

E 51125  
nr. 137

zum mitnehmen mai | 2011

Freies Geistesleben  
Urachhaus

# a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

**HILAL SEZGIN**

ZWISCHEN FACEBOOK UND SCHAFHERDE

thema

**DOCH ALLE LUST WILL EWIGKEIT**

GUSTAV MAHLER ZUM 100. TODESTAG

augenblicke

**ES GEHT AUCH ANDERS**

**DIE TROXLER-WERKSTÄTTEN**

„Ich weiß nicht,  
was es ist,  
wie ich bin.“



WELEDA

90 Jahre

Im Einklang  
mit Mensch und  
Natur



# Neurodoron® – natürliche Hilfe bei Stress und Erschöpfung

Die Komposition natürlicher Substanzen in Neurodoron®  
stärkt die Nerven und gibt innere Ruhe.



#### Neurodoron® Tabletten

Enthält Lactose und Weizenstärke – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z. B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, niedriger Blutdruck, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**

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

[www.gesund-durchs-jahr.de](http://www.gesund-durchs-jahr.de)

## VOM ENDE HER GESEHEN

Erst bebte die Erde – wie in tausend Jahren nicht. Das Wasser folgte – turmhoch und meilenweit die Welle, die ganze Städte und Landstriche zerstörte. Die Berge an Schutt und verbogenen Metallteilen wären unvorstellbar, wenn wir nicht die vielen Bilder hätten, die uns Zeitungen und Fernseher vermitteln.

Was die Naturkatastrophe in Japan am 11. März 2011 anrichtete und an menschlichem Leben zerstörte, ist schwer genug zu ertragen. Was darauf folgte in den Kernkraftwerken von Fukushima und sichtbar wurde am 12. März, als die noch heißen Brennstäbe nicht mehr gekühlt werden konnten, gleicht einem nicht enden wollenden Albtraum. In der Luft nun verbreitet sich die frei gewordene Radioaktivität und verseucht Lebensmittel und Grundwasser. Ob die Kernschmelze in den Reaktoren von Fukushima verhindert werden kann, ist zum Zeitpunkt, da ich diese Zeilen schreibe, nicht bekannt – oder zumindest nicht offiziell bestätigt worden. Dem Schmerz der Naturkatastrophe folgt das Grauen der von Menschen ermöglichten Atomkatastrophe.

Die Kernkrafttechnologie ist eine Technologie des Todes. Die in Materie eingeschlossene Energie wird freigesetzt, aber was sie durch gewalttätige Wandlung hinterlässt, ist allem Leben feindlich und muss für viele Jahrtausende «endgelagert» werden. In Schweden wird über eine solche Endlagerung von radioaktivem Abfall in einem Gebirge heiß diskutiert. Sie soll sogar für 100.000 Jahre Sicherheit bieten?!

**Können wir wirklich in verantwortlicher Weise Entscheidungen und Vorkehrungen treffen, die für tausend, geschweige denn für 100.000 Jahre Geltung haben sollen?** Verantwortung übernehmen heißt aber, für die Entscheidungen selbst geradestehen zu können. Die wenigsten Menschen, die heute solche weitreichende Entscheidungen treffen, glauben daran, dass sie selbst mit den Konsequenzen werden einmal leben müssen. Dafür müsste unser Verständnis des Menschen über das eine Leben weit hinausreichen. Stattdessen hängen wir unserem heutigen Vorteil nach und bürden kommenden Generationen unseren lebensgefährlichen Müll auf. Ein verantwortliches Leben mit der Erde und mit unseren Mitmenschen jetzt und in der Zukunft fühlt sich anders an. Immer mehr werden wir vom Ende her das Leben verstehen und unsere Taten ausrichten müssen.

In schwerer Zeit grüßt Sie Ihr

*Jean-Claude Lin.*

Jean-Claude Lin

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,





06 im gespräch

## HILAL SEZGIN ZWISCHEN FACEBOOK UND SCHAFHERDE



Seit vier Jahren lebt und arbeitet die ehemalige Großstädterin Hilal Sezgin in einem kleinen Dorf in der Lüneburger Heide – gemeinsam mit ländlichen Nachbarn und Tieren. Die Tochter der Islamwissenschaftler Fuat und Ursula Sezgin mit deutscher und türkischer Staatsbürgerschaft denkt viel über Leid und Glück, Tod und Ethik nach und ihre Beiträge zum Thema Islam und Integration bieten in der aktuellen Debatte Orientierung.

10 augenblicke

## ES GEHT AUCH ANDERS – DIE TROXLER-WERKSTÄTTEN



Was begegnet uns, wenn wir einem Menschen mit einer Behinderung begegnen? Wir uns immer auch selbst. Wie begegnen wir ihrem manchmal ungebremsten Drang? Ihrer Distanzlosigkeit? Indem wir unsere eigene Distanz überwinden und mitten ins Leben schauen. Und zum Leben gehört auch – gewollt oder gemusst – die tägliche Arbeit. In den Troxler-Werkstätten können wir beidem begegnen: der Arbeit und dem Leben.



16 meistersinger

## DIE NACHTIGALL

17 mensch & rhythmus

## URPHÄNOMENE DES LEBENS 5 DIE KLEINEN VERSPRECHEN DIE ZUKUNFT

18 thema

## DOCH ALLE LUST WILL EWIGKEIT GUSTAV MAHLER ZUM 100. TODESTAG

24 sprechstunde

## DIE ARNIKA – EINE ZUVERLÄSSIGE HELFERIN

27 weiterkommen

## WAS DIE WELT IM INNEREN ZUSAMMENHÄLT

### DIE SEITEN DER ZEIT

editorial 3 | inhalt / impressum 4 | im gespräch 6 | augenblicke 10 | meistersinger 16 | mensch & rhythmus 17 | thema 18 | kalendarium 20 | sonne, mond & sterne 23 | sprechstunde 24 | am schreibstisch 26 | weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: wendepunkte in der 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

Christiane Woltmann  
Tel. 07 11 | 2 85 32 34  
Fax 0711 | 2 85 32 11  
[woltmann@geistesleben.com](mailto:woltmann@geistesleben.com)

#### Ansprechpartner Buchhandel

Simone Patyna  
07 11 | 2 85 32 32

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

#### Abonnements

Antje Breyer  
07 11 | 2 85 32 00

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

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

© 2011 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

#### Druck:

Körner Rotationsdruck Sindelfingen



# Ein großer Indianerroman, ganz und gar authentisch erzählt

«Überaus eindringlich und fern von allen Klischees erzählt James Welch, wie Fools Crow erwachsen wird und ... sich bewähren muss inmitten von Stammeskämpfen, Niederlagen gegen die Weißen, Hungersnöten und Pockenepidemie. Trotzdem ist das Buch nicht niederdrückend, sondern erstens ungemein spannend und zweitens ... von großer Präzision und Würde.»

*Frankfurter Allgemeine Zeitung*

James Welch: **Fools Crow**  
Roman. Aus dem Englischen von Christoph Renfer.  
500 Seiten, gebunden mit SU  
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1896-6  
ab 14 Jahren | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

## James Welch **FOOLS CROW**

Roman

Illustration: John F. Martin

Freies Geistesleben

«Ein Western? Ein Indianerroman? Dieser Roman von James Welch schildert Leben und Schicksal der Blackfeet-Indianer in Montana so konsequent aus indianischer Perspektive, dass unsere vom Genre geprägten Bilder nach und nach zwischen den Zeilen verlöschen. Welch erzählt Geschichte auf Geschichte, flicht Mythen und Träume hinein und spannt den Bogen weit.»

*Die Zeit*

**Verlag Freies Geistesleben: Bücher, die mitwachsen**



# ZWISCHEN FACEBOOK & SCHAFHERDE

## Hilal Sezgin

im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler

Auch wenn das Gespräch in einem Frankfurter Café stattfindet, versprüht Hilal Sezgin Begeisterung über ihr *Landleben* (so der Titel ihres gleichnamigen neuen Buches). Seit vier Jahren lebt und arbeitet sie in einem kleinen Dorf in der Lüneburger Heide – gemeinsam mit ländlichen Nachbarn und Tieren. Und stellt fest, dass sie dabei «stärker und gelenkiger geworden ist, in körperlicher wie in seelischer Hinsicht». Aber die Tochter der Islamwissenschaftler Fuat und Ursula Sezgin mit deutscher und türkischer Staatsbürgerschaft, die vorher immer in der Stadt gelebt hat, Philosophie, Soziologie und Germanistik studierte und eine erfolgreiche Journalistin und Buchautorin ist, denkt auch über Leid und Glück, Tod und Ethik nach. Dank Internet ist Hilal Sezgin nicht isoliert von der Welt, nutzt etwa Facebook zur Diskussion. Ihre Bücher *Typisch Türkin* und *Mihriban pfeift auf Gott* zeigen sie als vielseitige und oft humorvolle Autorin, ihre Beiträge zum Thema Islam und Integration bieten in der aktuellen Debatte Orientierung.

**Doris Kleinau-Metzler** | Es ist ungewöhnlich, dass jemand mit Mitte dreißig seine gute Stelle kündigt und aus Frankfurt allein in ein Dorf in der Lüneburger Heide zieht. Was war Ihr Grund, Frau Sezgin?

**Hilal Sezgin** | In der Stadt habe ich immer einiges vermisst, besonders das Leben mit den Jahreszeiten, die Gerüche, den freien Blick in die Landschaft und vor allem Tiere. Hier draußen schaue ich statt auf Häuserwände und Werbetafeln auf den Wald oder den freien Himmel.

**DKM** | 500 Menschen leben in Ihrem Ort. Sie kannten vorher keinen davon. Hatten Sie nicht Angst vor einer gewissen Einsamkeit?

**HS** | Aber im Dorf ist man ja gar nicht einsam! Während man in der Stadt wie auf seiner kleinen Insel lebt, sich stets mit denselben Leuten an demselben Ort trifft, aber an Hunderten vorbeigeht, hat man auf dem Dorf Freunde und Bekannte aus ganz anderen Kreisen und Berufen, mit unterschiedlichen Interessen, die man sonst nie kennengelernt hätte. Sicher gibt es Dörfer, aus denen Menschen wegziehen, weil sie keine Arbeit finden, aber zu dem Dorf, in dem ich lebe, passt der Satz einer Freundin: Man merkt, dass die Leute hier zusammen alt werden wollen. **Wenn man offen ist und sich einbringt, Unterschiede akzeptiert, gibt es hier so viele Möglichkeiten des Soziallebens, die ich in der Stadt nie erlebte** – das reicht vom Ausborgen des Einkochapparats für das ganze Dorf, über spontane Feste bis zur schnellen Hilfe für einen Hühnerstall. Außerdem gibt es Internet und Facebook ja auch hier.

**DKM** | Sie haben eigene Tiere. Was ist der Grund für ihre große Tierliebe?



Fotos: Helen Macfarlane

**HS** | Nachbarn haben mir die Tiere geschenkt oder überlassen. Inzwischen sind es 39 Schafe, dazu kommen noch vier Ziegen, zwei Gänse und zehn Hühner, die nach dem Abtransport zum Schlachten in einer großen Bio-Legefarm übriggeblieben sind und die ich jedes Jahr abhole. Meine Familie war immer tierlieb, und Tierliebe ist für mich etwas völlig Normales, jedes Kind mag ja Tiere. Zu sehen, wie Tiere leben, sie zu füttern und ihre jeweiligen Eigenarten kennenzulernen ist etwas sehr Wesentliches. Meine Schafe sind nicht eingesperrt, sondern grasen vor dem Haus, manchmal hüpfen sie einfach so auf der Weide herum. Alle, die mich besuchen kommen, schauen sich das gern vom Fenster aus an – das ist ein bisschen wie aufs Meer zu schauen.

**DKM** | Was sagen die Bauern im Dorf zu Ihrer Art der Tierhaltung?

**HS** | Bauern in dem Sinne, wie wir uns das oft vorstellen, gibt es kaum noch. Alles ist zentralisiert und spezialisiert, und statt kleiner Höfe wird alles in großem Maßstab betrieben. Die Menschen, die jetzt in der Landwirtschaft arbeiten, oder ehemalige Bauern finden sicher manches ulkig, wie ich es mache, auch dass ich kein Tier schlachte. Aber sie respektieren es und helfen mir, wenn es nötig ist. Und viele freuen sich, dass es überhaupt wieder mehr Tiere im Dorf gibt, denn heute sind Schweine und Kühe ja normalerweise

in riesigen Anlagen hinter den Mauern verborgen. Als ich kleine Lämmer hatte, sind so viele Leute gekommen, um sich das anzuschauen – und viele hatten noch nie Hühner gesehen, die frei herumlaufen und scharren, wo sie wollen. Dann wird manchmal erzählt, wie es früher war, als man die Tiere zwar genutzt, aber trotzdem in ihrer Eigenart gelassen hat. **So wie wir jetzt Tiere nutzen, ist es falsch und schrecklich.**

**DKM** | Was meinen Sie damit? Es gibt doch ein Tierschutzgesetz.

**HS** | Weil die Nutzung von Tieren nur am Gewinn orientiert ist, werden Tiere bereits so gezüchtet, dass sie als Folge der Nutzenoptimierung schlimme Schmerzen haben: Schweine haben Skelettschmerzen, weil sie ihre große Muskelmasse kaum mehr tragen können, Kühe haben Euterentzündungen, Masthühner leiden Qualen, weil sie nur auf Fleisch gezüchtet werden und auch nicht mehr auf ihre Stangen aufliegen können, Hühner legen wie kleine Maschinen und haben nach einiger Zeit oft chronische schmerzhaftige Legeentzündung. Das Tierschutzgesetz orientiert sich letztlich an den wirtschaftlichen Interessen – so gibt es zahlreiche Ausnahmegenehmigungen, zum Beispiel über ohne Betäubung durchgeführte Maßnahmen wie Kastration und Abschneiden der Schwänzchen bei Schweinen. Dazu kommen ja noch der quälende, angstvolle Transport zum Schlachthof und das oft unsachgemäße Schlachten dort. Es gibt heute nur vereinzelt Tierhaltung, die für mich akzeptabel ist.

**DKM** | Inzwischen leben Sie vegan, das heißt, Sie essen kein Fleisch und kein Fisch und vermeiden auch tierische Produkte wie Milch und Eier. Ist das vor allem eine gefühlsmäßige Entscheidung? ▶



# Hilal Sezgin |



► **HS | Für mich treffen bei dem Thema Ernährung Gefühl und Verstand zusammen.** Sicher erlebe ich das Leben mit Tieren als Bereicherung, aber es gibt auch gute philosophische und soziale Gründe, keine Tiere zu essen. Ich weiß, dass viele Menschen meine Überzeugung nicht in allem teilen, aber dennoch einiges bei der Tierhaltung anders wollen, als es bisher üblich ist. Deshalb setze ich viel Hoffnung in die Verbraucher, damit mehr Druck aufgebaut wird und die Politik veranlasst wird, Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensbedingungen von Tieren einzuführen. Vielleicht bin ich auch empfindlicher als andere; ich versuche jedes Tier, das ich aufnehme, aufzupäppeln, was bei den Hühnern in den ersten Wochen mit viel Arbeit verbunden ist, denn sie haben oft keine Federn mehr und müssen erst ihre eigene Hackordnung finden. Als ich aufs Land gezogen bin, wollte ich einfach in der Natur sein und mir die Tiere von anderen Leuten anschauen. Aber es hat sich anders ergeben.

**DKM |** Damit haben Sie eine Lebensaufgabe übernommen. Aber Sie messen Leben nicht hauptsächlich an Erfolgen: In einem Interview sprachen Sie vom «Recht auf Scheitern». Was meinen Sie damit?

**HS |** Man tendiert dazu, seine Lebensgeschichte zu schönen: Aus jeder Entscheidung ist dann etwas Gutes geworden, alle Probleme scheinen gelöst; über die schwierigen Zeiten wird nicht mehr geredet. Durch so ein Ideal setzt man sich gegenseitig unter Druck, unter Erfolgsdruck. Doch es ist nicht immer möglich, erfolgreich zu sein in einem Sinn, wie es andere anerkennen. Dieses «Recht auf Scheitern» war mir auch bei meinem Buch über Lebensgeschichten türkisch-stämmiger Frauen wichtig, *Typisch Türkin?* Nicht jede Lebensgeschichte muss eine glanzvolle Erfolgsstory sein, entscheidend ist, wie die Frauen sich als Individuen erleben, als Menschen,

die ihr Leben selbst gestalten aufgrund ihrer eigenen Rahmenbedingungen. Diese vielschichtigen individuellen Bemühungen sollten mehr respektiert werden.

**DKM |** Ein anderer Bereich, mit dem Sie sich als Autorin immer wieder auseinandersetzen, ist der Islam. Obwohl Religion im Alltag der meisten Menschen kaum eine Rolle spielt, steht das Thema Islam im Mittelpunkt der öffentlichen Diskussion.

**HS |** Nun, mir scheint das momentan etwas künstlich aufgebläht, wenn andauernd über christliche Werte und den Islam als scheinbares Gegenstück geredet wird. Ich meine, dass unsere Moral und unsere demokratischen Werte auch ohne Religion denkbar wären. Trotzdem gibt es natürlich in unserer Gesellschaft viele Menschen, für die ihr Glaube zentral ist, und für mich persönlich hat Religion, der Islam, eine Bedeutung, weil ich religiös erzogen wurde. Während des Studiums war ich weniger religiös, später wieder mehr. Problematisch ist aber, dass man inzwischen als Muslim durch die öffentliche Diskussion in Form von Schlagworten und Extremen quasi ständig gezwungen wird, sich damit zu beschäftigen, sich zu rechtfertigen, warum andere dies und jenes dazu tun oder sagen. Die Frage, was meinst du zum Kopftuch, begegnet mir auf jeder Party. Aber Religion ist für mich nur ein Teil des Lebens, es gibt noch so viele andere Themen: Man hat einen Beruf, hat Eltern und Freunde, erfüllt verschiedene Funktionen, geht Interessen nach. All das bestimmt mein Verhältnis zu anderen Menschen, nicht allein eine Religion, die von außen in populären Medien zudem oft zu Unrecht als starr und vorgestrig dargestellt wird.

**DKM |** Was sind für Sie die Grundlagen des Islam? In einem Radio-





## «Bei den Gemeinsamkeiten und nicht bei den Unterschieden sollten wir im Umgang miteinander anfangen.»

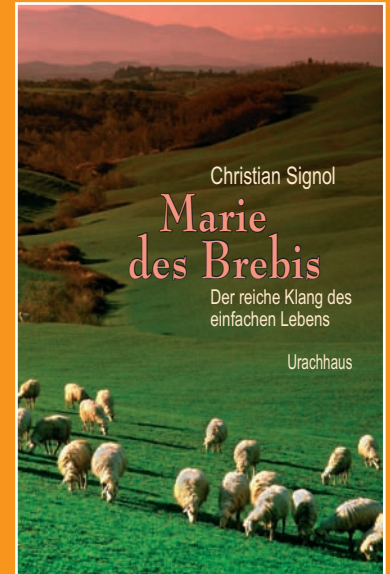
beitrag mit der Überschrift «Liberal im Islam» sprechen Sie von den fünf Säulen des Islam, die in der Praxis durchaus unterschiedlich gehandhabt werden.

**HS |** Der Islam ist nicht wie eine Kirche, in die man eintritt, sondern grundlegend ist das Glaubensbekenntnis zu dem einen einzigen Gott und dazu, dass Mohammed sein Prophet ist. Ähnlich wie im Judentum spielen im Islam die praktischen Riten eine große Rolle. Dazu gehört das Sprechen des Glaubensbekenntnisses, fünfmal am Tag zu beten, das Fasten, die Pilgerfahrt und das Almosengeben. Wie das jeder einzelne Gläubige umsetzt, ist unterschiedlich: Es gibt die traditionelle Form, wie es früher gemacht wurde, heute wird jedoch auch darüber diskutiert. Genau wie Katholiken sich nicht bei allen Einzelthemen an dem orientieren, was von Dogma und Papst gesagt wird, bin ich auch nicht mit allen Aussagen, die im traditionellen Islam verkündet werden, einer Meinung – zum Beispiel bei der Ablehnung der Homosexualität. Entscheidend ist meiner Meinung nach, dass die Menschen bei Liebe und Sexualität verantwortlich miteinander umgehen.

**DKM |** Verantwortlich für den Mitmenschen zu sein scheint eine sinnvolle gemeinsame Orientierung. Sie sprechen auch von der Erfahrung der Islamfeindlichkeit.

**HS |** Das ist nicht nur mein persönlicher Eindruck, sondern die Medienwissenschaft bestätigt, dass das Thema Islam in der Öffentlichkeit vor allem unter negativen Vorzeichen angesprochen wird: So wird der Verdacht geäußert, der Islam passe nicht zu einer demokratischen Regierungsform, zu den allgemeinen Menschenrechten oder zur Emanzipation der Frauen. Man suggeriert, Deutschland werde vom Islam überrollt – was nicht wahr ist. Das ist für mich eine neue Form der Ausländerfeindlichkeit, die sich gegen Muslime richtet und mit pauschalen Unterstellungen, Vorwürfen und Zuspitzungen arbeitet. Wenn Menschen sich begegnen, zum Beispiel im Kindergarten ihrer Kinder, haben sie dann die Mediens Schlagzeilen im Hinterkopf und sind verunsichert, wie sie miteinander umgehen können. Dabei gibt es so viel mehr Gemeinsames, was uns verbindet – und bei den Gemeinsamkeiten und nicht bei den Unterschieden sollten wir im Umgang miteinander anfangen. ■

Schauen Sie doch mal bei Hilal Sezgin vorbei – virtuell: [www.hilalsezgin.de](http://www.hilalsezgin.de)



Christian Signol  
Marie des Brebis  
Der reiche Klang des einfachen Lebens  
192 Seiten, gebunden mit SU  
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7580-1

## Vom großen Glück der kleinen Dinge

**Die einfache Schaffhirtin Marie des Brebis hat dem französischen Erfolgsautor Christian Signol ihre Lebensgeschichte erzählt – und es entstand ein beeindruckendes Lebenszeugnis, das vom Zauber der kleinen Dinge erzählt.**

«Die auf wunderbare Weise beschriebenen Landschaften des französischen Hochlandes mit seinen Wachholdersträuchern, den Düften und den Schafferden weckt eine riesige Sehnsucht nach unberührter Natur und Lebendigkeit.»

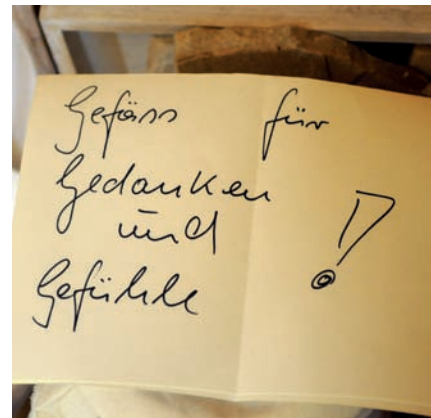
Amazon-Kundenrezension

«Selten hat mich ein Buch so berührt wie Marie des Brebis. Immer wieder standen mir Tränen der Anteilnahme, der Rührung, des Mitgefühls, des Glücks oder der Trauer in den Augen.»

Körper, Geist, Seele. Berliner Magazin für Gesundheit und bewusstes Leben







## ES GEHT AUCH ANDERS

### DIE TROXLER-WERKSTÄTTEN

Ralf Lilienthal (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)

*Wuppertal Barmen, Donnerstag, am Morgen kurz vor Sechs. Torsten M. sitzt dösend im Bus der Linie 635. Vor sich eine stabile Ledertasche, die er mit festem Griff an sich zieht. An der Haltestelle Grunerstraße steigt er aus, läuft die dreihundert Meter, die ihn von seinem Arbeitsplatz trennen, und scheint dabei mit jedem Schritt schneller zu werden. Torsten M. ist Bäcker. Und behindert. Worüber noch zu sprechen sein wird.*

Schön ist der Gebäudekomplex nicht. Gewerbearchitektur, zwecknützlich, ein wenig schmutzig – alles andere als ein Wohlfühlort. Der Reporter befindet sich in der Hofeinfahrt der *Troxler-Haus Sozialtherapeutische Werkstätten gGmbH*, sucht den Eingang und findet hinter der ersten Tür, die sich als Durchgang zur Wäscherei herausstellt, sieben Augenpaare, die ihn mehr oder weniger intensiv fixieren.

«Man» kennt das. «Diese» Menschen «sind so». Ohne Distanz. Aufdringlich. Jetzt kommt ein junger Mann näher, stellt sich neben den Reporter und ergreift dessen Hand. «Wer bist du?» – «Äh, ich bin ... ich schreibe für die Zeitung ...» Die Antwort ist ein freudiges Lachen. Aufgelöst wird die Situation durch eine junge Frau vom «Fachpersonal», auch wenn diese Unterscheidung von den «Mitarbeitern», also den hier arbeitenden etwa 450 Menschen mit Betreuungsbedarf und den ca. 75 Sozialtherapeuten, Werkstattleitern, Verwaltungsmitarbeitern etc. zu diesem Zeitpunkt noch nicht erklärt wurde.

Erklärungen gibt es in den nächsten zwei Tagen allerdings reichlich. Schließlich blickt das *Troxler-Haus Wuppertal* just in diesem Jahr auf eine immerhin fünfzigjährige Geschichte zurück, in der sich zu den Werkstätten unter anderem ein integrativer Waldorfkindergarten, eine heilpädagogische Waldorfschule, Wohnhäuser,

ein Wohnheim für ältere Menschen und ein biologisch-dynamisch bewirtschafteter Bauernhof dazugesellt haben.

Wer bei einer «Werkstatt für behinderte Menschen» die Assoziation von «Beschäftigungstherapie» hat, sollte sich einmal für ein paar Stunden im Troxler-Montagebereich oder in einer der anderen 17 Werkstätten als stiller Beobachter dazugesellen. Und genau hingucken! Denn obwohl etwa in der Montagegruppe 2 mancher Mitarbeiter überallhin, nur nicht auf die vor ihm liegenden, spaghetti-farbenen Gummiringe sieht, obwohl im Laufe des Tages mancher Kopf schwer und schwerer wird und obwohl Gespräche, Ausrufe und Lachen den Raum erfüllen, wird hier dennoch systematisch und erfolgreich gearbeitet.

Sabine Werner, Erzieherin und Schreinermeisterin, verantwortet den Montagebereich: «Gerade werden Büroartikel abgewogen, eingepackt und etikettiert – Büroklammern, Gummis –, was gerade anfällt.» Dass immer etwas anfällt, ist eine ihrer wichtigsten Aufgaben, denn der Markt ist durchaus hart umkämpft. «Die Unternehmen erwarten kostengünstige Arbeit. Behinderten-Bonus? Den gibt's nicht. Denn die meisten Auftraggeber sind ihrerseits Zulieferer und wollen es auch bleiben, also müssen wir ihnen einwandfreie Ware liefern!»

Wie das funktioniert? Im Team! Im Wissen um die Fähigkeiten ▶



► aller Beteiligten. Angefangen bei Sabine Werner, ihrem Organisations- und Kalkulationstalent. Über die sechs weiteren Kollegen vom Fachpersonal, die gerade so viel eingreifen, dass der Arbeitsfluss ungehemmt bleibt, und so wenig, dass die Betreuten ein Höchstmaß an Eigenverantwortung behalten. Bis hin zu den Mitarbeitern selbst, die nicht nur spezifische Einschränkungen haben, sondern auch spezifische Begabungen, deren kluge Mischung zu erstaunlichen Ergebnissen führen kann.

«In der Montage wechseln sich einfache Arbeiten mit solchen ab, die differenzierter und anspruchsvoller sind. Daher kann jeder in der Kette der Arbeitsschritte seinen sinnvollen Beitrag leisten. Dabei ist gerade auf die «Mittelfitten» Verlass. Die sind mit sich und der Welt zufrieden, gut gelaunt, ausdauernd, fleißig – und zwar Tag um Tag!» Und was ist mit denen, die scheinbar nur daneben sitzen? Im Rollstuhl, den Körper eigentümlich verkrümmt? «Wir haben vor einigen Jahren die speziellen «Fördergruppen» aufgelöst und eine Art Integration in der Integration begründet. Die Unproduktiven und die vergleichsweise Produktiven arbeiten jetzt zusammen. Was für beide ungemein bereichernd sein kann. Die Stärkeren können die Schwächeren unterstützen, ihnen etwas

zeigen. Die Schwächeren sind oft freudig gelaunt, und ihr bloßes Dasein, ihre Lautäußerungen, das Leuchten ihrer Augen hebt die allgemeine Stimmung.»

Dennoch wird auch in der Montagewerkstatt den besonderen Befindlichkeiten Rechnung getragen. «Hier geht es recht bewegt zu. Wenn man das mag, kann man sich sehr zuhause fühlen. Ungemütlich wird es eigentlich nur dann, wenn keine Aufträge da sind und man anfängt, die Zeit abzusitzen. Für die, die mehr Ruhe brauchen, haben wir die sogenannte «Kreativgruppe» eingerichtet. Auch hier wird produziert, vor allem Auftragsarbeiten und Sonderanfertigungen: Fotoalben, Kladden, Postkarten. Handgemalte Motive. Oder kleine Serien auf Basis von Linol- und Kartoffel- druck. Oder Holzmodelln. Ein Rückzugsraum auch für alle, denen die Montage einmal vorübergehend zu hektisch wird.»

**«Arbeit ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Sie erfüllt uns dann mit Sinn, wenn sie von anderen Menschen gewünscht und benötigt wird.»**





Wer durch die Brille dieses Gedankens aus dem Leitbild der Troxler-Werkstätten den Wuppertaler Arbeitsalltag verfolgt, begreift nach und nach, wie durchdacht hier eins ins andere greift. Und dass das Ziel, an dem hier alle mehr oder weniger bewusst arbeiten, zwischen den verschiedenen Zwecken liegt, die verfolgt werden müssen. Natürlich geht es um ‚Vollbeschäftigung‘, um Auslastung der Ressourcen, um Effektivität und um den kleinen Gewinn, aus dem das Troxler-Haus seinen Mitarbeitern einen bescheidenen Mehrbetrag auszahlen kann. Und natürlich geht es um den einzelnen Mitarbeiter, um seine individuellen Schwächen und seine relativen Stärken. Aber daneben und darüber hinaus geht es um sehr viel mehr.

**Es geht um die Schönheit und das Unverwechselbare der eigenen Produkte** – Möbel, Lederwaren, Schulhefte, Backwaren und Kunsthandwerkliches aus Keramik, Filz oder Kupfer. Sogar eine Kunstwerkstatt existiert, angeleitet durch Otto Zech, dessen Schüler am gleichen Achtstundenarbeitstag wie alle anderen Mitarbeiter nicht etwa therapeutisch malen, sondern veritable Kunstwerke produzieren, von denen bereits einige den Weg in bedeutende Sammlungen gefunden haben. Otto Zech: «Wir machen freie Kunst, ohne Vorgaben. Nicht die Behinderung steht im Mittelpunkt, sondern das Potenzial, das im Einzelnen steckt. Wo ist er stark? Das fördere ich. Der Intellekt steht hinten an, worauf wir aufbauen, ist Seelenintelligenz.»

Und es geht um einen in der Gegenwart gerne und inflationär benutzten Begriff: Ganzheit(lichkeit). Um den ganzen Menschen, der nicht nur als Teil eines mehr oder weniger gut funktionierenden Arbeitsprozesses gesehen wird, sondern, wie Martin Christophery, verantwortlich für die Außenstelle *Werkhof Rose Ausländer* sagt, «als eine Persönlichkeit, deren Entwicklung wir im Arbeitsleben auf vielfältige Art fördern und entwickeln können». Wie ernst es den «Troxlern» damit ist, zeigt auch die große Bedeutung der individuellen Therapie. Innerhalb der Arbeitszeiten! Martin Christophery: «Arbeit ist Arbeit für andere. In der Therapie dagegen geht es darum, an sich selbst zu arbeiten. Um individuelle Entwicklung. Um alles das, was im Arbeitszusammenhang keinen Platz hat, weil es einen intimeren Rahmen braucht.»

Und um das Ganze des Troxler-Hauses, das mehr ist als die Summe seiner Teilbereiche, geht es auch. Was sich nicht zuletzt an den Kreisläufen zeigt, die den Alltag der Werkstätten durchziehen. Die Gärtnerei produziert Gemüse, der Bauernhof Milch und Fleisch – und alles zusammen landet in der Küche, die einerseits echte Werkstatt ist, andererseits aber auch vom Haus, fürs Haus und durch die Mitarbeiter des Hauses lebt und wirkt. Ein Waldstück gibt es, das die Öfen der Anzuchthäuser mit ▶



Brigitte Werner  
**Denni, Klara und das Haus Nr. 5**  
 Mit s/jw-Illustrationen von Birte Müller.  
 149 Seiten, gebunden  
 € 14,90 (D) | ab 7 Jahren  
 ISBN 978-3-7725-2146-1  
 jetzt neu im Buchhandel!

### Das Leben hat Platz für alle!

Brigitte Werner hat eine neue Geschichte geschrieben: über das Anderssein und den Umgang damit. Über die Freundschaft zwischen Klara und Denni, einem Jungen mit Down-Syndrom. Eine Freundschaft, die vieles verändert, selbst Menschen, von denen man es nie geglaubt hätte. Und über einen Sommer, in dem plötzlich die seltsamsten Dinge geschehen: Lothar, die Dackelschäferhundpudel-Bestie wird ein zahmes Lämmlein, Frau Schönegans, die blöde Gans, bekommt glänzende Augen, und ein Engel ist nicht mehr grün. Und das ist noch längst nicht alles ...

«Was Denni mit seiner entzückend liebenswerten, weil unschuldigen Art in diesem Haus Nr. 5 alles bewirkt, erinnert an den kleinen Hasen im Buch: *Kotzmotz, der Zauberer*, nur dass das hier kein Märchen sondern das wahre Leben ist. Die Autorin schafft es mal wieder auf poetische und sehr einfühlsame Art und Weise eine Geschichte zu schreiben, die direkt ins Herz geht. Zum Freuen, zum Staunen, zum Lachen und Weinen und zum Immerwiederlesen. Mehr davon. Danke.»

*buecher.de-Kundenrezension*



- ▶ Brennholz versorgt. Eine Wäscherei, die auf hohem Niveau gewerblich wäscht und mangelt, ganz nebenbei aber auch sämtliche Hauswäsche miterledigt. Die Bäcker backen Pausenbrot,\* die Tischler fertigen Kleinmöbel für den Hausbedarf\*\* und wenn die Montage eine Arbeitshilfe für das Einsortieren von Doppelgewindeschrauben braucht, lassen sich die Metallwerkstattleute gewiss nicht lumpen, denn «man muss nicht fließend bis drei zählen können, um hier zu arbeiten!»

Und auch was das institutionelle Ganze betrifft, schlägt man in den Troxler-Werkstätten, die ohne klassische Hierarchie begonnen haben und längst dem Zustand «fruchtbarer Anarchie» entwachsen sind, faszinierende Wege ein. «Dem Fachpersonal wird die Freiheit der Mitarbeit im doppelten Wortsinn zugemutet», meint Klemens Knor, der Leiter der erfolgreichen Papierwerkstatt, und was er dann voller Begeisterung vom Prinzip der «Dynamischen Delegation» und der Methode «Wege zur Qualität» erzählt, wäre sicherlich eine eigene Geschichte wert.

Doch es gilt noch den Kreis dieser Geschichte zu schließen. Es ging um Behinderte. Um Menschen mit einer Behinderung, einem Handicap. Um Seelenpflege-Bedürftige, wie es im Troxler-Leitbild heißt. Draußen, in der Welt der «Normalen», glaubt jeder zu wissen, was damit gemeint ist, auch wenn bereits die Wortalternativen unsere Unsicherheit spiegeln. Doch zwei Tage Troxler (nebst einer gehörigen Portion Vorerfahrung) reichen nicht aus, um die Dinge so zu beschreiben, wie sie wirklich sind. Das können nur Insider! Also haben die Insider das (leider zu kurze) letzte Wort:

«Viele unserer Betreuten sind sehr lebensbejahend, offen, humorvoll und vorurteilsfrei und erleben sich und die Welt in Übereinstimmung.»

«Es sind vor allem authentische Menschen, die man einfach gern haben muss. So pur und wahr ...!»

«Wen vermitteln wir nach draußen? Nicht unbedingt die Leistungsträger, sondern die Sympathieträger – weil das draußen gebraucht wird: Freundlichkeit!»

«Wie gelassen sie mit ihrer Behinderung umgehen, wie viel Dankbarkeit für Kleinigkeiten da ist!»

«Das Gefühl «der ist behindert» verschwindet ganz oft, das kann man sich als Außenstehender wahrscheinlich gar nicht vorstellen?!» ■

\* Und natürlich – bis ins nahe Düsseldorf – Demeter-Backwaren an den (biologischen) Einzelhandel.

\*\* Und natürlich – bis hin zur formvollendeten industriellen Kleinserie *arthana* – individuelle Möbel im Kundenauftrag.

Mehr unter: [www.troxler-werkstaetten.de](http://www.troxler-werkstaetten.de)  
[www.sedulus.de](http://www.sedulus.de) (Papier und Schulbedarf) und  
[www.ursprung-handelsverbund.de](http://www.ursprung-handelsverbund.de) (Produkte aus sozialtherapeutischen Werkstätten)







Foto: Dmitry Maslov

## DIE NACHTIGALL *Luscinia megarhynchos*

von Walther Streffer

Das Lied der Nachtigall gehört zu den schönsten Gesängen unserer einheimischen Singvögel. Deshalb wird dieser äußerlich unscheinbare bräunliche Vogel, den man selten zu Gesicht bekommt, in vielen Gedichten und Liedern gerühmt. Die Nachtigall liebt unterholzreichen Laub- und Mischwald des warmen Tieflandes. In Süddeutschland bevorzugt sie die Auwälder des Rhein-, Neckar- und Maintales. Sie ist auch in strauchreichen Parkanlagen und Friedhöfen von Großstädten anzutreffen; in Berlin gibt es mehr als tausend Brutpaare!

Die Nachtigall kehrt Mitte April aus ihrem Winterquartier (südlich der Sahara) zurück. Die zuerst eintreffenden Männchen besetzen die besten Reviere und beginnen sofort zu singen. Da jedes Männchen primär im hörbaren Bereich von Artgenossen brüten will, können die zunächst großen Reviere durch weitere Ansiedlung von Neuankömmlingen deutlich kleiner werden. Die Nachtigall brütet im Mai. Ihre Strophen sind variabel, kraftvoll, schnell und melodisch; einzigartig sind die berühmten schluchzenden Crescendo-Strophen, und der nächtliche Chorgesang ist bewegend. Die weit verbreitete Ansicht, die Nachtigall würde nur nachts singen, trifft jedoch nicht zu. Auch am Tage, besonders vormittags, ist ihr weit tragender Gesang zu hören. Zur Hauptgesangszeit singt sie zehn bis zwanzig Stunden täglich. Ihre Musikalität zeigt sich in der Reinheit der Intervalle, der Klangfülle, im Motivreichtum wie auch in der dynamischen Vortragskunst. So ist ihr rascher Wechsel von Tempo und Tonhöhe unter den heimischen Singvögeln unerreicht.

Außerdem besitzt sie die Fähigkeit zum *Transponieren*: Als man zum Beispiel bei einer Nachtigall Töne ihres Vortrags in einer anderen Tonhöhe imitierte, unterbrach sie ihr Lied und wechselte in die Tonart, die der Imitation entsprach!

**Es ist kein Geheimnis, dass der Vogelgesang gerade dann am schönsten ist, wenn er seine biologische Funktion nicht erfüllt.** Von dieser *normalen* Ebene, dem «entspannten Motivgesang», gibt es eine Abweichung, sobald ein männlicher Artgenosse in einem fremden Revier singt. Beide Gesänge werden dann entweder kürzer, lauter und härter oder, wie bei der Nachtigall, bedrohlich leise. In jedem Fall erfährt der «erregte Kampfgesang» eine deutliche musikalische Reduzierung. Und wenn eine Nachtigall oder Amsel in spielerisch-kompositorischer Weise gewissermaßen über sich hinauswächst, so kann man das als «sphärischen Gesang» bezeichnen. Diese von mir vorgetragene Hypothese stützt sich auf zahlreiche Phänomene, die in der Natur wahrzunehmen sind. Das Gesangsverhalten der Nachtigall gibt uns dazu noch einen bedeutsamen Hinweis.

Benachbarte Nachtigallmännchen singen meistens im Wechsel, wobei sie den Beginn jeder Gesangsphrase genau abstimmen. Nach einer wissenschaftlichen Studie gibt es drei Sängertypen: 1. Die meisten Männchen sind *inserter* (Alternierer, Einfüger), sie beginnen ungefähr eine Sekunde, nachdem ein Nachbar seinen Gesang beendet hat, selbst zu singen; 2. andere werden als *overlappers* (Überlapper) bezeichnet, weil sie ihren Nachbarn in die Strophen singen, als müssten sie deren Signale übertönen oder darin einstimmen. Schließlich gibt es noch die *autonomous singers* (autonome Sänger), die nur nach ihrem eigenen Schema singen und benachbarten Männchen keine Beachtung schenken. Die Nachtigallen spiegeln in ihrer individuellen Entwicklung gleichsam die drei oben erwähnten Ebenen gesangsbegabter Singvogelarten. Darüber hinaus scheinen einzelne Individuen ihr Rollenverhalten, saisonal fortschreitend, in Richtung autonomer Sänger verändern zu können, was einen gewissen individuellen Freiraum im biologisch-musikalischen Bereich unterstreicht. ■

Von Walther Streffer sind im Verlag Freies Geistesleben u. a. die Bücher «Klangsphären. Motive der Autonomie im Gesang der Vögel» sowie «Magie der Vogelstimmen. Die Sprache der Natur verstehen lernen» (inkl. CD) 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

## DIE KLEINEN VERSPRECHEN DIE ZUKUNFT

von Wolfgang Held

Der niederländische Biologe Louis Bolk war vermutlich einer der ersten, der vor beinahe 100 Jahren mit wissenschaftlichen Augen auf das folgende Phänomen blickte. Es war ein Schimpansenfötus im siebten Monat, kurz vor dem regulären Geburtstermin, der Bolks Aufmerksamkeit fesselte. Der kleine Affe sah weitaus menschlicher aus als seine ausgewachsenen Artgenossen. Nur am Kopf hatte er Haare, das Antlitz war flach, die Stirn hoch. Sogar «eine freie herausstehende Nase wie beim Menschen», notierte Bolk und entwickelte darauf seine Fötalisationstheorie.

Die Fötalisationstheorie besagt, dass wir Menschen in der Gestalt auf der Stufe des Affenfötus bleiben. Während beim Affen sich der Haarwuchs über den ganzen Körper ausbreitet, bleibt er beim Menschen weitgehend auf den Kopf beschränkt. Der niederländische Anatom entdeckte noch ein weiteres Beispiel am Affenkopf: «Foramen magnum» nennt man die Öffnung im Schädel für den Rückenmarkskanal. Bei Mensch- und Affenfötus ist dieses Loch im Schädelknochen unten. Auch hier das gleiche Spiel: während es beim Menschen in dieser Position bleibt, wandert es beim Affen immer weiter nach hinten an die Rückseite des Hauptes. Vom Gesichtspunkt des Affen bleibt auch hier der Mensch dem Leib nach sein ganzes Leben lang ein Kind.

**Diese physische Kindlichkeit beschränkt sich aber nicht auf den heutigen Menschen.** Ausgrabungen von Schädeln aus der Frühzeit der menschlichen Entwicklung zeigen, dass die weiter entwickelten Menschenaffen häufig mit der fötalen Form der vorangegangenen Stufe Ähnlichkeit zeigen. Der unbefangene Blick auf frisch geborene Hundewelpen, Katzen oder auch Huftiere zeigt das gleiche Bild. Am Anfang ist das Antlitz flacher, dem Menschen verwandter und erst später schiebt sich die Schnauze heraus. Das Tier wird erst mit seiner Geschlechtsreife ganz Tier, davor klingt etwas vom Menschlichen an. Auch in der Psyche der Tiere erscheint die jugendliche Menschennähe. Nur Jungtiere lassen sich nachhaltig dressieren und an Sprache heranführen. Werden Tiere erwachsen, schließt sich diese Türe.

Umgekehrt betrachtet, bedeutet diese Beobachtung etwas

Aufregendes: Am Anfang des Lebens zeigt sich in der Physiognomie etwas von der weiten Zukunft, die über das Tier, seine Gattung weit hinausragt. Bei der Geburt ist nicht nur die eigene Zukunft gegenwärtig, sondern die Zukunft der ganzen Art leuchtet hinein. Vermutlich ist diese Fülle an Zukünftigkeit, dieses Versprechen einer Entwicklungsmöglichkeit auch ein Grund dafür, dass Neugeborene eine solche Ausstrahlung besitzen, an der man sich kaum satt sehen kann.

So wie wir Menschen durch Vernunft und Willensfreiheit «über» den Affen stehen, so haben Autoren und Filmemacher gerne Wesen imaginiert, deren geistige Fähigkeiten sie über den Rang des Menschen heben. Ob sicheres künstlerisches Gespür oder tatsächliche Kenntnis von der Bolkschen Fötalisationstheorie, wie auch immer, häufig besitzen diese Fantasie-Wesen Aussehen und Proportionen, die an Menschen in Kindesstadium erinnern.

«Ihr müsst werden wie die Kinder, um ins Himmelreich einzuziehen.» Dieser Satz bei Matthäus und Moses erhält auf der Grundlage der beschriebenen biologischen Entdeckung besonderes Licht. Leiblich ist der Satz eingelöst. Die Kinder, die Neugeborenen haben körperlich etwas, das erst in einer zukünftigen Form den Menschen auch ausgewachsen in seiner Gestalt bestimmen wird. Seelisch-geistig ist es in die eigene Verantwortung gelegt und heißt, dass die Zukunft des Menschen ebenfalls dort zu finden ist, wo man sich von dem inspirieren lässt, was Kindheit ausmacht und in Worten sogleich erwachsen klingt: unermüdliche Liebe zur Welt und zum anderen Menschen. ■

Foto: Allison Saathoff



*Ihr  
müsst  
werden  
wie  
die  
Kinder ...*

# DOCH ALLE LUST WILL *Ewigkeit*

## GUSTAV MAHLER ZUM 100. TODESTAG

von Frank Berger

### FLAMME

Wie ein Feuersturm muss er auf seine Zeitgenossen gewirkt haben – der Wiener Hofoperndirektor Gustav Mahler, der durch sein kompromisslos forderndes Wesen Künstler und Publikum mitriss, seit er im Oktober 1897 sein Amt angetreten hatte. Publikum und Kritiker spüren, dass sich hier etwas Außergewöhnliches ereignet: «Was in Mahlers Wesen und seinem Werk derart bezwingt, ist der Sturm in ihm, sein Unmaß und Übermaß, der heftig exaltierte Wille zum Letzten und Äußersten, die unbändige Sehnsucht eines Friedlosen, die ungebändigte Entschlossenheit des ewig Suchenden», schreibt Richard Specht, der Wiener Musikkritiker. Und Karl König, der Arzt und Psychiater, ergänzt: «Ein dauerndes Feuer war es, das um ihn brannte und an das er sich hingab, weil es ihn nicht losließ. Es zehrte an ihm, zwang ihn und zuckte um seine Gegenwart. Dieses gewaltige Feuer, das er mit sich trug, verwandelte sich dauernd in Musik. Diese Musik war er selbst; sie war sein unbezähmbares und dennoch gestaltetes Maß, war seine Sehnsucht, sein Schmerz, seine Liebe, sein Kampf, seine Verzweiflung und seine Hingabe. Diese Musik wurde zum Weg und zum Aufruf. Sie rüttelte an den Seelen und forderte auf, mitzugehen, mitzuschreiten, mitzuwandern.»

Dieses Rütteln hat sofort auch die damals 19-jährige Alma Schindler, Mahlers spätere Frau, gespürt: «Mahler ist durch und durch genial. So wie heute durchdrang mich die Musik noch nie. Ich fing plötzlich zu weinen an.» Bereits ein Jahr zuvor hatte sie in ihr Tagebuch geschrieben: «In den Mahler bin ich effectif – verliebt.» Sie sehnte sich nach dem Glück, einen Menschen zu finden, «der mich gleich und voll versteht, den ich ganz und voll versteh, auf dass unsre Seelen wie *ein* schöner Accord, wie eine schöne Harmonie nebeneinander hinfließen – hinklingen.» Im November 1901 ist es dann so weit: Die beiden werden einander vorgestellt, und Mahler verliebt

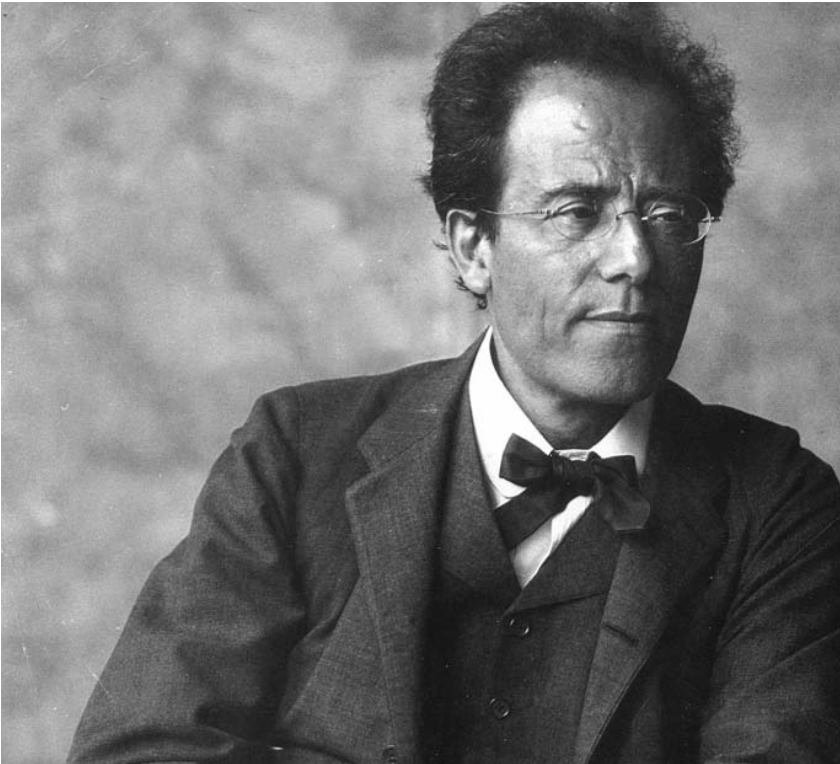
sich seinerseits sofort in die geistreiche stadtbekanntes Schönheit. Diese bemerkt nun, dass es alles andere als einfach ist, neben diesem verzehrenden Feuer zu bestehen: «Ich muss sagen, er hat mir *ungeheim* gefallen – allerdings furchtbar nervös. Wie ein Wilder fuhr er herum im Zimmer. Der Kerl besteht *nur* aus Sauerstoff. Man verbrennt sich, wenn man an ihn ankommt.» Und so sollte es bis ans Ende der Beziehung bleiben: ein Tanz auf und mit dem Vulkan.

### UNSCHULD

Jede Medaille hat zwei Seiten. Dieser gefürchtete, unerbittliche, genauigkeitsbesessene Mann war, so Specht, «wirklich ein großes Kind. Dieser oft unheimlich scharfsinnige Mensch, der durch die funkelndsten Paradoxe, geschliffensten Antithesen und schneidendsten Ironien des Dialogs überraschen und wehrlos machen konnte, vermochte es noch mehr durch die reine, unberührte Kindlichkeit seines Wesens. Er war liebebedürftig wie ein Kind. Er brauchte Liebe, Verstehen, Zärtlichkeit wie wenig andere.»

Wer Mahler intimer kennenlernte, begegnete einem Menschen, der immer wieder mit den großen Ratselfragen des Daseins rang, ohne je eine dauerhafte Antwort darauf zu finden. Öffnete er seine Seele, war er schutzlos und verwundbar wie ein Kind. Ein Kind, verstoßen aus der paradiesischen Harmonie in die chaotische, rätselvolle Welt, die es verzweifelt zu verstehen versucht: Wo ist das Licht geblieben, das an seiner Wiege stand? «Was nun? Was ist dieses Leben – und dieser Tod? Gibt es für uns eine Fortdauer? Ist dies alles nur ein wüster Traum, oder hat dieses Leben und dieser Tod einen Sinn? Diese Frage müssen wir beantworten, wenn wir weiter leben sollen», so formuliert Gustav Mahler seine Qualen und seine Sehnsucht im Programm seiner Zweiten Sinfonie, der «Auferstehungssinfonie». Der programmatische Titel ist beziehungsreich: Nur wer gestorben ist, kann auferstehen; nur wer den Himmel verloren hat, kann ihn wiederfinden.





Gustav Mahler

## LÄUTERUNG

So wird für Gustav Mahler, der Dantes *Göttliche Komödie* liebte, die Welt zum *Purgatorio*, zum Tal der Läuterung. Er durchläuft es, ohne zu klagen, scheut keine Anstrengung, keine Widrigkeit, keine Gefahr. Schritt für Schritt, unbeirrbar und trotz aller Rückschläge wird am «Rückweg» gearbeitet, der aus dem Reich der Vergänglichkeit in die Welt des Ewigen führt. Solche Rückschläge gibt es in Mahlers Leben zur Genüge. Es sind weniger die Angriffe der Presse und die böartigen, zunehmend auch antisemitischen Stimmen, die seine Laufbahn wie ein Cantus firmus begleiten. Als im Jahr 1907 der Chor der Kritiker zum Orkan anschwillt, legt Mahler kurzerhand sein Amt nieder und betätigt sich fortan auf den internationalen Bühnen als freier Dirigent – die Hofoper hat das Nachsehen. Nein, es sind mehr die inneren Katastrophen, die ihn zermürben und seelisch waidwund machen wie ein gehetztes Tier. Im selben Jahr 1907 stirbt seine abgöttisch geliebte Tochter Maria, erst vier Jahre alt, an Diphtherie; bei Mahler selbst wird eine gravierende Herzschwäche diagnostiziert. Sein Lebensgefühl verwandelt sich von einem Tag auf den anderen. Zu allem Überfluss distanziert sich seine junge Frau Alma innerlich und körperlich von ihm; bald danach wird sie eine Liaison mit dem jungen Architekten Walter Gropius beginnen. Gustav Mahler steht plötzlich seelisch vor dem Nichts; der «wüste Traum», von dem er im Programm der Zweiten Sinfonie spricht, hat ihn ereilt. An seinen Freund, den Dirigenten Bruno Walter, schreibt er 1909: «Ohne dass ich Ihnen hier etwas zu erklären oder zu schildern versuche, wofür es vielleicht überhaupt keine Worte gibt, will ich Ihnen nur sagen, dass ich einfach mit einem Schlage alles an Klarheit und Beruhigung verloren habe, was ich mir je errungen; und dass ich vis-à-vis de rien stand und nun am Ende meines Lebens als Anfänger wieder gehen und stehen lernen muss.»

## VERKLÄRUNG

Und tatsächlich – am Ende seines Lebens gelingt es Mahler, nach allen Katastrophen seelisch wieder Tritt zu fassen. Er ist ein anderer geworden, milder, ruhiger, abgeklärter. Seine letzten Sinfonien kennen zwar noch die verheerenden Stürme, am Ende steht jedoch der *Friede*: «Ich durchlebe jetzt so unendlich viel ..., kann kaum darüber sprechen. Ich sehe alles in einem so neuen Lichte – bin so in Bewegung; ich würde mich manchmal gar nicht wundern, wenn ich plötzlich einen neuen Körper an mir bemerken würde. (Wie Faust in der letzten Szene.)»

Gustav Mahler stirbt am 18. Mai 1911 in Wien. Thomas und Katja Mann telegrafieren der Witwe: «Stärker als all unser Schmerz aber muss der Gedanke sein, dass der Tod eines solchen Mannes für die zivilisierte Menschheit einen Fall von Unsterblichkeit darstellt.» ■



Frank Berger  
**Gustav Mahler**  
 Versuch einer geistigen Biografie.  
 Neuausgabe  
 312 Seiten, Leinen mit Schutzumschlag  
 € 24,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2378-6

www.geistesleben.com

«**Alle Musik muss ein Sehnen enthalten – ein Sehnen über die Dinge dieser Welt hinaus.**» *Gustav Mahler*

**Gustav Mahlers eigene Aussage, dass sein ganzes Leben in seiner Musik wiedergefunden werden könne, bildet den Ausgangspunkt dieser Biografie.**

**Mahlers ethisch-philosophische Überzeugungen, aber auch seine inneren Kämpfe und Siege spiegeln sich in seinen zehn Sinfonien, deren Betrachtung den Kern dieses Buches bildet. Schritt für Schritt enthüllt Frank Berger die inneren <Programme> dieser Musik und zeichnet ein faszinierendes Porträt dieses Genius der neueren Musik.**

**Eine gut lesbare Einführung in Leben und Werk aus erfrischend neuen Blickwinkeln, reich bebildert und mit vielen Notenbeispielen versehen.**

«**Auf unzähligen Mahler-Zitaten fußend ist diese die Mahler-Deutung um eine wesentliche Dimension erweiternde Interpretation unbedingt lesenswert.**»

*ekz-Bibliotheks-Informationsdienst*

# MAI

## IDEE UND IDEAL

«Jede Idee, die dir nicht zum Ideal wird, ertötet in deiner Seele eine Kraft; jede Idee, die aber zum Ideal wird, erschafft in dir Lebenskräfte»

### Rudolf Steiner

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

Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?  
Berlin 1904/1905 / Erste Buchausgabe 1909

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.

Wegen der Sommerzeit ist allen Zeitangaben eine Stunde hinzuzufügen.

## SO 01

2. Woche nach Ostern  
☾♌♌ 1<sup>h</sup>, ♀♋♌ 1<sup>h</sup>, ♂♌♌ 5<sup>h</sup>, ♄♌♌ 16<sup>h</sup>, ♃♌♌ 16<sup>h</sup>

☉ 04.55/19.44  
☾ 03.46/18.14

Maifeiertag  
Weißer Sonntag

## MO 02

KW 18

## DI 03

● Neumond 07.51  
250. Geburtstag von August von Kotzebue († 23.03.1819)

in Bulgarien u. Polen Nationalfeiertag

## MI 04

## DO 05

## FR 06

## SA 07

1902 Im Giordano Bruno-Bund führt Rudolf Steiner aus: «Die Wahrheit, die befruchten will, wird immer ein Suchen sein, sie wird immer das Bild der Tatsachenfanatiker «fälschen» müssen; aber sie steht unendlich über diesem, indem sie etwas Intuitives, Geistiges im Menschen ausbildet, etwas Neues der Natur hinzufügt, was nicht wäre ohne den Menschengest.»

## SO 08

3. Woche nach Ostern  
1945 Ende der Naziherrschaft in Deutschland.

☉ 04.43/19.55  
☾ 08.35/00.04

## MO 09

KW 19  
♌♌♌ 17<sup>h</sup>  
1886 Rudolf Steiner übersendet das Manuskript seines ersten Buches «Grundlinien einer Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung» an Prof. Joseph Kürschner.

## DI 10

● Erstes Viertel  
1933 Bücherverbrennung durch die Nationalsozialisten in Berlin.

Jom ha Azmout, Unabhängigkeitstag Israels

## MI 11

♀♌♌ 16<sup>h</sup>, ♌♌♌ 21<sup>h</sup>

Mamertus, Eisheiliger

## DO 12

1910 Rudolf Steiner spricht öffentlich im Berliner Architektenhaus über «Die Mission der Kunst».

Pankratus, Eisheiliger

## FR 13

## SA 14

☽♌♌ 11<sup>h</sup>  
☉ Sonne tritt in das Sternbild Stier.

Bonifatius, Eisheiliger

## STIER

Erhelle dich, Wesensglanz,  
Erfühle die Werdekraft,  
Verwebe den Lebensfaden  
In wesendes Weltensein,  
In sinniges Offenbaren,  
In leuchtendes Seins-Gewahren.  
O Wesensglanz, erscheine!

Rudolf Steiner, Zwölf Stimmungen, Berlin 1916



SO 15

4. Woche nach Ostern

☾ 10°, ☽ 17°, ☽ 17°, ☽ 23°  
1911 Max Frisch \*, Schriftsteller († 04.04.1991)

☉ 04.32/20.06  
☾ 17.58/02.57

Sophia, Eiseheilige

MO 16

KW 20

Vom 16. bis 20. Mai 1910 hält Rudolf Steiner in Hamburg einen großangelegten Vortragszyklus über Schicksal und Krankheit: «Die Offenbarungen des Karma».

Gedenktag für Johannes Nepomuk, Märtyrer, Schutzpatron Böhmens († 20.03.1393)

DI 17

○ Vollmond 12.09

in Norwegen ges. Feiertag (1814 Grundgesetz)

MI 18

1907 Eröffnung des Kongresses der Föderation der europäischen Sektionen der Theosophischen Gesellschaft in München. An den rotbehängten Wänden werden die von Rudolf Steiner entworfenen planetarischen Säulenmotive des späteren Goetheanumbaus erstmalig gezeigt.  
1911 Gustav Mahler †, Komponist (\* 07.07.1860)

DO 19

FR 20

1891 Rudolf Steiner schreibt Pauline Specht: «Es liegt etwas Tragisches in dem Umstande, dass alle meine bisherigen Publikationen sich in irgendeiner Weise an Goethe anschließen.»

SA 21

☽ 2°

☿ Sonne tritt in das Sternzeichen Zwillinge. Beginne mit der Monatstugend: «Ausdauer – wird zu Treue.»

SO 22

5. Woche nach Ostern

In drei öffentlichen Vorträgen am 22., 23. und 24. Mai 1920 am Goetheanum über die Philosophie des Thomas von Aquin weist Rudolf Steiner auf die lebendige Weiterführung des Thomismus in der Gegenwart hin.

☉ 04.22/20.16 ☾ – /09.16

MO 23

KW 21

☽ 9°

1923 Vor den Mitgliedern der Anthroposophischen Gesellschaft hält Rudolf Steiner seinen allerletzten Vortrag in Berlin und weist auf die Notwendigkeit eines zu erneuernden Michael-Festes im Herbst hin.

DI 24

● Letztes Viertel

in Albanien ges. Feiertag

MI 25

DO 26

1924 Rudolf Steiner hält in Paris seinen letzten allgemeinen öffentlichen Vortrag. Das Thema lautet «Wie erlangt man Erkenntnisse der übersinnlichen Welt?». 400 Menschen sind dabei in «ganz vorzüglicher Stimmung».

FR 27

☽ 23°

SA 28

**Von Wesensglanz und Werdekraft** ist in der Stierstrophe der «Zwölf Stimmungen» Rudolf Steiners die Rede im Mai. Im Zeichen des Widders konnten wir im April etwas wie die «Geburt des Ich» erleben. Ist das «Ich» einmal hervorgebracht und entstanden im Innern, möchte es sich auch im Licht der Welt zeigen und sich offenbaren. – Viele Jahre hatte Rudolf Steiner in Wien und Weimar mit der Herausgabe der naturwissenschaftlichen Schriften Goethes verbracht, was er aber selbst für sich und insbesondere in der Auseinandersetzung mit der Ich-Philosophie Fichtes erarbeitet hatte, das konnte er noch nicht zur Entfaltung bringen. So ruft er in einem Brief aus Weimar an Pauline Specht in Wien am 20. Mai 1891 aus: «Ach! Wenn doch nur meine hiesige Tätigkeit der Puppen-Schlafzustand sein könnte, aus dem ich als Schmetterling heraus und in den heiteren Himmel der reinen, von aller Anhängerschaft freien, philosophischen Lehrtätigkeit fliegen könnte.» Wie Christoph Lindenberg in seiner «Chronik» zum Leben Rudolf Steiners an dieser Stelle vermerkt, will Steiner nicht mehr nur als Goethe-Anhänger oder Interpret gelten. Den eigenen «Lebensfaden» will er «in wesendes Weltensein» verweben, wie es in der Merkur- und Marszeile der Stierstimmung heißt.

SO 29

6. Woche nach Ostern

☽ 11°

☉ 04.14/20.25  
☾ 02.10/17.09

in Kroatien Nationalfeiertag

MO 30

KW 22

☽ 19°

Bankfeiertag in England

DI 31

☽ 2°, ☽ 17°

1919 Der von Rudolf Steiner verfasste «Aufruf an alle Menschen zur Begründung eines Kulturrats» wird veröffentlicht.

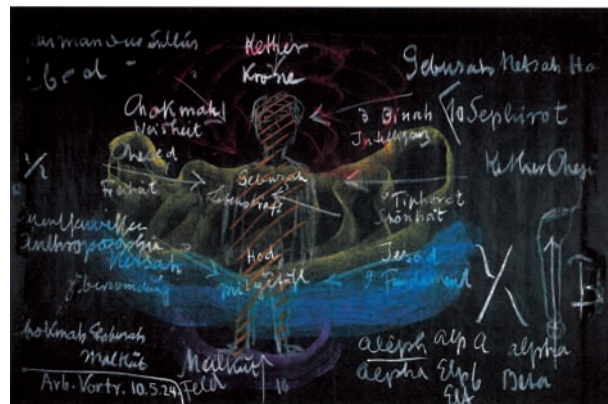
MI 01

Juni

● Neumond 22.03, partielle Sonnenfinsternis

Nikodemus

Redaktion: Lin



Rudolf Steiner, Tafelzeichnung zu einem Vortrag, gehalten am 10. Mai 1924 für die Arbeiter am Goetheanum in Dornach.

DIE ZEHN SEPHIROT

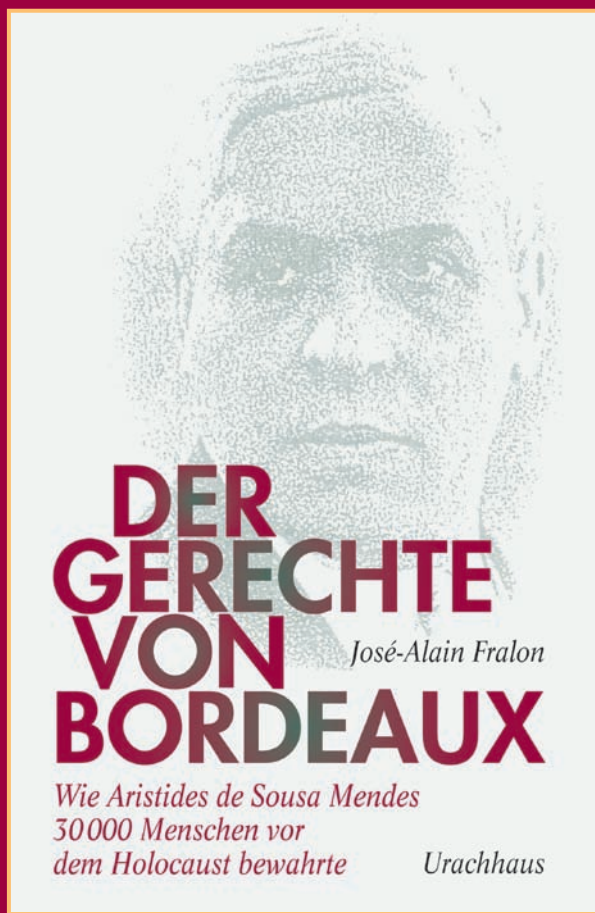
«Kether, Chokmah, Binah, Chesed, Geburah, Tiphereth, Netsah, Hod, Jesod, Malkuth nannten die Juden die zehn Sephirot. Diese zehn Kräfte sind dasjenige, wodurch der Mensch eigentlich mit der höheren, mit der geistigen Welt zusammenhängt. Nur die zehnte Kraft, Malkuth, ist eben in die Erde hineinversenkt ... Der Mensch ist eben durchaus so, dass er auch ein Übersinnliches in sich enthält.»

Rudolf Steiner: Die Geschichte der Menschheit und die Weltanschauungen der Kulturvölker  
17 Vorträge, 1924. Gesamtausgabe Bibl.-Nr. 353  
Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1988



»Sousa Mendes hat mehr Menschen gerettet als Oskar Schindler.  
Warum ist er dann nicht ebenso bekannt?«

Christian House, The Independent



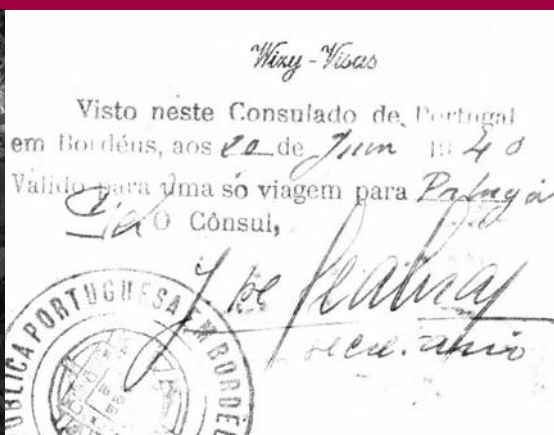
Bordeaux, Juni 1940: Vor der portugiesischen Botschaft versammeln sich Tausende Flüchtlinge, die ein Visum zur Ausreise brauchen – die Flucht über Lissabon ist ihre letzte Chance, dem Nazi-Regime zu entfliehen. Doch die Regierung Salazar hat ihren Botschaftern im Ausland untersagt, »unerwünschte Personen« einreisen zu lassen.

Aristides de Sousa Mendes, portugiesischer Konsul in Bordeaux, entscheidet sich zum zivilen Ungehorsam. Er sieht die schwerwiegenden Folgen für sich und seine Familie voraus – eine Ahnung, die sich auf fatale Weise bewahrheiten sollte. Und dennoch beschließt er, der Stimme seines Gewissens zu folgen – und rettet so das Leben von 30.000 Menschen.

José-Alain Fralon  
Der Gerechte von Bordeaux  
Wie Aristides de Sousa Mendes 30.000 Menschen vor dem Holocaust bewahrte  
207 Seiten, gebunden  
€ 18,50 (D) | ISBN 978-3-8251-7768-3  
Jetzt neu im Buchhandel!

[www.urachhaus.com](http://www.urachhaus.com)

Urachhaus. Kompetenz in Sinnfragen







# PLANETENTRIOS ERMUTIGUNG FÜR DIE SÜDLICHEN MITMENSCHEN

von Liesbeth Bisterbosch

Am 11. und am 21. Mai gibt es ein sogenanntes Planetentrio: drei Planeten stehen sehr nahe beieinander. Je südlicher, desto eindrucksvoller das Himmelsbild. Beim Anblick zweier dicht nebeneinander stehenden Planeten hat man das Gefühl, Zeuge eines besonderen Augenblickes zu sein. Viel stärker ist der unmittelbare sinnliche Eindruck, wenn drei Planeten nah beieinander stehen.

**Vor allem wenn mehrere Menschen zusammen ein solches Phänomen anschauen, fühlen sich alle beschenkt und gestärkt!**

In Deutschland ist das Planetentrio allerdings nicht sichtbar – der Monat Mai ist keine gute Zeit für die Morgenplaneten. Am 11. Mai geht das Trio Venus, Jupiter und Merkur kurz vor der Sonne auf und man braucht ein Fernglas, um sie zu sehen. Wie anders erscheinen die Planeten dagegen z.B. in der indischen Stadt Mumbai (19 Grad nördl. Breite, siehe Bild) am Himmel. Dort steigen sie schneller empor und sind während der kurzen Morgendämmerung am farbreichen östlichen Himmel gut sichtbar.

Ein Planetentrio tritt immer wieder auf, das nächste im Mai 2013. Meistens ist der schnelle Dämmerungsplanet Merkur dabei. Das Treffen findet (sehr) nahe an der Sonne statt und ist bei uns nur selten sichtbar. Der andere sonnennahe Planet, die Venus, ist ebenfalls oft dabei. Sie kann sich viel weiter von der Sonne als Merkur entfernen. Im Oktober 2015 können Venus, Jupiter und Mars als intensiv leuchtendes Trio bewundert werden!

Die beiden Dämmerungsplaneten können sich in zwei Richtungen bewegen: von der Sonne weg oder zur Sonne hin, und so mehrmals an einem Planeten vorbeiziehen. Ab 7. Mai sind Venus und Merkur beide auf dem Wege zur Sonne. Nachdem sie an Jupiter unterhalb vorbeiziehen, nähert sich das Paar dem lichtschwachen Mars und läuft an ihm vom 19. bis 23. Mai unterhalb vorbei.

Im Mai gibt es weitere nennenswerte Konjunktionen: Mars wurde am 4. Februar vom Abendplaneten zum Morgenplaneten, Jupiter zog am 6. April an der Sonne vorbei. Er entfernt sich viel schneller als Mars von der aufgehenden Sonne und trifft diesen am 1. Mai. Auf ein sichtbares Treffen müssen wir aber leider noch lange warten. Jupiter und Mars begegnen sich nach jeweils zwei Jahren und zwei bis drei Monaten. Bei ihrer nächsten Konjunktion befinden sie sich weiter von der aufgehenden Sonne entfernt. Ab 2020 wird ihr Treffen dann sehr eindrucksvoll!

Merkur hat dieses Jahr eine dreifache Konjunktion mit Jupiter: Dem Treffen am 11. Mai ist ein sichtbares Treffen am Abendhimmel am 15. März vorangegangen und ein unsichtbares Treffen in Sonnennähe am 12. April. Der schnelle Dämmerungsplanet trifft in manchen Jahren fünfmal mit Mars zusammen: **das Treffen am 21. Mai ist die letzte von fünf (bei uns) unsichtbaren Konjunktionen.**

Ein Bewohner aus Mumbai berichtete von einem früheren Planetentreffen, dass diese Himmelserscheinung wie ein Segen wirkte und die Menschen mit frischem Mut erfüllte. Das Planetenzusammenspiel im Mai kann u.a. in Chile, der arabischen Welt, Tokio, Australien und Neuseeland wahrgenommen werden. Das gemeinsame Erleben dieses kosmischen Geschehens könnte den Menschen einen neuen Impuls geben. ■

**Abbildung:** Mumbai (India), 11. Mai, um 5.30 Uhr. Die Planeten Venus, Jupiter und Merkur treffen sich. Venus und Merkur sind auf dem Weg zum Mars und ziehen am 21. und 23. Mai unterhalb an ihm vorbei.

(Nach: Sterrengids 2011, De Koepel, Utrecht)

# DIE ARNIKA

## EINE ZUVERLÄSSIGE HELFERIN

von Markus Sommer



Wenn man nur eine einzige Pflanze in der Hausapotheke haben könnte, so würde ich zur Arnika raten. Diese leuchtend dottergelb Bergblume ersetzt vielleicht nicht eine ganze Apotheke, aber sie ist doch zu so tiefen Heilwirkungen fähig, dass ich sie nicht entbehren möchte. Fast jeder weiß, dass «Bergwohlverleih» – wie sie auch heißt – ein zuverlässiges Mittel bei allerlei Verletzungen darstellt. Zumindest wenn die Haut intakt geblieben ist, kann man Umschläge mit verdünnter Arnika-Tinktur ebenso wie Arnika-Gel oder -Salbe eigentlich immer anwenden, wenn man sich gestoßen oder verstaucht hat, ja selbst wenn ein Knochen gebrochen ist. Meist fühlt an dann rasch, dass Schwellung, Schmerzen und Blutergüsse zurückgehen – und wer dies erlebt hat, der wundert sich nicht, dass die entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung sich auch im Labor als noch stärker erweist als übliche Schmerzmittel und Antirheumatika.

Dass auch ernstere Erkrankungen durch Arnika gebessert werden können, ist durch Eckermanns Gespräche mit Goethe sogar zu Weltruhm gelangt. Ohne Arnika wäre vielleicht *Faust II* nicht erschienen, nicht eines der berühmtesten Gedichte deutscher Sprache, «Wandlers Nachtlied», und auch nicht viele der naturwissenschaftlichen Schriften, die Goethe in seinen letzten Lebensjahren verfasste. Fast zehn Jahre vor seinem Tod hatte es eine schwere gesundheitliche Krise gegeben – viele meinen, er habe einen Herzinfarkt erlitten –, und nicht nur die Ärzte rechneten mit Goethes Tod. Laut den Aufzeichnungen Eckermanns vom 24. Februar 1823 habe Goethe zu seiner Schwiegertochter gesagt: «Ich fühle, dass der Moment gekommen, wo in mir der Kampf zwischen Leben und Tod beginnt.» Eine Tasse Arnika-Tee half «im gefährlichsten Moment» und habe endlich «die glückliche Krisis bewirkt». «Goethe machte eine graziöse Beschreibung dieser Pflanze und

erhob ihre energischen Wirkungen in den Himmel», heißt es in den Aufzeichnungen.

Heute verwendet man Arnika-Tee in der Regel nicht mehr, hat man doch tatsächlich herzwirksame Inhaltsstoffe in der Pflanze gefunden, die zwar die Kraft des Herzens steigern und bei Erschöpfung helfen können, die aber auch bei nur geringer Überdosierung gefährlich werden sollen. Solche schädlichen Wirkungen sind bei Anwendung potenziert Arnika nicht zu fürchten, und vermutlich ist kein potenziertes Arzneimittel als Kügelchen und Tropfen weiter verbreitet als dieses. In Hausapotheken, Reise-täschchen und Arzneischränken von Universitätskliniken findet sie sich gleichermaßen – und mit gutem Recht.

Viele homöopathische und anthroposophische Ärzte geben potenzierte, aber auch äußerlich angewandte Arnica zusätzlich zu anderen Behandlungsmaßnahmen bei so schweren Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Oft erlebt man neben der objektiven Besserung vor allem auch – ähnlich wie bei Goethe –, dass der Kranke sich wieder besser fühlt und auch in kritischen Situationen wieder Mut fasst und die Gewissheit empfindet, dass es «gut ausgehen» wird. Sehr bildhaft und fast humoristisch spricht Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophischen Medizin, in einem Vortrag vom 3. April 1920 einmal über die Wirkungsweise dieser großen Heilpflanze. Wo es eine Schädigung des Organismus gegeben hat, durch welche «das Ich geschwächt wird in seiner Wirkungskraft», ruff die Arnica-Anwendung die Seele herbei: «**Komm einmal her, helfe da dem Ich.**» Das klingt, als sei von einem guten und zuverlässigen Kumpel die Rede, auf den man sich in der Not verlassen kann. Genau dieses Gefühl entwickelt man gegenüber der Arnika, wenn man sie viel eingesetzt und oft über die guten Wirkungen gestaunt hat.





Foto: Helmut Reider

Und eine ganz ähnliche Empfindung hat man, wenn man ihr auf einer Bergwiese begegnet. Sie ist keine edle und feine Erscheinung wie eine Rose oder Lilie. Immer wirkt der Blütenkranz etwas zerzaust, als sei sich da einer verschwitzt mit der Hand durchs Haar gefahren. **Fröhlich, kraftvoll, fast frech mutet ihr leuchtendes Orange-Gelb an, und so erschöpft man nach einer längeren Bergtour sein mag, so sehr springt das Gefühl von Fröhlichkeit auch auf den Wanderer über, wenn er ihr begegnet.**

Ob es stimmt, dass man sich bei Erschöpfung gleich wieder frisch fühlt, wenn man auf einer der bitter schmeckenden Arnikablüten kaut, weiß ich nicht. Nicht nur dass von der konzentrierten inneren Anwendung abgeraten wird, sollte einen von diesem Versuch abhalten, vor allem sollte es der Umstand tun, dass es sich um eine geschützte Pflanze handelt. Sie wird leider seltener, weil sie gedüngten Boden nicht mag. Kein Problem hat sie dagegen mit ausgesetzten, windigen und auch leicht morastigen Stellen, an denen man sogar den Eindruck haben kann, ihr aromatisch riechender Wurzelstock bringe «inneres Licht» und Ordnung in seine modrige Umgebung. Vielleicht ist es ein ähnliches Vermögen, das sie auch bei verletzten Menschen und Tieren so nützlich macht.

So hilft die Arnika Blutergüsse abzubauen, Schwellungen zu beseitigen, sie trägt aber auch bei lokalen (auch bakteriellen) Entzündungen dazu bei, wieder Ordnung zu schaffen. Interessanterweise haben viele Pflanzen, die derselben Familie angehören, den Korbblütlern oder Kompositen, eine ähnliche Wirkung. So ist die Ringelblume (Calendula) ebenfalls ein berühmtes Wundkraut und auch der Sonnenhut (Echinacea) und die Kamille bei entzündeten Wunden, das Gänseblümchen (Bellis) z.B. bei Quetschungen und auch der leuchtende Löwenzahn, der gegen Narben hilft.

Richtige Ordnung ist vielleicht überhaupt die große Stärke der Korbblütler. Was uns als eine große Blüte erscheint, ist für den Botaniker eine Zusammenfassung vieler Einzelblüten zu einer Blütengemeinschaft. Nur die äußersten Blüten entwickeln schöne Schaubblätter, die Bienen und Schmetterlinge anlocken, die weiter innen gelegenen Blüten dienen dafür oft umso mehr der Fortpflanzung. Es ist, als «wisse» jede Blüte, was am entsprechenden Platz erforderlich ist. Letztlich ist das bis heute ein Wunder jeglicher Heilung, dass zunächst Wachstum von Zellen angeregt werden muss, im Verlauf dann aber jede neue Zelle an «ihren Platz» kommen und dort wieder «zur Ruhe» finden muss, sich nicht einfach weiter vermehren darf, sondern in die Funktion eintreten muss, die diesem Platz entspricht. Vielleicht ist es eine ganz besondere Fähigkeit der Kompositen, dass sie dazu beitragen – und dies ein Grund, weshalb sie so geeignet sind, Verletzungen auszugleichen und Vertrauen in das Gelingen der Heilung wachzurufen. ■

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



Christof Schnürer  
**Mehr Luft – Atemwegserkrankungen verstehen und überwinden**  
216 Seiten, mit zahlr. Abb., kartoniert  
€ 16,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5038-6

## Lust auf Luft

**Atemwegserkrankungen werden häufig unzureichend wahrgenommen, vielfach bagatellisiert und nicht oder nicht früh genug diagnostiziert. Mehr als 20 Jahre hat sich der erfahrene Internist Dr. med. Christof Schnürer mit den immer häufiger werdenden Erkrankungen der Atemwege und insbesondere mit dem Asthmaleiden beschäftigt. Er bietet mit seinem Ratgeber Betroffenen die Möglichkeit, sich umfassend über einzelne Therapieformen zu informieren und die für den jeweiligen Patienten individuell richtige zu finden.**

### Einige Themen:

**Asthma bronchiale, Allergien, COPD und Rhino-Sinusitis | Wege zu einer individuellen Therapie von Atemwegserkrankungen | Therapeutische Ergänzungen und Alternativen zur Schulmedizin | Kortison, das zweischneidige Schwert | Gebrauch und Missbrauch von Antibiotika u.a.**



## Rudolf Steiner

### TRAUM SCHUBLADE

von Ute Hallschka

Ich hatte heute Nacht einen Traum. In meinem Kopf stand ein Schreibtisch und daran saß Rudolf Steiner. Ich sah, wie er etwas auf einen Zettel schrieb und in eine der Schubladen steckte. Dann stand er auf, fuhr mit dem Finger über die Staubablage auf der Tischplatte, drehte sich um, winkte mir lächelnd mit dem staubigen Finger zu und verschwand. – Nein, ich habe natürlich nicht nach dem Zettel gesucht am anderen Morgen, aber ein Wahrtraum war es zweifelsfrei – zumindest was den Staub angeht. Eine Imagination: Berge von selbstproduziertem Mist, da liegen sie auf dem Schreibtisch. Ich fühle mich inspiriert zum Säubern. Ganz intuitiv reiße ich zunächst das Fenster auf – wegen der Wolken von Feinstaub, die ich gleich aufwirbeln werde. Ein kurzes Zögern, wirklich nur ganz kurz, vor meinem geistigen Horizont erscheint eine gewichtige Idee:

Es könnte doch, wenn du das alles jetzt einfach so rausschaffst, ein entscheidender, eine lebenswichtiger Merktzettel verlorengehen ... Da sind sie, die Widersachermächte, ich weiß, das müssen sie sein und nun erscheint mein Doppelgänger. Ein furchtbares Drecksgespent mit ganz vielen Armen, er sieht aus wie eine tanzende Gottheit der Zerstörung, wedelt grinsend mit tausend Staubklappen vor meiner Nase und flüstert dämonisch: «Hüte dich vor der Schnelle, das musst du erst alles lesen, Zettel für Zettel, Wort für Wort. Das schaffst du nie, jedenfalls nicht heute, wo du noch so viel anderes zu tun hast, mach's besser morgen. Verstehst du?»

Jetzt gilt's, sage ich mir, jetzt musst du standhalten, braver Geistesschüler, unerschrocken gegen die Geister des Chaos aus Müll und Mist. Ich meditiere, ich dirigiere meinen Willen und lasse ihn in Arme und Hände einschleusen als wären sie Schaufelbagger. Eben will ich beherzt in den ersten Stapel einfahren, da flattert – vom Luftzug bewegt – ein Blättchen hervor und landet taumelnd wie ein Schmetterling zu meinen Füßen. Sieh mal an! Ein Schicksalswink, eine karmische Botschaft vielleicht, was mag darauf geschrieben sein? Ich gehe in die Knie und lese. Auf dem Zettel steht der freie Mensch – von Rudolf Steiner beschrieben vor mehr als hundert Jahren – und so sieht er aus: **«Leben in der Liebe zum Handeln und Lebenlassen im Verständnisse des fremden Wollens ist die Grundmaxime der freien Menschen.»**

Das ist ja wohl die Höhe, den schlepp ich jetzt auch schon drei Jahrzehnte durchs Leben, diesen unbegreiflichen Satz. Da sitz ich armer Tor auf dem Fußboden und frage mich: Was jetzt? Soll ich jetzt weiter aufräumen, oder doch besser verstehen, was hier vorgeht? Von oben grinst der Drecksdämon auf mich herunter und murmelt: «Tja, entweder oder ...!» Da haben wir's, das Problem. Von wegen munter drauflosfuhrwerken im Handeln, da kommt man doch kaum zur

Besinnung – aber vor lauter Verständnis weiß man oft kaum noch, was man tun soll. Außerdem: Handlung ist Wille, und Wille ist doch immer das, was ich will, während verstehen meist das ist, was ich nicht will. Oder?

«Sag ich doch», sagt der Dämon und kichert, «hör mal, am besten gehst du spazieren, da kannst du gleichzeitig handeln und denken.» Dann zieht das Drecksgespent einen kleinen Hammer hervor, wie eine Schöpfung aus dem Nichts, und gibt mir eins über den Kopf. Ich versuche mich noch aufrecht zu halten, indem ich mich an die unterste Schublade klammere, dann falle ich in Ohnmacht. Im Fallen muss ich die Schublade aufgerissen haben und mir stehen sämtliche Haare zu Berge, als ich, ohnmächtig wie ich bin, sehe, was sich jetzt ereignet.

Aus der Schublade fliegt der Geist der Freiheit und mit ihm eine ganze Putzkolonie freier Geister, die wirbeln empor, packen den Staubdämon an seinen tausend Armen und dann – ich traue meinen Augen kaum – tanzen sie oben auf der Schreibtischplatte Tango mit ihm. Ehe sie alle miteinander zum Fenster rausfliegen, dreht sich der kleinste Freiheitsgeist, der letzte in der Kolonne noch einmal um und ruft mir zu: «Du hast die Liebe vergessen!» Dazu klappert er mit seinem Putzeimerchen und dann klingelt der Wecker. Ich werde wach. Endlich ist der Groschen gefallen.

**In der Liebe ist das Handeln immer verständig** – da ist es mein Wille, dass der Wille des andern geschieht. Darum ist die Freiheit ohne Liebe nicht denkbar und die Philosophie schon gar nicht. In der nächsten Nacht, das nehme ich mir fest vor, werde ich Rudolf Steiner eine traumhafte Geburtstagskarte schreiben, mit herzlichem Dank für seine Worte, die einem lebenslang zu denken geben. ■

P.S.: Ja, ja, den Schreibtisch räum ich dann auch nächstens auf ...!



«Unsere größte Angst ist nicht die, dass wir unvollkommen sind, unsere größte Angst ist die, dass wir unermesslich stark sind. Es ist unser Licht, nicht unsere Finsternis, das uns am meisten Angst macht.»

## WAS DIE WELT IM INNEREN ZUSAMMENHÄLT

von Jaap van de Weg

Vor einigen Jahren begann ich mit dem Versuch, die Welten genauer zu erforschen, die sich hinter der für uns sichtbaren Welt verbergen. In diesen verborgenen Welten lebt eine Vielzahl von Wesen. Sie üben ihren Einfluss auf unser Alltagsleben aus. Wir können sie nicht mit unseren normalen Sinnen wahrnehmen, doch wir bemerken ihre Wirkung durchaus, auch wenn sie normalerweise nicht in unser Bewusstsein dringen.

In meinem Beruf als Arzt und Psychotherapeut höre ich häufig Erfahrungen von Menschen, die ich aus dem rein schulmedizinischen Denkmodell nicht erklären kann. Solche Erfahrungen klingen häufig vage und unbegreiflich. Doch ich habe bemerkt, dass man bereichert wird, wenn man diese Erfahrungen ernst nimmt. Sie können den Blick weiten und auf diese Weise die Wirkung anderer Wesen und Wirklichkeiten erkennbar machen.

Da sind zum Beispiel Erfahrungen, die bei Grenzüberschreitungen stattfinden. Die Welt der Wesen, denen man dort begegnet, bildet zusammen einen ganzen Tierpark. Wenn man sie genauer kennenlernen will, ist es nützlich, sie in Gruppen zu unterteilen. Da gibt es unter anderem die «Verführer» und die «Helfer».

Die Verführer versuchen, sich einen Platz in unserer Seele zu erobern. Das gelingt ihnen, indem sie *Löcher* benutzen, die in der Seele existieren. Ein *Loch in der Seele* ist häufig eine Stimmung oder ein Gefühl, mit dem wir nicht umgehen können. Häufig sind es gerade solche Gefühle, die wir möglichst vermeiden möchten, wie zum Beispiel Einsamkeit, Verletztheit oder das Gefühl der Zurückweisung. Ebenso Schmerz oder Kummer. In diesen Seelenregionen stecken häufig sehr alte Bilder, die bereits in unserer frühen Jugend in uns entstanden sind. Die Verführer erwecken zum Beispiel Wut und Ärger in uns und verführen uns dazu, Dinge zu tun, die wir möglicherweise gar nicht wollten oder die wir später bereuen.

«Ich fühle mich oft unzufrieden», erzählte mir eine Patientin. «Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, will ich mich eine Weile ausruhen, und eigentlich möchte ich mich dann nur mit mir selbst beschäftigen. Aber das klappt meistens nicht; es muss gekocht werden oder die Kinder fordern meine Aufmerksamkeit. In solchen Momenten habe ich die Neigung, etwas zu naschen.» Hier ist das «Loch» die *Unzufriedenheit*, in Verbindung mit dem Wunsch nach Ruhe. Die Bedürfnisse werden nicht anerkannt; es ist keine Zeit dafür vorhanden. Also werden sie auf andere Weise gestillt. An dieser Stelle tritt der Verführer auf den Plan – und bietet uns Süßigkeiten als Problemlösung an. Wenn es nur nach ihm ginge, wäre es allerdings mehr ein In-sich-Hineinstopfen.

**Wenn wir die Verführer in uns wahrnehmen, bietet uns das die Gelegenheit, in gewisser Weise aufzuwachen und uns mit ihnen auseinanderzusetzen.** Das kann uns befähigen, auch auf die anderen, die helfenden Stimmen in uns zu hören, die uns mitteilen wollen, dass wir vielleicht Größeres leisten können, als wir uns zutrauen. Ein Wahrnehmen dieser Stimmen verhilft uns zu einem bewussteren Umgang mit unseren Gefühlen, und wir müssen uns nicht mehr so leicht von ihnen aus der Bahn werfen lassen. In seiner Antrittsrede als Präsident Südafrikas rief Nelson Mandela dazu auf, den Mut zu haben, sich auf etwas Großes einzulassen, folgendermaßen:

«Unsere größte Angst ist nicht die, dass wir unvollkommen sind, unsere größte Angst ist die, dass wir unermesslich stark sind. Es ist unser Licht, nicht unsere Finsternis, das uns am meisten Angst macht.» ■

Mehr über Jaap van de Weg und sein neues Buch «**Welten und Wesen. Die Seele als Schauplatz geistiger Wirkungen**» (ISBN 978-3-8251-7628-0) ist zu finden unter: [www.urachhaus.de/urheber/jaap-van-de-weg](http://www.urachhaus.de/urheber/jaap-van-de-weg)

*Apfelkuchen versunkener Apfelkuchen kerniger Apfelkuchen*



*Walnuss-Schokoladen-Striezel Walnusstorte*

*Zitronenkuchen Zwetschkuchen vom Blech*



# VOLLKORN KÖSTLICH!

Wenn Wasser und Mehl sich treffen, dann wird – zusammen mit diversen anderen Zutaten – Teig daraus. Wenn die Leidenschaft fürs Backen und kunstvolle Fotos sich treffen, dann wird ein Buch mit klassischen Rezepten und raffinierten Varianten daraus. In *Gerührt, gerollt, geknetet* hat Ulrike Maria Sergienko zahlreiche Vollkornrezepte für Brote, Kleingebäck, Kuchen und Torten mit ihren schärfsten Kritikern – der Familie mit vier Kindern – erprobt und verfeinert und zeigt dabei, dass Backen mit dem vollen Korn gesund, vor allem aber auch köstlich ist.

## Aus dem Inhalt

**Brot und Brötchen:** Vom Anisbrot bis zur Zwiebelseele (31 Rezepte) | **Teilchengebäck:** Von den Apfelnudeln bis zum Windbeutel (8 Rezepte) | **Kuchen und Torten:** Vom Apfelsaft- bis zum Zwetschkuchen (40 Rezepte) | **Plätzchen und Kaffeegebäck:** Vom Flachswickel bis zum Zimtkringel (13 Rezepte) | **Herzhaftes zum Schluss:** Von der Camembertpastete bis zum Zucchini-Paprika-Kuchen (13 Rezepte)



ULRIKE MARIA SERGIENKO

Gerührt, gerollt, geknetet

Vollwertig süß und herzhaft backen

252 Seiten, durchgehend farbig, gebunden

24,90 Euro

Verlag Freies Geistesleben

ISBN 978-3-7725-2524-7

## 5. AUFBRUCH ZU NEUEN Ufern

### DIE JAHRE UM DIE FÜNFZIG

von Monika Kiel-Hinrichsen

Fünfzehn Frauen besuchen seit drei Tagen das Existenzgründungsseminar im Frauennetzwerk und folgen gespannt den Informationen der Dozentin über Buchführung. Darunter auch Magdalena K., Physiotherapeutin, 47 Jahre alt. Sie hat bisher als Angestellte in verschiedenen Praxen gearbeitet. Jetzt will sie sich selbstständig machen, da sie zunehmend eine innere Unfreiheit und Unzufriedenheit in ihrem jetzigen Arbeitsverhältnis erlebt. Magdalena hat sich auf verschiedenen Gebieten durch Fortbildungen spezialisiert und spürt, wie ihre ungenutzten Potenziale aufblühen. Manchmal weiß sie gar nicht genau, woher ihr der Mut erwächst, diesen Schritt zu tun. Sie ist sich einfach sicher, dass «es» jetzt dran ist. Eigentlich hat sich die Idee schon mit ihrem dreiundvierzigsten Geburtstag angekündigt, damals bekam sie eine Anfrage einer älteren Kollegin, deren Praxis zu übernehmen, doch fehlte ihr zu dem Zeitpunkt die innere Sicherheit und auch der äußere Freiraum, da noch zwei Kinder vor den Schulabschlüssen standen. Anders heute: Magdalena spürt eine neue Kraft in sich: «Endlich darf ich mir gehören», sagt sie über sich. Sie hat ganz genaue Vorstellungen von ihrer Praxis. Parallel dazu arbeitet sie an ihrer Webseite, verteilt Flyer und stellt sich bei Ärzten vor. Sie strahlt dabei Überzeugungskraft, Klarheit und Professionalität aus.

Magdalena hat sich vor zwei Jahren von ihrem Mann getrennt, weil es im Laufe der Ehezeit bei ihm immer mal wieder zu Außenbeziehungen kam, die sie sehr kränkten und wodurch sie sich von ihm innerlich entfernte. Durch die Trennung hat Magdalena zu einem neuen Selbstbewusstsein gefunden, mit dem sie ihre neuen Lebensziele verwirklichen kann.

Hart setzt der Flieger auf der Landebahn auf! Florian T. lehnt sich erschöpft zurück. Hinter ihm liegen anstrengende Tage. Er kommt von einem Kongress aus Südafrika zurück, auf dem er zwei Vorträge gehalten und diverse Gespräche geführt hat. Florian T. ist fünfundfünfzig Jahre alt

und Ingenieur für Solartechnik. Er ist in den letzten Jahren auf seinem Gebiet sehr gefragt und international tätig. Man schätzt neben seinem hohen Fachwissen seine Warmherzigkeit und souveräne Art, die ihn schnell zum Vertrauten werden lassen. Florian genießt seinen beruflichen Erfolg, doch beunruhigt ihn seit längerem sein Gesundheitszustand: Er fühlt sich häufig unter Druck, leidet unter Schlafstörungen, und vor ein paar Wochen diagnostizierte sein Arzt bei ihm Bluthochdruck. Seitdem fühlt sich Florian verunsichert. Nachts wälzt er sich im Bett hin und her; die Angst vor einem Herzinfarkt sitzt ihm im Nacken. Seine Frau ist einerseits besorgt um ihn, andererseits auch ärgerlich darüber, dass er so wenig Zeit mit ihr verbringt. Vor einem Jahr ist das letzte der vier Kinder ausgezogen. Besonders im ersten halben Jahr hat danach sie unter dem «leeren Nest» sehr gelitten. Kein Trällern der Töchter mehr im Haus, keinen Gesprächspartner, wenn Florian auf Geschäftsreisen ist – und überhaupt diese ganz neue Lebenssituation für sie als Paar «ohne Kinder»! Sie sehnt sich nach mehr Ruhe und Gemeinsamkeit mit ihrem Mann. Florian erlebt seine Erschöpfung meistens erst, wenn er zu Hause ist, manchmal fühlt er sich depressiv und weiß nicht damit umzugehen. Er spürt, dass Veränderungen in seinem Leben anstehen, scheut sich aber, Entscheidungen zu treffen, weil er nicht weiß, welche die richtige wäre.

«Das Leben beginnt mit 40» lautet eine Redensart. Die sogenannte «Midlife-Krise» kann sich bis in die Vierziger erstrecken und für Irritationen im Alltagsleben sorgen. Sie hat zum Ziel, den Menschen über sein Alltags-Ich hinaus wachsen zu lassen und wirkt im Sinne einer strengen Prüfung: Bin ich am Wesentlichen meiner Lebensaufgabe dran? Einerseits beginnen die Lebenskräfte abzunehmen, andererseits wachsen im Innern neue Kräfte heran, durch die eine größere Klarheit und Übersicht in Bezug auf die Weltzusammenhänge wie auch uns selbst gegenüber zu Tage tritt. Der





Mensch hat bis zur Lebensmitte sein biografisches Instrument übend beherrschen gelernt, jetzt beginnt er mehr kreativ eigene Kompositionen zu spielen. Die ersten Lebensfrüchte werden geerntet. Bei Frauen mündet diese Phase am Ende der Vierziger in die Menopause. Die Zeit der körperlichen Fruchtbarkeit geht ihrem Ende entgegen, jetzt besteht die Chance, «geistige Kinder» zu gebären. Magdalena fühlt eine neue Kraft in sich, sie benennt sie mit dem Satz «Endlich darf ich mir gehören». Dem kann eine Angst vor dem Älterwerden entgegenstehen, welche die Illusion einer «zweiten Jugend» heraufbeschwören und durch betont äußerliches Junghalten von den wesentlichen Aufgaben ablenken kann.

Der Übergang in die Fünfziger scheint deshalb für viele Menschen ein schmerzhafter Prozess zu sein; die Konfrontation mit dem Alter zeigt sich deutlicher: Eine erste Welkheit des Körpers wird sichtbar. Statt äußerer Anmut bedarf es jetzt mehr einer inneren Schönheit: Milde im Umgang mit Jüngeren, aber auch mit sich selbst, innere Ruhe und Weitblick sind jetzt Qualitäten, die es zu erüben gilt. Stand in den Vierzigern die Selbstverwirklichung im Vordergrund, ist es nun die zunehmende Selbstlosigkeit. Viele Menschen haben in diesem Alter Führungsaufgaben zu erfüllen, bei denen genau diese Eigenschaften benötigt werden. Das Denken weitet sich, wird global, wie bei Florian. Er hat seine Kompetenzen seit Jahren weltweit zur Verfügung gestellt. Oft ist er dabei über seine physischen Grenzen gegangen. Der Bluthochdruck scheint der Preis dafür zu sein. Gerade in der Zeit zwischen 49 und 56 Jahren reagiert das Herz-Kreislaufsystem besonders anfällig, sodass seine Ängste vor einem Herzinfarkt berechtigt sind. Die Weisheit des Körpers will Gehör finden. Wie soll das Herz einerseits Weisheit, Milde und Selbstlosigkeit als seelische Qualität entwickeln, wenn es andererseits physische Höchstleistungen erbringen muss? Jetzt gilt es, die Aufgaben nicht mehr alleine zu bewältigen, sondern Nachwuchs heranzuziehen. Delegieren heißt das Zauberwort in dieser Lebensphase. Mit 55 Jahren und zehn Monaten erleben wir den sogenannten dritten Mondknoten: Verlusterlebnisse, Abbrüche von Beziehungen, Umbrüche sorgen für eine Art Rückschnitt: Das Wesentliche wird vom Unwesentlichen befreit! Dies kann ein schmerzvoller Prozess sein. Er dient der Entwicklung neuer Fähigkeiten im nächsten Lebensabschnitt. Auch in der Partnerschaft beginnt eine neue Lebensphase: Die Kinder sind erwachsen, das Nest ist leer und bedarf nun der gemeinsamen Aufmerksamkeit und Pflege, damit die Beziehung eine Vertiefung erfahren kann. ■

**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)

Ruth Ewertowski

Und wenn dir ein  
**ZIEGELSTEIN**

auf den Kopf fällt

Rudolf Steiner lesen

Freies Geistesleben

www.geistesleben.com

Ruth Ewertowski  
Und wenn dir ein Ziegelstein auf den Kopf fällt  
Rudolf Steiner lesen.  
168 Seiten, gebunden mit SU  
€ 14,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2490-5  
jetzt neu im Buchhandel!

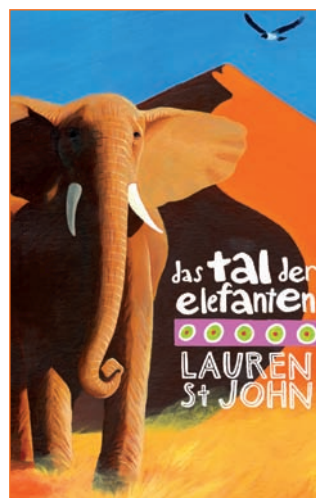
## Rudolf Steiner lesen

«Es gibt so etwas wie einen <Horror contradictionis>, unter dem viele denkende Menschen leiden, eine Angst vor dem Widerspruch. Ich weiß nicht, woran es liegt, dass ich diesen <Horror> nicht habe, im Gegenteil: Mich faszinieren Widersprüche immer wieder, weil sie den Geist offen halten, und Rudolf Steiner spart ja auch nicht mit ihnen.»

Ruth Ewertowski

Rudolf Steiner zu lesen ist auch für Geübte stets von Neuem eine Herausforderung. Eine höchst anregende allerdings, die das Denken in Bewegung bringen kann.

Ruth Ewertowskis knappe, klare essayistische Betrachtungen einzelner Aussagen Steiners, oft aus ungewohntem Blickwinkel und mit Bezug zum Alltag angestellt, zeigen, wie ein heutiger Weg zum Verständnis aussehen kann.



LAUREN ST JOHN  
Im Tal der Elefanten

Aus dem Englischen von Christoph Renfer  
Mit Illustrationen von David Dean

281 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag  
16,90 EURO

Verlag Freies Geistesleben  
ISBN 978-3-7725-2144-7  
(ab 12 Jahren)

## DAS TAL DER ELEFANTEN

gelesen von Simone Lambert

Mit *Das Tal der Elefanten* setzt die englisch-afrikanische Autorin Lauren St. John ihre Romanreihe um Martines Abenteuer in Afrika fort. Im vierten Band erhebt ein Geschäftsmann mit einem bislang unbekanntem Testament Anspruch auf das Lebenswerk und die Heimat von Gwyn Thomas und ihrer verwaisen Enkelin: der Naturpark Sawubona soll in zwei Wochen, an Heiligabend, in die Hände von Reuben James übergehen. Schon treiben sich seine Mitarbeiter auf dem Gelände herum; ein nächtlicher Einbruch zeigt den Ernst der Lage. Als ein wütender Elefant James' Fahrer Lurk angreift, findet Martine heraus, dass das Tier aus einem namibischen Zoo stammt und Jahre zuvor verwundet nach Sawubona gebracht wurde. Die Geschichte dieses Elefanten wird zum Schlüssel für das Geheimnis des Mr. James.

Der elfjährigen Martine ist der aalglatte Gentleman von Anfang an zuwider und sie tut alles, um seine Pläne zu durchkreuzen: Während Gwyn nach England fliegt, um Nachforschungen wegen des Testaments anzustellen, schmuggeln sich Martine und Ben in das Sportflugzeug ihres Feindes und fliegen mit ihm nach Namibia. Nach einem Zwischenstopp in der Wüste bleiben die beiden blinden Passagiere zurück: eine lebensbedrohliche Panne. Der junge San-Buschmann H'ani nimmt sich der beiden an. Er kennt Reuben James, doch für ihn ist er ein Tierschützer und ein guter Mensch, der ihm hilft, seinen Berufsraum vom Pressefotografen zu verwirklichen, nachdem H'anis Vater, ein Elefantenflüsterer, spurlos verschwand. Martine und Ben stehen vor einem Berg von Rätseln, bis sie eines Nachts mitten in der Wüste einen Paradiesgarten betreten ...

Wiederum hat es die Autorin verstanden, einen bildmächtigen, spannenden Afrika-Roman mit anschaulichen Naturerlebnissen und mystischen Tierbegegnungen zu schreiben. Und David Deans

Gestaltung, vom Schutzumschlag bis zu den Vignetten, verleiht ihm erneut ein leuchtendes, ausdrucksstarkes Gesicht. Martines und Bens Abenteuer sind mit starken Cliffhangern, politisch brisanten Machenschaften und einem zwiespältigen Charakter ausgestattet: Ist Reuben James ein wohlmeinender Mensch, der sich für den Tier- und Gewässerschutz einsetzt und aus Geldmangel erpressbar wird? Oder ist er ein Bösewicht, der sein Umweltengagement vor-täuscht, um seine finanziellen Interessen zu verschleiern? Sein gigantisches Hotelprojekt, für das er in einem erloschenen Vulkankrater eine Oase schuf, verbindet James mit dem abstrusen Vorhaben, eine gegen die Klimaveränderung resistente Tierrasse zu züchten. Die Interessen seines Geldgebers dagegen kreisen um die Kontrolle der Wasservorräte Namibias. Mit der Schreckensvision, dass dereinst Kriege um Wasser geführt werden könnten, deutet St John erstmals eine politische Dimension der Umweltproblematik an. Der «Befreiungskrieg» der zu Tierversuchszwecken entführten und missbrauchten Elefanten setzt diesem Konflikt im Roman zunächst ein Ende.

Auch diese komplexe Thematik wird eingebettet in die magische Ordnung, die den großen Erzählzusammenhang trägt. Martine und Ben, die scheinbar unbedarften Schulkinder, werden darin eine besondere Rolle für das Leben der Tiere einnehmen. Das enthüllen ihnen schlussendlich prophetische Wandmalereien aus der Frühzeit des Kontinents. Und als Gwyn Thomas auch noch mit guten Nachrichten aus England zurückkehrt, steht einer weiten Zukunft in Sawubona nichts mehr im Wege. ■

**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.

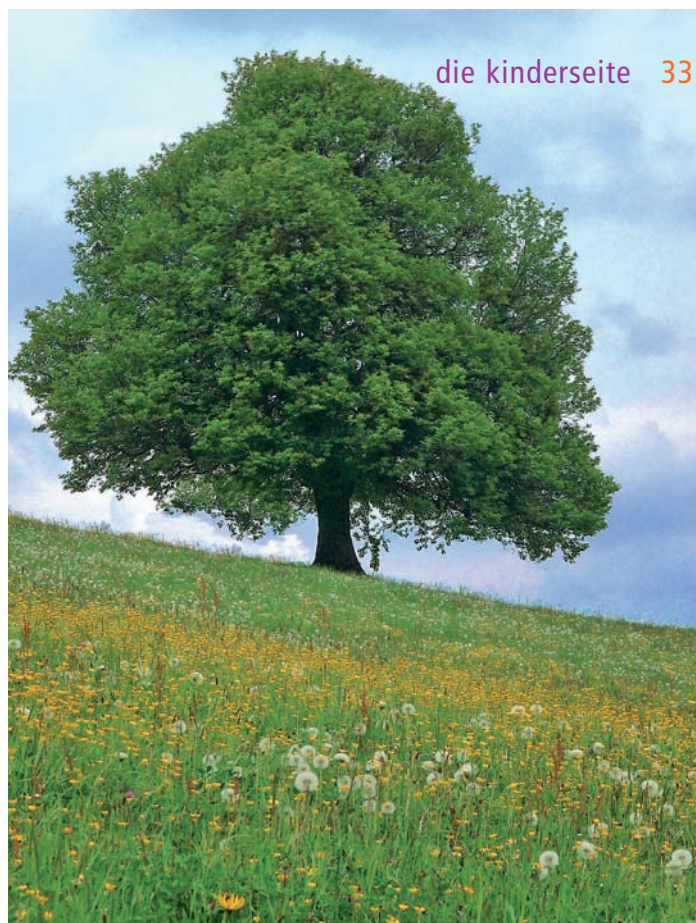


# Hallo Kinder!

*das herrliche Frühlingswetter lockt uns alle ins Freie: die Räder werden wieder fahrtüchtig nach der langen Winterpause, in den Gärten wird fleißig gearbeitet, die Grillsaison ist mit den ersten warmen Sonnenstrahlen eröffnet ... Und langsam zieht auch der Wald sein grünes Kleid wieder an. Das junge frische Maigrün, das Lindgrün ist es, welches uns das Wirken der sprießenden, sprossenden Lebens- und Wachstumskräfte vermittelt. Darum ist es auch besonders schön, am ersten Mai in den Wald zu ziehen.*

*Nun aber schnell den Picknickkorb gepackt und raus geht es ...*

Liebe Grüße eure **SUSANNE**



Am **25. April** ist übrigens der internationale **Tag des Baumes**. An diesem Tag werden traditionell Baumpflanzungen durchgeführt. Der Tag des Baumes wurde am 27. November 1951 von den Vereinten Nationen beschlossen, denn der Wald hat weltweit eine große Bedeutung für den Menschen und für den Erhalt der gesunden Natur und ist wichtiger Lebensraum für viele Tiere und Pflanzen. Sicher haben auch deswegen die Vereinten Nationen das Jahr 2011 zum Internationalen Jahr der Wälder erklärt. Viele Menschen stellen sich daher als Baumpaten zur Verfügung.

Die Elsbeere ist übrigens der Baum des Jahres 2011 – ich nehme an, der Name ist euch so unbekannt wie mir. Und in der Tat ist er inzwischen recht selten bei uns, obwohl sie fast überall in Deutschland wachsen könnte. Sie hat eines der edelsten Hölzer, eine attraktive und relativ späte Blüte, eine traumhafte Herbstfärbung und Früchte, mit denen man hochwertige Delikatessen herstellen kann – wenn man davon weiß. Es gibt viel Interessantes und Neues von der schönen Else zu berichten ...

Also: Augen auf bei euerm nächsten Spaziergang, ihr könnt mir ja schreiben, welche Bäume ihr entdeckt habt – vielleicht ist ja sogar eine Elsbeere dabei – eine seht ihr hier auf der Seite. Das Foto machte Prof. Dr. Roloff ([www.baum-des-jahres.de](http://www.baum-des-jahres.de)).

## So lautet mein neues Rätsel:

*Kaum steht im Grün der Frühlingswald  
Schon bald eines Vogels Stimme schallt –  
Besonders am Morgen und zur Abendzeit  
Lässt sich sein Ruf vernehmen weit und breit.  
Ein Räuber ist er, das steht fest  
Denn seine Eier legt er andren ins Nest,  
Sollen doch andere sie ausbrüten –  
Du siehst, man muss sich vor ihm hüten.  
Doch auch Glück kann er uns bringen,  
Denn hören wir ihn einmal singen,  
Wir schnell den Geldbeutel schütteln sollen,  
So haben wir stets einen vollen ...  
Nun, ist der Vogel dir bekannt,  
Dessen Ruf ertönt weit übers Land?  
Schreib den Namen schnell mir auf  
Und dann zum Briefkasten lauf!*

Schickt die Lösung bis zum 22. Mai 2011 an:

a tempo Susanne, Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehnmal das Buch *Das Land, in den man nie ankommt* von André Dhôtel.

**Trampeltier** war natürlich das gesuchte Lösungswort unseres März-Rätsel, das habt ihr richtig geraten und auch des Rätsels Lösung mit schönen Bildern geschmückt. Habt vielen Dank dafür! Und hier sind unsere **Gewinnerinnen** und **Gewinner**: • **Elisabeth Peters** aus Brüggen • **Benjamin Grohnau** aus Blumenthal • **Beatrice Lambertz** aus Viersen • **Constantin Penno** aus Zenthen • **Wilma Teske** aus Hannover • **Marian Giebel** aus Weimar • **Martin Gottlöber** aus Bomlitz • **Mareike Symanewski** aus Blumenthal • **Daphne Steder** aus Würzburg • **Alexander Reinhardt** aus Loheland

Und nun noch zu meiner Frage vom April: Der dichterische Ausdruck für Frühling ist *Lenz*. Vermutlich kommt das vom alten *lengen*, d. i. *lang machen*, herzuleiten und weist ursprünglich nur auf die länger werdenden Tage hin.

# DAS *a tempo* PREISRÄTSEL

Schon die Geburt der in unserem Mai-Rätsel gesuchten Göttin war so besonders, so eigen wie sie selbst. Ihr Vater Zeus zeugte mit Metis, seiner ersten Geliebten, Zwillinge. Bis dahin schien für den nimmermüden Göttervater noch alles gewohnt und gewollt. Doch ein unheilvolles Orakel, verkündet durch die beiden alten Götter Gaia und Uranos, veränderte alles: Metis werde überaus kluge Kinder gebären, orakelten sie. Die Tochter sei Zeus gleichrangig. Der Sohn aber würde ihn stürzen. Nein! Ihn stürzen? Das konnte, das durfte nicht sein – und so verschlang Zeus seine schwangere Geliebte und gebar selbst unter heftigen Wehen aus seinem Kopf die Tochter, gab den namenlosen Sohn aber nie wieder aus seinem Körper frei. Ob sie auch deshalb seine Lieblingstochter wurde? In ihrer goldenen Rüstung, die sie schon bei der Geburt trug, überstrahlte sie für Zeus all seine ungezählten Kinder. Als Göttin der Weisheit, der Künste und der Wissenschaften, der Strategie und des Kampfes war sie zudem die Göttin der Städte, die Hüterin des Wissens und fungierte als Palast- und Schutzgöttin der mykenischen Herrscher; sie beschützte Spinner, Weber und andere Handwerker. Viel Ehre, viel Liebe schlug ihr entgegen. Sie selbst aber blieb allein, ging nie eine Liebesbeziehung ein und konzentrierte ihre Kräfte auf andere Geschicke. So stand sie den Griechen im Trojanischen Krieg zur Seite, leitete Perseus bei der Enthauptung der Medusa an und behütete Odysseus bei seinen gefährvollen Abenteuern. Wer mehr über dessen Reisen lesen möchte, kann dies im Gewinn unseres Preisrätsels tun. Wir verlosen unter jenen, die aus den hervorgehobenen Buchstaben (diese müssen zuvor in die richtige Reihenfolge gebracht werden) den Namen der gesuchten Göttin als Lösungswort einsenden, zehnmals das Buch *Die Rückkehr des Odysseus* von Rosemary Sutcliff. ■ (mak)

**1** Im Miteinander sollten wir bei den Gemeinsamkeiten beginnen. Nicht aber bei den ...

\_\_\_ \_ □ \_\_\_ \_ \_ □ \_\_\_ \_ \_ \_ □

**2** Was ist am schönsten, wenn keine biologische Funktion erfüllt wird?

\_\_\_ \_ \_ □ \_\_\_ \_ □ \_\_\_ □ \_\_\_ \_

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. Mai 2011** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der April-Ausgabe lautet **APOLLON**. 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 072

Sechs mal zwölf oder: Fülle des Lebens

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

JC's irresistible hand-crafted sudoku.

Urdruck a tempo 05 | 2011

SQUARE MAGIC 071

Lösung

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

Rationalismus oder: Die Ordnung der Welt

Für alle Sudoku-Liebhaberinnen und -Liebhaber:

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







Foto: Charlotte Fischer

# EMPFINDUNG MENSCH

## WIRKUNG ANTHROPOSOPHIE

von Monika Elbert

Sieben Jahre lang lebte der junge Rudolf Steiner, der spätere Begründer der Anthroposophie, in Goethes Heimatstadt Weimar, bevor er 1897 nach Berlin umsiedelte. Dort war er am Goethe-Schiller-Archiv mit der Herausgabe der naturwissenschaftlichen Schriften Goethes befasst. Eine Aufgabe, der er sich mit tiefem Interesse an der Individualität Johann Wolfgang von Goethes und dessen Erkenntnishaltung widmete.

Schon in dieser «voranthroposophischen» Zeit war Rudolf Steiner bereits intensiv auf der Suche nach Erkenntniswegen, die aus einer produktiven Spannung zwischen Selbst- und Welterkenntnis resultieren und eine Entwicklungskraft des «rein Menschlichen» in sich tragen. Er durchlebte in Weimar, wo seiner Aussage nach noch durch und durch der Geist Goethes anwesend und spürbar war, eine wesentliche Zeit hinsichtlich der Entfaltung, sowie der Wirkungs- und Zukunftskraft seines eigenen Lebenswerkes.

Die spätere dramaturgische Darstellung seiner vier *Mysteriendramen* war grundlegend von Goethes imaginärem «Märchen» inspiriert. Er setzte darin in grandioser und anspruchsvoller Weise die Problemlagen, Verknüpfungen und Entwicklungsstufen in Szene, in die Menschen unausweichlich kommen, wenn sie sich in geistiger Bezugnahme auf den Weg der Selbsterkenntnis und damit in Selbstentwicklung begeben. Diese Prüfungen aber bilden die notwendige Voraussetzung, um zu individuell getragener Selbstverantwortlichkeit als freier Mensch zu gelangen.

Anlässlich des 150. Geburtstages Rudolfs Steiners möchte die Anthroposophische Gesellschaft in Deutschland zu einem großen öffentlichen Kongress vom 16. – 19. Juni 2011 nach Weimar einladen. Die Darstellungen und Beiträge werden sich mit der Identität Rudolfs Steiners, seinem fortwährenden Wirken und der Zukunftskraft der Anthroposophie beschäftigen. Im Zentrum des Programms

steht ein Festakt; umrahmt werden die Tage von festlichen Abendveranstaltungen: Die Goetheanumbühne Dornach bringt Szenen aus den Mysteriendramen zur Darstellung. Clown Dimitri wird mit seiner Poesie und seinem großen Herzen versuchen das Publikum zu berühren. «Seelenräume – Zeitenwende» wird das Thema der Aufführung der Eurythmiebühne Dornach und dem Eurythmeum Stuttgart mit Musik von Arvo Pärt sein.

**Zahlreiche Arbeitsgruppen ermöglichen Austausch und inhaltliche Vertiefung zu kernanthroposophischen Themen und Aspekten der Pädagogik, Medizin, Landwirtschaft und Heilpädagogik.** Parallel zu den Abschnitten der Mitgliederversammlung bieten fünf öffentliche Foren facettenreiche Einblicke in die verschiedenen Forschungs- und Arbeitsfelder der Anthroposophischen Bewegung. Hier lohnt es sich, das Programm genau zu studieren.

Wesensgemäß differenziert sich Anthroposophie so vielfältig, wie sie von einzelnen Menschen vertreten wird, die an einer menschlich-geistigen Haltung aus ihr arbeiten. Dieser Kongress soll ein Ort der Begegnung und Wahrnehmung solcher Differenzierung werden. Fühlen Sie sich herzlich einladen, an dieser lebendigen Vielfalt teilzuhaben. ■

## Wirkung

Öffentliche Tagung: **Empfindung Mensch – Wirkung Anthroposophie**

16. – 19. Juni 2011 im Congresszentrum Neue Weimarahalle, UNESCO-Platz 1, 99423 Weimar.

Ein ausführliches Programm und Möglichkeiten zur Anmeldung finden Sie unter [www.anthroposophische-gesellschaft.org](http://www.anthroposophische-gesellschaft.org)

Kontakt und Info: E-Mail: [info@anthroposophische-gesellschaft.org](mailto:info@anthroposophische-gesellschaft.org)

# Empfindung

## Kleinanzeigen

**Kleiner Buchladen, südbayer. Kreisstadt,** wegen Umzug in anderes Bundesland günstig zu verkaufen. Tel. 01 75/7 87 57 95., E-Mail: info@buecherinsel.de

**Im Herzen Angelns/Ostsee** das Haus für Muße und Gelassenheit: Tel. 0 55 35/88 98 [www.haus-reichmann.de](http://www.haus-reichmann.de)

**Nordd. Demeter Hof hat Fewo frei.** Landwirtschaft, Tiere, Hofladen, Bäckerei Tel. 0 46 35/28 42, [www.hofgemeinschaft-loestrup.de](http://www.hofgemeinschaft-loestrup.de)

**Urlaub an der Nordsee, schönes Ferienhaus** mit Garten nahe am Meer (für 2–10 Pers.) Tel. 01 77/6 44 05 99, [www.altes-lotsenhaus.de](http://www.altes-lotsenhaus.de)

**DRESDEN, schöne 3-Zi-FeWo,** ab 40,- €/Nacht, Citynähe, Tel 0 61 51/5 11 16

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

**Udenkbar? Kraft schöpfen in Bosnien!** ... dort, wo der Orient beginnt ... die Begegnung d. Kulturen u. sich selbst studieren ... allein u. als Gruppe ... kreativ m. Kunsttherapie ... ärztl. Behandlung mögl. ... [www.kucasusreta.com](http://www.kucasusreta.com)

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

**Auslandspraktikum ab 16 J in GB, F, Spanien, Israel.** Info unter: 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

**EOS-Erlebnispädagogik Ausbildung für Pädagogen und Neueinsteiger in Vollzeit** (4/8 Wo.) in Freiburg oder 2 Jahre berufsbegleitend an Wochenenden. Starker Praxisbezug. Für Arbeitssuchende mit Bildungsgutschein kostenfrei. Tel. 07 61/60 08 00, [www.eos-freiburg.de](http://www.eos-freiburg.de)

**Biete vielfältige Arbeit beim Umgestalten eines landwirtschaftlichen Betriebs zu einem soziallandwirtschaftlichen Projekt.** Es fehlen Hände – leider auch Geld ... Aber es gibt viele Entfaltungsmöglichkeiten. Wer hat Lust mitzumachen? Auch als Ferienidee nach dem Motto: Work & Holiday für Schüler und Familien. E-Mail: gemeinsames-tun@web.de

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

«Kultur ist immer das etwas Mehr als notwendig» [www.anaelis-spa.com](http://www.anaelis-spa.com)

[www.lebensberatung-anjamichaela.de](http://www.lebensberatung-anjamichaela.de)  
Anja Michaela Vietor, Tel. 0 77 64/93 28 87

**Vergangenheit lassen – Gegenwart gestalten – Zukunft vorbereiten.** Anthroposophie – Astrologie – Coaching. Tel.: 0 70 84/51 74, E-Mail: astro-baumann@web.de

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

**Gemeinsam Jung und Alt das Leben erleben**  
Ich suche finanzielle Unterstützung um ein Mehrgenerationenprojekt durch zu führen. E-Mail: gschlingel@gmx.de

**Nachfolger gesucht für langjährig bestehende Internatsherberge** für berufsschüler in Niedersachsen. Leben – arbeiten – zukunft auf dem lande: PLZ 29378, eine sozialpädagogische Arbeit, verbunden mit der möglichkeit eigene veranstaltungen anzubieten. Tel. 01 73/6 01 82 75, [www.berlinerhof-rade.de](http://www.berlinerhof-rade.de)

**Wohn-Ateliers mit Naturgarten,** 50 km südl. von Wien (Bahnverbindung) an anthr. orientierte Kulturschaffende oder anthr. Initiative zu vergeben. Anfragen: +43/(0) 77 32/26 07

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

Waldorfpädagogik heute!  
[www.erziehungskunst.de](http://www.erziehungskunst.de)

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, Frau Christiane Woltmann, unter:  
Tel. 07 11/2 85 32 34  
Fax 0711/2 85 32 11  
E-Mail: [woltmann@geistesleben.com](mailto:woltmann@geistesleben.com)  
(Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!)

Unsere Mediadaten finden Sie auch unter:  
[www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de)



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




**Ruhe, Erholung und anregende Begegnung in der offenen Atmosphäre unserer kleinen Oase**

Im Centro ein vielfältiges Kultur- und Therapieangebot genießen. Die Insel erkunden, sich von Licht und den erfrischenden Passatwinden beleben lassen.

Telefon: 0034 928 512842 • Fax: 0034 928 512844  
eMail: [info@centro-lanzarote.de](mailto:info@centro-lanzarote.de)  
[www.centro-lanzarote.de](http://www.centro-lanzarote.de)

**Informationsabend**



Waldorfpädagogische Ausbildung für Lehrer & Erzieher

25. Mai 2011  
19:00 Uhr

Leopoldstr. 17 - 80802 München  
T 089 33 03 85 95 - F 089 33 03 85 94  
U-3, U-6 Giselstraße  
[waldorfseminar@t-online.de](mailto:waldorfseminar@t-online.de)  
[www.waldorfseminar-muenchen.de](http://www.waldorfseminar-muenchen.de)

Südbayerisches Seminar für Waldorfpädagogik und Erwachsenenbildung e.V.

**CARUS AKADEMIE Hamburg e.V.**



AKADEMIE FÜR EINE ERWEITERUNG DER HEILKUNST

**Berufsbegleitende Fortbildungen**  
in Anthroposophischer Medizin für Ärzte, Heilpraktiker, Pflegeberufe, Hebammen, Physiotherapeuten u.a. medizinische Berufe

**Neue Kurse im Herbst 2011**

- Rhythmische Massage Beginn 2.9.
- Rhythmische Einreibungen Beginn 23.9.
- Grundkurs Anthroposophische Pflege 14 Module Beginn am 30.9.

**Carl Gustav Carus Akademie e.V.**  
Theodorstraße 42-90 Haus 3 22761 Hamburg  
Telefon 040-81 99 80-0 | Fax 040-81 99 80 20  
[www.carus-akademie.de](http://www.carus-akademie.de) | [info@carus-akademie.de](mailto:info@carus-akademie.de)



## Kinder-Ängste *Fluch der Angst, Mission der Angst.*

*Grundformen der Angst. Das angstbestimmte Weltverhältnis. Angst- Sensibilität- Sensitivität. Diagnostische Hinweise. Pädagogische und therapeutische Richtlinien, Prävention.*

**Seminar mit Henning Köhler** (Vorträge und Aussprache)

**08.- 10. Juli 2011, Nürtingen, alte Seegrasspinnerei**

Beginn: Fr. 08. 07. 17:00 Uhr, Ende: So. 10. 07. 13:00 Uhr  
Kursgebühr 140,- €, Verpflegung 30,- €, Anmeldung unter  
Tel. 07022-55505 oder Mail: [info@janusz-korczak-institut.de](mailto:info@janusz-korczak-institut.de)  
Anmeldeschluß: 01. Juli 2011



**DIE KINDER  
WISSEN  
DEN WEG –**  
Sie begleiten  
sie dabei.



digital + analog

privatschule für foto-design fds  
christoph eberbach gmbh

Berufskolleg in 75175 Pforzheim, Stolzestraße 3-5  
staatl. gleichgest. Studiengang: **FOTODESIGN** (4 Semester, BA/ÖG anerkannt)  
Tel. 07231-64949, Telefax 07231-650463, e-mail: [info@foto-design-schule.de](mailto:info@foto-design-schule.de)  
Internet: [www.foto-design-schule.de](http://www.foto-design-schule.de) oder Info anfordern!

**Schule für  
Traditionelle Thai-Massage Ahrweiler**  
Ausbildung für Laien und Profis

Thailändische Fußreflexzonen-Massage 14.- 15.05.2011  
Traditionelle Thai-Massage Teil 1 24.- 25.09.2011  
Traditionelle Thai-Massage Teil 2 15.- 16.10.2011  
Dorn-Breuß-Thai-Rückenbehandlung 12.- 13.11.2011

Marktplatz 11 · 53474 Ahrweiler  
Tel. 0 26 41/ 90 77 27 · Fax 0 26 41/ 91 88 81  
[info@thaimassageschule.de](mailto:info@thaimassageschule.de) [www.thaimassageschule.de](http://www.thaimassageschule.de)

# Makula- Kur

Naturheilkundliche Hilfe  
für Betroffene

Kompetenzzentrum für  
biologische Augenheilkunde

Augenarzt  
**Dr. med. René Woytinas**

im Lindenhof SALEM,  
95346 Stadtsteinach  
Info-Tel. 09225 809-0 oder 09221 4717

[www.makula-kur.de](http://www.makula-kur.de)

Luxus der Weite  
**Namibia**  
10.06.-24.06.2011

Studienreise  
mit Prof. Dr. Albrecht Schad  
Etoscha Park, Brandberg, Spitzkoppe,  
Namib-Wüste, Swakopmund, Wanderdünen

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

**AVENTERRA** e.V.  
Reisen und Lernen mit Hand, Herz und Kopf  
[www.aventerra.de](http://www.aventerra.de) • Tel.: 0711 470 42 15

Zentrum für Salutogenese  
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**

**HIER KÖNNEN SIE  
WALDORFERZIEHER/IN WERDEN:**

**FACHSCHULEN** Freie Fachschule für Sozial-  
pädagogik BERLIN | Rudolf Steiner Berufs-  
kolleg DORTMUND | Rudolf Steiner Institut  
für Sozialpädagogik KASSEL e.V. | Freie  
Fachschule für Sozialpädagogik STUTTGART  
**WALDORFKINDERGARTENSEMINARE**  
Waldorfkindergartenseminar BERLIN | Insti-  
tut für Bildung und Beratung DORTMUND  
| Seminar für Waldorfpädagogik DRESDEN  
e.V. | Seminar für Waldorfpädagogik in  
HAMBURG e.V. | Waldorfkindergartensemi-  
nar HANNOVER | Seminar für Waldorfpäda-  
gogik im Freien Bildungswerk Rheinland  
KÖLN | Waldorferzieherseminar MANNHEIM  
| Südbayerisches Seminar für Waldorfpäda-  
gogik und Erwachsenenbildung MÜNCHEN  
e.V. | Seminar RENDSBURG Waldorfpäda-  
gogik zeitgemäß e.V. | Waldorfkindergarten-  
seminar STUTTGART **STUDIUM** Alanus  
Hochschule ALFTER

**WEITERE ADRESSEN & INFORMATIONEN:**  
[www.waldorferzieherin-werden.de](http://www.waldorferzieherin-werden.de)

DIE NÄCHSTE AUSGABE JUNI 2011 ERSCHEINT AM 23. MAI 2011

thema

## WOHIN GEHT DIE ERNÄHRUNGSREISE?

im gespräch

## MATTHIAS GIRKE – MEDIZIN BRAUCHT MENSCHLICHKEIT

augenblicke

## SINGT MIT EUREM HERZEN!



Musik verbindet. Kunst kann Grenzen überwinden. Die Hinwendung zu Menschen, an denen man sonst nur vorbeigeht, kann nicht nur deren Leben verändern. Der erfolgsverwöhnte Pianist Stefan Schmidt ist stehengeblieben – bei Obdachlosen, bei Punks, bei Drogenabhängigen und hat sie zum gemeinsamen Singen eingeladen. Nicht alle kamen. Aber jene, die seitdem im Straßenchor singen, öffnen Ohren und Herzen. Die eigenen und andere.

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:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Bleckede:** Hohmann | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **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:** Rapp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buchhandlung Uwe Lehrian | 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:** Gruitener Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Nautilus (Altona) | Buchhandlung Christiansen | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | Weiland Mercado (Altona) | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wiebling Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Heinstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Provinzbuchladen | **Hermsdorf:** 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 | Köfelsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | **Koblenz:** Artem andere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Buchhandlung Stein | Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Landshut:** Bücherinsel | Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen:** Hölderlin | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apothek | **Lindau:** Buchhandlung Altemüller | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Perl | **Mainz:** Diehl Buchhandlung | Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Naturata | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wältschmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mühlheim 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, Cherdrön & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Nieferrn-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:** Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustebäume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronner Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettngang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Büchereck | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Winterbach:** Buchhandlung in der Stütze | **Witten:** Krüger | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hoffladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | Stauffacher Thalia Bücher AG | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schlösslilanden | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Will:** Ad.Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | 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:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dachl | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ernster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekerij | **Amsterdam:** Zailing Boekerij



# Fröhlich-freche Zoo-Abenteuer

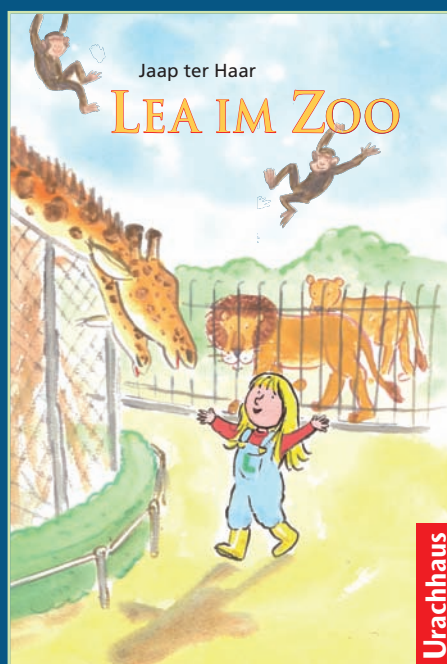
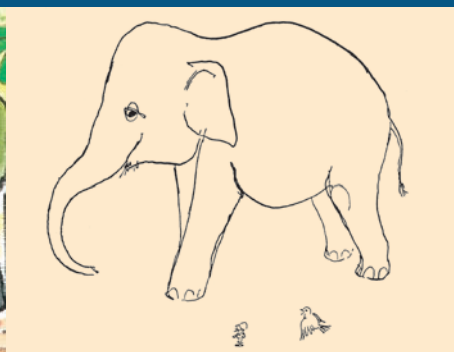
Pünkelchen ist einfach immer in Reiselaune! Und so fliegt es auf dem Rücken der Krähe Wippsteert in den Hamburger Tierpark.

Dort kommt es aus dem Staunen nicht heraus und lernt viele neue Freunde kennen. Natürlich gerät es – wie kann es auch anders sein – von einer brenzlichen Lage in die andere.

Aber wie immer: Alles geht gut aus und die zu Hause gebliebenen Kameraden staunen, was Pünkelchen nach seiner Rückkehr Abenteuerliches zu berichten hat!



Dick Laan  
**Pünkelchen im Zoo**  
Mit Illustrationen von Hans Deininger  
144 Seiten, gebunden | ab 6 Jahren  
€ 12,50 (D) | ISBN 978-3-8251-7604-4



Endlich einmal eine gute Nachricht! Leas Vater bekommt eine neue Stelle als Tierarzt und Lea wird direkt neben dem Zoo wohnen! Gemeinsam mit dem Tierpfleger Jan gibt es jeden Tag viel zu erleben – Langeweile ist von nun an ein Fremdwort. Als eines Tages ein paar ausgebüxte Schimpansen ihren Schabernack treiben, befindet sich der ganze Zoo in hellem Aufruhr. Doch dann hat Leas Bruder Julian zum Glück die rettende Idee ...

Turbulent-vergnügeliche Zoogeschichten für Kinder – hervorragend zum Vorlesen und für Kinder mit ersten Leseerfahrungen geeignet.

Jaap ter Haar  
**Lea im Zoo**  
Mit farbigen Illustrationen von Alex de Wolf  
111 Seiten, gebunden | ab 7 Jahren  
€ 12,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7759-1  
jetzt neu im Buchhandel!





# Neues aus dem World Food Café



Carolyn und Chris Caldicott: **Auf den Gewürzstraßen der Welt**. Rezepte und Geschichten aus dem World Food Café. Mit Fotos von Chris Caldicott (Reise) und James Merrell (Gerichte). | 192 Seiten, durchg. farbig, gebunden | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2522-3 | **jetzt neu im Buchhandel!** | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

Lassen Sie sich inspirieren von den Gerüchen und der Geschmacksvielfalt aromatischer, erlesener Gewürze aus aller Welt!

Carolyn und Chris Caldicott, Inhaber des berühmten World Food Café in London, entführen Sie in die exotische Küche ferner Länder und fremder Kulturen und stellen Ihnen 62 ihrer Lieblingsrezepte aus vier Kontinenten vor. – Eine äußerst gelungene Mischung von Reiseberichten, raffiniert gewürzten Speisen und interessantem historischem Hintergrundwissen.

**Verlag Freies Geistesleben : Ideen für ein kreatives Leben**