10 augenblicke  
**FISCHEN IM HAMBURGER HAFEN**



Seit mehr als 25 Jahren zieht es Olaf Jensen jeden Tag raus aufs Wasser, raus auf Elbe, Schlei oder Ostsee. Mit seinem kleinen Fischerboot, Käpt'n Butt, schippert er bei Wind, Regen oder Sonne durch den riesigen Containerhafen Hamburgs zu den Fischgründen, die ihn ernähren. Was von außen aussieht wie Seemannsromantik, ist richtig harte Arbeit – aber romantisch ist es auch.



16 meistersinger  
**DIE AMSEL**

17 mensch & rhythmus  
**URPHÄNOMENE DES LEBENS 2 : WASSER – STOFF DES LEBENS**

18 thema  
**KOSMOS STEINER**

24 sprechstunde  
**BLUTSAUGER ALS HEILER**

27 weiterkommen  
**DISKRETIION WIRD ZU MEDITATIONSKRAFT**

**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 schreibttisch 26 | weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: wendepunkte in der biografie 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](mailto:redaktion@a-tempo.de)  
internet: [www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de)

**Leserservice**

Maria A. Kafitz  
07 11 | 2 85 32 20  
[redaktion@a-tempo.de](mailto:redaktion@a-tempo.de)

**Anzeigenservice**

Irmgard Feuss  
Tel. 07 11 | 50 87 40 33  
Fax 0711 | 50 87 40 34  
[ifeuss@anzeigenservice.info](mailto: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-drogeriemarkt.

© 2011 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

**Druck:**

Körner Rotationsdruck Sindelfingen

# 12 Wege zum Schöpferischen im Menschen

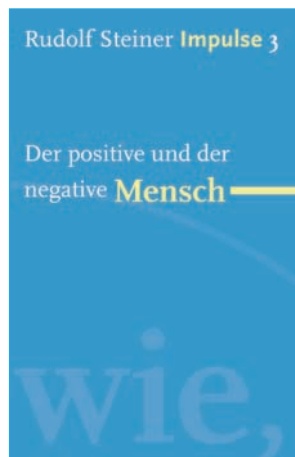
## Rudolf Steiner Impulse



ISBN 978-3-7725-2701-2



ISBN 978-3-7725-2702-9



ISBN 978-3-7725-2703-6



ISBN 978-3-7725-2704-3

## Werde ein Mensch mit Initiative



ISBN 978-3-7725-2705-0



ISBN 978-3-7725-2706-7



ISBN 978-3-7725-2707-4



ISBN 978-3-7725-2708-1

## Grundlagen – Ressourcen – Perspektiven



ISBN 978-3-7725-2709-8



ISBN 978-3-7725-2710-4



ISBN 978-3-7725-2711-1



ISBN 978-3-7725-2712-8

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 | Eine Ansicht der Schmuckkassette finden Sie in dieser *a tempo*-Ausgabe auf Seite 39. | Alle Bände (je 64 S., kart.) sind auch einzeln zum Preis von je € 4,- (D) erhältlich. | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

**Verlag Freies Geistesleben : Wissenschaft und Lebenskunst**

# BEGEGNUNG ERMÖGLICHT INTEGRATION

## Christoph Doll im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler

Das Thema «Ausländer und Integration» wird uns noch lange beschäftigen, ob wir wollen oder nicht. Es lebten und leben immer Menschen neben uns, die «anders» sind. Und offensichtlich ist es kein Patentrezept, sie einfach am Rande unseres Weltbildes zu vergessen oder sie in abgelegenen Zonen der Gesellschaft zu belassen. 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. Bevor er Dozent am Waldorflerherseminar in Berlin wurde, war er einer der maßgeblichen Mitgestalter der Freien Interkulturellen Waldorfschule in Mannheim-Neckarstadt/West. Als Klassenlehrer unterrichtete er sechs Jahre lang eine von der Herkunft her bunt gemischte Schülerschaft in einem Mannheimer Arbeiterviertel. Jeder weiß es aus eigener Erfahrung: Begegnungen, die uns weiterbringen können, brauchen Zeit, brauchen offene Bedingungen, damit etwas Gemeinsames entsteht.

**Doris Kleinau-Metzler** | Herr Doll, welche Lebenserfahrungen sind wichtig für Sie gewesen, um mit der Vielfalt Ihrer Schüler zurechtzukommen?

**Christoph Doll** | Nach dem Abschluss der Realschule habe ich eine Lehre als Industriemechaniker, Fachrichtung Metall, gemacht. Als rebellischem Jugendlichen tat es mir einfach gut, in der Firma Erwachsenen zu begegnen, die eine große Klarheit hatten. Diese Menschen hatten nicht den Anspruch, die ganze Welt umzukrempeln, aber sie waren sehr kompetent in ihrem Bereich und zudem zufrieden mit ihrer Arbeit und ihrer Familie. Davor habe ich als Jugendlicher richtige Achtung bekommen und meine vorherigen Vorstellungen und Vorurteile korrigieren können. Nach meiner Lehre habe ich zwanzig Monate Zivildienst als Rettungsassistent und in einem Altersheim gemacht und danach die Waldorflerherausbildung in Mannheim begonnen. Vierzehn Jahre war ich dann Klassenlehrer an der Waldorfschule in Karlsruhe, bevor ich Lehrer an der Interkulturellen Waldorfschule in Mannheim wurde.

**DKM** | Was ist das Besondere an dieser interkulturellen Schule?

**CD** | Entscheidend ist, dass eine Gruppe von Menschen gesagt hat: Wir wollen Waldorfpädagogik dorthin bringen, wo es bisher so etwas nicht gibt, weg vom Stadtrand, hinein in die Gebiete, die als soziale Brennpunkte gelten und in denen viele Kinder mit ausländischen Wurzeln leben. In der Schülerschaft sollte sich das gesamte soziale Spektrum der Menschen unserer Gesellschaft finden, aus allen Schichten, Berufen, Religionen. Für mich bieten Waldorfschulen als Gesamtschulen mit ihrer Praxisorientierung und ihren musisch-künstlerischen Unterrichtsinhalten die idealen Voraus-



Fotos: Wolfgang Schmidt

setzungen, damit Kinder und Jugendliche lernen, vorurteilsfrei miteinander umzugehen. Ganz lebensnah erhält man durch das gemeinsame Tun von der ersten Klasse an immer wieder Anstöße, Verständnis für andere Kulturen zu entwickeln (zumal auch viele Mannheimer Lehrer keine gebürtigen Deutschen sind).

**DKM** | Aber manche Unterschiede, von Ernährung bis hin zu Religion und Musik, wirken auf uns zunächst fremd.

**CD** | Entscheidend ist, eigene innere Barrieren dem anderen Menschen gegenüber zu erkennen und sich zu bemühen, ihn zu verstehen. Ich muss ja nicht alles gut finden, was mir als Fremdes entgegenkommt, aber ich sollte den anderen nicht als Erstes mit meiner Wertung entgegentreten. So hat mir zum Beispiel mein Mannheimer Kollege, der Musik und Bewegung unterrichtet, die orientalische Musik nähergebracht, gesänglich und auch theoretisch. Er sagte: «Ich habe an dieser Musik, an diesen Improvisationen, die für dein Ohr so breiig und geleierte klingen, innere Erlebnisse. Meine Mutter hat mir so Wiegenlieder vorgesungen.» Mir wurde klar, dass das eine völlig andere Art ist, Musik, Welt innerlich zu hören. Wenn ich mit Menschen verschiedener Herkunftsländer zusammen bin, darf ich nicht unberücksichtigt lassen, dass sie von anderen Eindrücken tief geprägt sind.

**DKM** | Was ist nach Ihrem Eindruck wesentlich, damit Eltern, die sonst für ihre Kinder nicht an den Besuch einer Waldorfschule denken, Vertrauen zu der interkulturellen Waldorfschule haben?

**CD** | Es kommt sehr auf die Menschen an, denen sie begegnen. Das Klima und die Ausstrahlung der Schule entscheiden letztlich immer

darüber, ob jemand (wenn er die Wahl hat) sein Kind einer Schule anvertraut. Zunächst wurden in Mannheim durch Besuche in Kindertagesstätten und Gespräche auf Straßenfesten erste persönliche Verbindungen aufgebaut. Immer wieder ist bei der Begegnung von Mensch zu Mensch entscheidend: Wie empfinde ich, wenn mir jemand mit Kopftuch oder sonst wie anders gekleidet, als ich gewohnt bin, gegenübersteht? Irritiert mich das, ist es wie ein Stückchen innerliches Abrücken, das ein offenes Begegnen erschwert? Oft denkt man nicht bewusst ablehnend, es ist mehr eine Art Gefühlsurteil. Wenn wir das ehrlich registrieren, können wir daran arbeiten. Ich nenne das «vorurteilsbewusstes Begegnen».

**DKM** | Manchmal vermischen sich Eindrücke, Zeitungsmeldungen und die Angst, etwas falsch zu machen, zu einer Skepsis. Wie damit umgehen – denn man verbaut sich durch so eine Haltung letztlich ja selbst neue Erfahrungen?

**CD** | Der erste Schritt ist immer meine ehrliche Selbstwahrnehmung, dass ich dieses Gefühl an mir registriere. Als Zweites kann ich überlegen, warum das so ist, und als Drittes frage ich mich, wie dieses Gefühl in mir lebt – vielleicht in abschätzigen Wertungen, Ironisierungen. Man hat immer wieder Anlass und Möglichkeit, an sich zu arbeiten.

**DKM** | Ein Grund von Vorurteilen ist vielleicht auch Angst vor dem Fremden – die durch Sensationsmeldungen und Schlagzeilen in manchen Medien zudem aufgebauscht wird.

**CD** | Wir leben in einer Gesellschaft, die mit der Angst als Anschauung lebt, vom täglichen Krimi bis zu Existenzängsten. ▶



## Christoph Doll |

► Ausdruck davon ist das Versicherungswesen, denn wir versuchen alles abzusichern. Dabei vergessen wir, dass es keinen absoluten und hundertprozentigen Schutz für unser Leben gibt. Auch im Sozialen ist Angst ein Leitmotiv, wie die Werbung eindrücklich zeigt – Angst, nicht mithalten zu können, nicht schön und fit genug zu sein. In der Gesellschaft wird ein großer Druck aufgebaut, angefangen bei dem Motto «Was denken die Leute, wenn die Kehrwoche nicht gemacht ist?» über den Beruf, wo das Tempo immer höher wird, bis hin zu Jugendlichen, bei denen ein gängiger Spruch ist: «Das ist voll peinlich.» Hinter allem steht die Angst, aufzufallen, Erwartungen nicht zu entsprechen. In den Begegnungen zwischen Menschen gibt es eine große Angst, sich frei zu geben.

**DKM |** Anpassungsdruck ist demnach keine gute Voraussetzung, um anderen Menschen offen zu begegnen. Wie ist Integration von Menschen aus anderen Kulturen dann möglich?

**CD |** Zu meinem Verständnis von Integration gehört zunächst, dass uns bewusst wird: Wir leben heute in einem Land, der Bundesrepublik Deutschland, das aus sehr vielen Quellen gespeist wurde, wenn man es geschichtlich betrachtet. Was heute ist, wurde im Laufe von Jahrhunderten immer wieder bereichert durch verschiedene Kulturen und Völker.

**DKM |** Also nicht nur die USA ist so eine Art Schmelztiegel?

**CD |** Sicherlich nicht, bei uns kamen ebenfalls zahlreiche Impulse zusammen, auch viele aus dem Orient. Das ist wie ein Fluss, der alle möglichen Nebenarme aufgenommen hat, um zu dem zu werden, der er ist. Er hat einen bestimmten Namen, wird aber aus



unterschiedlichen Gewässern gespeist. Das ist ein beständiger Prozess, der immer wieder, auch heute, stattfindet. Ob und wie wir davon bereichert werden, ist sicher nicht sofort und nicht eindeutig zu beantworten. Häufig entstehen durch neu Hinzukommendes auch Probleme, das gehört zur menschlichen Gesellschaft dazu. Aber als Gesamtes kann man sagen, dass uns die verschiedenen Einflüsse bereichern, erfrischen.

**DKM |** Ein Blick zurück in die Geschichte, auch der letzten zwanzig Jahre, zeigt, dass immer wieder überraschende Prozesse zustande kommen. Was gehört für Sie konkret zum Bereich der notwendigen Integration?

**CD |** Zunächst sollten wir erkennen, dass es bei der öffentlichen Diskussion des Themas in der Regel nicht um Integration von Ausländern oder Einwanderern geht, sondern dass eine soziale Problematik dahintersteht. Um in der Fremde ein Stück Heimat zu haben, ziehen sich Menschen in Gruppen mit ähnlicher Herkunft zurück, besonders wenn sie keinen Beruf haben, der ihnen gesellschaftliches Ansehen verspricht, sie arbeitslos sind und staatliche Unterstützung beziehen. Dieser Tendenz wurde lange auch städtebaulich nichts entgegengesetzt, sodass diese Menschengruppen isoliert wohnen. Und ihre Kinder gehen auf Schulen, in denen sie fast völlig unter sich sind. Das muss durchbrochen werden, denn bei den Kindern ist der Zusammenfluss, hier liegt die Chance, Integration und Gemeinschaft erlebbar zu machen. – Viele Untersuchungen belegen, dass Kinder aus Elternhäusern von sogenannten «bildungsfernen Schichten» kaum eine Chance haben, einen höheren Schulabschluss zu erwerben; damit wird ihre Sonderstellung weiter gefestigt, und die Probleme setzen sich fort.



«Wenn ich mit Menschen verschiedener Herkunftsländer zusammen bin, darf ich nicht unberücksichtigt lassen, dass sie von anderen Eindrücken tief geprägt sind.»

**Entwicklungsförderung bis zum zehnten Lebensjahr ist entscheidend für die späteren Bildungschancen, ebenso für die soziale Offenheit eines Menschen.** In diesem Alter wird zudem die Bildung des Menschen als Gesamtes – ich meine nicht die Allgemeinbildung – angelegt: Hier findet auch die Vermittlung von Werten statt, die für jeden Menschen wichtig sind, dazu gehört beispielsweise das Empfinden für Andacht und Ehrfurcht und das Staunen über die Großartigkeit der Natur und über alles, was um sie herum ist. Wenn in diesem Grundschulalter keine Begegnung mit Kindern aus unterschiedlichem sozialem und kulturellem Hintergrund stattfindet, erschwert man soziales Lernen. Das Kind, mit dem ich spielen, streiten und mich wieder versöhnen kann, steht mir nahe. Mit diesen Erfahrungen kann man auch anders mit bestimmten Problemen in der Pubertät umgehen, wo sich Jugendliche stärker mit ihrer Herkunft, ihrer Nationalität identifizieren.

**DKM** | Wie müsste unser Bildungssystem verbessert werden, damit wir die Integrationsproblematik, sozial und kulturell, besser bewältigen, statt ängstlich darauf zu blicken?

**CD** | Ich bin überzeugt davon, dass es kein System, kein Modell geben wird, das quasi automatisch soziale Integration ermöglicht – es kommt auf die Menschen an, auf die Pädagogen, egal in welcher Schulform! Deshalb ist entscheidend, dass alle Lehrer schon in ihrer Ausbildung daran arbeiten, was vorurteilsbewusste Begegnung ist, also an sich selbst arbeiten. Als Zweites denke ich, dass es notwendig ist, dass Schulen freigelassen werden, damit sich jede Schule, jede Lehrerkonferenz ihr eigenes Profil, was ihnen am Wichtigsten ist, erarbeiten kann. Der pädagogische Impuls, die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern, geht immer wieder von einzelnen Menschen aus, die andere Lehrer dann anregen und mitziehen. Wenn Pädagogen an staatlichen Schulen könnten, wie sie wollten, gäbe es nach meiner Ansicht viel mehr vorbildliche Schulen, an denen eine offene und fördernde Atmosphäre herrscht. Ich hoffe auch, dass der Impuls der Interkulturellen Waldorfschule Mannheim sich ausweitet und in zehn Jahren in jeder großen Region mindestens eine Interkulturelle Waldorfschule besteht. ■

Über das Konzept und die Arbeit der Freien Interkulturellen Waldorfschule in Mannheim wird im Buch «Schule ist bunt» berichtet (ISBN 978-3-7725-2170-6).



Cornelia Jantzen  
Rätsel Legasthenie  
Begabung oder Handicap?  
Denkanstöße für ein neues Verständnis  
254 Seiten, kartoniert  
€ 17,50 (D) | ISBN 978-3-8251-7296-1

### Begabung oder Handicap?

Menschen mit einer Lese-Rechtschreib-Schwäche haben Schwierigkeiten im Erlernen und im späteren Gebrauch der Schriftsprache. Manche bleiben nahezu Analphabeten, andere kommen mit ihrem Handicap so einigermaßen durchs Leben. Viele Betroffene verzweifeln jedoch irgendwann und entwickeln ein negatives Selbstbild.

Seit einigen Jahren setzt sich erfolgreich eine Sichtweise durch, die davon ausgeht, dass Legasthenie Ausdruck einer besonderen Begabung ist, die auf einem stark entwickelten bildhaften Vorstellungsvermögen und einer ganz eigenen Wahrnehmungsstruktur beruht. Die Betroffenen sind oft überdurchschnittlich intelligent und zu hohen kreativen Leistungen befähigt – vorausgesetzt, sie begegnen verständnisvollen LehrerInnen, Eltern und Partnern. Cornelia Jantzen zeigt an vielen Beispielen, worauf diese neue Sichtweise basiert und stellt Verbindungen zur Waldorfpädagogik her.

Ein hilfreiches, ermutigendes Buch für alle, die ein neues Verhältnis zum Rätsel Legasthenie gewinnen möchten.





# FISCHEN IM HAMBURGER HAFEN

## WOLLHANDKRABBen ZWISCHEN KAIMAUERN UND OZEANRIESEN

Christian Kaiser (Text & Fotos)

Der Butt kämpft sich durchs Fahrwasser der Elbe. Am Steuer seines kleinen Kahns steht Olaf Jensen. Das Fischerboot zieht vorbei an Ozeanriesen, die den Mann mehr als haushoch überragen. Kurs auf den Athabaskahöft genannten Kai der «Hamburger Hafen und Lagerhaus AG». Fünf Uhr in der Früh, noch liegt der Hafen im Dunkel der Nacht. Jensen legt den Leerlauf ein. Jetzt ist es beinahe still auf dem Wasser.

Mit weit ausholenden Armbewegungen holt er seine Reuse an Bord. Überall im Boot zappelt es. Drei, vier, fünf Zander sind ihm ins Netz gegangen. Die kleinen Fische wirft er zurück, der verwertbare Fang geht in den Korb. Stattliche Kerle von gut drei Pfund sind dabei. Der Fischer sagt: «Ich bin gerne auf dem Wasser, wohne da drüben in Altona, das heißt Stadtleben – hier auf dem Wasser gibt's wenig Stress und der Fang auf der Elbe bringt mir etwas ein.»

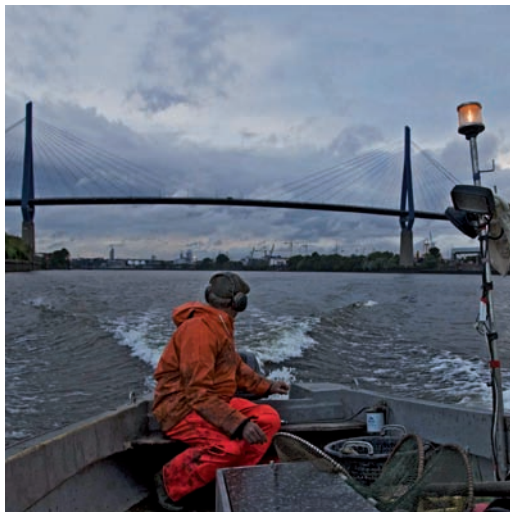
### WENN HISTORIKER ZU FISCHERN WERDEN

Seit 25 Jahren geht Jensen fischen. «Als Schuljunge ging ich schon Angeln, später habe ich mir dann Boot und Netze gekauft, um mein Geschichtsstudium mit der Fischerei zu finanzieren. Das lief so gut, da habe ich mich kurz vor dem Diplom gegen das Leben als Akademiker entschieden. So bin ich Fischer geworden. Das

Fischen muss wohl schon in den Genen stecken», meint der 51-Jährige, der mit seiner großen, schlanken Gestalt, den buschigen Augenbrauen, dem rotblonden Haar und dem markanten Gesicht einem Bilderbuchfischer ähnelt.

Nach kurzer Fahrtdauer erreicht Jensen sein «Top-Revier» in der Reethe. Dort ist an diesem Morgen weit und breit kein Mensch zu sehen – nur Raffinerien und Futtersilos. «Da am Dalben hängt noch meine Leine», schimpft Jensen. «Irgendjemand schneidet mir immer wieder die Reusen einfach ab.» Oft sind ihm hier nicht nur die Fische, sondern die teuren Netze gestohlen worden. «Hier im Hafen wird viel geklaut», sagt Jensen. Gerne träumt er von der guten, der alten Zeit: «Noch vor 150 Jahren galt die Elbe als fischreichster Strom Europas, Stinte konnte man mit 'nem Eimer rausholen; die Schweine hat man damit gefüttert.» Der Stint ist ein kleiner Fisch, der früher von Mitte Februar bis Ende März in Schwärmen den Elbstrom hinaufzog. Dann war er aufgrund der starken Elbverschmutzung zwischenzeitlich kaum noch anzutreffen, doch seit rund fünfzehn Jahren findet man ihn hier wieder. «Von da an ging es aufwärts», freut sich Jensen über die Rückkehr der Fischfauna in der Elbe.

Vor sieben Jahren kam Jensen auf die Idee, die 1912 aus China eingeschleppte Wollhandkrabbe, sie galt bisher als lästiger Beifang ▶



► und Fischereischädling, zu vermarkten. Also bot er die Krabben kurzerhand einem Koch an. Und so war Jensen der Erste, der in chinesischen Restaurants gute Abnehmer für die Krustentiere fand. Heute weiß mancher Gourmet die Tiere als Delikatesse zu schätzen.

Noch immer weht ein eklig nasskalter Nordwestwind, dazu setzt Regen ein. Der Außenborder zerreißt mit seinem Geknatter die Stille und Einsamkeit. Der sonore 25-PS-Bass rhrt, als Jensen den Motor aufdreht. Am Steuer stehend bemerkt er lakonisch: «Nun geht es immer auf südlichem Kurs ins romantische Drei-burgenland: Hamburg, Harburg, Wilhelmsburg.» Da taucht die Khlbrandbrcke, Hamburgs weithin sichtbares Wahrzeichen, auf, das sich hoch aufragend über das Gewässer spannt. Inseln im Strom werden so verbunden und für den Containerverkehr auf der Straße erschlossen. Während auf der einen Seite die hohen Silos der Ölmühle emporragen, türmen sich hinter dem Altenwerder-Ufer dunkle Berge aus Eisenerzen auf.

### IM REICH DER RIESEN

«So'n Schiet-Wetter», flucht Jensen, als er in der Rugenberger Schleuse warten muss, bis die Schleusentore sich von Geisterhand langsam ffnen. Jetzt unterquert der winzige Butt die mächtige Hängebrücke. Jensen und sein Boot wirken wie Zwerge darunter, die sich ins Reich der Riesen vorgewagt haben.

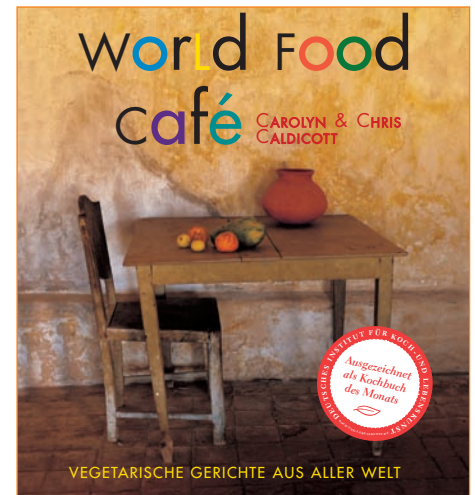
Südlich der Khlbrandbrcke hat der Fischer rund 25 Reusen aufgestellt. «Die muss ich ständig kontrollieren», erklärt er, «die verheddern sich gerne.» Diese regelmäßigen Kontrollen sind zeitaufwendig. Nach viereinhalb Stunden getaner Arbeit geht es auf dem Rückweg über die Süderelbe an Altenwerder vorbei. In großen Lettern steht «Container Terminal Altenwerder», kurz CTA, an den Containerbrücken. Es ist der modernste Terminal der Welt, betont die Hamburger «Port Authority», kurz HPA. In den Siebziger-Jahren stand hier noch ein intaktes Fischerdorf. Nur noch die verloren wirkende backsteinerne Dorfkirche des Nachbardorfs unweit der Autobahn A7 erinnert daran, dass hier noch vor vierzig Jahren Menschen wohnten, die von Fischerei und Obstbau lebten.



«Die Gewässerqualität ist trotz der Hafenerweiterung nicht schlecht», sagt Jensen und fügt hinzu: «Sonst dürften die Behörden die Fische ja nicht schon vor Jahren zum Verzehr freigegeben haben.» Nach sieben Stunden harter Arbeit steuert der Fischer sein Boot zum Liegeplatz zurück, während die von Computern gesteuerten und mit Barcodes versehenen Container wie von Geisterhand be- und entladen werden. Jensen schaut plötzlich finster drein. Er grübelt, während er neben dem dröhnenden Außenborder hockt. Er macht sich Sorgen um seine Zukunft.

### AUCH FISCH BRAUCHEN EINE KINDERSTUBE

«Allein durch das Zuschütten des Mühlenberger Lochs für die Airbus Werke verschlechterte sich die Lage für die Fauna in der Elbe erheblich. Die meisten Fischarten kamen genau dorthin, um in jener Flachwasserzone zu laichen.» Und in der Tat hatten nationale und international renommierte Experten das Biotop «als besonders schützenswert» eingestuft. Fischereibiologe Professor Hartmut Kausch prägte den Begriff «Kinderstube der Elbfischpopulationen». Doch nach Auffassung von Jensen verschärft sich die Situation noch, wenn die Elbe, wie die Hamburger Wirtschaftsbehörde plant, auf zwanzig Meter vertieft werden soll. Dafür soll das Flussbett laut der Expertisen wieder ein ganzes Stück tiefer ausgehoben werden. Dabei kommen die Fische schon jetzt nicht mehr gegen die Strömung an. Sie geraten unter einen ungesunden Dauerstress, was bei vielen zum Tod führt. «Zusammengenommen hat das alles empfindliche Auswirkungen auf die Bestände, das merken ▶



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

### So schmeckt die Welt!

Vom *Deutschen Institut für Koch- und Lebenskunst* ausgezeichnet als **Kochbuch des Monats**:

«Wie die alten Entdecker haben sich Carolyn und Chris Caldicott ins Abenteuer der Genüsse gestürzt, die buntesten Rezepte erbeutet und ihre vegetarischen Leidenschaften mit erhellenden Reiseberichten garniert.»

*Aus der Begründung der Jury*

«Dieses Buch ist ein Kochbuch der ganz besonderen Art. Es lädt ein zu einer geistigen Reise in ferne Ecken dieser Erde und ihren Gaumenfreuden ... Ergänzt wird das Ganze durch tolle Farbbilder der Landschaften und seinen Bewohnern ... Dieses Kochbuch ist eine gelungene Mischung aus Gourmetgenüssen, Abenteuer und Liebe zum Reisen.»

*[www.tours-magazin.de](http://www.tours-magazin.de)*

«Die Kombination aus landeskundlichen Informationen, atmosphärisch dichten Reisefotografien und schmackhaften Rezepten ist ein echter Hingucker und eignet sich ... hervorragend auch als Geschenk.»

*BuchMarkt*



► gerade wir Fischer natürlich zu erst.» Zu dieser Problematik kommt noch hinzu, dass in jedem warmen Sommer Sauerstoffmangel in der Elbe herrscht. «Nun beobachte ich, dass die Fische sich immer mehr in die wenigen stillen Bereiche des Hafens zurückziehen. Zudem hat die Behörde vor, die zur Fischerei ausgewiesenen Flächen stark einzuschränken», kritisiert der Hafenfischer.

### VOM BOOT IN DIE KÜCHE

Die Unterhaltung ist jäh vorbei, als Jensen auf der Nordseite der Elbe sein Boot am Ponton festmacht. Er nimmt den Eimer und spült mit dem Elbwasser den Schlick über Bord. Dann säubert er seine frisch gefangenen Fische, die anschließend direkt an die Kunden ausgeliefert werden. Sonnabends räuchert Jensen seine Aale. Er verkauft sie warm vom Räucherofen aus. Und sonntags früh um fünf Uhr morgens steht er auf dem Hamburger Fischmarkt und bietet seine selbst gefangenen Aale an.

«Werben brauche ich nicht, der geräucherte Aal geht weg wie geschnittenes Brot. Die Wollhandkrabben sind dann längst im Kochtopf. Mein Erlös aus der Elbfischerei wächst», kommentiert Jensen zufrieden. «Allerdings – wenn meine Frau nichts dazuverdienen würde, dann würde das Geld nicht für unsere vierköpfige Familie ausreichen.»

«Den heutigen Fang liefere ich beim Großmarkt ab», sagt er beim zügigen Verladen des Fisches in sein Auto. «Ich muss mich sputen, meine Jungs kommen von der Schule.» Die beiden Söhne, Lennart, 16, und Jan, 18, erwarten ihren Vater mittags in der Küche. Ein langer Arbeitstag. Dafür erfreuen sich Olaf Jensen und seine Frau Gabriele mindestens zweimal in der Woche am selbst gefangenen frischen Fisch. Suppe von Wollhandkrabben als Vorspeise, als Hauptgericht gibt es Hamburger Zander mit Salzkartoffeln, zerlassener Butter und Petersilie dazu. Alles klar! ■

Mehr über Fischer Jensen ist zu finden unter: [www.fischerjensen.de](http://www.fischerjensen.de)

**Über uns der Himmel. / Unter uns die Elbe. / Und wir: Mitten drin!** Wolfgang Borchert



TERMINAL BURCHARDKAI

CMA CGM AQUILA  
LONDON



Foto: © Jeanette Zehentmayer

## DIE AMSEL *Turdus merula*

von Walther Streffer

Erwachsene Amselmännchen sind leicht am schwarzen Gefieder, dem gelben Schnabel und gelben Augenring zu erkennen. Die braun gefärbten Weibchen und Jungvögel haben meistens eine hellere gemusterte Brust und einen bräunlichen Schnabel. Die Amsel oder Schwarzdrossel ist mit Ausnahme des hohen Nordens in ganz Europa und bis hin nach China verbreitet. Sie gehört bei uns zu den häufigsten Vogelarten, was sicher mit ihrer großen Anpassungsfähigkeit zusammenhängt.

Um diese Anpassungsfähigkeit zu verdeutlichen, seien zwei Beispiele genannt: Zum einen wurde aus dem scheuen Waldvogel im 19. Jahrhundert ein Stadtvogel, zum anderen ist die Vielseitigkeit der Nahrungsauswahl (Beeren, Früchte, Regenwürmer, Insekten, Küchenabfälle u.a.) sehr groß. Jeder Haus- und Gartenbesitzer kennt die Folgen, wenn eine Amsel die Dachrinne nach Nahrung durchwühlt oder ein Blumenbeet «durchgearbeitet» hat. Äußerlich lassen sich Wald- und Stadtamseln nicht unterscheiden, doch in ihrem Verhalten sehr wohl. Siedlungsbewohner, also Stadtamseln, sind heute zum großen Teil Standvögel, während die Waldamseln noch teilweise ziehen. Und im Vergleich zu den meist wacheren und aktiveren Waldamseln sind Stadtamseln bei der Nistplatzwahl weniger sorgfältig, sodass zahlreiche Bruten vernichtet werden; man könnte von einer gewissen Dekadenz sprechen.

Diese Verstädterung hat aber auf das Gesangelement keinen negativen Einfluss. Amseln gehören zu den weltbesten Sängern, wobei es allerdings individuelle Unterschiede gibt. Wir können uns glücklich schätzen, dass sie bei uns so häufig sind – so können wir täglich viele Male die Strophen der Männchen hören – und dass sie während des gesamten Frühjahrs singen. Auch zu anderen Jahreszeiten erklingt ihr vielseitiger melodischer Gesang hin und wieder, vor allem ihr lautes, aufregendes «Tixen». Amseln sind außerordentlich stimmfreudig, und jeder kennt ihren meist lauten, volltönenden Flötengesang, der sowohl klar als auch weich sein kann. Amseln verstehen es, andere Vogelstimmen nachzuahmen, wobei aber jedes fremde Motiv zu einem echten *Amselmotiv* umgestaltet wird. Mit etwas Aufmerksamkeit und Geduld kann man einen solchen künstlerischen Umwandlungsprozess selbst miterleben. Amselgesang

zeichnet sich durch vollendete Rhythmusgenauigkeit und durch saubere Tonsprünge aus. Die Musikalität der Amsel zeigt sich ferner darin, dass sie ganze Tonfolgen in andere Tonlagen übertragen kann; sie besitzt also die Fähigkeit zu transponieren. Auch konnte nachgewiesen werden, dass verschiedene Singvögel wie Nachtigall, Gartengrasmücke, Haubenlerche und Amsel ihre Gesänge nach musikalischen Ordnungsprinzipien strukturieren. **Bei einem solchen «Allerweltsvogel» wissen wir diese Qualitäten jedoch oft nicht richtig zu schätzen.**

Nehmen Sie, liebe Leser, sich doch für dieses Frühjahr vor, zum Beispiel Anfang April gegen 6.00 Uhr morgens, das Fenster aufzumachen und dem Amselgesang, der über der gesamten Stadt schwingt, zu lauschen. Das hat dieser «Meistersinger» wirklich verdient! Und für uns alle, egal wie oft wir das schon getan haben, wird es ein großes Erlebnis sein. Es kommt darauf an, bewusster, aktiver zu hören. Noch eindrucksvoller ist es, eine dreiviertel Stunde vor Sonnenaufgang durch Wälder oder Parks zu wandern. Amseln und Rotkehlchen eröffnen meistens den morgendlichen Vogelchor, der dann von Zaunkönig, Grasmücken, Laubsängern, Meisen und Finken nach und nach verstärkt wird. Aber auch nahe Verwandte der Amsel, etwa die Singdrossel und die Wacholderdrossel, sind zeitig zu hören. Beide Arten haben ein braunes Gefieder und eine helle Unterseite mit dunklen Flecken. Die Wacholderdrossel hat aber einen weißlichen Bauch, während Kopf und Bürzel grau sind. Der oft im Flug vorgetragene Gesang ist recht unmusikalisch; meistens hört man von diesen gesellig lebenden Vögeln ein hartes Schackern. Singdrosseln sind dagegen wie Amseln *Solisten*; sie sind sehr stimm- und imitationsbegabt und fallen vor allem durch ihre mehrfach wiederholten laut vorgetragenen Strophen auf. ■

Von Walther Streffer ist im Verlag Freies Geistesleben ist u.a. das Buch «Magie der Vogelstimmen. Die Sprache der Natur verstehen lernen» erschienen. Weitere Informationen zum Autor und den Titeln sind zu finden unter: [www.geistesleben.de/urheber/walther-streffer](http://www.geistesleben.de/urheber/walther-streffer)



# Urphänomene des Lebens

## DAS WASSER – DER STOFF DES LEBENS

von Wolfgang Held

Es war ein übler Scherz. Im Schulunterricht hatten wir unter dem Stichwort «Oberflächenspannung des Wassers» die physikalischen Hintergründe erfahren, warum man vermeiden sollte, aus größerer Höhe flach ins Wasser zu fallen. Da hatten wir die Idee, mit Waschmittel im Freibad die Grenzen des Möglichen zu verschieben. Vier Jugendliche brachten versteckt in weiten Badehosen 5 kg Waschmittel im Sprungbecken in Lösung und sprangen anschließend der so chemisch aufgeschlossenen Oberfläche entgegen. Für die enorme Wassermenge sind 5 kg Waschmittel nicht viel, aber es reichte, um der Oberfläche seine Härte zu nehmen und damit jede Sprunghaltung zuzulassen. Schaum am Beckenrand weckte beim Bademeister Interesse für das Experiment, und es folgte der unangenehme Teil des Freilandversuchs ...

Worum es ging, zeigt sich auf der verregneten Fensterscheibe, bei trocknendem Geschirr oder dem undichten Wasserhahn: Wasser tropft. Es klingt so banal und ist doch etwas Besonderes. Kleinste Mengen versammeln sich zu kleinen Wasserkugeln. Deshalb kann ein Wasserstrahl aus einer Kanne niemals so fein werden, wie wenn man beispielsweise Öl oder geschmolzenen Zucker gießt. Der Schmierstoff wird so dünn wie ein Haar, während Wasser sich in einzelne Tropfen gliedert. Eine Hochgeschwindigkeitskamera offenbart dabei, dass die Tropfen rhythmisch in der Länge schwingen. Physikalisch lässt sich die Tropfenbildung, d.h. die Tendenz zur geringsten Oberfläche, leicht erklären. Es ist die gegenseitige Anziehungskraft der Wassermoleküle, die eine positive und eine negative Seite besitzen und sich deshalb vergleichbar kleinster Magnete zusammenschließen.

Ein schöner Ort, um das Tropfenphänomen des Wassers zu beobachten ist übrigens China, denn das klassische fernöstliche Dach kennt keine Regenrinne. Bei Regen legt sich ein Vorhang aus Glasperlen vor Fenster und Türen. Nun erinnern die aufstrebenden Dachfirste alter chinesischer Häuser selbst an eine Kugel. Sie repräsentieren im Taoismus den Himmel, der sich über die Behausung wölbt – unten das Eckige, Quadratische der Erde, oben das Runde des Alls. Tatsächlich, nicht nur die Bahnen der Monde und Planeten sind kreisförmig, auch die Himmelskörper selbst haben, sobald ihr Durchmesser mehr als 100 km beträgt, eine runde Gestalt.

Wasser, so mag man sich sagen, spiegelt in Lache und See nicht nur das Licht von Sonne, Mond und Sterne, es spiegelt auch deren Gestalt.

Jetzt könnte man einwenden, dass viele Flüssigkeiten diese Eigenschaft besitzen. Wer ein altes Quecksilberthermometer zerbrochen hat, wird die silbernen runden Kugeln bewundert haben. Dazu ein interessanter Versuch: In einer pharmazeutischen Vorführung der Firma Weleda hatte ich die Gelegenheit, den Finger in eine Flasche mit Quecksilber zu tauchen. Das Überraschende dabei ist, dass der Finger nicht nass wird. Das Quecksilber schließt sich um den Finger, doch sobald man ihn wieder heraushebt, bleibt nichts an ihm haften. (Aus diesem Grund ist das Experiment auch ungefährlich.) Anders das Wasser. Es macht nass, das heißt, es kann sich mit anderen Stoffen verbinden, vermag in Lücken zu dringen, Beziehung einzugehen.

Bei der Tropfenbildung gibt sich das Wasser selbst Gestalt, schafft sich Identität.

Die zweite Eigenschaft des Wassers, die Fähigkeit des Benetzens, zielt auf das Gegenteil: die Möglichkeit, Beziehung einzugehen und dabei etwas von der eigenen Identität preiszugeben. Wasser als der Träger des Lebens zeigt damit genau diejenige Eigenschaft, die für alles Lebendige typisch ist, nämlich den Gegensatz von Selbstständigkeit und Beziehungsfähigkeit.

Alles Leben, angefangen vom Einzeller bis zum Menschen hinauf, bildet seine Grenze, trennt Innen und Außen durch Haut oder Membran. Das gibt ihm Selbstständigkeit und Autonomie. Gleichzeitig gehört zum Leben Wahrnehmung, Ernährung und Assimilation; das alles sind Prozesse, die Beziehung bedeuten. **So ist Wasser nicht nur Träger des Lebendigen, sondern es zeigt die Züge des Lebens und ist damit in gewisser Weise selbst lebendig. ■**

**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**» im Buchhandel erhältlich ist (ISBN 978-3-7725-2543-8).



# KOSMOS STEINER

von Christa Lichtenstern

Die Doppelausstellung «Rudolf Steiner. Die Alchemie des Alltags» / «Rudolf Steiner und die Kunst der Gegenwart» ist ein Kraftakt von historischer Dimension. Den beiden Kuratoren, Markus Brüderlin vom Kunstmuseum Wolfsburg und Mateo Kries vom Vitra Design Museum in Weil am Rhein, kommt das Verdienst zu, den Künstler, Architekten und Gestalter Rudolf Steiner in den kulturgeschichtlichen Kontext seiner Zeit und zugleich mitten in unsere Gegenwart gestellt zu haben. Der Erfolg während der ersten Wolfsburger Station war überwältigend. Direktor Brüderlin sprach für sein Haus von der «bisher wichtigsten Ausstellung». Die Presse verhielt sich – vom «Spiegel» und der «Frankfurter Allgemeinen Zeitung» abgesehen – weitgehend aufgeschlossen. Wann hätte es aber auch je Gelegenheit zur Anschauung so vielfältiger, aus den unterschiedlichsten Bereichen stammender originaler Werke und Dokumente Steiners gegeben wie in der Ausstellung «Die Alchemie des Alltags»? Wo wurde Steiners Präsenz heute in den Ateliers namhafter Künstler je so eindringlich befragt oder in den gegebenen Widersprüchen belassen? Gerade das Miteinander, aber auch die Spannung zwischen dem «Jetzt» und der «Historie» gibt der Doppelausstellung ihr neues Gesicht.

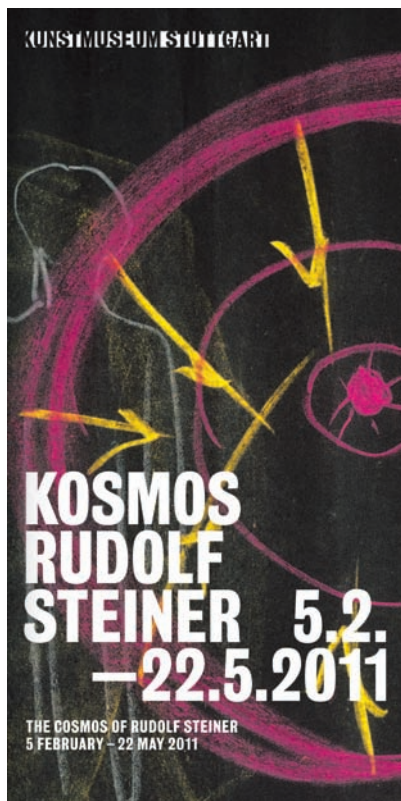
Die «Alchemie des Alltags» ist als erste umfassende Retrospektive von Steiners gestalterischem Werk vor allem seiner Architektur und deren Plastik, seinen Möbeln, seinen Buchgestaltungen, Reliefs, Schmuckformen und vereinzelt auch seinen Zeichnungen, Pastellen und Aquarellen gewidmet. Eigens für die Ausstellung wurden ein Großmodell des Goetheanums sowie Nachbauten zweier «Farbkammern» gefertigt. Letztere ließ Steiner 1913 zu therapeutischen Zwecken entwickeln. Drei klar gegliederte Abschnitte helfen dem Besucher, sich im «Kosmos Steiner» zu orientieren. So wird zunächst im Kontext-Teil Steiners historische Einbettung in seine Zeit vorgeführt, im Metamorphose-Teil auf vielfältige Weise Steiners Formenlehre der Verwandlungen und der «Umstülpung» ausgebreitet und schließlich im Praxis-Teil seinen vielfältigen Anregungen nachgegangen. In Letzterem versucht man unter anderem Steiners 1912 neu begründete Bewegungskunst, die Eurythmie, zu visualisieren. Mit wenig Erfolg, wenn man nur ein Video zeigt, welches das bekannte Else Klink-Ensemble bei der Darstellung einer Beethoven-Symphonie zeitlich rafft und wie einschleift. Vor lauter «Schleier-Gewedel» bleibt das Gestaltungsmoment des bewegten Tons auf der Strecke. Was Eurythmie ist, erfährt man am besten über das Tun. Warum also nicht – ein Vorschlag für die nächsten Ausstellungsstationen – reale Einführungseinheiten anbieten? Neben der Eurythmie und Steiners neuer Bühnenkunst (Mysterienspiele) kommen andeutungsweise seine eminent erfolgreichen Anregungen für die Medizin, die Pädagogik und die Landwirtschaft zu Wort. Alle drei Ausstellungsteile werden im dazugehörigen Katalogbuch durch ausgezeichnete Aufsätze begleitet. Sie fundieren von berufener Seite die in der Ausstellung gebotenen Perspektiven und bestätigen kritisch und historisch ausgreifend deren Aktualität.

Im modernen Teil der Doppelausstellung «Rudolf Steiner und die Kunst der Gegenwart» liegt der Fall ungleich komplexer. Zu Recht geht Markus Brüderlin bei seiner Spurensuche von Beuys und dessen erwiesener Wertschätzung Steiners aus. Mit Beuys werden sechzehn weitere Künstlerinnen und Künstler teils auf ihr Verhältnis zu Steiner befragt, ob und welche Schriften sie gelesen hätten und anderes mehr, oder sie werden trotz des Fehlens einer konkreten Relation wie im Falle von Anish Kapoor, Mario Merz, Olafur Eliasson oder Simon Dybbroe Moller mit einbezogen. Hierzu stellt Markus Brüderlin in seiner sehr lesenswerten Einführung klar: **«Es geht um Erkenntnis durch Differenz und nicht um Bekenntnis durch Identifizierung.»** In den Interviews, die der Katalog vereint, wiegeln viele Künstler ab oder belassen es bei einem vieldeutigen «Jein». Andere wiederum schwingen sich zu erstaunlich positiven Stellungnahmen auf (beispielsweise Tony Cragg, Jan Albers und Meris Angioletti). Immer dort, wo es über eine vage Metaphysik-Sehnsucht oder summarische Anerkennung von Steiners «System» hinausgeht, wird es spannend.

So interessiert sich z.B. Helmut Federle (Jahrgang 1944), bekannt für seine lichte geometrische Malerei, die er ausdrücklich als inhaltsgeladen versteht, unter anderem für die inhärente Geometrie der Steinerschen Möbel. Er besitzt ein prismatisch geformtes Tisch-Stühle-Ensemble von dem Steiner-Schüler Oswald Dubach und bekennt: «Ich bin fasziniert von der kubistischen Formensprache, die aber im Unterschied zum Kubismus immer zuerst inhaltlich, spirituell aufgeladen ist. In einer Zeit des perpetuierenden, leerlaufenden Innovationsverhaltens halte ich Steiners Denken heute für wesentlich.»

Katharina Grosse (Jahrgang 1961) schuf eine Farbskulptur, die die beiden Ausstellungsebenen in Wolfsburg in großer raumgreifender

# KOSMOS STEINER



*Es ist gewiss wertvoll, wenn  
der Mensch auch ein Herz  
hat und nicht bloß Gedanken.  
Aber das Wertvollste ist, wenn  
die Gedanken Herzen haben.*

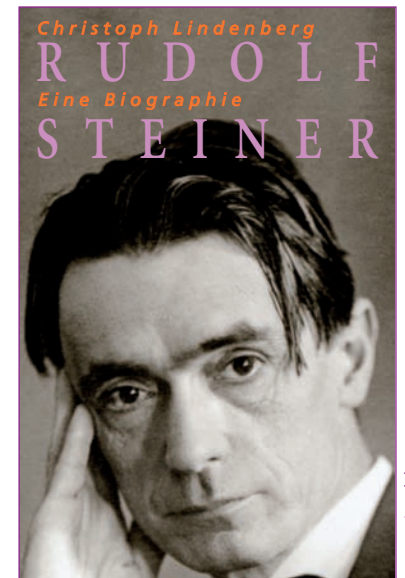
*Rudolf Steiner*

Gebäude kühn durchgriff. Die aufgespritzten Farbballungen auf dem ca. 8 m hohen Objekt stehen für ihren bemerkenswert neuen Ansatz in der aktuellen Farbmalerie. Katharina Grosse lehrt die raumbildende Energie der Farbe neu sehen. Wichtig dabei im Hinblick auf ihren Steiner-Bezug ist ihre Methode. Alles an ihren lebendig gehaltenen, Decken und Wände überziehenden Spray-Wolken soll in Bewegung bleiben – auch im Sinne ihrer Werkphilosophie. Grosse selbst: «So wird die Dynamik erfahrbar, die sich beim Zusammenfall von Denken und Handeln ereignet. Und da kommt auch Steiner wieder ins Spiel: Ich interessiere mich sehr für seinen Gedanken der Umstülpung und die nachfolgenden Beobachtungen von Paul Schatz, der das Umstülpfen von Volumina mathematisch vollzogen hat (Schatz' 'Umstülpbarer Würfel' ist ausgestellt).» Von daher möchte sie: «In der Form den Prozess erkennen, der zur nächsten Form führt, die wiederum einen Prozess offenlegt und so weiter.» In diesem Sinne ist Grosses Wolfsburger Farbform ein «Umwandlungsmoment» (Ulrich Loock) im Vollzug. Die vorangehenden, dazugehörigen Farbformen sind nicht sichtbar, bleiben für sie aber in der Umstülpung dessen, was einmal war, präsent.

Grosses geistreicher Beitrag bezeugt in dieser Pionierausstellung einmal mehr, wie Steiner heute von bedeutenden Künstlern als Impulsegeber für die eigene bildnerische Erkenntnissuche ernst genommen wird. Diesem Phänomen hätte sich eine interdisziplinär orientierte Kunstwissenschaft endlich zu stellen – freilich nur, wenn sie Steiners ungeschriebene Ästhetik als Ganzes aus den Quellen seiner Philosophie und Anthropologie zu erforschen bereit wäre. Hier steht Kärnerarbeit an. Sie wäre wichtiger als manches eilige «Event» zum 150. Geburtstag. ■

Die Doppelausstellungen **Kosmos Rudolf Steiner** («Die Alchemie des Alltags» / «Rudolf Steiner und die Kunst der Gegenwart») ist vom 5. Februar bis 22. Mai 2011 im Kunstmuseum Stuttgart, Kleiner Schlossplatz 1, 70173 Stuttgart zu sehen. Rund um diese Ausstellungen wird zudem ein vielfältiges Veranstaltungs- und Vortragsprogramm angeboten. Alle Informationen sind zu finden unter: [www.kunstmuseum-stuttgart.de](http://www.kunstmuseum-stuttgart.de)

**Christa Lichtenstern**, emeritierte Professorin für Kunstgeschichte, lebt jetzt in Berlin ([www.christa-lichtenstern.de](http://www.christa-lichtenstern.de)). Sie leitete bis 2008 das Kunstgeschichtliche Institut der Universität Saarbrücken. Für den Katalog «Rudolf Steiner und die Kunst der Gegenwart» führte sie das Interview mit Tony Cragg. Am 10. Februar eröffnet Christa Lichtenstern mit dem Vortrag «Erlebtes Metamorphosieren. Grundzüge der Steinerschen Ästhetik» die Ausstellung des Rudolf Steiner Archivs in Dornach: «Rudolf Steiner 1861 – 1925. Das Werk ist der Lebensgang». Informationen unter: [www.rudolf-steiner-2011.com](http://www.rudolf-steiner-2011.com)



Christoph Lindenberg  
**Rudolf Steiner – Eine Biographie**  
1861 – 1925.  
Taschenbuchausgabe zum 150. Geburtstag.  
1024 Seiten, mit 183 Abbildungen, kartoniert  
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-0150-0  
jetzt neu im Buchhandel!

Die bislang umfassendste und mit über 180 Abbildungen und Dokumenten versehene Biographie zeichnet das Leben Rudolf Steiners in seiner Entwicklung nach. – Das Standardwerk zur Biographie Rudolf Steiners jetzt als Taschenbuch in einem Band zum 150. Geburtstag des Begründers der Anthroposophie und der Waldorfpädagogik.

Mit seiner Biographie zu Rudolf Steiner dokumentiert Christoph Lindenberg eine der erstaunlichsten Lebensleistungen des 20. Jahrhunderts. Er zeichnet den beeindruckenden Aufstieg des naturwissenschaftlich begeisterten jungen Steiner zum angesehenen Goethe-Forscher, Redakteur, Herausgeber und entschiedenen Freiheitsphilosophen nach. Das umfassende Werk Rudolf Steiners wird in seinem einzigartigen Erkenntnisansatz deutlich gemacht. Christoph Lindenberg verfolgt nicht nur den äußeren Werdegang Steiners, sondern vor allem auch die innere Biographie, die zur Initiation und frühen spirituellen Erlebnissen führt. Behutsam rekonstruiert der Autor aus diesen Spuren die verschiedenen Wege geisteswissenschaftlicher Forschung.

## FEBRUAR

«Leben und Lebenlassen  
ist die Grundmaxime der  
freien Menschen.  
Sie kennen kein Sollen;  
wie sie in einem besonderen  
Falle wollen werden, das  
wird ihnen ihr Ideen-  
vermögen sagen.»

### Rudolf Steiner

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

### Die Philosophie der Freiheit

Grundzüge einer modernen Weltanschauung  
Kapitel X. Die Idee der Freiheit  
Verlag von Emil Felber, Berlin 1894

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 30

44. Woche nach Ostern  
☾ ☿ ♃ 4<sup>h</sup>

☉ 08.03/17.08  
☾ 05.40/13.26

### MO 31

Januar

KW 05

### DI 01

☾ ☿ ♃ 18<sup>h</sup>

### MI 02

Vor 66 Jahren (1945) wurde der Widerstandskämpfer Carl F. Goerdeler hingerichtet (\* 31.07.1884).

Mariä Lichtmess

### DO 03

● Neumond 03.31, ☾ ☿ ☽ 4<sup>h</sup>  
1913 findet die 1. (konstituierende) Generalversammlung der Anthroposophischen Gesellschaft in Berlin statt. Rudolf Steiner spricht dabei über «Das Wesen der Anthroposophie».

### FR 04

☉ ☿ ☽ 18<sup>h</sup>  
1891 Rudolf Steiner gibt den ersten Band von Goethes naturwissenschaftlichen Schriften für die Weimarer Sophien-Ausgabe von Goethes Werken in Druck.

### SA 05

### SO 06

45. Woche nach Ostern

☉ 07.52/17.20  
☾ 08.34/21.24

### MO 07

KW 06, ☾ ☿ ♃ 6<sup>h</sup>  
1884 Der Herausgeber der «Deutschen National-Litteratur» Prof. Joseph Kürschner bedankt sich bei dem erst 23-jährigen Rudolf Steiner für die «meisterhafte Arbeit» am ersten Band von Goethes naturwissenschaftlichen Schriften.

### DI 08

1920 Der Student Johannes Werner Klein fragt Rudolf Steiner nach der Möglichkeit religiöser Erneuerung – der «johanneischen Kirche» im Sinne Schellings. 1922 wird Klein Mitbegründer der Christengemeinschaft.

### MI 09

### Do 10

1900 In einem Brief an Ernst Haeckel bittet Rudolf Steiner, die Widmung seines Buches «Welt- und Lebensanschauungen im neunzehnten Jahrhundert» anzunehmen.

### FR 11

● Erstes Viertel

### SA 12

1861 Lou Andreas-Salomé \* in St. Petersburg. Essayistin, Erzählerin u. Psychoanalytikerin († 05.02.1937 in Göttingen)

## WASSERMANN

**Begrenztes sich opfere Grenzenlosem.  
Was Grenzen vermisst, es gründe  
In Tiefen sich selber Grenzen;  
Es hebe im Strome sich,  
Als Welle verfließend sich haltend,  
Im Werden zum Sein sich gestaltend.  
Begrenze dich, o Grenzenloses.**

Rudolf Steiner, Zwölf Stimmungen, Berlin 1916

**SO 13**

46. Woche nach Ostern  
Vor 66 Jahren (1945) starben 200.000 Menschen bei der Zerstörung von Dresden durch brit.-amerikan. Bomber.

☉ 07.40/17.33  
☽ 11.49/04.00

**MO 14**

KW 07

**DI 15**

☽♂♀ 5<sup>h</sup>

**MI 16**

1911 Agnes Günther †, Schriftstellerin (\* 21.07.1863)  
☼ Sonne tritt in das Sternbild Wassermann.

**DO 17**

☽♂♀ 24<sup>h</sup>  
1861 Friedrich Eckstein \* in Perchtoldsdorf bei Wien, Vertrauter Anton Bruckners, Kenner des Geheimwissens († 10.11.1939).  
1894 Rudolf Steiner ist als «Nicht-Weimarer der einzige Weimarer» bei der Feier von Ernst Haeckels 60. Geburtstag in Jena.

**FR 18**

○ Vollmond 09.36, ☽♂♄ 5<sup>h</sup>

**SA 19**

☾ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Fische.  
Beginne mit der Monatstugend: «**Großmut – wird zu Liebe.**»

**SO 20**

47. Woche nach Ostern  
☾♂♃ 19<sup>h</sup>; ♃♄♄ 24<sup>h</sup>

☉ 07.27/17.46  
☾ 21.17/07.48

**MO 21**

KW 08  
☾♂♃ 13<sup>h</sup>  
1991 Margot Fonteyn †, engl. Tänzerin (\* 18.05.1919)

**DI 22**

1883 Rudolf Steiner beendet die Arbeit am Manuskript des ersten Bandes von «Goethes naturwissenschaftlichen Schriften» für Kürschners «Deutsche National-Litteratur».

**MI 23**

Lazarus

**DO 24**

1941 Oskar Loerke †, Dichter (\* 13.03.1884)  
1919 Erste öffentliche Eurythmieaufführung (in Zürich)

Matthias, der Jünger, der an Judas' Stelle trat

**FR 25**

● Letztes Viertel, ♃ obere ☾ 10<sup>h</sup>  
1899 In einer Theaterkritik über Wolfgang Kirchbachs «Die letzten Menschen» schreibt Rudolf Steiner: «Und künftlerisch ehrlich sein heißt vor allem: Schweigen über Dinge, über die man nichts zu sagen hat.»

**SA 26**

1898 In einem Aufsatz «Ein Angriff auf das Theater» äußert Rudolf Steiner die Ansicht, «dass keine Kunst moralische Ziele verfolgen kann».

**SO 27**

48. Woche nach Ostern  
1861 Rudolf Steiner \* in Kraljevec auf der Murinsel im heutigen Kroatien, österr. Philosoph, Begründer der Anthroposophie, Waldorfpädagogik, biolog.-dynam. Landwirtschaft u. der Eurythmie († 30.03.1925).  
☉ 07.12/17.58 | ☾ 04.23/12.25

**MO 28**

KW 09  
1911 In einem Vortrag vor Mitgliedern der Theosophischen Gesellschaft spricht Rudolf Steiner über die Bedeutung von groß-gedachten und klein-konzipierten Handlungen für unser Leben.

**DI 01**

März

☾♄♀ 4<sup>h</sup>  
1911 Jacobus van't Hoff †, Chemiker (\* 30.08.1852)

Redaktion: Lin



**Das Mienenspiel**

«Wenn der Mensch als Impuls eine gute, ein moralische Handlung in sich trägt, dann ist ein anderes Mienenspiel nach innen vorhanden, als wenn man eine böse Handlung als Impuls in sich hat. Es ist gewissermaßen ein hässlicher Gesichtsausdruck, wenn ich so sagen darf, nach innen, wenn der Mensch eine egoistische Tat vollbringt.»

Rudolf Steiner, Tafelzeichnung zu einem Vortrag vom 17. Februar 1923

Wie ein Atmen im Lichte  
Wandtafelzeichnungen, hrsg. von Walter Kugler  
Rudolf Steiner Verlag, Dornach 2003

«Das wichtigste Problem alles menschlichen Denkens ist das: den Menschen als auf sich selbst gegründete, freie Persönlichkeit zu begreifen.» – Mit diesen Worten beschließt Rudolf Steiner sein Buch «Wahrheit und Wissenschaft», das 1892 in Weimar erschien und das seine umgearbeitete Dissertation darstellt: «Die Grundfrage der Erkenntnistheorie mit besonderer Rücksicht auf Fichtes Wissenschaftslehre – Prolegomena zur Verständigung des philosophierenden Bewusstseins mit sich selbst». Mit dieser Schrift promovierte Steiner an der Universität in Rostock.  
Unter den Strophen der 1915 entstandenen kosmischen Dichtung «Zwölf Stimmungen» kann die Wassermann-Strophe als die Freiheitsstrophe innerhalb dieser Schöpfung verstanden werden. Als «begrenzt» Wesen erhebt sich der nach Freiheit Strebende zum «Grenzenlosen», wie es in der Sonnenzeile erklingt. Aber auch eine in Freiheit ergriffene Tat muss, um wirklich werden zu können, sich begrenzen, wie es die Mondzeile zuletzt fordert. Zwischen Anfang und Ende spielt sich das Drama des freien Menschen ab.



# Liebe Erika! Lieber Theo!

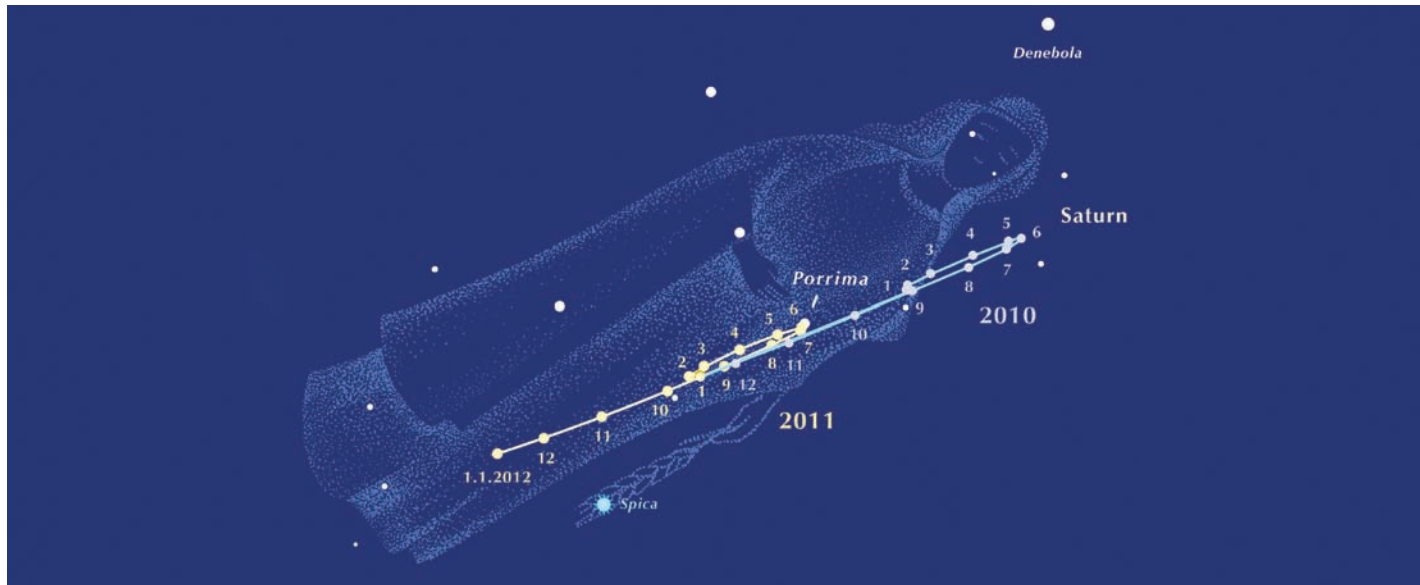


## Auf der Suche nach Liebe und Wahrheit

Sie ist 19 Jahre alt, er schon 26, als sie sich beim Tanz am 1. Mai 1940 kennenlernen. Kurz darauf zieht er in den Krieg und sie schreiben sich. Viele Briefe begleiten nun ihr Leben. Er schreibt an seine liebe Erika aus dem Westen, bald auch aus dem Osten: Rumänien, Bulgarien, Russland. Sie schreibt an ihren lieben Theo. Nur wenige Möglichkeiten der Begegnung sind ihnen in dieser Zeit vergönnt. Aber noch können sie während des Krieges heiraten. Ihr gemeinsames Leben, ihr Ringen um Wahrheit in der Anschauung der Welt, ihre tiefe Liebe zueinander können sie nur in ihren Hunderten von Briefen zum Ausdruck bringen. Zu jeder Zeit droht der Faden einer innigst empfundenen Lebensgemeinschaft zu zerreißen ... – Ein erstaunlicher Briefwechsel zweier junger Menschen über die Liebe, den Krieg und die Suche nach der Wahrheit.

Erika und Theodor Beltle: *Für Dich will ich leben*. Ein Briefwechsel aus dem Zweiten Weltkrieg. | 528 Seiten, mit s/w-Fotos und Lesebändchen, gebunden mit SU | € 24,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1940-6 | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

Verlag Freies Geistesleben: *Wissenschaft und Lebenskunst*



## SATURN IN DER JUNGFAU

von Liesbeth Bisterbosch

Drei Planeten sind in diesem Monat sichtbar. Das helle Licht, früh am Abend, ist Jupiter; bei Einbruch der Dunkelheit ist er im Begriff, im Südwesten abzustei-gen. Der helle Stern in der Morgendämmerung (im Südosten) ist Venus. Diese beiden Planeten geben viel mehr Licht als die Fixsterne. Der gelbliche Saturn ist dagegen lange nicht so auffallend wie Venus und Jupiter, er leuchtet sogar weniger als die hellsten Sterne. Er unterscheidet sich von den funkelnden Fixsternen durch seinen ruhigen Glanz.

Saturn ist in diesem Monat viel länger sichtbar als Jupiter und Venus. Wenn der Himmel vollkommen dunkel geworden ist, erscheint er im Osten (Anfang Februar etwa um 23:00 Uhr, Ende Februar zwei Stunden früher). Er bewegt sich im Verlauf der Nacht zusammen mit den Sternen der Jungfrau von Ost nach West, und am frühen Morgen steht er im Südwesten, ungefähr dort, wo am Abend Jupiter bewundert werden kann.

Obleich Saturn so lange sichtbar ist, wird er doch viel weniger wahrgenommen als die anderen Planeten, die sich gerade dort befinden, wo der Himmel am schönsten ist: Jupiter am Abend in der Abendglut, Venus morgens dort, wo die aufgehende Sonne den Himmel zuerst farbenprächtig aufleuchten lässt. Außerdem sind sie gerade dann sichtbar, wenn viele Menschen unterwegs zur Arbeit sind oder nach Hause kommen. Saturn dagegen prangt am Himmel, während die meisten Menschen schlafen; und am frühen Morgen befindet er sich im weniger attraktiven Gebiet des Himmels, dort, wo dieser noch recht lange dunkel bleibt.

**In den kommenden Monaten lässt sich besonders schön beobachten, dass Saturn ein echter Planet, ein «Wandelstern», ist.** Er nähert sich bis zum 14. Juni Porrima, dem Stern, der die rechte Hand der Jungfrau markiert, und wird sich danach

wiederum auf den Weg machen in Richtung der bläulichen Spika, einem Stern, der ungefähr gleich hell wie Saturn ist. Unsere Abbildung zeigt Porrima, halb versteckt hinter der Saturnbahn im Juni und Juli (Ziffern 6 und 7).

Saturn beschreibt im Sternbild der Jungfrau gewissermaßen eine große und eine kleine Bahn. Seine große Bahn verläuft vom Kopf der Jungfrau (2010) bis zu ihren Füßen (2012). Gerade in der Zeit jedoch, in der er am Nachthimmel viele Stunden lang zu sehen ist, bewegt er sich in die entgegengesetzte Richtung. Vom 27. Januar an befindet er sich auf dem Weg zu Porrima. Für diese kleinere Bahn braucht er viereinhalb Monate. Etwa in der Mitte dieser Periode wird er der Sonne genau gegenüberstehen (4. April 2011). Dann wird er die ganze Nacht über am Himmel zu sehen sein und seinen größten Glanz erreichen.

Dank Porrima lassen sich in diesem Jahr jene merkwürdige große und kleine Bahn des Saturns, sein schleifenartiger Weg entlang der Sterne, besonders gut verfolgen. ■

## SATURN – IN EINER SCHLEIFE ENTLANG DER STERNE

**Abbildung:** Die schleifenartige Bewegung des Saturns in der Jungfrau vom 1. Januar 2010 bis zum 1. Januar 2012. Der Weg des Planeten im Jahr 2010 ist blau markiert, der im Jahr 2011 gelb. Saturn ist vom 27. Januar bis zum 14. Juni unterwegs zu Porrima, dem Stern, der die rechte Hand der Jungfrau markiert. Danach setzt er wiederum seinen Weg in Richtung Spika fort. Die Zahlen stehen für den jeweiligen Ersten des Monats (Ziffer 2 markiert den 1. Februar).

# BLUTSAUGER ALS HEILER\*

von Markus Sommer



Blutegelbehandlung? Klingt das nicht nach Mittelalter? Ebenso wie die Anwendung verschimmelter Marmelade auf infizierten Wunden. Auch das haben manche Kräuterfrauen schon vor Jahrhunderten praktiziert. Seit der Entdeckung von Antibiotika, die von Schimmelpilzen gebildet werden, ist das allerdings nachvollziehbar geworden.

**Aber dass man schlangenähnliche Egel aus dem Verwandtschaftsumkreis der Regenwürmer zur Behandlung verwenden soll, ist doch bestimmt nur etwas für «Hardcore-Naturheilverfechter» – so könnte man denken.** Zum ersten Mal begegnet ist mir die Blutegelbehandlung aber im Rahmen allermodernster Chirurgie: Der Professor für Handchirurgie, der mir ordentliches Nähen von Wunden beibrachte, konnte nahezu Wunder vollbringen, indem es ihm (und anderen Kollegen seiner Zunft) gelang, abgetrennte Finger und ganze Hände wieder anzunähen, und oft konnte der Verletzte nach ein paar Monaten mit der ursprünglich verloren gegangenen Extremität wieder ebenso gut umgehen wie vor dem Unfall. Nicht ganz selten aber gibt es bei dieser Operation Probleme: Während das Glied nicht durchblutet war, kam es in seinen Blutgefäßen zur Gerinnung des noch enthaltenen Blutes. Die Gerinnsel können nach dem Wiederannähen die Durchblutung so beeinträchtigen, dass das Gewebe abstirbt. Lange hatte man nach Lösungen für dieses Problem gesucht und eine wirksame Behandlung schließlich in den Blutegeln gefunden. Lässt man ein oder mehrere von ihnen in die sorgfältig replantierte Gliedmaße beißen, so sondern sie dabei ein Sekret in die Wunde ab. Es enthält mehrere Substanzen, welche die Blutgerinnung hemmen und zur Wiederauflösung von Gerinnseln führen können, bevor die Tiere Reste von diesen absaugen. Der bekannteste Wirkstoff hat nach dem wissenschaftlichen Namen des

Egels *Hirudo medicinalis* die Bezeichnung «Hirudin» erhalten. Aber auch entzündungshemmende Substanzen und sogar betäubende Wirkstoffe sind im Blutegelspeichel enthalten. Letztere tragen dazu bei, dass in der Natur der Wurm möglichst unbemerkt zubeißen kann, wenn nach langer Wartezeit ein Warmblüter in ein Gewässer getreten ist, in dem Blutegel leben. Heute kommt das bei uns praktisch nicht mehr vor, denn vor hundert Jahren war die Behandlung mit den kleinen Blutsaugern so beliebt, dass sie unermüdlich gesammelt und dadurch bei uns fast ausgerottet wurden. Heute stehen sie auf der Liste vom Aussterben bedrohter Tierarten. Fast 50 Millionen Exemplare sollen einst pro Jahr verkauft worden sein. Heute sind es nur noch wenige hunderttausend Stück, aber die wohl seit Jahrtausenden gepflegte Therapie erfährt gerade eine Renaissance. Inzwischen werden die Blutegel oft nicht mehr in der Natur gesammelt (in Ungarn zum Beispiel, wo sie noch häufiger vorkommen), sondern gezüchtet. Dadurch soll die theoretisch vorhandene Möglichkeit einer Infektionsübertragung ausgeschlossen werden, die möglich erscheint, wenn die Egel zuvor infektiöses Blut aufgenommen haben. Aus diesem Grund dürfen sie auch nur einmal in ihrem Leben bei einem Menschen angesetzt werden – obwohl sie 30 (!) Jahre alt werden können.

Wenn man die Blutegel genauer betrachtet, sehen sie auch gar nicht unangenehm aus, sondern mit ihrer Zeichnung aus olivfarbenen, braunen, rötlichen und grünen Streifen und Punkten recht hübsch. Mit einer vorne abgeschnittenen Spritze oder einem kleinen Glas kann man sie recht genau an der Stelle festhalten, an der sie ihr therapeutisches Werk verrichten sollen. Sie haben drei mercedessternähnlich angeordnete Zahnleisten, mit deren Hilfe sie die Haut anritzen. Manche Patienten spüren das gar nicht, andere empfinden ein leichtes Ziehen dabei. Über etwa

\*Das englische Wort *leecher*, das «Heiler» bedeutet, leitet sich von *leeches* («Blutegel») ab.





Fotos: © blickwinkel, F. Hecker / Markus Sommer (kleines Bild)

eine Stunde saugt das Tier dann, wobei es wellenförmig dicker und dünner wird und im Lauf der Mahlzeit auf gut das Dreifache seiner Ursprungsgröße anschwellen kann. Man darf die Tiere nicht stören oder durch Bestreuen mit Salz oder andere Manipulationen vorzeitig zum Abfallen bringen, weil sie dadurch veranlasst werden können, den Darminhalt hervorzuwürgen, was zu einer – selten vorkommenden – Infektion führen könnte.

Nach der Mahlzeit fallen die Blutegel ab, infolge der gerinnungshemmenden Wirkstoffe blutet die Wunde aber noch bis zu 24 Stunden und muss daher sorgfältig verbunden werden. Dass diese Therapie aber nicht nur bei Thrombosen oder Blutergüssen hilfreich ist, sondern bei Arthrosen recht zuverlässig zu sein scheint, ist eine verblüffende neuere Erkenntnis. Schon vor Jahren wurde in einer Spezialabteilung für Naturheilverfahren in Essen im Rahmen einer Studie gezeigt, dass Blutegelbisse nachhaltig (über ein halbes Jahr nach einer einzigen Behandlung!) Schmerzen bei Kniegelenksarthrose lindern können. Kürzlich gelang der Nachweis, dass nach einer Blutegelanwendung auch die Schmerzen bei Daumengelenksarthrose besser zurückgehen und die Funktionsfähigkeit der Hand sich stärker bessert als nach Anwendung üblicher «antirheumatischer» Schmerzmittel. Diese Studie wurde kürzlich sogar mit einem Forschungspreis geehrt.

Bei anderen Leiden wie bei Tinnitus oder Rückenschmerzen gibt es zwar noch keine einwandfreien wissenschaftlichen Belege der Wirksamkeit von Blutegeln, sie werden aber traditionell angewendet. Auch im Bereich der Tiermedizin sollen sie oft gute Dienste tun, zum Beispiel bei schweren Huferkrankungen von Pferden. Es heißt, dass in der Natur kranke Tiere oft Gewässer aufsuchen, in denen Blutegel leben, um sich hier beißen und damit heilen zu lassen.

Natürlich sind auch Blutegel keine Allheilmittel, aber in der Hand eines erfahrenen Arztes oder eines anderen gut ausgebildeten Fachmannes sind sie eine wertvolle Ergänzung des therapeutischen Repertoires. Für eine Selbsttherapie sind sie dagegen nicht geeignet, da nicht jeder Patient für eine solche Behandlung in Frage kommt und eine sorgsame Auswahl und Überwachung stattfinden muss. Wie so oft erleben wir aber, dass unsere Vorfahren ganz selbstverständlich vieles wussten und konnten, was wir zunächst zu verlachen geneigt sind und erst dann anerkennen, wenn es durch aktuelle Forschungsergebnisse belegt ist. Ob wir doch allmählich lernen, mit mehr Respekt von denen zu denken, die uns vorausgegangen sind? ■

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



www.urachhaus.com

Paolo Bavastro | Andreas Fried |  
Hans Christoph Kümmel  
**Herz-Kreislauf-Sprechstunde**  
Ein umfassender medizinischer Ratgeber  
520 Seiten, mit zahlr. grafischen Darst., geb.  
€ 29,- (D) | ISBN 978-3-8251-7144-5

## Krankheitsursachen verstehen – gesünder leben

Herz- und Kreislauf-Erkrankungen gehören in den Industrienationen zu den häufigsten Todesursachen. So vielfältig ihre Ursachen und Symptome sind, so vielfältig sind auch die Behandlungsmethoden. Häufig jedoch wird das Krankheitsbild viel zu isoliert von den Zusammenhängen des menschlichen Organismus betrachtet. Dieser Ratgeber gibt einen umfassenden Überblick über die häufigsten Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Vor- und Nachteile der gängigen Behandlungsmethoden kommen dabei ebenso zur Sprache wie Alternativen aus einer erweiterten Medizin.

**Einige Themen:** Risikofaktoren | Erste Krankheitszeichen | Untersuchungsmethoden | Herzinsuffizienz | Koronare Erkrankungen | Erkrankungen des Herzmuskels | Pericarditis | Endocarditis | Herzklappenfehler | Rhythmusstörungen | Schlaganfall | Herzinfarkt | Krankheiten der Arterien und Venen | Tumore des Herzens | Urlaub und Reisen | Sport | Sexualität | Vorbeugung und Nachsorge



## Andreas Laudert

### IM GEISTIGEN ZELT

Obwohl ich wohl nirgends so viel Zeit verbringe wie am Schreibtisch, habe ich zu ihm als Gegenstand ein eher pragmatisches Verhältnis. Vielleicht, weil ich nach dem Elternhaus oft umgezogen bin und meinen Schreibtisch wie ein geistiges Zelt stets neu aufschlagen musste. Manchmal wie einen Altar unter freiem Himmel. Oder wie ein Feldlager in den Schlachten des Lebens. Schriftsteller gelten schnell als zurückgezogen, dabei mögen sie bloß Cliques und Erwartungen nicht. Als Kind bewegte ich mich viel mit Freunden in der Natur, ich konnte pausenlos Ballspielen, immer laufen. Die Freude an der Bewegung metamorphosierte sich später in die Freude an geistiger Bewegung.

Mein erster Schreibtisch stand in dem Winzerdorf Oberdiebach am Mittelrhein. Wir hatten wenig Geld: Er war eher schlicht und hässlich, doch ich liebte ihn. Hier tippte ich die Gedichte aus dem Mathe-Unterricht ins Reine. In Zivildienst und Studium benutzte ich die Schreibtische, die Vermieter einem hinstellten. Dann taten es zwei Böcke und eine Platte, die mal eine Tür gewesen war, einmal ein Eichenschreibtisch vom Trödler, dessen Geheimfächer und Schubladen ich aber kaum benutzte. Wenn ich weiterzog, ließ ich die Dinge in den Zimmern zurück, weil ich dachte, hier gehörten sie nun hin. In der Zeit als Pfarrer gesellte sich zu Bock und Platte ein Schreibtisch, den mir ein lieber Mensch schenkte, dessen Partner gestorben war. Seitdem arbeite ich an zwei wie bei einem L rechtswinklig gelegenen Tischen (meist an verschiedenen Texten), die sich innerlich ergänzen.

Ich kann meinen Schreibtisch überall aufschlagen: ich schreibe, wenn ich spazieren gehe, Rad fahre, mit der Katze spiele. Man braucht Zeit fürs Schreiben – man schafft Zeit durchs Schreiben. Übrigens setzt ein konkreter Auftrag mehr Energien frei als das Warten auf Einfälle. Mich inspiriert eher Ordnung statt Chaos. Ich kenne auch den anlasslosen Schreibtrieb, eine Abenteuerlust ohne Ziel. Ich habe oft so gelebt: nicht nach einem festen Konzept. Ich glaube, man hat heute nicht nur eine, sondern mehrere «Aufgaben» in seinem Leben. So viele Beweg-Gründe. Viele wünschen Eltern zu werden und fühlen aber genauso die innere Pflicht, etwas aus den eigenen Talenten zu machen und unabhängig zu sein. Das Leben führt uns und wir unser Leben: dahin, wo es uns hinführen soll. Der Stift in der Hand leitet mich und zugleich ich ihn. **Einst werden wir gar keine Schreibtische oder Altäre mehr brauchen und erst recht keine Schlachtfelder. Wir werden Bewegte und Bewegende sein in Einem.**

Alle Bücher sind an verschiedenen Fenstern entstanden. Ich schreibe in der Frühe; es braucht die Anknüpfung an die Nacht und die Klarheit des Morgens (und Espresso). Computer nutze ich pragmatisch und minimal, es hält mich dort nichts, Geist ist immer online. An Sätzen zu arbeiten ist wie Weinreben beschneiden, das Behauen eines Steins. Schreiben ist Weglassen, jeder Autor auch Lektor. Oft und gern redigiere ich auch Versuche anderer, weil es darum geht, etwas zur Erscheinung zu bringen, was nicht man selber, sondern der Text will.

Frühling 2011 – das Jahr, in dem ich 42 werde, ist noch jung – erscheinen zwei neue Bücher von mir.\* In dem einen geht es um das karmische Motiv der Lebensaufgabe, im anderen um die Kunst, sich nicht aufzugeben, also vielleicht um dasselbe. Für meine Sachen zu werben ist mir eigentlich fremd – es ist nicht mein Job. Wird ein Buch ausgeliefert, bin auch ich ausgeliefert. Doch wenn ein Skript angenommen wurde, vertraue ich, dass es einen Sinn hat oder ein Geheimnis, von dem ich selbst gar nichts wissen muss. Viele Werke blieben nach dem Tod ihrer Schöpfer in geheimen Schubladen, weil sie nicht die Leser fanden (oder suchten), die sie gebraucht hätten. **Der Mitmensch tauft erst den Text.** Natürlich kommt es auch vor, dass man Jahre an etwas gearbeitet hat, und es wird nicht gedruckt. Aber das ist wie bei Briefen, die man an jemanden schreibt und vielleicht nie abschickt – etwas davon kommt schon an. Ein Schreibtisch ist ein innerer Ort, wo man sich wendet an jemanden, der zuhört, wenn alle schweigen. ■

\*«Die vergessene Lebensaufgabe. Von Kafka zu Napoleon – Eine Spurensuche» (Verlag Urachhaus, ISBN 978-3-8251-7750-8, April 2011); «Abschied von der Gemeinde. Die anthroposophische Bewegung in uns» (Futurum Verlag, ISBN 978-3-85636-223-2, März 2011).

# Mit dem Schweigen beginnt die Verantwortung für das, was man sagt.

## DISKRETION WIRD ZU MEDITATIONSKRAFT

von Ernst-Michael Kranich

Ein deutscher Philosoph hat einmal gesagt, das Kind lerne sprechen, im Laufe des Lebens lerne der Mensch aber das Schweigen. Gemeint ist nicht das Verschweigen, sondern die besonnene Kraft der Zurückhaltung. Im gewöhnlichen Sprechen, das dem natürlichen Drang des Sich-Mitteilens entspringt, wirkt manche allzu persönliche Seeleneigenschaft. Man redet, ohne es zu bemerken, mehr als man wirklich zu sagen hat. Das Bedeutsame sind einzelne Perlen unter der Fülle des Beliebigen, bloß Unterhaltenden. Wenn man dieses bemerkt, kann das eine Wende im Leben bewirken.

Schweigen ist nicht Verstummen. Mit dem Schweigen beginnt die Verantwortung für das, was man sagt. – Was hier geschieht, ist eine Verwandlung, in der die ungeläuterten Seelenkräfte, die bisher mit der Sprache verbunden waren, aus dem Sprechen herausgesondert werden. So kommt die Sprache in den Zusammenhang mit höheren Kräften. Es entsteht das Bewusstsein, dass man reif werden muss, um über eine Sache sprechen zu können. Man erlebt, dass es ein Sprechen gibt, das seine Worte aus innerer Hinwendung zu dem Wesenhaften nimmt. Das Aussprechen einer geistigen Wahrheit entspringt immer aus der Läuterung der Sprache und einem langen Schweigen. So wirkt im Schweigen eine doppelte Diskretion. Man bedenkt die Wirkungen dessen, was man anderen über Menschen und Lebensstatsachen mitteilt. Man weiß auch, dass man nicht unangemessen oder oberflächlich über etwas Bedeutsames Aussagen machen sollte. Beides widerspricht den Bedingungen einer inneren, spirituellen Entwicklung.

Was unreif ausgesprochen wird, kann eine Schwächung bedeuten. Was sich in der Abgeschlossenheit des inneren Lebens entwickeln, klären und vertiefen sollte, wird zu früh nach außen getragen. Dies unterbricht das Reifen in den verborgenen Regionen des inneren Menschen; bisweilen erstirbt es sogar in der Veräußerlichung des

Redens. Hier gilt, was Rudolf Steiner über denjenigen schreibt, der die tieferen Geheimnisse ergründen will. «Geräuschlos und unvermerkt von der äußeren Welt vollzieht sich das Betreten des ›Erkenntnispfades‹ durch den Geheimschüler. Niemand braucht an ihm eine Veränderung wahrzunehmen ... Die Verwandlung geht lediglich mit der inneren Seite der Seele vor sich ...» (*Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*, 1. Kapitel). Was er hier an Verwandlung zu erringen strebt, geht zunächst nur ihn und seine Beziehung zu den verborgenen Dimensionen der Welt an. Hier darf sich nichts an selbstsüchtigen Kräften einmischen, auch wenn sie noch so subtil sind wie im Aussprechen des persönlich Erlebten. Wer über das, was da im Inneren erlebt und durchlebt wird, auch gegenüber Freunden nicht schweigt, kennt den Ernst des inneren Weges noch nicht.

In der mantrischen Meditation erübt der Mensch im Laufe von Monaten und Jahren ein inneres Sprechen. In der frühen Kindheit hat er im Sprechenlernen aus den Kräften der Sprache in den Organen seines noch zarten Leibes – im Gehirn, den späteren Artikulationsorganen und in der Lunge – die äußere Sprachorganisation gebildet. Sprache hatte hier eine schöpferisch wirkende Kraft. Beim äußeren Sprechen wirkt diese Kraft dann weitgehend unbewusst in den physischen Organen. Im inneren Sprechen werden sie in der Hingabe des Meditierenden an die spirituelle Kraft des Mantrams aus den Organen herausgelöst. Sie leben dann als übersinnliche Kräfte in der Meditation auf. In ihnen erwacht der innere Mensch, das wahre Selbst, und vernimmt allmählich die innere Sprache, das verborgene Wort, in den Wesen der Welt. Dieser Weg hat seinen Beginn im Zurückhalten des Sprechens und in der Verantwortung gegenüber der Wahrheit, das heißt dort, wo der Mensch die Diskretion übt. – **Aus der Diskretion gewinnt der Mensch die Kraft, die er in der Meditation betätigt.** ■

Der Walzer ≈ Österreich / Deutschland

## Die zwölf tanzenden Prinzessinnen

Einer der bekanntesten der sogenannten Standardtänze ist der Walzer, ein harmonischer Paartanz im Dreivierteltakt. Erfunden wurde er im späten 18. Jahrhundert in Österreich, wahrscheinlich ging er aus einem Volkstanz, dem Ländler, hervor. Im 19. Jahrhundert erfreute er sich höchster Beliebtheit, die Frauen trugen lange, elegante Kleider, die Männer dagegen eher förmliche Uniformen. So gekleidet tanzten sie miteinander und drehten sich paarweise stundenlang im Kreis.

Und so tun es auch die Prinzessinnen in dieser Geschichte der Brüder Grimm. Doch hier geht es vor allem um die Schuhe. Heutzutage dauert es ziemlich lange, bis man ein Paar Schuhe durchgetanzt hat. Aber früher, als die Sohlen noch aus Seide oder besonders dünnem Leder gemacht wurden, konnte es schon einmal geschehen, dass man die ganze Nacht hindurch tanzte und irgendwann den blanken Boden unter den Füßen spürte – so wie die Prinzessinnen in der Geschichte.



Polka ≈ Tschechien

## Der Tanz mit der Birkenfee

Mitten in Europa, eingepfercht zwischen Deutschland, Polen, Österreich und Ungarn, liegen die landumschlossenen Länder Slowakei und Tschechien. Vor gar nicht langer Zeit waren die beiden ein einziges Land mit dem Namen Tschechoslowakei. Aus dieser gebirgigen Region stammen sowohl die Geschichte vom Tanz der Birkenfee als auch die Polka.

Die Legende sagt, dass die Polka im Jahr 1834 von einem Bauernmädchen namens Anna erfunden wurde. Ursprünglich nannte man den Tanz *Pulka* – das ist Tschechisch und bedeutet »halber Schritt« –, weil man bei diesem Tanz sehr schnell von einem Fuß auf den anderen tritt. Es ist ein sehr lebendiger Paartanz, bei dem auf einen Hüpf-Schritt ein abschließender Schritt folgt, so wie ihn die Birkenfee in dieser Geschichte mit Betuschka tanzt. Die Polka kann einen süchtig machen – kein Wunder also, dass das Mädchen Betuschka darüber ihre Arbeit völlig vergisst.



Flamenco ≈ Spanien

## Die Flöte des Schafhirten

Der Flamenco stammt ursprünglich vom spanischen Wandervolk der Roma und gelangte später in die Ballsäle, Cafés, Theater und Tanzschulen ganz Spaniens und darüber hinaus. Heute besteht er aus drei Teilen: *Cante* (Gesang), *Baile* (Tanz) und *Guitarra* (Gitarrenmusik). Der Tanz ist vor allem vom *Palmada* und dem *Zapateado* geprägt, dem Klatschen der Tänzer mit der Hand und dem Stampfen mit den Füßen. Beides wird üblicherweise improvisiert. Vor allem aber müssen Flamenco-Tänzer und -Tänzerinnen über das *Duende* verfügen; das ist ein sehr ernster Ausdruck im Gesicht, den die Tänzer annehmen, wenn sie klatschend versuchen, ihre Partner mitzureißen. In dieser Geschichte wird von der ganzen Kraft und Wirkung des Flamencos berichtet. Olé!





# TANZ MIT MIR ...

Die von Jane Yolen und Heidi Stemple erzählte und von Helen Cann reich illustrierte Sammlung von Tanzmärchen lebt von ihrer Vielfalt und dem Blick auf die unterschiedlichsten Formen der Tanzkultur – von Europa bis Afrika, von Amerika bis Asien.



JANE YOLEN | HEIDI STEMPLE (TEXT)  
HELEN CANN (ILLUSTRATIONEN)  
Walzer, Polka und Flamenco  
Die schönsten Märchen vom Tanzen

Aus dem Englischen von Michael Stehle  
96 Seiten, durchgehend farbig, gebunden  
19,90 Euro

Verlag Urachhaus  
ISBN 978-3-8251-7690-7



## 2. STÜRMISCHE ZEITEN PUBERTÄT UND ADOLESCENZ

von Monika Kiel-Hinrichsen

Maria steht als vierjähriges Mädchen am Kai, vor ihr das große Schiff, das ihr Vater gerade über die schaukelnde Brücke betreten hat. Wieder einmal geht er auf «große Fahrt». Langsam legt das Schiff ab, ihre kleine Hand winkt emsig und ihre Augen suchen den Vater oben an Deck. Zum letzten Mal tutet die Schiffsirene laut zu ihnen herüber. Ihre Mutter winkt mit dem Taschentuch und wischt sich die Tränen von den Wangen. Langsam machen sie sich auf den Weg nach Hause, wo es jetzt über viele Wochen eigentümlich still wird.

Dieses Kindheitserlebnis scheint der Anfang eines roten Fadens in Marias Biografie zu sein, denn auf ganz unterschiedliche Weise wurde das «Abschiednehmen» für Jahrzehnte ein biografisches Thema, das bearbeitet, verwandelt und auf eine neue Stufe gehoben werden wollte und ein Teil ihres «Lebensmanuskripts» ist.

Dreizehn Jahre danach. Der Koffer ist gepackt! Die knapp Siebzehnjährige hat gerade den Entschluss gefasst, das Gymnasium abzubrechen, nachdem die Mutter ihr zum wiederholten Male signalisiert hat, dass sie ein Störenfried in ihrer neuen Ehe sei. Die ewigen Auseinandersetzungen um Weggehzeiten, Hausaufgaben, häusliche Pflichten und Geld hatten ihren Höhepunkt erreicht. Maria fühlte sich schon seit Beginn ihrer Pubertät mit 13 Jahren nicht mehr verstanden, provozierte den Stiefvater mit auffälliger Kleidung und Schminke und boykottierte seine Erziehungsmaßnahmen mit patzigen Antworten und Zuspätkommen. Jetzt folgt sie dem Ruf ihrer besten Freundin, die gerade eine Ausbildung in Hamburg begonnen hat, bei ihr kann sie vorerst unterschlüpfen. Das Abschiednehmen hat Maria bereits früh gelernt, entscheidend verstärkt durch den Tod des Vaters, der von einer seiner großen Seefahrten nicht mehr heimkehrte. Damals war sie sieben Jahre alt. – Nun soll sie ihre eigene «große Fahrt» antreten. Sie streift die alten Familienbande wie eine Fessel ab und taucht in das Hamburger Großstadtleben ein. Als sie

eine Bleibe in einer Wohngemeinschaft gefunden hat, sucht sie sich einen Job, um sich selber durchzubringen, denn von zu Hause hat sie nichts zu erwarten. Maria, bisher von der Mutter und dem Stiefvater streng gehalten und wenig vertrauensvolle Unterstützung gewohnt, stürzt sich in das Hamburger Nachtleben und gerät dabei schnell in zwielichtige Kreise. Dabei streift sie Kontakte zu Drogenabhängigen, probiert selber Drogen aus und genießt starken Alkoholkonsum. Ihr einziger emotionaler Halt ist die Großmutter, mit der sie regelmäßig telefoniert. Maria hat trotz ihres Lebenswandels die Stärke, ihrem Job nachzugehen. Sie bewirbt sich um einen Ausbildungsplatz als Krankenschwester und kann dadurch ein Praktikum beginnen. Sie wohnt in einem Schwesternwohnheim und arbeitet auf einer Kinderstation. Die weinenden Kinder machen ihr allerdings sehr zu schaffen, sie fühlt sich überfordert und zunehmend einsamer.

Alles scheint äußerlich geordneter, als sie mit 18 1/2 Jahren, ausgelöst durch den Tod eines Freundes, in eine Depression gerät. Ihre Sehnsucht nach einer dauerhaften Beziehung kompensiert sie immer noch mit Alkohol und langen Discobesuchen, bis sie eines Nachts ein Grenzerlebnis hat: Sie plant den Abschied von ihrem eigenen Leben. Maria nimmt Schlaftabletten, die sie Gott sei Dank nur lange schlafen lassen, gleichzeitig seelisch jedoch mehr aufwecken! Jetzt sucht sie sich ärztliche Hilfe, die sie in eine psychiatrische Klinik führt. Die rechten Begegnungen am rechten Ort: Maria begegnet dort einem Psychiater, der es schafft, ihr Vertrauen zu gewinnen und mit dem sie zum ersten Mal in ihrem Leben über den Verlust des Vaters und über das Gefühl spricht, sich nicht wirklich beheimaten zu können, Beziehungen immer wieder abbrechen zu müssen.

Sie macht gleichzeitig einen Alkoholentzug, beendet ihre Ausbildung als Krankenschwester und bewirbt sich um ein soziales Jahr

**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](http://www.forum-zeitnah.de)) und die neu begründete ipsum-Elternberaterausbildung Frühe Kindheit in Kiel ([www.ipsum-institut.de](http://www.ipsum-institut.de)). Mehr über Monika Kiel-Hinrichsen und ihre Bücher sind zu finden unter: [www.urachhaus.de/urheber/monika-kiel-hinrichsen](http://www.urachhaus.de/urheber/monika-kiel-hinrichsen)



Fotos: © Gina Neal

in einem Camp in Afrika. Mit 21 Jahren steht Maria am Hamburger Flughafen, auf dem Weg nach Südafrika. Wieder einmal stehen die Koffer bereit ...!

Der Rucksack für unsere Lebensthemen wird früh gepackt, und oft tragen wir ihn schwer auf unserem Rücken, ohne auch nur einmal hineinzuschauen. **Erst die Krisen im Leben bringen Bewegung auf die Lebensbühne. Gerade in der Pubertät und in der Adoleszenz melden sie sich häufig besonders machtvoll und unerbittlich wie im Falle Marias: Abschied, Verlust und Neubeginn.** Jeder Jugendliche durchlebt seine Pubertät zwar auf ganz individuelle Weise, dennoch lassen sich in der Entwicklung seiner Seelenkräfte drei Schritte verfolgen: die Pubertät des Denkens, des Fühlens und des Handelns. Die *Gedankenpubertät* ist häufig die erste deutlich zu Tage tretende Form. Dem Jugendlichen öffnet sich eine neue Welt der Widersprüche und Abgründe, gepaart mit den tiefen Fragen nach dem Sinn des Lebens. Er will sich nicht mehr auf das verlassen, was ihm seine Eltern überliefern, er beginnt zu provozieren und sich zu distanzieren, wodurch er sich selber mehr wahrnimmt. Die *Gefühlspubertät* lässt das Gefühlsbarometer heftig nach oben und nach unten schnellen, sodass es zu abrupten Stimmungswechseln kommt, die wie bei Maria zu starken Um- bzw. Abbrüchen führen können, wenn nicht eine Begleitung durch die Eltern im Hintergrund gegeben ist. Charakteristisch für die *Willenspubertät* ist das Bedürfnis des Jugendlichen, neue Erfahrungen ganz direkt und unmittelbar erleben zu wollen, ohne lange das Für und Wider zu bedenken. Geschieht dies in Krisenmomenten, kann es zu unüberlegten Handlungen kommen, deren Folgen Jugendliche nicht absehen können und die vielleicht sogar manchmal eine tiefe biografische Berechtigung haben. Denn gerade in der Pubertät und im Übergang in die Adoleszenz finden wesentliche Begegnungen außerhalb des Familienstroms statt, die prägend für die Zukunft sein können. So war Marias Freundin der Anlass, vielleicht auch der Anker, weshalb sie nach Hamburg ging. Manchmal schien sie nahe am Abgrund zu sein, gewillt, den letzten Akt selbst zu vollziehen. Dies in einem Alter, das als der «erste Mondknoten» bezeichnet wird (18 2/3 Jahre) – ein Zeitpunkt, wo sich die Intentionen, die der Jugendliche für sein Leben hat, oft auf besondere Weise durch Ideale, Begegnungen mit Menschen und anderen Orten zeigen.

Die Frage, ob wir Jugendlichen den Weg, der manchmal nahe am Abgrund entlang verlaufen kann, ersparen müssen oder können, lässt sich nur individuell beantworten. Jedenfalls brauchen sie unser Vertrauen, unter Umständen auch unsere Rückbesinnung auf die eigenen Irrwege und inspirierenden Begegnungen, um den Pubertätsakt kraftvoll zu bewältigen! ■



Monika Kiel-Hinrichsen | Helmut Hinrichsen  
**Pubertätssprechstunde**  
 Jugendliche verstehen – Praxiserprobte Hilfen –  
 Pubertät als Chance  
 480 S eiten zzgl. 8-seitiger Farbteil, gebunden  
 € 25,- (D) | ISBN 978-3-8251-7653-2

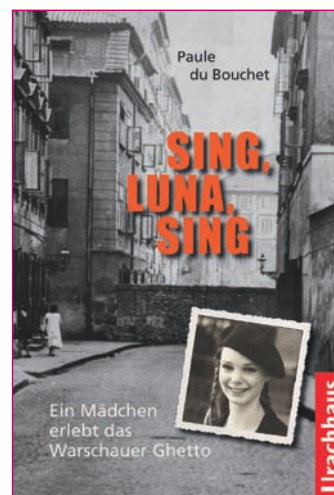
## Das umfassende Nachschlagewerk zum Thema Pubertät

In diesem Ratgeber finden Eltern und Erziehende Antworten auf nahezu alle Fragen zu dieser spannungsreichen, im wahrsten Sinne energiegeladenen Entwicklungsphase. Dabei zeigen die Autoren, wie die eher schwierigen Seiten der Pubertät als Chance für Eltern und Jugendliche erkannt und genutzt werden können.

Die Schilderung typischer Konflikte sowohl aus der Sicht der Erwachsenen als auch der Jugendlichen ermöglicht es, die jeweils andere Perspektive einzunehmen und trägt so zu einem besseren gegenseitigen Verständnis bei.

### Einige Themen:

Mutproben | Körperkult | Missbrauch  
 Gewalt | Mobbing | Ess-Störungen |  
 Borderline-Störungen | selbstverletzen-  
 des Verhalten | Selbstmord | Sekten |  
 Subkultur | Klauen | Lügen | Extremis-  
 mus | Radikalismus | gewaltfreie  
 Kommunikation | Streitschlichtung |  
 Konfliktbewältigung | Suchtprophylaxe |  
 Suchtprobleme | hilfreiche Adressen



PAULE DE BOUCHET  
Sing, Luna, sing

Aus dem Französischen  
von Corinna Tramm

208 Seiten, gebunden  
14,90 EURO

Verlag Urachhaus  
ISBN 978-3-8251-7684-6  
(ab 12 Jahren)

## SING, LUNA, SING

gelesen von Simone Lambert

**Bücher über den Holocaust gibt es inzwischen, auch in der Jugendliteratur, viele. Einige herausragende, wie *Lauf, Junge, lauf* von Uri Orlev, und *Malka Mai* von Miriam Pressler, beruhen auf Überlebenseugnissen. Auch das Buch von Paule de Bouchet, *Sing, Luna, sing*, das in seinem literarischen Gehalt an diese Vorbilder anknüpft, geht auf Tatsachen zurück. Im Zentrum der Geschichte der belgischen Autorin steht ein junges Mädchen im Warschauer Ghetto.**

Luna liebt es zu singen, und ihr musikalischer, freidenkerischer Vater unterstützt sie in dieser Leidenschaft, während ihrer eher strengen Mutter Lunas Neigung zu großen Auftritten und die Vernachlässigung der Schule nicht recht sind.

Hitlers Armee marschiert in Polen ein, 1939, da ist Luna vierzehn, und eine Mauer wird die Warschauer Juden lebendig begraben: Das Warschauer Ghetto entsteht. In kurzer Zeit verelenden seine Bewohner, werden deportiert oder sterben auf den Straßen – an Seuchen, an Hunger, an der Willkür und Gewalt der deutschen Besatzer. Eine endlose Zahl von Kindern wird sterbend aus den Armen ihrer Eltern gerissen oder schlägt sich allein durch. Eine Weile kann Luna für den Familienunterhalt sorgen, indem sie im Café Britannia zur Unterhaltung der Gäste singt – auch deutsche Offiziere sind darunter. Nach und nach muss auch Lunas Familie Verluste erleiden: Die Mutter stirbt an Typhus, die Brüder, die der Vater in Janusz Korczaks Waisenhaus sicher glaubte, werden mit den anderen Heimkindern auf den Transport ins Vernichtungslager geschickt. Lunas Vater wird gezwungen, die Großmutter zum Sammelplatz zu bringen.

In der Grausamkeit des Ghettoalltags gibt Luna nur die Schönheit der Musik die Kraft zu überleben. Und die neuen Freunde im Widerstand, die zur zweiten Familie werden. Hier begegnet Luna

echter menschlicher Größe ebenso wie martialischen Herrscherpersönlichkeiten oder Antisemitismus. Trotz all des Grauens gibt es Momente der Lebensfreude; hier wird geliebt und werden Kinder gezeugt. Und es wird gekämpft, der Aufstand wird vorbereitet ... Paule de Bouchet hat umfassend recherchiert und bezeugt ein historisches Faktum; das Buch ist besonders berührend dann, wenn es von authentischen Menschen erzählt: Die Passage über Lunas Begegnung mit Janusz Korczak verströmt eine innere Kraft und Ruhe, die den Terror geradezu verblissen lässt. Der Roman gewinnt seine Lebendigkeit und Überzeugungskraft vor allem aus dem Verlauf der Konflikte, die überraschende Wendungen nehmen, und der Zeichnung der Charaktere, die von Beobachtungsgabe und Lebensklugheit zeugt. So ist Lunas Freude am Gesang nicht zu trennen von ihrer egozentrischen Sehnsucht nach Ruhm und Liebe. Luna lernt den Lebensernst erst spät, im Ghetto. Doch ihr Eigensinn ist zugleich ein untrüglicher Spürsinn für das Leben.

Packend und auf hohem literarischem Niveau verknüpft Paule de Bouchet das große Drama Holocaust mit einer individuellen Geschichte von Courage, Lebensmut und Hoffnung. Ihr historischer Roman mit seiner tragischen Lovestory wird zu einer Ode an die Freude und die Spiritualität, die der Musik innewohnen. ■

**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!



Noch heute, obwohl unsere Kinder schon groß sind, lieben wir gemütliche Spieleabende. Waren es früher oft Brettspiele, so sind es jetzt eher Kartenspiele: Uno, Mau-Mau, Elfer Raus, Canaster oder Rommé. Aber es gibt ja noch viel mehr, Doppelkopf zum Beispiel oder Bridge – und meine älteren Jungs spielen gerne Skat ...

Bislang hatte ich mir nie überlegt, wo eigentlich das Kartenspiel herkommt, also habe ich mich ein wenig kundig gemacht und will euch davon heute erzählen.

Vergnügte Spielrunden wünscht euch

SUSANNE

Als Spielkarten bezeichnet man rechteckige bedruckte Kartonstücke in handlichem Format, die auf der Rückseite einheitliche Motive haben, aber auf der Vorderseite mit Bildern bedruckt sind und mit Zahlen oder anderen Wertangaben wie Bube, Dame König und Ass. Ursprünglich kommen die Spielkarten wohl aus Asien; in China hat man Karten aus dem 12. Jahrhundert gefunden. Bald kamen sie aber auch nach Europa. Früher wurden sie sehr kunstvoll handbemalt und waren so kostbar, dass sie nur dem Adel vorbehalten waren. Da wurden sie dann eher als Schatz aufbewahrt, als dass man wirklich mit ihnen gespielt hätte. Später gelang es durch die Holzschnitttechnik, die Spielkarten einfacher zu vervielfältigen, und so verbreitete sich das Kartenspiel rasch in ganz Europa, wobei jedes Land natürlich seine besonderen Figuren und Bezeichnungen hatte.

Aber die Karten werden auch noch anders benutzt. Durch Kartenlegen versucht man die Zukunft vorauszusagen, dafür gibt es auch spezielle Orakel- oder Wahrsagekarten. Und sicher haben schon viele von euch Kartentricks vorgeführt und damit ihr Publikum in Staunen versetzt.

Wer noch mehr über Spielkarten erfahren möchte, der besucht vielleicht mal das *Spielkarten Museum* in Leinfelden bei Stuttgart. Dort findet ihr auch das älteste existierende deutsche Kartenspiel, das «Stuttgarter Hofjagdspiel» aus dem frühen 15. Jahrhundert – eine Karte findet ihr hier auch auf der Seite.

Na, habt ihr jetzt auch Lust bekommen zu spielen? Dann holt die Karten raus, mischt gründlich, und dann fehlt nur noch das nötige Glück zum Gewinnen ...



So lautet mein neues Rätsel:

*Zwischen all den bunten Karten  
Wir stets auf die eine warten.  
Es ist weder die Dame noch Bube, noch Ass –  
Sie auf der Hand zu haben, macht Spaß:  
Denn sie kann für alles gelten  
Und macht uns zu Gewinnerhelden.  
Eine echte Glückskarte kann sie sein –  
Sag, fällt dir wohl der Name ein?*

Schickt die Lösung bis zum 20. Februar 2011 an:  
a tempo Susanne, Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart  
Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir  
zehnmal *Jani Kecke und der blaue Tagträumer*  
von Lisa Boersen.

**BUDEN** war das gesuchte Lösungswort unseres Dezemberrätsels, das haben die meisten richtig geraten und des Rätsels Lösung mit schönen Bildern geschmückt. Habt vielen Dank dafür! Gewonnen haben diesmal: • **Lina Hagner** aus Welzheim • **Benjamin Gronau** aus Blumenthal • **Katharina Sigel** aus Esslingen • **Christoph Retter** aus Degenhausertal • **Julius Fuhrmann** aus Flensburg • **Maja Politov** aus Fürth • **Franz Blumann** aus Soltrum • **Maja De Amicis** aus Ludwigsburg • **Victoria** und **Johannes Frenzel** aus Wuppertal • **Klara Düker** aus Heidelberg • Allen anderen drücke ich für das aktuelle Rätsel die Daumen – vielleicht klappt es ja dieses Mal!



# DAS a tempo PREISRÄTSEL

Gustav Schwab, der mit seinen Sagen des klassischen Altertums einen Klassiker der Kinder- und Jugendliteratur geschaffen hat, schrieb über die Göttin, die das Lösungswort unseres Februar-Rätsels bildet: «Sie ist das erste Schöne, was sich aus Streit und Empörung der ursprünglichen Wesen gegeneinander entwickelt und gebildet hat.»

Zwei verschiedene Geschichten ranken sich um ihre Geburt: einmal ist sie Tochter von Zeus und Dione, ein anderes Mal gebar sie das Meer, da Kronos seinen Vater entmannt und dessen Geschlechtsteile in die tosenden, schäumenden Fluten geworfen hatte. Weit mehr als zwei Liebschaften wurden ihr während der Ehe mit dem das Feuer beherrschenden Hephaistos nachgesagt. Weit mehr als einen Vater hatten ihre Kinder, darunter Deimos und Phobos («Schrecken» und «Furcht»), Harmonia und Eros oder Aeneas, der Stammvater der Römer. Immer von unbändiger Sehnsucht getrieben, liebte und litt sie. Sie strafte auch, wenn ihr nicht gehuldigt wurde, so beispielsweise die Frauen von Lemnos, die sie so lange mit einem unangenehmen Geruch plagte, bis ihre Männer andernorts Trost suchten. Die Frauen töteten daraufhin alle Männer der Insel und gründeten eine reine Frauengesellschaft, welche bis zur Ankunft der Argonauten bestand. – Bei einem Schönheitswettbewerb wurde sie von Paris erwählt und verhalf ihm dafür bei der Eroberung der schönen Helena – die Dramen des trojanischen Krieges nahmen so ihren Anfang. Wer mehr darüber erfahren möchte, kann dies in einem der zehn verlostten Bücher von Rosemary Sutcliffe *Troja und die Rückkehr des Odysseus* tun. Wer die gesuchte Göttin nicht schon erkannt hat, bildet ihren Namen aus den hervorgehobenen Buchstaben – muss diese zuvor jedoch in die richtige Reihenfolge bringen. ■ (mak)

1 Was möchte die Künstlerin Katharina Grosse in der Form erkennen?

\_  \_ \_ \_ \_

2 Welchem Krustentier verhalf Olaf Jensen zu neuem Ansehen?

\_ \_ \_ \_   \_  \_  \_ \_ \_ \_

3 Was erklingt – laut und aufgeregt – neben dem melodischen Gesang der Amsel?

\_  \_

Lösungswort:

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

Einsendeschluss ist der **21. Februar 2011** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Januar-Ausgabe lautet **KRONOS**. 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 069

Innere Ruhe

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

JC's classical hand-crafted sudoku.

Urdruck a tempo 02 | 2011

SQUARE MAGIC 068

Lösung

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

Carpe diem: nutze den Tag!

Für alle Sudoku-Liebhaberinnen und -Liebhaber:

[www.einsamehunde.de](http://www.einsamehunde.de)





Foto: Charlotte Fischer

## AUSFLUG INS PARADIES – time ... and again

von Ute Hallaschka

Nehmen wir an, ein außerirdischer Besucher käme zur Erde, der keine Ahnung davon hat, was ein Mensch ist. Es klingelt und da steht er vor der Tür und bittet: Zeig mir ein Menschenbild. Er möchte aber keine Erklärungen, er will es sehen. Was nun?

Neuerdings weiß ich, was zu tun wäre. Ich würde den kosmischen Besucher mitnehmen in eine ganz spezielle Eurythmie-Aufführung: *time ... and again* heißt das Duo-Programm von Carina Schmid und Benedikt Zweifel, in dem der Mensch erscheint. In all seiner Schönheit, in der Fülle seiner Ausdrucksmöglichkeiten und in der Abgründigkeit seines Konfliktpotenzials. Das titelgebende Musikstück, ein Werk für Violine und Klavier des georgischen Komponisten Giya Kancheli, entstand 1996. Der Künstler schreibt über seine Musik: **«... indem ich mir all das, was um mich herum geschieht, sehr zu Herzen nehme, versuche ich in meiner Musik den Seelenzustand auszudrücken, den ich fühle.»**

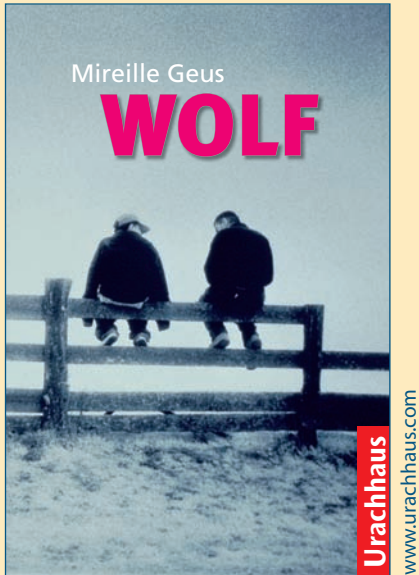
Dieses schlichte Bekenntnis hat es in sich. In diesem Stück gelingt es Kancheli tatsächlich, «die Welt zu Herzen zu nehmen» und musikalisch so zu gestalten, dass der Zuhörer mühelos mitfühlen kann. Moderne Musik, in klassischer Ernsthaftigkeit des Anliegens, ist immer eine schwere Aufgabe für das Fühlen. Wie soll man als Nichtfachmann oder -frau diese Musik verstehen und genießen? Denn das eine geht ja nicht ohne das andere in der Kunst. Kancheli eröffnet Einfühlungswege in die komplexen Spannungsräume und Strukturen der Tonwelt – sie werden als Zeiträume regelrecht begehbar –, und es ist der eigene Herzschlag, den man darin intervallisch spürt. Dieses Gespür nun körperlich erscheinend, als Gestalt auf der Bühne zu sehen, dafür sorgt die Eurythmie.

Wir haben ein Sprichwort: «Wer nicht hören will, muss fühlen.» Das erfahren wir oft schmerzlich genug: wie unverständlich, unwillig, unfähig wir im Hören sind. Als gegenwärtige Menschen können wir

einander kaum noch begegnen im Erhören des andern. So kommt die Einsicht unseres Fühlens immer zu spät – hinterher ist man schlauer –, so wird es gezwungen und notgedrungen folgen. Wenn wir aber aktuell mitfühlen können mit einem gleichzeitig stattfindenden Vorgang und unser Fühlen auch noch einsehen – dann sind wir frei der eigenen Empfindung gegenüber. Das ist die Inspiration, welche die Kunst der Eurythmie uns schenken kann. Der sich hörend selbst verstehende Mensch. Ein wundervolles Erlebnis.

Carina Schmid und Benedikt Zweifel sind virtuose eurythmische Darsteller, beide üben lebenslang professionell diese Kunst aus. Schon das macht sie einzigartig, es gibt weltweit niemanden, der wie sie über jahrzehntelanges Training und Erfahrung verfügt. In *time ... and again* kann der Zuschauer die Früchte dieser Kultivierung ernten. Als künstlerisches Duo sind die beiden eine junge Erscheinung. Die choreografische Zusammenarbeit in drei großen Symphonie-Produktionen mit ihren jeweiligen Bühnensembles ließ eine künstlerische Verbundenheit zwischen ihnen wachsen, die dem Abend nun einen weiteren Zauber verleiht. Was Violine und Klavier als musikalische Stimme im Musikstück kommunizieren lässt, das bewegt sich nun als exakte Geistgestalt(ung) im innigen Raum zwischen den beiden Darstellern. Ein seltener Höhenflug des künstlerischen Eros. So gehen dem Zuschauer neue Sinne auf. Er sieht mit dem Herzen. Es ist, als wäre man vorher ein wenig blind oder taub oder jedenfalls vergesslich gewesen und bekäme nun die Augen geöffnet. Für das Bild des Menschen, dafür, wie er eigentlich gedacht war – paradiesisch – in Bezug auf die Gestaltung der Welt. Diese Schöpfungsgeschichte sollte man sich nicht entgehen lassen. – Falls also demnächst ein Raumschiff in Ihrem Garten landet (manche rechnen ja für die kommende Zeit damit) und ein Außerirdischer vor der Tür steht – gehen Sie mit ihm in diese Eurythmie-Aufführung. ■

Gelegenheit gibt es am 18. Februar in der Orangerie in Darmstadt, am 24. und 25. April in Dornach oder am 18. Juni in Weimar. Für den Herbst sind weitere Termine geplant. Genauere Informationen erhalten Sie unter: Eurythmeum Stuttgart (Ulrike Wendt), Tel. 07 11/2 36 42 30, [info@eurythmeumstuttgart.de](mailto:info@eurythmeumstuttgart.de); Goetheanum-Bühne Dornach (Katharina Hofmann), Tel. +41 (0) 61/ 706 42 54, [katharina.hofmann@goetheanum.ch](mailto:katharina.hofmann@goetheanum.ch)



Mireille Geus  
**Wolf**  
 123 Seiten, gebunden  
 € 12,90 (D) | ab 11 Jahren  
 ISBN 978-3-8251-7691-4

## Freunde – für immer?

Zoltan und Wolf sind seit dem Kindergarten unzertrennlich. Immer sind sie zusammen, obwohl sie unterschiedlicher nicht sein können: Zoltan ist klein und unauffällig, hat störrische rote Haare und manchmal ein Loch in der Socke. Wolf ist wild, unberechenbar und hat gelbe Reißzähne. Doch allmählich werden sie einander fremd. Sie gehen sich aus dem Weg, und eines Tages zieht Zoltan weg. Zoltan hat seinen Freund schon fast vergessen, da bekommt er eines Tages unerwartet eine Einladung von Wolfs Mutter ...

Mireille Geus versteht es meisterhaft, eine Spannung aufzubauen, die sich erst auf den letzten Seiten löst. Das gilt auch für diese bewegende Geschichte einer Freundschaft, die in einem unerwarteten Ende gipfelt.

«Dieses Buch über eine ungewöhnliche Freundschaft klingt wie Musik und fesselt bis zum überraschenden Ende.»

WDR5, Redaktion Lilipuz

## Kleinanzeigen

**Lehrerin sucht verzweifelt Wohnung/ Häuschen in/um Karlsruhe z. Miete/Kauf.** Unkonventionelles, unfertiges Objekt kein Hindernis. Tel. 07 21/40 24 78 45 nachm./ abends

**MÜNZINGHOF Das Soziale selber gestalten. Kultur schaffen. Gemeinschaft leben. Arbeit teilen.** Die 140 BürgerInnen von Münzinghof, mit und ohne Behinderung, hoffen auf Menschen, die Lust haben, hier mit zu leben und Verantwortung zu übernehmen. Ein neues Haus für ältere Menschen befindet sich im Bau und bald gehen langjährige Hauseltern in Rente. Haben sie Interesse eines der Häuser zu übernehmen? Dann schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen bitte an: Dorfgemeinschaft Münzinghof, Personalkreis, 91235 Velden oder bewerbung@muenzinghof.de

**CH – Auf Bio-Bauernhof im Emmental FeWo** zu vermieten. Tel. 0041/3 17 01 24 82

**Urlaub an der Nordsee,** gemütliches Ferienhaus für 2 – 10 Personen, Tel. 05 11/45 73 oder 01 77/6 44 05 99, [www.altes-lotsenhaus.de](http://www.altes-lotsenhaus.de)

«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](mailto:info@patienteninitiative-kassel.de)

**Visionäre Forsten auf!** Helfen Sie mit und informieren Sie sich über das Projekt unter: [www.foerderverein-mongolei.de](http://www.foerderverein-mongolei.de)

**Gästezimmer:** [www.bel-etage-berlin.de](http://www.bel-etage-berlin.de)

**Ich will Licht sein:** [www.gnosis.de](http://www.gnosis.de)

[www.creativ-in-skulptur-plastik.eu](http://www.creativ-in-skulptur-plastik.eu) Bildhauer-ausbildung, Steinhaukurse, Indivi. Arbeitsangebot, Kinderkurse, Tel. 0 70 52/92 01 68

[www.matthias-grünwald-kunstschule.de](http://www.matthias-grünwald-kunstschule.de): Kunsttherapieausbildung in Freiburg i. B., berufsbegleitend

[www.bildhauer-kunststudium.com](http://www.bildhauer-kunststudium.com)  
 Tel. 0 76 64/48 03

**Logopädie / Eurythmie / Heileurythmie: Ganzheitliche Therapie** in schöner Naturumgebung bei Stimm-Sprech- bzw. Sprachstörungen, für alle Kassen zugelassen. Kurse möglich. Tel. 0 87 44/ 96 64 28

Ökodorf, 07764/933999, [www.gemeinschaften.de](http://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](http://www.horizoninternational.de)

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

[www.augenoptik-vollrath.de](http://www.augenoptik-vollrath.de)

**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](http://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. Augsb./Ulm: Tel. 0 82 25/30 82 74, E-Mail: [vita-geweb@web.de](mailto:vita-geweb@web.de)

**Insg. 250.000 € sehr sicher & sinnvoll anlegen** in Immobilie für anthr.Kulturinitiative in HH-Stadtmitte +49/1 76/82 09 06 39

Kleinanzeigen können nun auch online aufgegeben werden unter: [www.a-tempo.de](http://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](mailto:ifeuss@anzeigenservice.info) (Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!) Unsere Mediadaten finden Sie auch unter: [www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de)



Die Geschichte eines zwölfjährigen Jungen, dessen ganze Leidenschaft dem Zirkus gilt, und eines alten Clowns, der einen großen Kummer mit sich trägt. Ein spannendes, temporeiches und mit viel Witz geschriebenes Buch, das den jungen Leser in die faszinierende Welt des Zirkus entführt.

Ralf Lilienthal: **Niccolo und der Clown**  
 Mit Illustrationen von Maria A. Kafitz.  
 176 Seiten, mit Daumenkino, gebunden  
 € 13,90 (D) | ab 10 Jahren | ISBN 978-3-7725-2281-9  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

Zentrum für Salurogenese auf Teneriffa

**Wenn Sie Ihre Ressourcen wieder finden wollen:**

- ◇ Grunderholung
- ◇ Tiefenerholung
- ◇ Intensiv- und Burnoutkur
- ◇ Entwicklungstraining

[www.eridanos.org](http://www.eridanos.org)  
(0034) 922 506 296

**Eridanos**

I - Trento - 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

Abenteuerreise: Natur, Kultur, Mensch


**Ägypten**

Jahrtausend alte Geschichte  
Von Kairo nach Hurghada



Mit fünf tägigen Aufenthalt im Zukunftsprojekt

**Sekem**  
bei Kairo



Ägyptenreise buchen unter:  
[www.aventerra.de](http://www.aventerra.de)

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

[www.aventerra.de](http://www.aventerra.de) • Tel.: 0711 470 42 15

**Centro de Terapia Antroposofica**



Das Therapie- Kultur- und Urlaubszentrum auf der sonnigen Vulkaninsel LANZAROTE  
[www.centro-lanzarote.de](http://www.centro-lanzarote.de)  
Tel: 0034 928 5128-42 • Fax: -44 • info@centro-terapia.com

**Ägypten - Das Alte Reich**

Studienreise mit Wolfgang Held  
1.-11. Oktober 2011

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

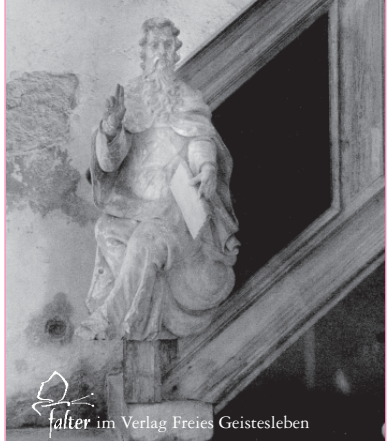
[www.srs-studienreisen.de](http://www.srs-studienreisen.de)  
tel: +49 30 895 100 03



Lin und andere

**DIE MONATSTUGENDEN**

Zwölf Meditationen



falter im Verlag Freies Geistesleben

www.geistesleben.com

**Die Monatstugenden**  
Zwölf Meditationen.  
Herausgegeben von Jean-Claude Lin.  
falter 25  
141 Seiten, geb. mit Schutzumschlag  
€ 14,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1425-8

**Wandlungskräfte der Seele**

In zwölf konzentrierten Betrachtungen werden die Monatstugenden und die sich aus ihnen ergebenden höheren Fähigkeiten des Menschen entwickelt und beleuchtet. Es sind Anregungen zur eigenen meditativen Arbeit durch das Jahr.

Aus dem Inhalt:

- I. Mut wird zu Erlöserkraft
- II. Diskretion wird zu Meditationskraft
- III. Großmut wird zu Liebe
- IV. Devotion wird zu Opferkraft
- V. Inneres Gleichgewicht wird zu Fortschritt
- VI. Ausdauer wird zu Treue
- VII. Selbstlosigkeit wird zu Katharsis
- VIII. Mitleid wird zu Freiheit
- IX. Höflichkeit wird zu Herzenstakt
- X. Zufriedenheit wird zu Gelassenheit
- XI. Geduld wird zu Einsicht
- XII. Gedankenkontrolle wird zu Wahrheitsempfinden.

**150 JAHRE RUDOLF STEINER 2011**

03.03.2011 - 05.03.2011 | Wien  
**2020 - The Future Of Teacher Education**

01.05.2011 - 07.05.2011 | Hyderabad, Indien  
**Asien Konferenz zur Waldorf Pädagogik**

03.08.2011 - 06.08.2011 | Messezentrum Wien  
**In der Begegnung leben**

29.09.2011 | europaweit  
**WOW-Day - Waldorf One World**

WWW.RUDOLF-STEINER-2011.COM



DIE NÄCHSTE AUSGABE MÄRZ 2011 ERSCHEINT AM 21. FEBRUAR 2011

thema

## SELBSTGESPRÄCH EINER SCHILDKRÖTE

augenblicke

## DIE TAUSEND INSELN DER STARKEN MÄNNER

im gespräch

## ChrisTine URSPRUCH – IRGENDETWAS IST ANDERS



Als ChrisTine Urspruch, die einmeterzweiunddreißig kleine Tatort-Pathologin «Alberich» im Münsteraner Skurril-Team um Axel Prahl und Jan Josef Liefers, den Raum betritt und auf den Interviewer zuschreitet, erscheint sie mit jedem Schritt größer und gegenwärtiger. Und dass die Tatortbildregie ihr ausdrucksstarkes Gesicht gelegentlich formatfüllend einblendet, versteht er unmittelbar.



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 Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Berlin:** Bücherkabinett | Braun & Hassenpflug | Kaesebierrische Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Büchercke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Bleckede:** Hohmann | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rubezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | **Duisburg:** Roskothen | **Düsseldorf:** Buchhandlung am Wehrhan | Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finntrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäfala | **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 | **Gelnhausen:** Schatzkiste | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Haan:** 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 | **Heilsbronn:** 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:** Fiehland | **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 Optitz | **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 | **Leoneberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärten | **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:** Wällschmüller | **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/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:** Grünern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustebblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettng:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Tuttlingen:** Greuter | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Büchercke | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Winterbach:** Buchhandlung in der Stütze | **Witten:** Krüger | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hofladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schlössliladen | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslirot Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Will:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Oberndorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Buch + Spiel | **Schiedberg:** 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

# 150 Jahre Rudolf Steiner : 1861 – 2011

## Impulse : Werde ein Mensch mit Initiative

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**.

### Die Bände im Einzelnen:

#### Grundlagen

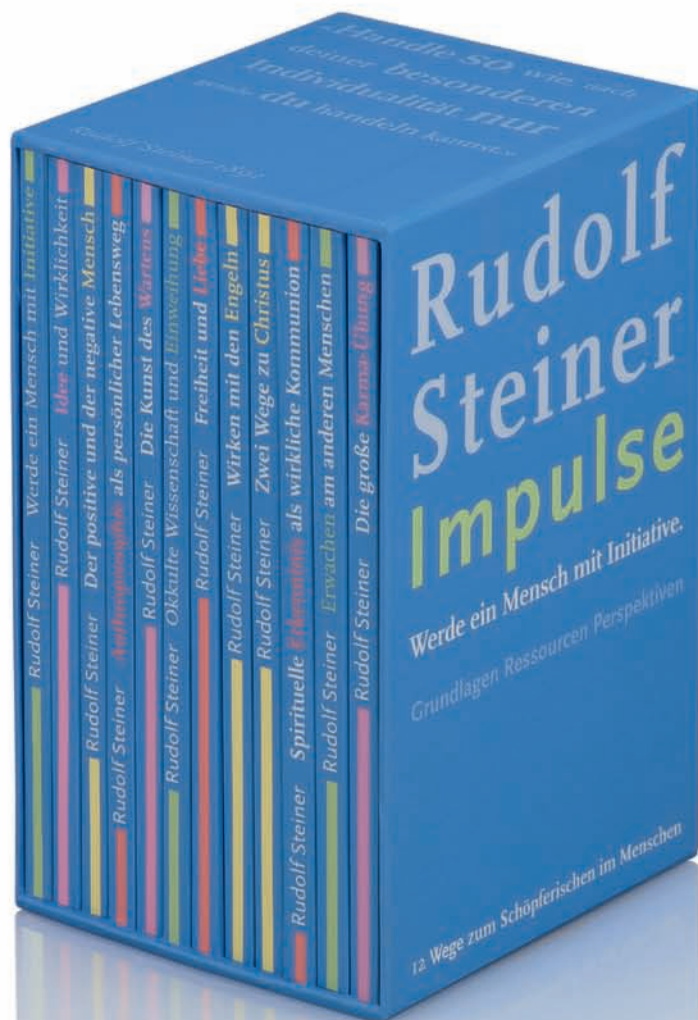
1. Werde ein Mensch mit Initiative
2. Idee und Wirklichkeit
3. Der positive und der negative Mensch
4. Anthroposophie als persönlicher Lebensweg

#### Ressourcen

5. Die Kunst des Wartens
6. Okkulte Wissenschaft und Einweihung
7. Freiheit und Liebe
8. Wirken mit den Engeln

#### Perspektiven

9. Zwei Wege zu Christus
10. Spirituelle Erkenntnis als wirkliche Kommunion
11. Erwachen am anderen Menschen
12. Die große Karma-Übung



#### 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 Rohlfs und Gottfried Stockmar.  
12 Bände (insgesamt 768 Seiten, kartoniert)  
in Schmuckkassette

€ 39,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2700-5  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

Alle Bände sind auch einzeln zum Preis von je € 4,- (D) erhältlich. Eine Übersicht der Einzelbände finden Sie in dieser *a tempo*-Ausgabe auf Seite 5.

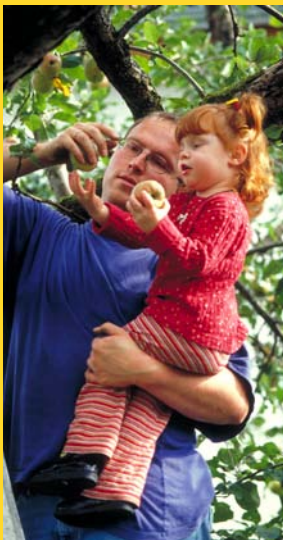
# Alles, was Eltern wirklich wissen müssen

Wolfgang Goebel  
Michaela Glöckler



## KINDER SPRECHSTUNDE

Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber



- Erkrankungen
- Bedingungen gesunder Entwicklung
- Erziehungsfragen aus ärztlicher Sicht

Urachhaus

Das unentbehrliche Standardwerk –  
immer aktuell!

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

Wolfgang Goebel | Michaela Glöckler: **Kindersprechstunde** | Ein medizinisch-  
pädagogischer Ratgeber | 18. Auflage | 752 Seiten, mit farb. Abb., gebunden |  
€32,- (D) | ISBN 978-3-8251-7654-9

*Urachhaus. Kompetenz in Sinnfragen*