

E 51125  
nr. 138

# a tempo

zum mitnehmen juni | 2011

Freies Geistesleben  
Urachhaus

Das Lebensmagazin

thema

**WOHIN GEHT DIE  
ERNÄHRUNGSREISE?**

im gespräch

**MATTHIAS GIRKE  
DENKEN UND HEILEN**

augenblicke

**DER CHOR DER HOFFNUNG**

**VON DER STRASSE AUF DIE BÜHNE**





WELEDA

90 Jahre

Im Einklang  
mit Mensch und  
Natur

# Euphrasia D3 wirkt natürlich bei entzündeten und tränenden Augen.

Heilpflanzenauszüge aus Augentrost (Euphrasia) sind wirksam und besonders verträglich.

Der Heilpflanzenauszug aus Augentrost lässt Rötungen der Bindehaut und vermehrten Tränenfluss rasch abklingen. Euphrasia D3 Augentropfen enthalten keine künstlichen Konservierungsstoffe und sind deshalb auch zur längeren Anwendung in der Allergiesaison sowie für Kontaktlinsenträger geeignet.

**Euphrasia D3** Augentropfen

**Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Katarrhalische Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen; Lidödeme, vor allem auf allergischer Grundlage.

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)



Kontaktlinsen-  
verträglich

## ENDE DER EISZEIT

Vor zwei Jahren fragte mich einer unserer Autoren, wie ich denn konkret die nächste Zukunft einschätzte. Solche Fragen haben einen großen Vorzug: Was man auch sagt – irgendetwas davon tritt in irgendeiner Form immer ein.

Meine Antwort war damals recht pessimistisch und enttäuschte meinen Gesprächspartner. Er hatte erwartet, dass ich seine Sicht der Dinge teilte: Wir befänden uns kurz vor gewaltigen gesellschaftlichen Umbrüchen und Durchbrüchen, die Menschen würden zunehmend aufwachen und ihr Schicksal selbst in die Hände nehmen. Ich dagegen wies auf die sinkende Popularität der «Grünen» hin, die großen Aufbruchbewegungen der Sechziger- und Siebzigerjahre seien verebbt, auch Obama werde rasch an seine Grenzen gelangen, die junge Generation suche heute eher die bürgerlichen Sicherheiten als das Experiment und so weiter – kurzum: Es sei nicht die Zeit für kulturelle Revolutionen.

So kann man sich täuschen! Innerhalb weniger Jahre haben sich überall in der Welt Impulse durchgesetzt, die mit unaufhaltsamer Macht erstarrte, über Jahrzehnte gewachsene Strukturen aufbrachen und wegfeigten. Regierungen änderten unter dem Druck solcher Volksbewegungen innerhalb weniger Tage ihren Kurs oder traten ab. Überzeugungen und knallharte Lobby-Bollwerke schmolzen dahin wie Schnee an der Sonne. Aufgebrachte Bürger bringen Technokraten und Besserwisser zum Schwitzen.

Auffallend: **Bei all dem ist Wärme und Feuer im Spiel. Nicht nur im menschlich-seelischen Bereich, sogar die Natur mobilisiert durch Klimawandel und Vulkanismus ihr verborgenes Wärmepotenzial.** Wenn so viel Feuer frei wird, geht alles sehr schnell. Selbst das, was der Arzt Matthias Girke in diesem Heft als die «weiteste Wegstrecke auf diesem Planeten» bezeichnet – der mühsame Weg vom theoretischen Wissen bis zur konkreten Tat – wird plötzlich in Rekordzeit bewältigt.

«Flamme bin ich sicherlich», so endet Friedrich Nietzsche sein Gedicht *Ecce homo* und definiert so den Kern des Menschen als ein aktives, alles verwandelndes Wärmewesen. Lassen wir uns von dieser Kraft der Wärme, die Erstarrtes in Bewegung bringt, befeuern, werden sich auch gesellschaftliche Eiszeiten (die unausweichlich eintreten müssen) überstehen lassen.

Mit besten Sommergrüßen aus Stuttgart

Frank Berger

Frank Berger

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,





06 im gespräch

**MATTHIAS GIRKE**  
**DENKEN UND HEILEN**



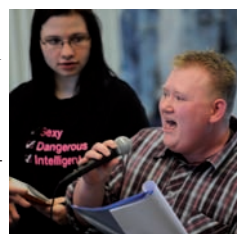
Jeder von uns kennt den Zustand des Krankseins. Manchmal wäre es uns am liebsten, der Arzt würde eine eindeutige Diagnose stellen, wir würden einige Pillen schlucken und kurz darauf wieder fit und gesund sein. Für Dr. med. Matthias Girke ist dieser Wunsch nicht nur aus seiner täglichen klinischen Erfahrung heraus unerfüllbar, sondern vielmehr aus der gelebten Erkenntnis, dass zum Gesunden nicht nur der Körper beiträgt.

10 augenblicke

**DER CHOR DER HOFFNUNG – VON DER STRASSE AUF DIE BÜHNE**



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.



16 meistersinger

**DIE FELDLERCHE**

17 mensch & rhythmus

**URPHÄNOMENE DES LEBENS 6**  
**VIelfALT BEDEUTET LEBEN**

18 thema

**WOHIN GEHT DIE ERNÄHRUNGSREISE?**

24 sprechstunde

**DIE WALDERDBEERE**  
**KINDERPFLANZE UND ERSTAUNLICHES HEILMITTEL**

27 weiterkommen

**SEELENTIEFE**

**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

«... der Mensch kann dadurch, dass er sich mit der Erkenntnis des geistigen Lebens durchdringt, danach trachten, dass er frei und unabhängig sei, so dass ihn dasjenige, was er isst, nicht hindert, dasjenige zu sein und zu werden, was ein Mensch werden kann.»

Rudolf Steiner, 8. Januar 1909



## Keime für die Zukunft in der Gegenwart

www.geistesleben.com



312 Seiten, kartoniert | € 10,90 (D)  
ISBN 978-3-7725-2104-1

Wie ist der menschliche Lebenslauf rhythmisch gegliedert und welche Möglichkeiten ergeben sich dem Menschen zur bewussten Steigerung seiner Fähigkeiten durch eine vertiefte Erkenntnis des Lebens?



222 Seiten, kartoniert | € 9,90 (D)  
ISBN 978-3-7725-2107-2

Wie hängt unser Bewusstsein mit unserer Ernährung zusammen? Wie findet Ernährung statt und welche Wirkungen haben einzelne Lebensmittel auf unsere geistige Entwicklung?



226 Seiten, kartoniert | € 9,90 (D)  
ISBN 978-3-7725-2110-2

Warum erkrankt ein Mensch und wie kann er geheilt werden? Welche Bedeutung hat eine Krankheit, die zum Tode führt, für die weitere Entwicklung eines Menschen?

**Verlag Freies Geistesleben : Wissenschaft und Lebenskunst**

# DENKEN UND HEILEN

## Matthias Girke im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler

Jeder von uns kennt den Zustand des Krankseins. Manchmal wäre es uns am liebsten, der Arzt würde eine eindeutige Diagnose stellen, wir würden einige Pillen schlucken und kurz darauf wieder fit und gesund sein. Aber ist der Körper, der Organismus nur etwas Ähnliches wie ein Automotor, dem etwas Öl fehlt? Nein, wir erleben vielmehr immer wieder, wie unser Zustand sich bessern kann, wenn wir uns in unserer Krankheit angenommen fühlen und die Krankheit in einen neuen Zusammenhang stellen. Die von vielen Menschen intuitiv erfahrene Verbindung von Körper, Geist und Seele ist Grundlage der Anthroposophischen Medizin, die sich nicht als Alternative, sondern als Ergänzung zur konventionellen Medizin versteht. Dr. med. Matthias Girke ist Facharzt für Innere Medizin, Diabetologie und Anthroposophische Medizin, die auf Anregungen von Rudolf Steiner vor fast 100 Jahren zurückgeht, und Leitender Arzt am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe/Berlin. Wie unser Bild von Krankheit und Gesundheit die Behandlung einer Krankheit beeinflusst, ist Thema des Gesprächs.

**Doris Kleinau-Metzler** | Was ist für Sie wesentlich im Umgang mit Patienten, Herr Girke?

**Matthias Girke** | Nach meinen Erfahrungen will der Patient zunächst wissen, was er hat und wie die Beschwerden in den Griff zu kriegen sind. Dabei wird dieses «Wie» immer wichtiger. Denn die Patientinnen und Patienten merken zwar, dass mit einem Medikament zum Beispiel der Blutdruck sinkt, aber sie bemerken eben auch die Nebenwirkungen und spüren, dass damit die Grunderkrankung noch nicht überwunden ist. Immer mehr Patienten fragen deshalb, was sie selbst für ihre Gesundheit tun können. Sie sind durchaus bereit, ihren Lebensstil zu ändern, sich zum Beispiel mehr zu bewegen. Damit können Kräfte aktiviert werden, die zum Gesunden beitragen. Der Organismus kann nicht nur erkranken, sondern auch gesunden. Ein Beispiel dafür: Fieber wird oft irrtümlich als Krankheit wahrgenommen, ist tatsächlich jedoch ein Symptom, das langfristig sogar bestimmten Erkrankungen entgegenwirkt.

**DKM** | Heute stehen aber immer genauere, umfangreiche Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

**MG** | Wir müssen uns darüber klar werden, dass die ermittelten Befunde sich oftmals auf die Erkrankung eines Organs beziehen – aber jede Krankheit weist zugleich auf etwas hin, das den ganzen Menschen betrifft. Deshalb ist es sinnvoll, wenn die Medizin die seelische und biographische Lebenssituation des Patienten mit einbezieht. Dementsprechend ist nicht für alle Menschen die gleiche Therapie sinnvoll – auch wenn sich bestimmte Aspekte wie bei einem Beinbruch oder einer Herzoperation natürlich ähneln. Wir



Fotos: Wolfgang Schmidt

brauchen aber keine pauschalen Konzepte, sondern eine Medizin, die individuell auf den einzelnen Menschen bezogen ist. Krankheit ist eben nie monokausal, sondern unterliegt vielfältigen individuellen und sozialen Faktoren. Je bewusster sich Menschen mit diesen Fragen auseinandersetzen, desto effektiver können die therapeutische Maßnahmen wirken.

**DKM** | Viele Menschen wissen aufgrund zahlreicher Beiträge in Zeitschriften, Ratgebern und Fernsehsendungen einiges darüber, wie sie gesünder leben sollten, sich mehr bewegen, gesünder essen ... Aber die Umsetzung fällt im Alltag mit seinen vielen Anforderungen schwer, der Vorsatz geht verloren.

**MG** | Ja, viele Ratschläge kann man schon auswendig. Der Weg vom Wissen bis in die Hände ist fast die weiteste Wegstrecke auf diesem Planeten! Deshalb sind Hilfestellungen auf diesem Weg notwendig. Aber sie müssen individuell auf die Menschen zugeschnitten sein. Manchen reicht ein intensives Gespräch mit dem Arzt, viele andere brauchen jedoch mehr Anregung und Unterstützung. Da kann zum Beispiel eine Gruppe wie unsere «Havelhöher Herzschule» helfen, um sich auf den Weg zu machen. Wesentlich ist, dass ich als Arzt erkenne, wo der Patient steht, um im Gespräch gemeinsam eine Perspektive zu finden.

**DKM** | Damit sprechen Sie das Verhältnis Arzt-Patient an. Auch wenn Patienten meist gut über ihre Befunde informiert werden, vermissen sie häufig die Zeit für Gespräche.

**MG** | Reine Befundmedizin ist keine Humanmedizin, denn der Mensch ist mehr als seine Organe! Nichts kann das Gespräch zwischen Patient und Arzt ersetzen. In der Anthroposophischen Medizin fragen wir: Wie unterstützen wir den Menschen bei seiner Gesundheit? Wie können wir ihm beim seelischen Umgang mit seiner Krankheit helfen? Wie bewältigt er die mit der Krankheit gestellte Aufgabe? Dabei erleben wir immer wieder große Entwicklungsschritte während des Krankheitsprozesses: **So wie der Mensch körperlich gesundet, reift er im Seelischen individuell.**

**DKM** | Das weist auf die Frage hin, wie stark das Bewusstsein des Patienten seine Heilung beeinflusst. Viele sind skeptisch und meinen, manche Arzneien wirken nur wegen des Placebo-Effektes. Dieser Vorwurf wird besonders der Homöopathie gemacht, die mit Verdünnungen arbeitet. Auch die Anthroposophische Medizin setzt die potenzierten Arzneimittel ein.

**MG** | Der Begriff Placebo kommt von «es möge gefallen». Jedes Arzneimittel hat einen gewissen Placebo-Effekt, denn wenn ich ►





## Matthias Girke |

- ▶ einem Patienten sage, dass er jetzt ein starkes Mittel gegen seine Schmerzen bekommt, dann hat das nachweislich mehr Wirkung, als wenn ich nichts sage. Aber dieses Wirkprinzip «Placebo» gilt für alle medizinischen Verfahren, weil eigentlich immer menschliche Zuwendung im Spiel ist. Wir können (und wollen!) die Heilkunst nicht vom zwischenmenschlichen Einfluss isolieren. Der Placebo-Effekt macht also deutlich, dass es über die substanzbezogenen Effekte eines Arzneimittels noch weitere Dimensionen der Wirksamkeit gibt.

**DKM** | Der Patient ist also nie nur «Teil-Organ-Kranker», denn er ist selbst am Verlauf seiner Krankheit beteiligt und trägt Verantwortung für sich. Demnach kann eine anonyme Gabe von Arzneimitteln zu Testzwecken keine umfassende Antwort über die Wirkung eines Medikamentes geben, auch nicht oder gerade nicht bei homöopathischen Mitteln, denn die Selbstbeschreibung des eigenen Zustandes ist dort zentral. Was genau steht eigentlich hinter der Homöopathie?

**MG** | Homöopathie bedeutet, dass ich einem Patienten ein potenziertes Mittel gebe, dessen Arzneimittel- bzw. Vergiftungsbild den Symptomen seiner Krankheit entspricht. Dahinter steht die Erfahrung: Gleiches heilt Gleiches, die Selbstheilungskräfte des Organismus werden angeregt. Oft wird in der heutigen, leider teilweise emotionalisierten «pro und contra Homöopathie»-Diskussion vergessen, dass potenzierte, verdünnte Arzneimittel schon seit sicher tausend Jahren eingesetzt werden.

**DKM** | Wie wird die Wirkung erklärt?

**MG** | Entscheidend für ein Verständnis potenzierten Arzneimittels ist, welchen Begriff wir von der Substanz haben. Denn in homöo-

pathischen Arzneimitteln ist Substanz nur in kleinsten Mengen, fast nicht mehr nachweisbar enthalten. Aber auch im menschlichen Organismus können kleinste Einheiten wirksam und sogar lebensentscheidend sein: Die Konzentration des freien Schilddrüsenhormons im Blut liegt im Bereich von Nanogramm pro 100 ml, also ein Milliardstel Gramm (10 hoch minus 9). Es geht also nicht nur um die Stoffmenge, sondern auch um die Botschaft, die der Stoff transportiert. Entscheidend ist, ob ich modellartig davon ausgehe, dass die Materie aus Teilchen zusammengesetzt ist oder ob ich ein eher prozessuales Verständnis entwickle.

**DKM** | Also tragen nicht nur die Menschen, sondern auch die Substanzen eine Geschichte in sich? Entsprechend ist so ein Element mehr als nur in chemischen Formeln anzuschauen?

**MG** | Ja. Wenn man begreift, dass Substanz mehr ist als nur eine stofflich messbare Materialität, dann kann man auch das Prinzip der Potenzierung nachvollziehen: Kann etwas, das zur Information einer Substanz, eines Stoffes gehört, nicht auch durch Verdünnung dem Medium wie mitgegeben sein? Zur Veranschaulichung: Wenn ich etwas lese, werde ich den Sinn des Geschriebenen nicht in der Tinte aufspüren. Denn Information ist nie stofflich. Das Stoffliche ist nur die eine Seite der Substanz, die äußere Hülle. Daneben gibt es eine Art inneres, geistig-informelles Prinzip. Rudolf Steiner sagte dazu: **Die Substanz ist ein zur Ruhe gekommener Prozess.** Alles, was uns hier auf der Erde begegnet, hat ja irgendeine Entstehungsgeschichte hinter sich – sonst wäre es nicht da.

**DKM** | Entscheidend für den Patienten bleibt, dass er eine Verbesserung seiner Situation erlebt.





**MG** | Ja, es gibt sicher noch viele Rätsel zu lösen, was und wie etwas heilend im Menschen wirkt, aber das Erfahrungswissen ist da. Auch wenn die wissenschaftlichen Studien zur Homöopathie kontrovers diskutiert werden, bleiben die Forschung dazu und der Dialog darüber sehr wichtig. Klar ist, dass bei der Betrachtung von Krankheit mehrere Ebenen einzubeziehen sind. Deshalb ist der Begriff «Krankheitsbild» sinnvoll, denn auch bei einem Bild bringt es nichts, nur einen einzelnen Punkt zu fixieren.

**DKM** | Was ist nun der Unterschied zwischen der Homöopathie und der Anthroposophischen Medizin?

**MG** | Die Homöopathie begründet sich als Erfahrungsheilkunde auf dem Ähnlichkeitsprinzip. Die Anthroposophische Medizin entwickelt ein mehrdimensionales Verständnis der unterschiedlichen Erkrankungen des Menschen in allen Fachbereichen der Medizin. Dabei werden die vorliegenden Krankheitsbefunde als Ausdruck eines Krankheitsprozesses aufgefasst, der nicht nur das physische, sondern auch das lebendige, seelische und geistige Wesen einschließt. Gesundungsprozesse gilt es therapeutisch zu unterstützen. Diese Gesundungskräfte gehören zu den Lebensprozessen des Menschen und sind durch das seelische und geistige Wesen des Menschen bestimmt. Nehmen wir die Wundheilung: Wie wir wissen, ist sie nicht nur von den Regenerationskräften, sondern auch von der seelischen Konstitution des Menschen abhängig. Diese salutogenetischen Kräfte möchte die Anthroposophische Medizin fördern. Insofern brauchen wir eine Medizin, die der Verstärkung und Förderung von Gesundungsprozessen dient. – In diesem Sinne ist die Anthroposophische Medizin eine integrative Medizin, da sie auf der einen Seite ihre therapeutischen Maßnahmen am Krankheitsprozess orientiert und auf der anderen Seite die heilenden, salutogenetischen Kräfte unterstützt. Sie betrachtet Krankheit als eine Desintegration des geistigen und seelischen Wesens von seinem Leib und umgekehrt Heilung als eine Re-Integration. Mit diesem Menschenverständnis unterscheidet sich die Anthroposophische Medizin, wie sie in zahlreichen Krankenhäusern, Therapeutika, Praxen und auch im Reha-Bereich umgesetzt wird, von anderen medizinischen Systemen und natürlich auch von der Schulmedizin. **Krankheit ist kein reparaturbedürftiger Störfall, sondern führt zu Veränderung und Entwicklung.** Gerade in der Begleitung schwer erkrankter Menschen erleben wir die enormen inneren Entwicklungsschritte, die Menschen in der Auseinandersetzung mit der Erkrankung vollbringen und die zu ihrer Heilung gehören. ■



**Die Havelhöher Herzschule**  
Neue Perspektiven für Herzpatienten  
Hrsg. von Annette Bopp, Andreas Fried  
und Ursula Friedenstab  
267 Seiten, geb. | € 19,90 (D)  
ISBN 978-3-7725-5043-0

## Gefahren frühzeitig erkennen – wirksam gegensteuern

Wer mit koronarer Herzkrankheit und der Gefahr eines Herzinfarkts konfrontiert ist, muss sein Leben ändern: sich bewegen, gesund ernähren, nicht rauchen, entspannen und auf sich selbst besinnen. Solche Lebensstilveränderungen fallen den meisten jedoch schwer. Das Team der Havelhöher Herzschule in Berlin hat deshalb dafür ein höchst erfolgreiches Konzept entwickelt.

In der Havelhöher Herzschule können Menschen lernen, was sie selber tun können, damit sich ein Herzinfarkt nicht wiederholt oder gar nicht erst eintritt.

Dieser hilfreiche Ratgeber für Patienten und Angehörige vermittelt in gut lesbarer Form alles Wissenswerte in Sachen Herzgesundheit und Infarktprophylaxe.







# DER CHOR DER HOFFNUNG

## VON DER STRASSE AUF DIE BÜHNE

Ralf Lilienthal (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)

Sonntagvormittag in der evangelischen Stadtkirche von Rotenburg an der Wümme. Ein feierlicher, von Musik getragener Taufgottesdienst. Schon bei den ersten Tönen hält die Gemeinde den Atem an. Hinter ihr auf der Orgelempore, begleitet von der Königin der Instrumente, schwillt das Stakkato des Orff'schen *O Fortuna* an: ... *sem-per cre-scis ... aut de-cre-sis ... vi-ta de-tes-ta-bi-lis ...* Ein jahrhundertaltes Poem mit einem zeitlosen Thema: die Veränderlichkeit des Glücks, das uns Menschen «bald schindet und bald verwöhnt», vom Komponisten mit einem trotzig-aufbegehrenden, befeuernden Rhythmus unterlegt.

Als der Chor die Empore verlässt und sich im Altarraum aufstellt, gehen dem unvorbereiteten Betrachter die Augen über. Denn dort vor ihm stehen nicht etwa Sängerinnen und Sänger, die sich in Kleidung und Verhalten um die chortypische, «festliche Neutralität» eines Konzerts bemühen. Stattdessen: Extreme! Ein bunt zusammengewürfelter Haufen von «Individualisten». Scheue Gesichter und herausfordernde Visagen. Angespannt konzentrierte Mienen und ununterbrochen umherschweifende Blicke. Zufallsbunte Kleidung und das faszinierende Schwarz von einem halben Dutzend junger Gothic-Anhänger.

**Nein, es ist kein gewöhnlicher Chor, der jetzt da vorne voll-er Inbrunst Leonhard Cohens *Hallelujah* singt**, der «Straßenchor Berlin». Und es lohnt sich auch genau hinzuhören, *was* die etwa fünfzig – ehemals oder noch immer – Obdachlosen, Junkies, Hartz IV-Empfänger, Alkoholiker, Knackis und ihre

«bürgerlich-normalen» Mit-Sänger dort oben singen! ... *and even though it all went wrong, I'll stand before the Lord of Song, with nothing on my tongue but Hallelujah ...* «Und auch wenn alles schief gelaufen ist, stehe ich vor Gott des Liedes mit nichts auf meiner Zunge als Hallelujah ...»

Schief gelaufen? Kann man wohl so sagen, wenn man – wie in einer Nahblende – einige der zerfurchten oder blassen Gesichter fokussiert. Bürgerliche Biographien spiegeln sich nicht darin, zumindest keine mit einem vordergründigen Happy-End. Gesichter und darin eingegrabene Schicksale – die, weil sie etwas so Schönes und Anrührendes hervorbringen, den Musikfreund irritieren und zum Nachdenken veranlassen. Wie sind diese Menschen dort hin gekommen? Was hat sie dazu gebracht, sich in einem scheinbar fernen gesellschaftlichen Biotop so überzeugend einzufinden? Besser gesagt: *Wer* hat sie dazu gebracht?

Stefan Schmidt! Fünfundvierzigjähriger Konzertpianist, Meister-Lehrer, Kammerchor-Leiter. Ein musikalischer Vollprofi, der schon als fünfjähriger Parsifalzuhörer von dem Wissen überwältigt wurde, dass er «ein Leben mit solchen Tönen lieben und diese Welt entdecken würde.» Was er dann, gefördert von seinem klavierspielenden und dirigierenden Vater, auch bedingungslos getan hat. Schon der hochbegabte Elfjährige interpretierte auf dem Konzertpodium Mozart und machte Erfahrungen, auf die er später als Lehrer an der Londoner *Yehudi-Menuhin-School* für Hochbegabte zurückgreifen konnte. Mit (s)einem Wort: «Ich war ein «klassischer» ▶





- Snob, habe Musik ausschließlich für und mit Leuten gemacht, die es sich leisten konnten. »

**Der Sinneswandel des musikalischen Snobs wurde durch einen Schicksalsschlag eingeleitet.** Eine lebensgefährliche Erkrankung zwang Stefan Schmidt zur jahrelangen Konzertpause. «Ich habe nur noch unterrichten können. Diese Zeit hat mich sehr geprägt, denn ich habe begriffen, dass man mit Musik auch etwas anderes machen kann, als ich bis dahin dachte.»

Inzwischen wohnte er in Berlin, einer Stadt, in der über zehntausend Menschen auf der Straße leben. Menschen, die ihm «früher gar nicht aufgefallen wären.» Dann gab es einen Initialmoment in der U-Bahn: Ein Teenager, der, obwohl vollkommen betrunken, mit einer wunderschönen Stimme sang. «Ich dachte, man muss doch etwas anderes machen können, als dem jetzt einen Euro zu geben.» Seine Idee: Ein Straßenkinderchor!



Dann gab eines das andere. Die UFA hörte von seiner Projekt-Idee, bot eine auf drei Monate angelegte Filmdokumentation an und gewann das ZDF als künftigen Ausstrahlungsplatz für eine Serie von 8 x 45 Minuten (ZDF-neo). Zum Casting des künftigen, sich schließlich aus erwachsenen Sängern rekrutierenden «Straßenchors» lud Stefan Schmidt, assistiert von Sozialarbeitern der Treber-Hilfe, selber ein. Am Bahnhof Zoo, auf dem Alexanderplatz, in der Beratungsstelle der Hardenberger und an anderen Brennpunkten.

Schon die erste Probe im Gemeinderaum der Schöneberger Zwölf-Apostel-Gemeinde ließ erahnen, was den Pianisten von nun an erwarten würde. **Die Stimmung war chaotisch. Laut. Überdreht. Doch die Musik wirkte bereits da ihr erstes Wunder.** «Ich hatte, um Kontakt herzustellen, *Only time*, von Enya ausgewählt, ein einstimmiges Lied, das praktisch nur aus drei Tönen besteht. Beim Singen wurde es auf einmal ganz still, und ich habe gemerkt: Hoppla, da passiert was.»

Und was da passierte! Fast alle Teilnehmer der ersten Probe kamen wieder. Zweimal, dreimal. Aus der wuselnden Menge kristallisieren sich Namen und Schicksale heraus. *Matze, Nobse* und

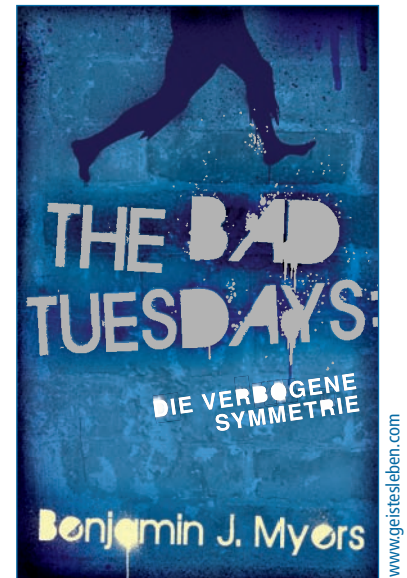


*Klaus*, drei obdachlose Flaschensammler und Schnorrer. Echte Freunde, die das Leben auf der Platte gemeinsam bewältigen, gemeinsam zu den Proben des Straßenchors erscheinen und dabei mitunter wie begeisterte kleine Jungs aussehen. *Bianca*, heroinabhängig, hin- und hergeworfen zwischen Verzweiflung und Aggression, um deren Verbleib im Chor sich Chorleiter, Sozialarbeiter und die anderen Sänger am Ende vergeblich bemühen. *Mario*, Stotterer, Frührentner, obdachlos, der auf den ersten Blick zaghaft wirkt, aber vor nichts Angst zu haben scheint, schon gar nicht vor dem großen Abschlusskonzert mit 1500 Zuhörern im Saal der UDK. *Wibke*, arbeits-, aber nicht wohnungslos, die mit ihrer lebensklugen Freundin *Cookie*, 14 Jahre alt, Ausreißerin, am Alexanderplatz abhängt und als Sängerin und Vertrauensperson zu einer der tragenden Säulen der fragilen Gemeinschaft wird. *Lilith*, die extravagante Frauenkleider trägt, aber bei den Bassstimmen singt und dem Chor einen eigenwilligen Glamour verleiht.

Während der Straßenchor *Nenas Wunder gescheh'n* zu seiner Hymne kürt, sich über Verdis *Gefangenenchor* und Westernhagens *Lass uns leben* streitet, kommt Großes ins Rollen: Heinz Rudolf Kunze übernimmt die Schirmherrschaft des Chores und vermittelt einen CD-Vertrag mit Sony-Ariola (Produktionsbeginn: sieben Wochen nach der ersten Probe!). Ein Auftritt bei der 20-Jahrfeier des Mauerfalls. Eine Einladung in die Fernsehshow von Carmen Nebel. Während die meisten Sänger weitgehend unbeeindruckt und geradezu gelassen auf das alles zugehen, hat Stefan Schmidt unzählige schlaflose Nächte. «Schaffen wir das? Eine CD ohne gewachsenes Repertoire? Ein komplettes Konzert auf großer Bühne? Zwischendurch bin ich davon ausgegangen, mich fürchterlich zu blamieren. Aber die Fähigkeiten des Chores wuchsen mit seinen Aufgaben. Am Ende war das Konzert dann ein Wahnsinnserfolg!»

Und es war nicht das Ende des Chor-Projekts. «Ich wollt auch nach dem Verschwinden der Fernsehkameras unbedingt weiter machen. Jemanden zu hypen und ihn dann total aufgepeitscht fallen zu lassen ist nicht mein Ding.» Am 9. Januar, drei Wochen nach dem großen Finale, sollte es weitergehen. Mit nur noch einer Probe die Woche, ohne die Unterstützung durch einen Sozialarbeiter, ohne Stimmtrainer, ohne das vom Sender organisierte großzügige Catering. Würden die Sänger wiederkommen?

(Fast) alle kamen sie wieder! Bis heute, über ein Jahr später. Beinahe dreißig der Proben-Pioniere und noch einmal so viele Neuhinzugekommene, darunter auch *Locke*, Flaschensammler: «Am Anfang war ▶



Benjamin J. Myers  
**The Bad Tuesdays**  
**Die Verbogene Symmetrie.**  
 Aus dem Englischen von Alexandra Ernst.  
 349 Seiten, gebunden mit SU  
 € 16,90 (D) | ab 14 Jahren  
 ISBN 978-3-7725-2501-8

«Hier geht es nicht darum, sich der stärkeren Seite anzuschließen, sondern der richtigen.»

Der Kampf gegen die Verbogene Symmetrie findet zu allen Zeiten und an allen Orten statt. Normale Menschen wissen nichts darüber, denn sie bemerken nichts davon. Wer ist stärker? Das Komitee oder die Verbogene Symmetrie? Chess, Box und Splinter haben viel in der Hand ...

«Die Protagonisten Chess und ihre Brüder Box und Splinter werden von einer bösen Macht verfolgt und einem guten Geheimbund geschützt. Wobei beide Seiten über Zauberkräfte und -wesen verfügen, die der britische Autor Benjamin J. Myers mal so eben aus Böden, Wänden und Stirnen wachsen lässt, dass es den Leser ins Staunen versetzt ... Gleichzeitig sind viele der Figuren so hervorragend gezeichnet und zeugt die gesamte Geschichte von einer dermaßen eigenwilligen Fantasie, dass der Fantasy-Fan dieses Buch nicht übergehen sollte.»

Hilal Sezgin, *Die Zeit*





► es das Mittagessen! Mittlerweile weiß ich gar nicht mehr, wo ich sonst hingehen sollte. Wenn es ginge, würde ich auch dreimal in der Woche proben!» *Floyd*, arbeitslos, Solist: «Es gibt in meinem Leben keine Sache die größer ist, als das hier!» *Cookie*: «Vorher waren wir ein Haufen verrückter Chaoten. Heute sind wir ein Haufen verrückter Chaoten, der zusammengewachsen ist.» *Peter*, privater Streetworker, Chorsprecher und die «gute Seele des Chors»: «Es geht immer um den Chor, nicht um einen Einzelnen – er ist das, was uns allen etwas gibt!» *Anselm*, obdachloser Akademiker: «Die Mission Straßenchor hat deutlich gemacht: Leute, die auf der Schattenseite des Lebens stehen, brauchen keine Almosen und kein Mitleid, sie brauchen Aufgaben, Vertrauen und Anerkennung.» *Christian*, evangelischer Pastor in einer psychiatrischen Einrichtung: «Was zählt, ist Freude an der Musik und die Freundschaft untereinander.» *Dean*, Gothic, arbeitslos: «Wir sind sechs Kerle, alle schwarz, alle im Rock. Wenn man mitkriegt, wie gerne wir singen und was wir dabei ausstrahlen – das rückt uns in ganz anderes Licht.»

Und das vorläufige Fazit des Chorleiters? «Sozialarbeiter sehen ihre Leute als Klienten an. Für mich sind es Laiensänger, die singen wollen. Musik ist wie eine Droge, aber es ist die gesündeste Droge der Welt. Ich freue mich, in diese strahlenden Augen zu

blicken und zu sehen, wie die aggressivsten Leute zu Engeln mutieren. Da ist etwas passiert, das man mit Worten nicht beschreiben kann. Aber man kann die Menschen mit Worten aufmerksam machen: Hört Euch diesen Chor an!»

Die Solisten, mit ihren bisweilen brüchigen, aber dennoch markanten Stimmen. Die durchgeführten Chorpässagen – sanft, lebenslustig, pathetisch. Und vor allem gilt auch: Seht Euch diesen Chor an. Mit welcher Inbrunst und welcher Freude sie singen und dabei – wie der disziplinierteste Kammerchor – ihrem Chorleiter unbeirrt folgen.

Kein Wunder, dass die Konzertbesucher mit der Fassung ringen und sich reihenweise Tränen aus den Augenwinkeln wischen. Denn **«die Leistungen der Menschen sind bemerkenswerter, wenn man die Beschränkungen betrachtet, unter denen sie sich mühen»** – das wusste schon Thornton Wilder. ■

Weitere Informationen unter: [www.derstrassenchor.com](http://www.derstrassenchor.com)

Fernsehdokumentation: ZDF Homepage (Mediathek, Sendungen von A–Z, dort unter S wie «Straßenchor»).

Kontakt über das Management-Team DeGroej: [www.artdegroej.de](http://www.artdegroej.de)

Mehr zu Stefan Schmidt ist zu finden unter: [www.stefan-schmidt-pianist.com](http://www.stefan-schmidt-pianist.com)

*Musik ist wie eine Droge, aber es ist die gesündeste Droge der Welt.*







Foto: McPHOTO / blickwinkel.de

## DIE FELDLERCHE *Alauda arvensis*

von Walther Streffer

Lerchen sind kleine bodenbewohnende Singvögel. Sie bevorzugen weite freie Flächen als Lebensraum und sind sogar in Wüsten anzutreffen, zum Beispiel Sand- und Wüstenläuferlerche. Lerchen brüten am Boden; sie hüpfen nicht wie viele andere Singvögel, sondern laufen. Die meisten Lerchen tragen ihre Gesänge in eindrucksvollen Singflügen vor.

Die unscheinbar, graubraun gefärbte Feldlerche bewohnt fast ganz Europa und riesige Flächen Asiens. Sie bevorzugt offenes Kulturland, aber auch Wiesen und Heiden. Die Verbreitung des früheren Steppenvogels hängt unmittelbar mit den Rodungen im Mittelalter zusammen, als große Waldbereiche in Kulturstebpen umgewandelt und die Feldlerchen so – durch das Einwirken des Menschen – zu den häufigsten Vögeln Mitteleuropas wurden. Seit den 1970er Jahren ist der Mensch nun für ihren zunehmenden Rückgang verantwortlich: Durch verstärkten Düngereinsatz wachsen die Kulturpflanzen zu schnell, sodass die Vegetation entweder zu dicht ist oder zu früh gemäht wird. Bodenbrüter (wie auch Graumammer oder Braunkehlchen) leiden darunter. Der intensive Einsatz von Pestiziden verschärft zusätzlich den negativen Trend.

Die Feldlerche kommt bereits im Februar zurück. Der jubelnde Gesang der Männchen ist dann bereits eine Stunde vor Sonnenaufgang, aber auch in der Hitze des Tages zu hören. Typisch ist der Singflug in 30 bis 80 Metern Höhe. Die verhältnismäßig großen und zugespitzten Flügel machen die Feldlerche zu einem geschickten Flieger und erlauben ihr auch, gegen den Wind in der Luft flatternd zu stehen. Die melodisch-trillernden Rufreihen erklingen oft fünf bis zehn Minuten lang ununterbrochen, wobei verschiedene Motive in wechselndem Rhythmus und mit teils eingewobenen Nachahmungen häufig wiederholt werden. Die Feldlerche zieht so hoch ihre Kreise, dass sie mit bloßem Auge manchmal kaum wahr-

zunehmen ist. **Lerchengesang ist wie ein Segen aus Gesangsperlen, der über den Feldern ausgebreitet wird.** Die Feldlerche, früher auch Himmelslerche genannt, verströmt dabei ihren Gesang wie eine Vermittlerin zwischen Erde und Kosmos. Ein Feld im Frühjahr ohne Lerchengesang ist wie ein kranker Organismus. Feldlerchen brüten zweimal im Jahr; Brutbeginn ist etwa Mitte April. Das Nest wird in einer Erdmulde angelegt. Das Gelege besteht aus zwei bis fünf schmutzigweißen, bräunlich getönten Eiern. Nach vier Wochen Brut- und Nestlingszeit sind die Jungen flügge. Die Masse der Feldlerchen zieht im Oktober in Richtung Iberische Halbinsel. Zahlreiche Individuen überwintern aber regelmäßig in warmen Gegenden Mitteleuropas; größere Schwärme sind im Herbst und Winter auf Stoppelfeldern und Brachflächen zu beobachten.

In Mitteleuropa sind noch zwei weitere, außerordentlich stimmbegabte Lerchenarten zu nennen: Die kleinere Heidelerche, vor allem in Deutschland und Polen verbreitet, liebt Heiden wie auch Kiefernwälder mit großen Lichtungen. Ihr musikalisches Talent zeigt sich vor allem in klang- und stimmungsvollen Flötenstrophen, die meist zum Schluss hin sanft abfallen. Die Haubenlerche ist dagegen ein ausgesprochenes Nachahmungstalent. Sie wurde berühmt, als vor mehreren Jahrzehnten einige Individuen die Kommandopfiffe eines Schäfers an seine Hunde nachahmten. Daraufhin gehorchten die Hunde auch den Pfiffen der Haubenlerchen, sodass unter den Schafen (und Hunden) große Verwirrung entstand. Haubenlerchen waren vor einem halben Jahrhundert auf Brachland und Fabrikgelände, aber auch in Städten, häufig zu beobachten. Der Bestandsrückgang von Hauben- und Heidelerche ist durch Zerstörung des Lebensraums heute noch beunruhigender als bei der Feldlerche. ■



# Urphänomene des Lebens

## VIELFALT BEDEUTET LEBEN

von Wolfgang Held

Es war ein ehrgeiziges und zugleich überzogenes Unternehmen Anfang der 90er Jahre, wie es wohl nur in den USA möglich ist: Edward Bass hatte eine gewaltige Summe geerbt und ließ nun eine Arche Noah, ein geschlossenes Biotop, auf der Erde bauen. «Biosphere 2» hieß das 1,3 Hektar große, mit Stahl und Glas überwölbte Areal, unter dem sich ein abgeschlossener Naturkreislauf mit Wüste, Savanne, Mangrovenwald, Urwald und Ozean abspielen sollte. Das Experiment ging nur einige Monate gut, dann kippte das viel zu kleine Ökosystem. Es gibt eine Reihe von Ursachen, warum sich die kleine Lebenswelt durch Kakerlakenplagen und Bienensterben nicht halten konnte. Eine ist zweifellos die zu geringe Vielfalt an Lebensformen.

Im 20. Jahrhundert galt fast uneingeschränkt der Gedanke der Evolutionstheorie, dass das Leben vor allem ein Kampf sei – ein Kampf, in dem der Stärkste gewinnt. Dieses «Survival of the Fittest» führt schnell zur Vorstellung, dass das Leben sich dann gut entfalten könne, wenn es folglich wenig Konkurrenten um Nahrung, wenig Mitstreiter um den Lebensplatz gibt. Doch so fragwürdig heute der erste Gedanke ist, so falsch ist die Schlussfolgerung. **Nicht Einfalt, sondern Vielfalt fördert das Leben.**

Jeder Mensch hat vermutlich schon die Erfahrung gemacht, dass häufig nicht Durchsetzungskraft und Verdrängung, sondern Zusammenarbeit mit anderen Lebewesen zu einer stabilen Lebensform führt. Was im Sozialen und Gesellschaftlichen gilt, das zeigt sich auch auf der Stufe des Lebens: Ein wunderbares Experiment haben Biologen von der Technischen Hochschule Zürich durchgeführt: Sie pflanzten unter verschiedenen klimatischen Bedingungen jeweils eine Monokultur an und sahen, dass die Pflanzen bald zugrunde gingen. Erst als die Forscher andere Pflanzen hinzunahmen, überlebten sie. Es klingt paradox, aber wenn man sogenannte «Phytophagen», also pflanzenfressende Insekten, zugibt, werden zwar viele Pflanzen gefressen, aber gleichwohl entwickeln sich die Pflanzen in Gegenwart des angeblichen «Feindes» besser. Fügt man nun noch Parasiten hinzu, die diese Insekten attackieren, nimmt die Vitalität noch einmal zu. Nicht die Beschränkung auf den Stärksten, sondern vielmehr das Nebeneinander verschiedener Lebewesen erweist sich als Erfolgskonzept des Lebens. «Nicht Konkurrenz (Wettkampf), sondern Kooperation ist das erfolgreiche Prinzip des Lebendigen.» So formuliert der

Biologe Johannes Wirz die wichtige Entdeckung der neueren Biologie. Entsprechend wächst mit der Vielfalt die Stabilität eines Lebensortes. Umgekehrt ist jede Monokultur hochgradig gefährdet, denn sobald sich die Bedingungen ändern, ein neuer Räuber auftritt, das Klima sich verschiebt, ist das Schicksal einer Monokultur besiegelt. Wer das unendliche Spiel der Natur allein mit «Nützlichkeit» erklärt, schaut sie mit falschen Augen an. Im tropischen Regenwald beispielsweise gibt es auf einer Fläche von zehn Hektar häufig über 400 verschiedene Baumarten – sogar aus verschiedenen Baumfamilien. Ein europäischer Laubwald dagegen weist meist nur zehn unterschiedliche Baumarten auf. Wer nun aber durch den Regenwald streift, glaubt dieser großen Zahl nicht, weil alle Bäume irgendwie «gleich» aussehen. «Grüne Monotonie» nennt der Biologe Andreas Suchantke diesen Eindruck des Tropenwaldes. Umgekehrt schauen die europäischen Baumarten sehr verschieden aus.

Es gibt in der Natur eben verschiedene Formen der Verschiedenheit. Der Regenwald, der wie ein großes Lebewesen erscheint, weist Gleichheit in der Verschiedenheit auf. Der Wald in den gemäßigten Zonen zeigt eine große Verschiedenheit bei geringer Artenvielfalt. Indem die Natur zur Vielfalt die Ähnlichkeit, die Einheit ins Spiel bringt, steigert sich der Reichtum des Verschiedenen. In der Natur ist die Vielfalt aber nie bloße Fülle, sondern sie ist immer in ein Beziehungsnetz verwoben. Die vielen Kulturen in der heutigen Gesellschaft werden deshalb erst dann Quelle eines reichen Lebens, wenn auch hier – wie in der Natur – Beziehungen das Viele zu einer Vielfalt werden lassen. ■



Foto: Wolfgang Schmidt



# WOHIN GEHT UNSERE ERNÄHRUNGSREISE?

von Ulrike Richter

Als Eva den Apfel pflückte ... ging sie einer Laune nach. Sie wurde vom Genuss gelockt, geschubst von einer Portion Neugier. Eva pflückte, naschte und – musste die Konsequenzen tragen. Vorbei war es mit den paradiesischen Zuständen. Der Mensch muss seinen Körper seither selbst durchs Leben manövrieren. Das sollte in einer modernen Überflussgesellschaft nicht schwer sein. Doch genau hier zeigt sich der Spannungsbogen: Wir sitzen vor vollen Tellern und nörgeln am Essen. Wir essen aus Lust und Frust und nicht, weil wir hungrig sind. Wir wollen uns gesund ernähren und trotzdem werden immer mehr Menschen durch Essen krank. Was ist los im Land, in dem Milch und Honig fließen?

Die Welt bleibt im Wandel, das gilt besonders für die Esskultur. Menschen haben heute ein grundsätzlich anderes Essverhalten als alle vorherigen Generationen. Die Gründe hierfür sind vielfältig und individuell:

- Internationale Vielfalt schmälert regionale Angebote.
- Agrar- und Nahrungsmittelindustrie erleben einen unaufhaltbaren Boom.
- Fertige Mahlzeiten in den unterschiedlichsten Preis- und Qualitätsklassen gibt es zu jeder Zeit.
- Hauswirtschaft steht nur noch selten auf dem Stundenplan.
- Kochen und Haltbarmachung sind theoretisch überflüssig.
- Mit Essen werden negative Gefühle wie Einsamkeit, Minderwertigkeitsgefühle, Stress oder Frust kompensiert.

Das sind einige «äußere» Gründe. Was aber braucht unser Körper? Zunächst den festen Willen, die Verantwortung für die Pflege und die Versorgung der Gesundheit zu übernehmen. Tatsächlich ist das Abenteuer Ernährung spannend wie ein Krimi. In Zeiten der Jäger und Sammler waren sich die Menschen der Gefahren noch bewusst: Ein giftiger Pilz, ein paar toxische Beeren und das Ende war nah. Warum aber ist der Geruchssinn des Menschen empfindlich? Sicher nicht, damit wir an jeder Straßenecke blind der Nase folgen. Jeder Koch entscheidet durch die Wahl seiner Speisen letztlich über Leben und Tod – täglich! Wir sollten also sehr genau darauf achten, was auf unseren Tellern liegt und wer es dort hingelegt hat. Und unsere Aufmerksamkeit kommt dann nicht nur uns, sondern auch den Produkten zugute, die wir nutzen – die wir essen und damit uns zu eigen machen.

**Die Natur sieht kein Schlaraffenland vor. Der Mensch lässt Milch und Honig fließen** – aber zu welchem Preis? Unser Preis für billige Nahrungsmittel ist der Verlust des Wissens über die natür-

liche Entstehung von Nahrungsmitteln. Wir dürfen diesen direkten Kontakt aber nicht verlieren, wenn wir vital sein wollen.

## Fast eine Halbe Million Euro für Essen

80 Millionen Menschen in Deutschland müssen täglich essen. Ein enormes Geschäft. Über seinen Marktwert ist sich ein normaler Konsument leider nur allzu selten bewusst.

Ein Tauziehen um jeden Konsumenten findet statt, dabei scheint jedes Mittel recht. Um Gesundheit geht es bei vielen Anbietern schon lange nicht mehr wirklich, auch wenn diese lautstark beschworen wird.

Eine kritische Auseinandersetzung mit dem Thema stößt auf wenig Resonanz, auch wenn die Medien immer wieder mit Thementagen den Interessierten anfüttern. Kein Wunder, denn mit naturbelassenen Nahrungsmitteln lässt sich selten das große Geld verdienen. Stellen Sie sich vor: Tütensuppen, Fertigsoßen, Dosengerichte, Tiefkühlkost, Brat- und Bockwürste bleiben liegen ... Dafür würde die Nachfrage nach frischem Obst und Gemüse, nach unbehandeltem Getreide und Milchprodukten mit natürlichem Fettgehalt, nach umsichtigen Anbaumethoden und nachhaltigen Produkten steigen! Bei dieser Vorstellung schlottern so manchem Massenproduzenten nicht nur die Knie.

Aus wirtschaftlicher Sicht darf und soll es keine radikalen Veränderungen geben. Also muss jeder bei sich selbst anfangen. So, wie sich unsere Esskultur von Lebensmitteln und sozialer Ordnung entfremdet hat, so viel Zeit braucht sie auch wieder zur Genesung. Derweil hat sich die Gesundheitsbranche auf den Weg gemacht, um aus Entstandenem und noch entstehendem Schaden durch falsche Ernährung Profit zu schlagen.



Während es in Köpfen und Labors brodelt, bleibt die heimische Küche oft kalt. Haushaltstechnik und vorproduzierte Lebensmittel symbolisieren die Befreiung der Hausfrau und des -mannes. Industriernahrung ist eine rationelle Entscheidung – im Glauben, Zeit und Mühen zu sparen. Geschmack soll und darf seit dem Wirtschaftswunder die Ernährung bestimmen. Genau das wird als die große «Freiheit» versprochen. Wir können kaufen und essen, was uns schmeckt. Doch hier beginnt die Geisterfahrt gegen die Natur des Menschen, die weder beheizte Wohnungen noch ganzjähriges Schlemmen kennt. 80 Prozent des Geschmacks werden aber nicht durch die Zunge bestimmt, sondern durch die Nase – den Geruch. Aufgeschlossene, gekochte Nahrung gibt deutlich mehr Aromen frei als Rohkost. Intensive Kochgerüche lassen das Wasser im Mund zusammenlaufen. Die Weichen für diese Sinneswahrnehmungen und für das spätere Essverhalten werden in der frühen Kindheit gestellt. Ganze Generationen lernen jedoch, nur dann zu essen, wenn es schmeckt. Und auch nur das zu essen, was schmeckt – auch wenn kein Hunger plagt.

Noch etwas bleibt auf der Strecke: Der Mensch als soziales Wesen. Es hat Millionen Jahre gedauert, um eine Tischkultur zu entwickeln – und es brauchte nur ein halbes Jahrhundert, um sie an den Rand des Zerfalls zu bringen. Wir essen kaum noch gemeinsam, dafür aber oft allein im Stehen und Gehen. Wir essen kaum noch am gedeckten Tisch, dafür aber aus der Hand von der Pappschale.

«Das können wir uns leisten», ist ein fast trotziges Argument. Fast Food, Restaurantbesuche (als besonderer Moment eine wunderbare Abwechslung) symbolisieren Reichtum und Ungebundenheit. Das Pausenbrot hingegen erinnert an wanderbestiefelte Generationen vor und nach dem Zweiten Weltkrieg – und die «hatten schließlich nichts!» – Doch! Sie hatten seltener Diabetes, Bluthochdruck und andere Folgen falscher Ernährung. Wir können uns jederzeit (wieder) auf den Weg machen und dabei erleben, dass es ist wie stets im Leben: Eigentlich ist der Aufbruch die größte Hürde, wer erst einmal in Schwung ist, kommt auch leicht voran. Hier kann schon das Einkaufen die Hürde kleiner machen: Nehmen wir uns nämlich Zeit, ganz bewusst und entschieden, um beispielsweise auf dem Wochenmarkt statt im Discounter einzukaufen, dann bringen wir mit den Gesprächen und Einkäufen gleich schon ein Stück Lebensqualität in unseren Körben mit nach Hause.

Als Eva den Apfel pflückte, wollte der Mensch vom Leben naschen. Er soll genießen, aber er muss den Weg für sein Leben selbst bestimmen. ■

**Ulrike Richter** wurde 1962 in Krefeld geboren und ist Mutter von drei Kindern. Die Diplomsoziologin war lange Jahre als Chefredakteurin für die Naturkostfachzeitschrift «Mahlzeit!» und als Journalistin für verschiedene Publikationen tätig. Ihr neues Buch trägt den Titel «Fahrschule Ernährung. Genussvoll die eigene Gesundheit steuern».



Ulrike Richter

**Fahrschule Ernährung**

Genussvoll die eigene Gesundheit steuern.

225 Seiten, mit zahlr. Fotos, durchg. farbig, gebunden

€ 22,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2527-8

jetzt neu im Buchhandel! | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

## Genussvoll die eigene Gesundheit steuern

**Wie leben Sie? Kochen Sie gerne? Essen Sie in Gesellschaft oder essen Sie eher allein? Was heißt für Sie verwöhnen: Wenig Arbeit haben und gemütlich satt werden oder gutes Essen in Ruhe genießen?**

**Den eigenen Körper durch ein vitales Leben zu manövrieren, scheint immer schwerer zu werden: Wir stehen vor überfüllten Regalen und wissen dennoch nicht, was wir essen wollen. Wir essen aus Lust und Frust und nicht, weil wir hungrig sind. Wir essen alleine.**

**Ulrike Richter wagt einen Blick auf unsere Teller und über den Tellerand hinaus und gibt neben einer Kulturgeschichte des Essens und Kochens grundlegende Hinweise für Küchenpraxis, Rezepte und konkrete Übungen, auf dass nicht nur die Theorie, sondern auch die Praxis bestanden werden kann.**



# JUNI

## WEISHEIT UND LIEBE

«Weisheit ist die Vorbedingung der Liebe; Liebe ist das Ergebnis der im Ich wieder- geborenen Weisheit.»

### Rudolf Steiner

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

Die Geheimwissenschaft im Umriss  
Berlin 1910

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 29

6. Woche nach Ostern  
☾♌♋11<sup>h</sup>

☉ 04.14/20.25  
☾ 02.10/17.09

in Kroatien Nationalfeiertag

## MO 30

KW 22  
☾♌♋19<sup>h</sup>

Bankfeiertag in England

## DI 31

Mai

☾♌♋2<sup>h</sup>, ☾♌♋17<sup>h</sup>

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

## MI 01

● Neumond 22.03, partielle Sonnenfinsternis  
1886 erscheint in der Zeitschrift «An der schönen blauen Donau» Rudolf Steiners Aufsatz «Die Natur und unsere Ideale».

Jerusalem-Tag  
Nikodemus

## DO 02

Christi Himmelfahrt  
in Italien ges. Feiertag (1946 Republik)

## FR 03

1895 schreibt Elisabeth Förster-Nietzsche, die Schwester Friedrich Nietzsches, an Rudolf Steiner zu seinem Buch «Friedrich Nietzsche – ein Kämpfer gegen seine Zeit»: «Ihr ausgezeichnetes Buch hat mir diese Pfingstzeit außerordentlich verschönt, ich bin wirklich entzückt davon.»

## SA 04

1882 schreibt Prof. Karl Julius Schröer aus Wien an Prof. Joseph Kürschner in Stuttgart, dass er den «rechten Mann für die Herausgabe der naturhistorischen Schriften» Goethes gefunden habe: «Er heißt Steiner.» Rudolf Steiner ist gerade mal 21 Jahre alt.

## SO 05

7. Woche nach Ostern

☉ 04.09/20.32

☾ 07.39/23.10 in Dänemark ges. Feiertag (Grundgesetz)

## MO 06

KW 23

1861 Camillo Cavour †, ital. Staatsmann (\* 10.08.1810)  
1924 hält Rudolf Steiner (vom 7. bis 16.) acht Vorträge des «Landwirtschaftlichen Kurses» zur Begründung der biologisch-dynamischen Landwirtschaft in Koberwitz.

## DI 07

1907 schreibt die Leiterin der Theosophischen Gesellschaft, Annie Besant, an Dr. Wilhelm Hübbe-Schleiden: «Dr. Steiners okkulte Schulung ist von der unsrigen sehr verschieden ... Ich halte ihn für einen sehr guten Lehrer in seiner eigenen Richtung und für einen Mann mit wirklichen Erkenntnissen.»

## MI 08

632 Mohammed †

Schawout, Fest der Gesetzgebung am Sinai  
(50. Tag nach Pessach)

## Do 09

● Erstes Viertel

## FR 10

☾♌♋17<sup>h</sup>

1861 Johanna Bertha Just \*, dt. Gründerin der Handels- und Gewerbeschule für Mädchen in Potsdam († 17.03.1929).

in Portugal Nationalfeiertag

## SA 11

1892 erscheint Rudolf Steiners Rezension des IV. Teils von Friedrich Nietzsches «Also sprach Zarathustra» mit dem Fazit: «Nun ist er erschienen: der Schluss des tiefstnigsten aller oberflächlichen Bücher.»

## ZWILLINGE

Erschließe dich, Sonnesein,  
Bewege den Ruhetrieb,  
Umschließe die Strebelust  
Zu mächtigem Lebewalten,  
Zu seligem Weltbegreifen,  
Zu fruchtendem Werdereifen.  
O Sonnesein, verharre!

Rudolf Steiner, Zwölf Stimmungen, Berlin 1916

**SO 12**

8. Woche nach Ostern  
 ♂♂ ♃ 4<sup>h</sup>  
 1936 Karl Kraus † in Wien, österr. Schriftsteller u. Kritiker  
 (\* 28.04.1874 in Jitschin / Böhmen)  
 ☉ 04.06/20.38 **Pfingstsonntag**  
 ☾ 16.59/01.25 in Russland Tag der Staatssouveränität

**MO 13**

KW 24  
 ♃ obere ☉ ☉ 1<sup>h</sup>, ♂♂♂♂ 19<sup>h</sup>

**Pfingstmontag**

**DI 14**

1986 Jorge Luis Borges † in Genf, argent. Schriftsteller u. Bibliothekar (\* 24.08.1899 in Buenos Aires)  
 1936 G. K. Chesterton †, engl. Schriftsteller (\* 29.05.1874)

**MI 15**

○ Vollmond 21.14, totale Mondfinsternis

**DO 16**

♄♂♂♂ 5<sup>h</sup>  
 1361 Johannes Tauler †, Mystiker  
 1884 fragt Pauline Specht Rudolf Steiner, ob er bereit sei, eine Hofmeisterstelle in ihrem Hause zur Erziehung ihrer vier Knaben zu übernehmen.

**FR 17**

1953 Volksaufstand in der DDR.  
 In der BRD wurde dieser Tag über viele Jahre als «Tag der Deutschen Einheit» gedacht.

**SA 18**

Im Gustav-Siegle-Haus, Stuttgart, hält Rudolf Steiner 1919 einen öffentlichen Vortrag: «Freiheit für den Geist, Gleichheit für das Recht, Brüderlichkeit für das Wirtschaftsleben.»

**SO 19**

9. Woche nach Ostern  
 ☉ 04.05/20.41 **Trinitatis**  
 ☾ 22.46/08.07

**MO 20**

KW 25  
 1882 schickt Rudolf Steiner an Friedrich Theodor Vischer eine Abschrift seines Aufsatzes «Einzig mögliche Kritik der atomistischen Begriffe.»

**DI 21**

Sommersonnenwende 18.17  
 ☉ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Krebs. Beginne mit der Monatstugend: «Selbstlosigkeit – wird zu Katharsis.»

**MI 22**

♃ Sonne tritt in das Sternbild Zwillinge.

**DO 23**

● Letztes Viertel  
 1981 Zarah Leander †, schwed. Schauspielerin u. Sängerin (\* 15.03.1907)  
**Fronleichnam**  
 in Luxemburg ges. Feiertag (für den Großherzog)

**FR 24**

♄♂♂ 7<sup>h</sup>  
**Johanni**

**SA 25**

in Schweden u. Finnland Mittsommertag  
 in Slowenien Nationalfeiertag

**SO 26**

10. Woche nach Ostern, ☾♄♃ 6<sup>h</sup>  
 1886 schreibt Rudolf Steiner an den Direktor des Goethe-Archivs in Weimar, dass er bereit sei, an der Weimarischen Goethe-Ausgabe (Sophien-Ausgabe) mitzuwirken.  
 ☉ 04.07/20.42  
 ☾ 00.35/16.02

**MO 27**

KW 26  
**Siebenschläfer**

**DI 28**

♄♄♂ 19<sup>h</sup>

**MI 29**

«Nun ist die Katastrophe hereingebrochen!», bricht es aus Rudolf Steiner hervor, als er vom Mord am Erzherzog von Österreich, Franz Ferdinand, und seiner Frau Sophie in Sarajevo am 28. Juni 1914 erfährt.  
**Petrus und Paulus, Apostel**

**DO 30**

♄♄♂ 9<sup>h</sup>  
 1861 Elizabeth Barrett-Browning †, engl. Dichterin (\* 06.03.1806)  
 1911 Czeslaw Milosz \* in Šetainiai (Litauen), poln. Dichter († 14.08.2001 in Krakau)  
 Redaktion: Lin



Rudolf Steiner: Tafelzeichnung zu einem Vortrag vom 4. Juni 1924

**Ausdrucke der Liebe**

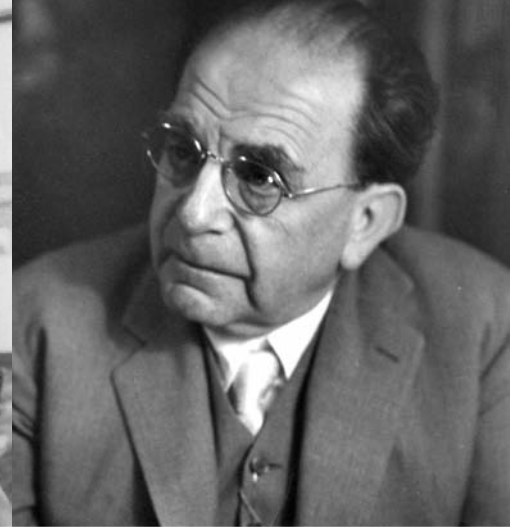
«Denken Sie sich, wie lebendig das alles wird, wenn man weiß: Diese Sterne sind der Ausdruck der Liebe, mit der der astralische Kosmos auf den ätherischen Kosmos wirkt!»

**Wie ein Atem im Lichte**

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

**Alles, was uns von außen begegnet**, muss sich von innen her erschließen, sollte es lebendig bleiben und dem Tod entkommen. – Am 1. Juni 1886 erscheint in der Wiener Zeitschrift «An der schönen blauen Donau» ein «Sendschreiben» des fünfundzwanzigjährigen Rudolf Steiners an die Dichterin Marie Eugenie delle Grazie über «Die Natur und unsere Ideale». Der Feststellung und Klage der Dichterin, dass die äußere Welt an sich nur Vergänglichkeit und Vernichtung offenbart, setzt Rudolf Steiner entgegen, dass dies aber gleichzeitig die Freiheit des Menschen ermögliche: «Wo bliebe die göttliche Freiheit, wenn die Natur uns, gleich unmündigen Kindern, am Gängelband führend hegte und pflegte? Nein, sie muss uns alles versagen, damit, wenn uns Glück wird, dies ganz das Erzeugnis unseres freien Selbst ist! Zerstöre die Natur täglich, was wir bilden, auf dass wir uns täglich aufs Neue des Schaffens freuen können!» – So umschließt der Mensch aus seinem werdenden Ich heraus die «Strebelust / Zu mächtigem Lebewalten», wie es in den Merkur- und Marszeilen des Zwillings heißt.





König

Karl König

## Landwirtschaft und Gemeinschaft

Heilende Impulse für Mensch und Erde

Verlag Freies Geistesleben

www.geistesleben.com

Karl König: **Landwirtschaft und Gemeinschaft**

Heilende Impulse für Mensch und Erde.

Karl König Werkausgabe Abteilung 4:

*Landwirtschaft und Naturwissenschaft*

Hrsg. von Richard Steel in Zusammenarbeit mit

Thomas van Elsen, Alfons Limbrunner und Peter Selg.

285 Seiten, Leinen mit Schutzumschlag

€ 24,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2414-1

Karl König könnte man heute <Vater des Social Farming> nennen. Seine Liebe zu den Tieren, sein Bezug zum Geistigen in der Landschaft, seine Sorge um den Boden und seine Früchte, um eine geistgemäße Ernährung des Menschen – um einen holistisch heilenden Impuls – durchdringen die Ausführungen für Landwirte, die er in verschiedenen Jahren in – oft selbst initiierten – Konferenzen gegeben hat.

König

Karl König

## Irdische und kosmische Ernährung

Verlag Freies Geistesleben

Karl König: **Irdische und kosmische Ernährung**

Karl König Werkausgabe

Abteilung 4: *Landwirtschaft und Naturwissenschaft*

Herausgegeben von Richard Steel.

411 Seiten, Leinen mit Schutzumschlag

€ 28,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2404-2

Nicht um Dogmatisches in der Frage «Fleisch oder Vegetarisch?» geht es Karl König, sondern um grundsätzliche Verständnisfragen über die Rolle der Nahrung und Lebensmittelqualität in unserer Kultur. Der Band enthält elf Vorträge und einen Aufsatz Karl Königs sowie geschichtliche Dokumente und Bilder aus dem Archiv und den Notizbüchern.

**Verlag Freies Geistesleben : *Wissenschaft und Lebenskunst***

## AM 15. JUNI

## STEHT EIN ROTER MOND AM BLAUEN ABENDHIMMEL

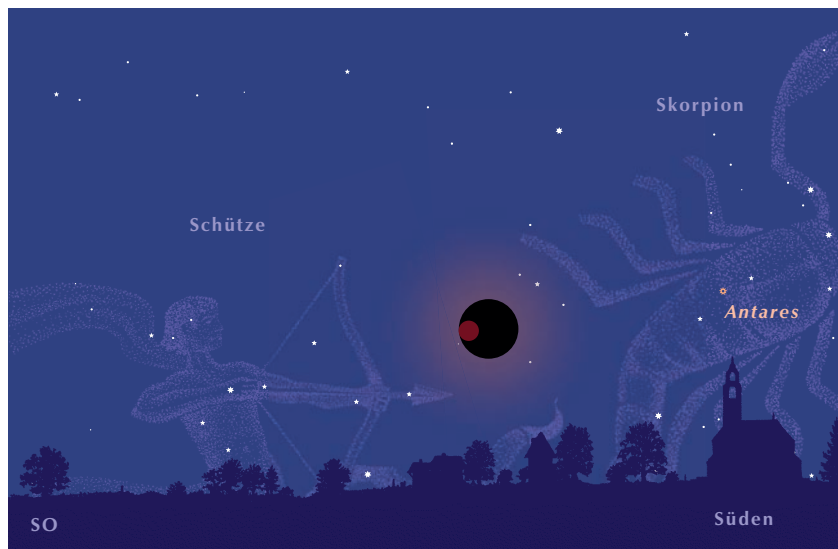
von Liesbeth Bisterbosch

Ab dem 3. Juni ist jeden Abend bei Sonnenuntergang der zunehmende Mond sichtbar. Jeden Tag steht er weiter von der untergehenden Sonne entfernt (NW). Am 15. Juni ist Vollmond – und es gehört zum Vollmond dazu, dass er bei Sonnenuntergang aufgeht (in Kassel etwa um 21.30 Uhr). Aber dieses Mal erscheint kein aufleuchtender Mond! Vielmehr kann bei Einbruch der Dunkelheit tief am Himmel im SSO eine rote Scheibe erscheinen, die bis 23.03 Uhr allmählich ihre Farbe verändert (die rote Färbung lässt nach) und dann plötzlich einen hellen Rand bekommt.

Würden wir während dieser totalen Verfinsterung auf dem Mond stehen, wäre nirgendwo die Sonnenscheibe sichtbar. Stattdessen würden wir um die Erde herum eine aufleuchtende Aura sehen – die Sonne steht vollständig hinter der Erde. Dieses orangefarbene, rote Licht, das die Erde umgibt, verleiht der verfinsterten Mondscheibe ihre Färbung. Sie kann orange aussehen, kupferrot werden und, wenn die Verfinsterung lange dauert, während der Mittelphase des Vorgangs eine tief braunrote Färbung mit grauen Flecken annehmen. Unter anderem in Indien und Ostafrika können die Menschen beobachten, dass der verfinsterte Mond viel dunkler wird als sonst und dass diese Verdunkelung sehr lange anhält: 101 Minuten (das mögliche Maximum liegt bei 107 Minuten).

Während der Mitte der Verfinsterung ist die Dunkelheit am intensivsten. Je tiefer der Mond in den Erdschatten eindringt, umso dunkler wird seine Farbe. Um 22.13 Uhr (Sommerzeit) steht er fast genau in der Mitte des sogenannten «Kernschattens» (das schwarze Gebiet auf unserer Abbildung).

**Abbildung:** Die rote Mondscheibe gegen Ende der totalen Verfinsterung (23.03 Uhr) tief im Süd-Südosten. Suchen Sie sie links von Antares, dem auffallend roten Stern tief über dem Horizont. Der dunkle Kreis zeigt die Position des Kernschattens der Erde; der größere, helle Kreis ist der sogenannte «Halbschatten». Der Kernschatten ist fast dreimal so breit wie der Durchmesser des Mondes. Der Mond liegt zwischen 21.22 bis 23.03 Uhr im Kernschatten. Um 0.02 Uhr ist er völlig aus ihm herausgetreten. Um 1.02 Uhr hat er auch den Halbschatten verlassen.



Der Himmel muss jedoch ausreichend dunkel sein, damit dieser rotbraune Mond wahrgenommen werden kann. Im Südosten Deutschlands sind die Beobachtungsmöglichkeiten günstiger als im Nordwesten. In München ist der Mond während des Maximums der Verfinsterung um 22.13 Uhr seit über einer Stunde im Aufsteigen begriffen (der Mondaufgang ist dort um 21.07 Uhr). Die rote Mondscheibe kann bereits zuvor mit bloßem Auge wahrgenommen werden. In Hamburg und Düsseldorf ist der Mond in dem Moment, da er am tiefsten in den Kernschatten eingedrungen ist, vor einer halben Stunde aufgegangen (Mondaufgang ist um 21.43 Uhr). Die Sonne ist gerade eben erst gesunken. In Norddeutschland geht die Abenddämmerung außerdem in die Morgendämmerung über; es wird nicht völlig dunkel. Dort muss der Himmel besonders klar sein, wenn man die rote Mondscheibe beobachten will.

Ab 23.03 Uhr kann der Mond jedoch überall in Deutschland sichtbar sein! Am dunkelblauen Himmel erscheint plötzlich ein aufleuchtender Streifen. Ein immer größerer Teil des Mondes wird sichtbar. Sein linker Rand ist scharf konturiert, der rechte ist unschärfer. Dies dauert eine volle Stunde. Am 16. Juni (0:03 Uhr) sieht er dann wieder «voll» aus. Die rechte Hälfte leuchtet jedoch weniger als die linke. Auch dieses Phänomen verschwindet allmählich.

Der Schatten der Erde bewegt sich schneller von Südosten in Richtung Süden, als es der Mond tut. Zwischen 22.13 und 23.03 Uhr gerät dieser gegenüber dem Kernschatten immer mehr ins Hintertreffen und leuchtet zunehmend stärker im Sonnenlicht auf. Der rote Mond am blauen Himmel bietet uns eine bunte Reihe von Phänomenen! ■



# DIE WALDERDBEERE

## KINDERPFLANZE UND ERSTAUNLICHES HEILMITTEL

von Markus Sommer



Wahrscheinlich wird wohl jeder, wenn er sich zurück erinnert, ein paar Pflanzen angeben können, die er als Kind besonders lieb hatte. Ich glaube, dass es häufig die Schlüsselblume, das Gänseblümchen und die Walderdbeere waren. Wenn ich es ausprobiere und Erwachsene nach diesen Dreien frage, so taucht oft ein versonnenes Lächeln auf ihrem Antlitz auf und ich vermute, dass es daran liegt, dass ihnen im Gedanken an diese Pflänzchen ähnlich warm ums Herz wird wie mir. Sie entstammen ganz unterschiedlichen Pflanzenfamilien und sie haben nicht viel mehr miteinander gemein, als dass sie so klein sind, dass sie auch einem kleinen Kind nicht über das Knie reichen. Ich vermag nicht recht zu sagen, warum einem diese Pflanzen so besonders liebenswürdig erscheinen, aber für mich sind sie wie mit einer Art freundlichem Strahlen umgeben.

Findet man die leuchtend roten Beeren im Unterholz, das sonst vom Grün von Sauerklee, Binkelkraut und Heidelbeere geprägt ist, bleibt das zeitlebens ein Glücksmoment. Für ein Kind scheint es besonders schön zu sein, haben die Früchte doch genau die richtige Größe für den kleinen Mund. Wie in der Puppenstube alles mindestens zwei Größen kleiner als in der Wirklichkeit ist, so scheint es auch bei den Walderdbeeren im Vergleich mit den Gartenerdbeeren zu sein. Dafür ist aber ihr Aroma unvergleichlich intensiver als das (zumindest der meisten) ihrer großfruchtigen Verwandten.

Außerdem ist sie einfach eine schöne Pflanze. Schon die dreifältigen, zart gerippten, leicht glänzenden Blätter sind nicht nur sofort wiederzuerkennen, sie sind auch stets attraktiv. Das gilt auch für die Blüten mit ihrem leicht gewölbten, gelben Inneren und ihren fünf rein weißen Kronblättern, die sie unschwer als Rosengewächs identifizieren lassen. Aber wirklich zufrieden sind wir doch erst, wenn wir eine der Früchte finden. Ihr Rot bildet eine perfekte Gegenfarbe zum Grün des Blattes. Beide steigern sich so wechselseitig.

Anders als die anderen Früchte, die wir verzehren und deren Samen im Inneren der Frucht von saftigem Fruchtfleisch umgeben sind, liegen die Samen der Erdbeere an der Fruchtoberfläche, sodass sie auf der Zunge zu ertasten sind. Das für uns so attraktive Fruchtfleisch ist aus dem Blütenboden gebildet. Für den Botaniker sind eigentlich die kleinen braunen «Samen» (für ihn sind es «Nüsschen») die Früchte. Was wir dafür halten, ist nur eine «Scheinfrucht». Aber solche botanischen Spitzfindigkeiten interessieren uns als Kinder nicht. Schwierig war es nur zu entscheiden, ob man alle gefundenen Früchte gleich aufessen oder auf einen Strohhalm gespießt aufreihen und dann genüsslich gemeinsam verzehren sollte.

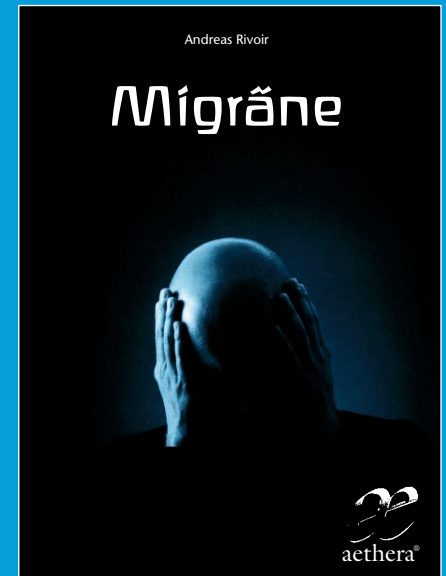
**Dass die Walderdbeere auch heilsam sein kann, würden wir zunächst nicht vermuten.** Tatsächlich findet sich die Pflanze in der Regel nicht einmal in dicken Heilpflanzenbüchern. Der heilkundige Pfarrer Sebastian Kneipp jedoch, der neben seinen Kaltwasserkuren auch Heilpflanzen anwendete und (wie mir scheint) einen oft recht intuitiven Zugang zu den Pflanzen hatte, empfahl Tee aus Erdbeerblättern für kränkelnde Kinder. Ab und an wird ein solcher Tee auch gegen Durchfallerkrankungen empfohlen, weil die Blätter Gerbstoffe enthalten. Auch Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophischen Medizin, hat sie bei Neigung zu Durchfällen empfohlen. Tatsächlich wird die Walderdbeere heute noch regelmäßig in der Anthroposophischen Medizin eingesetzt. Steiner sprach in einem Vortrag von ihr als einer «Prachtpflanze», die «in ihrer Wirksamkeit ein ganz einfaches Ding, aber ungeheuer lehrreich» sei. So empfahl er die Anwendung der Erdbeere selbst gegen Blutarmut. Gegen diese gibt es viele Arzneien, aber der Erdbeere schreibt er zu, dass sie eine besondere Wirkung «in der Peripherie des Organismus» entfalte. Ob dies auch mit der erstaunlichen Verlagerung ihrer Samen an die Peripherie der Frucht zusammen-



Fotos: Markus Sommer u. Anne Sommer-Solheim

hängt? Ich selbst habe immer wieder erlebt, dass durch eine Arznei aus Erdbeerfrüchten und Brennnesselkraut (das ebenfalls günstig bei Blutarmut wirken kann) gerade die an der Peripherie des Organismus auftretenden Symptome des Eisenmangels rasch besser werden können. Zum Beispiel kann dies eine schlechte Heilungsbereitschaft von Hautwunden oder (besonders charakteristisch) von kleinen Rissen an den Mundwinkeln sein. Auch eine besonders intensive Neigung an Händen oder Füßen zu frieren, kann Zeichen einer Blutarmut sein und durch ein solches Arzneimittel besser werden. Tatsächlich wurde in einer wissenschaftlichen Arbeit gezeigt, dass der Genuss von Erdbeeren dazu führt, dass aus der Nahrung mehr Eisen aufgenommen werden kann als das gewöhnlich der Fall ist (allerdings schlägt die Zitrone die Walderdbeere noch hinsichtlich dieser Wirkung). – Es gibt noch eine weitere Empfehlung Rudolf Steiners zur Erdbeere: Er riet dazu, aus getrockneten Erdbeerblättern, die mit getrockneten Weinblättern zusammengemischt werden sollten, ein Leberheilmittel herzustellen. Auf der Grundlage dieser Blätterkombination wurde dann auch ein Mittel hergestellt, das zur Zusatzbehandlung Krebskranker eingesetzt wird. Das hätte man dieser «Kindheitsbeere» dann doch nicht zugetraut – sie soll gegen Krebs helfen? Nun ja, ich denke nicht, dass sie je eine bewährte Krebsbehandlung überflüssig machen würde, aber es erstaunt doch, was man in wissenschaftlichen Arbeiten auf diesem Feld findet: Erdbeerextrakte können die Entwicklung von Krebszellen unter Einwirkung chemischer Karzinogene ebenso verhindern wie das Einsprossen neuer Blutgefäße in Tumoren, die diese benötigen, um sich bei zunehmendem Wachstum ausreichend ernähren zu können. Relativ viele Tumor- und Leukämiezellen können durch Erdbeerextrakte zur Auflösung (Apoptose) gebracht werden, und sie sollen eine gewisse schützende Wirkung auf die Erbsubstanz ausüben können. Außerdem scheint die Erdbeere eine recht kräftige Wirkung gegen «freie Radikale» zu haben, die bei verschiedenen Krankheitsproblemen (nicht zuletzt auch bei der Entstehung von Tumoren und bei Lebererkrankungen) eine Rolle spielen. Man sollte solche experimentellen Beobachtungen nicht überbewerten, manches ist im Menschen doch anders als bei einer Zellkultur. Aber es kann nicht schaden, Erdbeeren öfter zu verspeisen. Und man wird zudem zu größerem Respekt vor der Erdbeere als Heilpflanze genötigt, als man zunächst dachte. Das gilt auch für einen weiteren Effekt, der kürzlich nachgewiesen wurde: Extrakte aus Blättern der Walderdbeere können die Blutversorgung des Herzmuskels verbessern. Um fast dreiviertel soll der Blutfluss in den Herzkranzgefäßen bei Einwirkung solcher Extrakte zugenommen haben. Die entspannende Wirkung auf verkrampfte Blutgefäße des Herzens ist wirklich beeindruckend. Aber das wussten wir schon seit Kindertagen: Die Walderdbeere lässt einem das Herz aufgehen ... ■

Demnächst erscheint von Markus Sommer sein Buch über die Heilpflanzen («Heilpflanzen. Ihr Wesen – ihre Wirkung – ihre Anwendung»). Weitere Informationen sind auch zu finden unter: [www.urachhaus.de/urheber/markus-sommer](http://www.urachhaus.de/urheber/markus-sommer)



Andreas Rivoir  
**Migräne**  
 108 Seiten, kartoniert  
 € 12,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5006-5

## Gewitter im Kopf

**Stress, unrythmischer Tageslauf, Wetterwechsel – es gibt zahlreiche Auslöser und tiefer liegende Ursachen für eine Migräne.**

**Der Neurologe Andreas Rivoir zeigt die Möglichkeiten der anthroposophischen Medizin im Hinblick auf Diagnose und Therapie der Migränerkrankung auf. Er wendet sich an Patientinnen und Patienten, die auf der Suche nach den Hintergründen einer derartigen Erkrankung sind und sich die Frage nach Alternativen zur üblichen Schmerzmedikation stellen.**

**«Die Neigung zu Migräneanfällen ist nicht zu beseitigen, doch zur Vorbeugung nennt das Buch eine Reihe einfacher hilfreicher Mittel. Auch durch Änderungen in der Lebensführung und Arbeit an sich selbst, kann etwas erreicht werden ... Dieser verdienstvolle Ratgeber wird mühelos eine große Leserschaft erreichen. Der gequälte Patient hat damit eine wirkliche Hilfe in der Hand.»**

*Der Merkurstab*





# Ninetta Sombart

## IMMER IM AUFBRUCH

von Frank Berger

Unter zeitgenössischen Künstlern ist die Auseinandersetzung mit christlich-religiösen Themen gegenüber früheren Epochen stark in den Hintergrund getreten. Umso auffälliger ist es, wenn das Œuvre einer Malerin mit erstaunlicher Konsequenz von der Umsetzung scheinbar «alter» Motive christlicher Kunst geprägt ist, und zwar in einer höchst eigenständigen und unverwechselbaren Form- und Farbensprache.

Ninetta Sombarts malerisches Werk steht seit Jahrzehnten unter dem Motiv des Ringens um neue Ausdrucksmöglichkeiten für die großen Bildmotive, wie sie vor allem in den Evangelien gegeben sind. Den geistigen und künstlerischen Mittelpunkt bildet, was man als das würdigste Motiv christlicher Andacht und Meditation empfinden kann: das Antlitz Christi. Während Jahrhunderte europäischer Malerei vorwiegend den Menschen Jesus dargestellt haben, geht es Ninetta Sombart um die geistig-übersinnliche Dimension ihrer Motive: Wie kann man heute die Epiphanie der Jordantaufer darstellen, wie die Verklärung auf dem Berge, den Auferstandenen, wie das Bild des Engels?

Ninetta Sombart wurde 1925 als fünfte Tochter des berühmten Volkswirtschaftlers und Soziologen Professor Werner Sombart in Berlin geboren. Ihr Vater war damals 62 Jahre alt und war selbst geboren worden, als sein Vater schon sechzig war – Ninettas Großvater war also zu Lebzeiten Schillers, dreißig Jahre vor Goethes Tod, zur Welt gekommen! So war ihr intellektuell-großbürgerliches Elternhaus noch stark von den Lebensgewohnheiten des 19. Jahrhunderts geprägt. Die Mutter stammte aus Rumänien und nahm

ihre Tochter gelegentlich in die Gottesdienste der russisch-orthodoxen Kirche mit. Dort stand die große Ikonostasenwand mit wunderbaren Bildern, und es erklang herrlicher Gesang. Frühe, prägende Eindrücke, die an dem religiösen Grund bildeten, aus dem sie später ihre Malerei schöpfte. Einen väterlichen Freund und Lehrer, der ihr durch seine Lebensart und moralische Autorität wegweisende spirituelle Orientierung vermittelte, fand die junge Ninetta in dem rumänischen Dirigenten Sergiu Celebidache.

Nach dem Krieg und ersten Erfahrungen als Plakatsmalerin gelangt sie über ihren Mann, einen amerikanischen Kunststudenten, der als GI nach Deutschland gekommen war, nach New York. Entbehrungsreiche Jahre in den USA folgen, in denen Familienpflichten und Sorge um den Lebensunterhalt mit ersten künstlerischen Schritten zu vereinbaren sind.

Sombart schult sich durch Museumsbesuche und lässt sich stilistisch durch Surrealisten wie Magritte anregen, besucht Salvador Dalí, studiert Rothkos Farbbehandlung und zugleich alte Meister wie Breughel, die Sieneser oder den großen Naiven Henri Rousseau. Ihre frühen Arbeiten machen sie rasch bekannt, und einige Bilder finden als Kunstdrucke in den USA weite Verbreitung. 1962 geht sie zurück nach Europa, arbeitete sich in Basel zur Werbeleiterin eines großen Industriebetriebes empor, bis sie sich ab 1987 in ihrem Wohnort Arlesheim ausschließlich der Malerei widmen kann. Heute sind ihre Werke über die ganze Welt verbreitet, ihre Altarbilder prägen zahlreiche Kirchen, und die Postkarten, Kalender und Poster ihrer Malerei erzielen hohe Auflagen. **Auch mit 86 Jahren ist Ninetta Sombart unvermindert künstlerisch aktiv – Neues entsteht, Altes wird immer wieder übermalt oder neu gegriffen.** Denn Ninetta Sombart ist ein Mensch, dessen Biografie von jugendlichen Aufbruchskräften gekennzeichnet ist. ■



Die Bücher von und zu Ninetta Sombart sind zu finden unter:  
[www.urachhaus.de/buecher/9783825174330/ninetta-sombart](http://www.urachhaus.de/buecher/9783825174330/ninetta-sombart)



# SEELENTIEFE

von Ute Hallaschka



Wenn zum Personal einer literarischen Unternehmung ein sehr alter und weiser Uhu namens Aristoteles gehört, dann kann man davon ausgehen, dass es eine wundervolle Reise wird. Die Handlung führt uns in das kleine Städtchen «Tief-da-unten», in der abgelegenen Bergwelt West Virginias. Hier wuchs auch die Autorin Ruth White auf; diesem Fleckchen Heimat Erde entlockt sie in ihren Büchern immer neue Bilder und zauberhafte Gestalten. Am schönsten vielleicht in «Tief-da-unten», das ist der Ort, wo wir alle herkommen, das Land der Kindheit, das jeder im Herzensgrund trägt – sein Leben lang. Alles, was wir dort erlebt und erlitten haben und nun an Glück und Schmerz in der Erinnerung tragen, bildet das Fundament der Persönlichkeit. Was die Welt jedoch zu einem Zuhause macht, das ist das Gefühl der Geborgenheit. Das kann man sich nicht selbst geben, dazu bedarf es anderer Menschen.

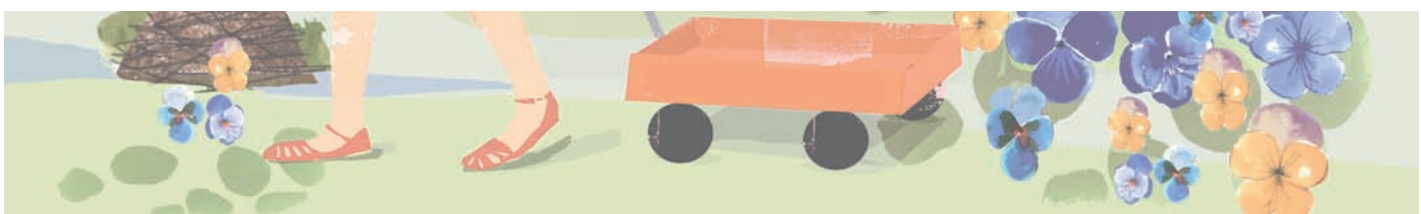
Was wir in unseren psychologischen Tagen, bei den Abstiegen ins Unterbewusstsein, auf der Suche nach Autonomie so oft verdrängen und vergessen, das ist die tiefe gegenseitige Angewiesenheit auf Liebe und Mitmenschlichkeit. **Wer sein Herz befragt und nicht nur analysiert, der wird im innersten Kämmerlein eine leise Stimme hören, die ihm zuraunt: sei gütig.** Wir verlangen nach Güte, wir sehnen uns nach ihr, in den anderen ebenso wie in uns selbst. Mit dieser Herzensstimme der Güte schreibt Ruth White. Was ihre Geschichten neben allem märchenhaften Zauber so tief berührend macht, das ist die Selbstverständlichkeit, mit der das Gute im Menschen erscheint. Wir haben uns doch schon so sehr gewöhnt an das Böse, an seine Banalität, mit der es überall den Alltag durchzieht. Das Gute scheint dagegen die große Ausnahme, ein Wunder, eine Kraftanstrengung. Gut zu sein, das muss man üben, als würde man in einem inneren seelischen Fitnessstudio schwerste Gewichte stemmen.

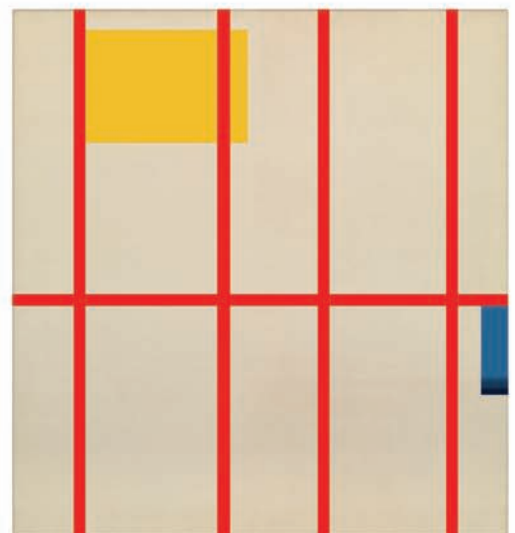
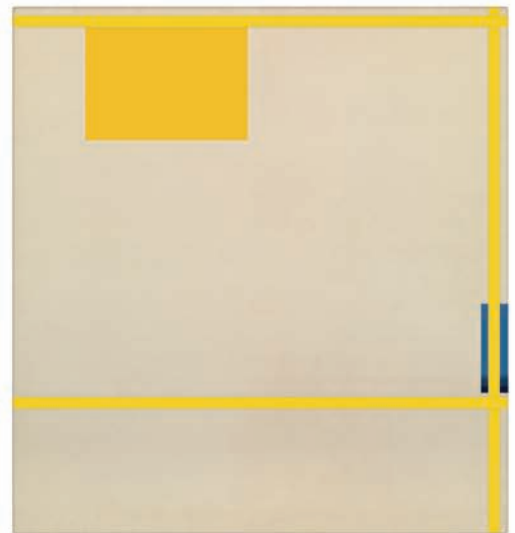
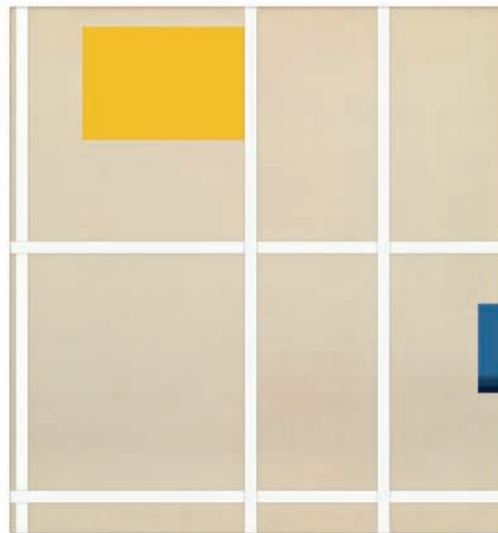
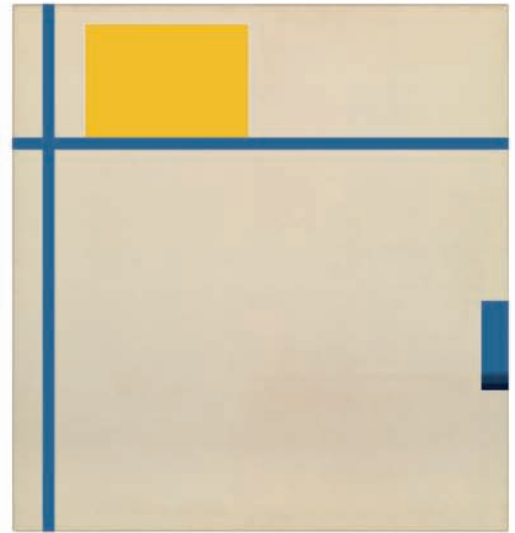
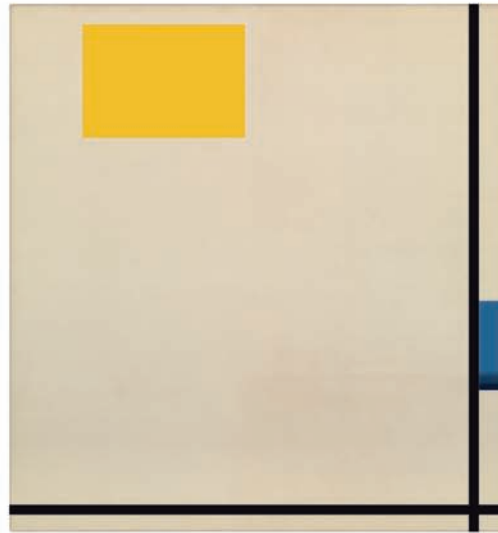
Ganz anders geht es zu in «Tief-da-unten». Ein Fitnessstudio gibt es nicht, wohl aber die Pension «Zuflucht». Da wird Menschlichkeit nicht trainiert, sondern einfach ausgeübt. Es leben Dauergäste in dieser Pension, die dort umsonst wohnen und ernährt werden – einfach, weil sie Zuflucht brauchen. Dies macht sie keineswegs zu Almosenempfängern, ihnen wird mit Respekt und Einfühlung begegnet. Wieso sollte ein Mensch weniger wert sein, bloß weil spezielle Schicksalsumstände ihn betreffen? Diese und andere Tiefenfragen mag sich der Leser stellen, wenn er durchs Städtchen schlendert und seinen liebenswerten Bewohnern begegnet.

Eines Tages im Juni wird ein kleines rothaariges Mädchen vor dem Gerichtsgebäude gefunden. Wer hat es dort ausgesetzt? Das Kind kann nichts als seinen Namen sagen, Ruby, so heißt die Kleine, wird von Miss Arbutus, der Pensionswirtin, als Tochter aufgenommen und wächst glücklich heran. Doch dann, als Ruby 12 Jahre alt ist, taucht eine Spur ihrer Herkunft auf und reißt sie unvermittelt aus ihrem Dasein. In der Folge zeigt sich, wie ansteckend Güte wirkt. Die Liebe, die Ruby erfahren hat, befähigt sie nicht nur die Krise in der eigenen Biographie zu bewältigen, sondern sie heilt geradezu vergangenes Leid, das lange vor ihrer Geburt lag.

Wundersam ist wirklich, wie es der Autorin gelingt, diese Tiefenschichten in einer buchstäblich harmlosen Heiterkeit zu bergen; man geht durch schmerzliche Seelenlandschaften als Leser ganz unverletzt und doch voll Mitgefühl. Vor allem aber staunend, mit weit geöffneten Augen, sich wirksam Erinnernd.

Wie es einmal war, als die Welt ein offenes Buch schien, das auf Entdeckung wartete. Jedes Kind ist zunächst überzeugt, dass sie gut ist, die Welt, in der wir leben. Gelegenheit sich daran zu erinnern, gibt dieses Kinderbuch auch den erwachsenen Gestaltern der Welt. ■





## DIE FÜNF AM PROZESS BETEILIGTEN

Hier zeigt sich die Häufigkeit der Farben im Prozess, aber auch das räumliche Verhältnis der farbigen Horizontalen und Vertikalen zu den farbigen Rechtecken:

- eine schwarze Vertikale begrenzt das blaue Rechteck.
- eine blaue Horizontale begrenzt das gelbe Rechteck.
- eine weiße Vertikale begrenzt das gelbe Rechteck.
- eine gelbe Vertikale überspannt das blaue Rechteck und eine gelbe Horizontale grenzt an das gelbe Rechteck. Eine zweite gelbe Horizontale begrenzt nicht das blaue Rechteck, sondern verläuft in geringem Abstand unterhalb von ihm.
- eine rote Horizontale begrenzt oben das blaue Rechteck, eine rote Vertikale das gelbe Rechteck. Zwei weitere rote Vertikale durchziehen den Raum zwischen den farbigen Rechtecken.
- Im siebzehnten, letzten Prozessschritt, wird das gelbe Rechteck vom breitesten Band vertikal überspannt.
- das Rot ist wie das Weiß fünfmal am Prozess beteiligt.



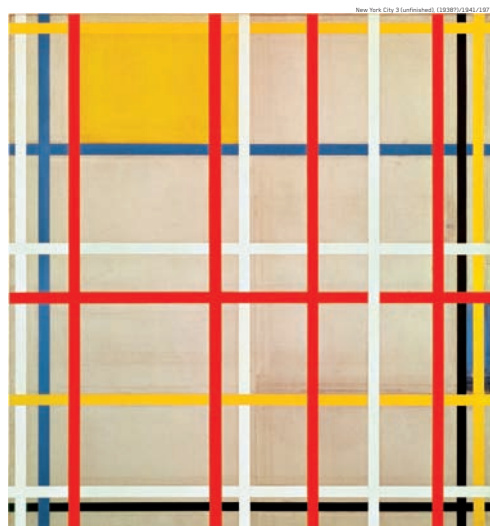
# EIN BILD WIRD ENTSCHLÜSSELT A PICTURE IS DECIPHERED UNA OBRA ES DESCIFRADA

In den letzten Jahren seines Lebens lebte und arbeitete Piet Mondrian (1872 – 1944) in New York. Rhythmus, Formen und Geometrie der Großstadt blieben nicht ohne Einfluss auf sein Werk. Eines seiner letzten Bilder trägt den Titel New York – New York City. Es gibt seine verborgenen Geheimnisse erst nach längerer Kontemplation und eingehender Analyse preis. Sein strenger Aufbau aus Linien und Flächen folgt geradezu mystischen Gesetzmäßigkeiten. Elmar Schrepfer ist es gelungen, den Entstehungsprozess des Bildes nachzuvollziehen und Schritt für Schritt für den Betrachter sichtbar zu machen. Eine faszinierende meditativ-analytische Annäherung an einen der großen Pioniere der klassischen Moderne und ein didaktisch-künstlerisches Meisterstück.

Besuchen Sie auch die Ausstellung

**MONDRIAN  
UND  
DE  
STIJL**

in München, die noch bis zum 15.08.2011 im Lenbachhaus zu sehen ist ([www.lenbachhaus.de](http://www.lenbachhaus.de))



Elmar Schrepfer  
**PIET MONDRIAN  
NEW YORK CITY-  
PROCESS**

Urachhaus

**ELMAR SCHREPFER**  
**Piet Mondrian New York City-Process**  
**Ein Bild wird entschlüsselt**

Mit dreisprachigem Text (deutsch / englisch / spanisch),  
169 Seiten, durchgehend farbig, mit Lesebändchen, mit Schutzumschlag

38,- Euro

**Verlag Urachhaus**  
**ISBN 978-3-8251-7771-3**

## 6. DAS STEUER ÜBERGEBEN UND ZU EIGENEN UFFERN AUFBRECHEN

### DIE JAHRE VON 56 BIS 70

von Monika Kiel-Hinrichsen

Sabine arbeitet seit 18 Jahren als Sozialpädagogin beim Jugendamt im Bereich der Vermittlung und Betreuung von Kindern in Pflegefamilien. Sie war bisher eine engagierte, beliebte Kraft, die viele Aufgaben übernommen hatte, besonders seit ihre eigenen Kinder aus dem Haus waren. Kürzlich feierte sie ihren 60. Geburtstag, den sie wie einen Schwellenübertritt erlebte. Sabine ringt mit der «Schnellebigkeit unserer Zeit», wie sie es nennt. Der erhöhte bürokratische Aufwand, neue Paragraphen, wie überhaupt die Computertechnik überfordern sie zunehmend und ziehen die Kräfte von ihrer «eigentlichen Tätigkeit» mit den Pflegefamilien ab. In den Sitzungen blickt sie bewundernd auf die Kompetenzen der jüngeren Kolleginnen, die mal eben eine Powerpoint-Präsentation aus dem Ärmel schütteln. Wenn sie nach Hause kommt, fühlt sie sich oft erschöpft und findet wenig Ausgleichsmöglichkeiten. Häufig spielt Sabine mit dem Gedanken, vorzeitig in den Ruhestand zu gehen, hat aber gleichzeitig Angst vor diesem Schritt. Ein Gespräch mit einer bereits pensionierten Kollegin regt sie an, sich ihre früheren beruflichen Ziele noch einmal vor Augen zu führen. Sabine entwickelt daran neue Initiativkraft. Sie fasst ihre Erfahrungen der letzten Jahre in einem Leitfaden für den Umgang mit Pflegekindern und deren Familien zusammen und möchte diesen den jüngeren Kollegen zur Verfügung stellen. Diese sich selbst gestellte Aufgabe erfrischt sie sehr und schenkt ihr eine neue Sinnhaftigkeit für ihren letzten Berufsabschnitt.

Johannes schnallt seine alte Ledertasche aufs Fahrrad und radelt zur Sprachschule, in der er einen Spanischkurs belegt. Er ist 69 Jahre alt und seit drei Jahren im Ruhestand. Vorher war er Pfarrer in einer Gemeinde einer Großstadt. Seine Augen leuchten, wenn er über «seine Gemeinde» spricht. Er hatte das große Glück, langsam aus seinem Beruf ausscheiden zu können, da er seinen Nachfolger über längere Zeit in die Pfarrtätigkeit einarbeiten konnte. Aber auch das war nicht immer leicht: Nicht

kluge Ratschläge zu geben, sondern seinem Nachfolger Freiraum für eigene Gestaltung zuzugestehen, musste er in dieser Zeit lernen. Mit dem Abschied aus der Gemeinde begann für Johannes ein neues Lebensgefühl, das von Ungebundenheit und Freiheit geprägt war. Dennoch stellte sich allmählich eine Leere ein: kein Rhythmus von außen trug ihn, keine Telefonate mit Gemeindegliedern, insbesondere der Sonntag war eine Herausforderung für ihn. Johannes lebt seit dem Tod seiner Frau vor sechs Jahren allein. Den Kontakt zu seinen beiden Kindern konnte er während seiner Berufsahre wenig pflegen, sodass er hier kaum familiäre Anbindung erfahren konnte. Bereits mit dem Tod seiner Frau musste Johannes lernen, auf sich selbst gestellt zu sein, sein Ruhestand forderte ihn dann noch einmal auf andere Weise heraus. Er musste durch ein Nadelöhr gehen und sich seine innere Freiheit mühsam erarbeiten. – Heute besucht Johannes ehrenamtlich eine Justizvollzugsanstalt, in der er Gesprächskreise für Strafgefangene anbietet. In Abständen predigt er sonntags als Vertretung in anderen Gemeinden, was für ihn jedes Mal «geistige Höhepunkte» sind. Durch die Geburt zweier Enkelkinder entsteht langsam eine neue Beziehung zu seinen Kindern. Und obendrein lernt er Spanisch, um im nächsten Jahr sprachkompetent seine langersehnte Reise nach Chile anzutreten.

Im Übergang in die sechziger Jahre erleben viele Menschen eine starke Konfrontation mit dem physischen Altern. Die körperlichen Kräfte nehmen ab: Die Knochen werden brüchiger, Hör- und Sehkraft und Gedächtnis lassen nach. Der Zenit des Lebens ist bereits länger überschritten und die Auseinandersetzung mit dem Ende der Berufstätigkeit, aber auch dem Leben überhaupt, rückt stärker in den Vordergrund. Es findet eine Bestandsaufnahme statt: Welches sind die Früchte des eigenen Wirkens? Was hatte ich mir im Leben vorgenommen? Was habe ich davon verwirklichen

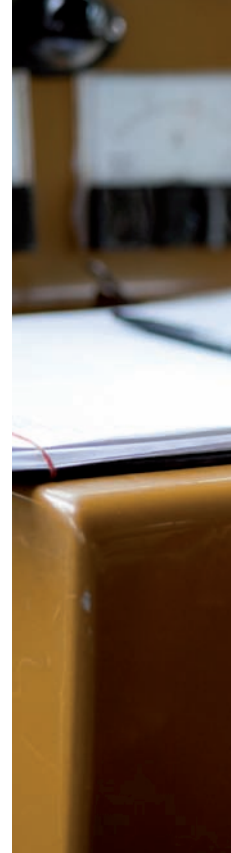




Foto: Perkus

können? Was will ich noch umsetzen? Dies kann ein sehr schmerzlicher Prozess sein, in dem sich «Versäumtes» aus dem Leben aufdrängt und für Schuldgefühle und Unzufriedenheit sorgen kann. Bleibt man am Äußeren des Lebens hängen, stellen sich leicht Konkurrenzgefühle mit Jüngeren, vielleicht sogar Frustration und Bitterkeit ein und schneiden uns von den Aufgaben dieses Lebensalters ab. Bei Sabine können wir diese Gratwanderung erleben; erst als sie sich auf das für sie Wesentliche besinnt, kommt sie mit sich in Einklang und wird zur «wissenden» älteren Kollegin. Es wird stiller um einen in diesem Alter, was nicht heißen muss, dass man nichts mehr zu sagen hätte. Mit dem Abnehmen der physischen Kräfte findet eine größere Verinnerlichung, eine seelisch-geistige Vertiefung statt, weshalb diese Entwicklungszeit auch als «mystische Phase» bezeichnet werden kann. Jetzt braucht unser Körper, der lange Zeit unser Diener war, bis ins hohe Alter hinein ausreichend Zuwendung: gesunde Ernährung, genug Bewegung sowie Belebung unseres Gehirns wirken frühzeitiger Sklerose entgegen.

**In die Mitte der Sechziger fällt allgemein das Ende der Berufstätigkeit – ein starker Einschnitt in eine Biografie! Häufig ist er lang ersehnt und mit neuer Freiheit, nicht selten aber auch mit einer Krise verbunden.** Johannes hatte Glück, dass er seinen Nachfolger einarbeiten und so zu einem fließenden Übergang kommen konnte. Dennoch hat auch ihn das «Loch» ereilt. Durch den Beruf erfährt der Mensch einen Wechsel von Arbeit und Freizeit, Wochenende und Urlaub. Viele soziale Kontakte kommen durch die Arbeit zustande. Mit dem Ruhestand obliegt es uns selbst, das Leben rhythmisch zu gestalten und Begegnungen zu pflegen. Alte Gewohnheiten tragen nicht mehr. Die Antwort darauf kann Befreiung, Erleichterung und leicht den vielen Pensionierten nachgesagten «Un-Ruhezustand» bedeuten. Andere geraten in eine Depression, fühlen sich einsam und abgeschoben, manchen Menschen droht die Gefahr einer äußeren oder inneren Verwahrlosung, die besonders durch Alkohol- und Medienkonsum verstärkt wird. Diese Lebensphase kann aber auch neue Türen öffnen: Johannes war es bereits durch seinen Beruf gegeben, sich mit religiösen Fragen zu beschäftigen, andere beginnen jetzt damit. Eine Sehnsucht nach innerem Frieden kann die Triebfeder sein. Aber auch ungestillte persönliche Bedürfnisse finden nun Erfüllung im «Seniorenstudium», in Sprachkursen oder Reisen. Parallel dazu münden soziale Kontakte aus innerer Selbstlosigkeit heraus oft im Ehrenamt: Die Früchte des Lebens werden als Speise an andere Menschen weitergereicht. ■

**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)

Jaap van de Weg



## Welten und Wesen

Die Seele  
als Schauplatz  
geistiger Wirkungen

Urachhaus

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

Jaap van de Weg  
Welten und Wesen  
Die Seele als Schauplatz geistiger Wirkungen  
341 Seiten, gebunden  
€ 24,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7628-0

### Geistige Erfahrung – geistige Wirkungen

**Nicht immer sind wir Herr unserer selbst. Viele Kräfte und Einflüsse bestimmen unser Denken, Fühlen und Handeln, die wir nicht bewusst wahrnehmen und kontrollieren. Wüssten wir immer, womit wir es zu tun haben, könnten wir besser mit den Tücken und Abgründen des eigenen Innern umgehen.**

**Der Arzt und Psychotherapeut Jaap van de Weg schaut hinter die Kulissen des Alltagsbewusstseins und entdeckt eine Vielfalt von Akteuren, die die menschliche Seele bevölkern. Es handelt sich um Wesen, die im Allgemeinen unerkannt bleiben und unsere Innenwelt zum Schauplatz ihrer eigenen Interessen machen. Häufig mit brisanten Auswirkungen ...**

**Ein hervorragender Leitfaden für jeden, der die Rätsel der Seele bei sich selbst und seinen Mitmenschen besser ergründen möchte.**





RICHARD SCRIMGER  
Mit Charlys Augen

Aus dem Englischen von  
Michael Stehle

285 Seiten, gebunden  
13,90 EURO

Verlag Urachhaus  
ISBN 978-3-8251-7745-4  
(ab 11 Jahren)



## MIT CHARLYS AUGEN

gelesen von Simone Lambert

**Erwachsene können das Leben von Kindern schon durcheinanderbringen: Charlys Vater wird des Bankraubs verdächtigt! Der Fall muss aufgeklärt und der wahre Strumpfmaskendieb gefunden werden, beschließen Charly und seine Freunde.** Aber nicht Charly und die Detektive versuchen hier, Recht und Gerechtigkeit wieder herzustellen für Charlys lieben Papa, sondern Jugendliche, die beinahe verzweifelt aneinander hängen, verlassen sich lieber auf ihren eigenen Verstand und Einsatz, weil eine Gefängnisstrafe zu einem Umzug von Charlys Familie und damit zur Trennung führen würde.

Ein merkwürdiges Trio hat sich da nach dem Wechsel auf die Colfax Middle School gefunden. Bernadette lebt bei ihrer alkoholkranken Mutter. Das ebenso einfühlsame wie unsentimentale Mädchen ist seit Kindergarten Tagen mit dem Nachbarsjungen Charly befreundet. Lewis, der sich beiden anschließt, geht jedes Feingefühl ab; überraschenderweise macht er im Verlauf der Geschichte dann doch ein paar Dinge richtig. Und Charly, Sohn etwas überspannter, dauerverliebter Eltern, beeindruckt durch gutes Aussehen, gutes Benehmen – und seine Blindheit. Dieses Hindernis prädestiniert ihn zum auf Hilfe angewiesenen Außenseiter und zum Prügelknaben für den Klassenschläger Frank: eine Rolle, die Charly würdevoll, ironisch und souverän in Frage stellt. Richard Scrimger zeichnet seine jugendlichen Protagonisten als starke Charaktere, die Erwachsenen lediglich als ausgeprägte Typen: den Klassenlehrer Mr. Floyd zum Beispiel, der mit seiner coolen Art die Schüler für sich einnimmt. Oder Mrs. Jodelschmidt, eine ehemalige Zirkusartistin mit einem auf Geldfunde dressierten Schoßhündchen. Aber auch Charlys Blindenbetreuer Mr. Underglow, ein Sozialarbeiter in Strumpfhaltern, weckt in den Jugendlichen einen Verdacht. Die Erwachsenen erweisen sich fast

ausnahmslos als desillusioniert, traumatisiert, verantwortungslos, kommunikations- oder handlungsunfähig. Von ihnen ist keine Hilfe zu erwarten.

Doch Scrimger lässt seine Protagonisten nicht im Stich: Gideon, ein Schutzengel in der Gestalt eines kindlichen Supermanns, stets begleitet von Kirchenmusik und Flummis (!), taucht immer dann auf, wenn den Freunden Gefahr droht. In seinen wechselnden Identitäten – ob als Mitschüler, Fensterputzer oder Polizist – bleibt er rätselhaft. Gideons Präsenz personifiziert den Humor und die Güte, die sich bereits im lakonischen Witz und dem respektvollen Blick auf die konfliktbeladenen Jugendlichen spiegeln.

Der Autor nutzt das Genre der Detektivgeschichte, um eine Geschichte über Abhängigkeit zu erzählen – laut Charlys Einsicht eine Grundbedingung menschlichen Daseins – und wie verheerend sie sich auswirken kann, aber auch, wie sich gerade daraus Verantwortung und Liebe entwickeln lassen. Die Schlussequenz auf dem nächtlichen Friedhof gewinnt Symbolcharakter und illustriert tiefste Ängste und Schmerzen: Charly allein, in der Dunkelheit zuhause, kennt nicht die Angst vor der Finsternis; er kriecht in eine Familiengruft und kann dort den Täter stellen. Die kathartische Kraft in Charlys gütigem «Blick» auf die Ereignisse verwandelt die Geschichte, ohne dass sie die Realität verändert. Es ist die Kunst des Richard Scrimger, mithilfe von Drastik einer erstaunlichen und berührenden Subtilität Ausdruck zu verleihen. ■

**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!

«Sonnenwende! Sonnenwende! Kommt zum Tanzen schließt die Hände!  
Sommer ist ins Land gezogen, ründet seine Blütenbogen,  
Erde atmet ihre Schöne rings in Farben aus und Töne.  
Kommt zum Tanzen, schließt die Hände! Sonnenwende! Sonnenwende!»

Der Juni kündigt den Sommer an und an Johanni haben wir den längsten Tag des Jahres, den wir mit einem großen Feuer feiern – und sicher auch mit einem Sommerreigen, so wie es die schönen Zeilen von Martin Tittmann beschreiben. Es ist die Zeit der Sommerfeste, der Ausflüge ins Grüne und dazu passend kommt heute ein Rezeptvorschlag für ein Picknick.

Sonnige Tage wünscht euch **SUSANNE**

Eierkuchen, Pfannkuchen oder Crêpes habt ihr vielleicht schon mal gebacken, wenn nicht, dann verrät eure Mutter oder die Großmutter euch sicher das Rezept. In jeder Familie gibt es da unterschiedliche Zubereitungsarten – meine Mutter hat immer Sprudel in den Teig gemacht, damit die Eierkuchen lockerer wurden und beim Backen noch mehr aufgegangen sind.

Fürs Sommerpicknick oder Gartenfest backt ihr nun die entsprechende Menge Pfannkuchen und bestäubt sie mit Puderzucker. Für die Füllung bereitet ihr eine große Schale Erdbeeren zu: Diese werden gründlich gewaschen, gezupft und je nach Größe kleingeschnitten und leicht gezuckert. Damit füllt ihr nun die Crêpes, rollt sie zusammen und richtet sie auf einer Platte an.

Ganz besonders lecker ist es, wenn ihr dazu noch eine selbstgemachte Erdbeersoße anbietet. Und die wird folgendermaßen gemacht: 500 g Erdbeeren (oder auch entsprechend mehr!) waschen und zupfen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben und mit ca. 50 g Puderzucker pürieren, dazu noch etwas Zitronensaft geben – fertig ist die leckere Fruchtsoße.

Und wer jetzt von Erdbeeren immer noch nicht genug hat, der kann ja zum Trinken Erdbeersirup anbieten. Der wird ganz ähnlich wie die Soße hergestellt: Für einen Liter braucht ihr mindestens 750 g Erdbeeren, 250 g Zucker und den Saft von einer Zitrone. Die Erdbeeren wieder waschen, zupfen und klein schneiden. Diese werden dann mit dem Zucker in 1/4 Liter Wasser vorsichtig gekocht, püriert (am behutsamsten geht es, wenn ihr die Erdbeeren durch ein Sieb streicht) und nochmals kurz aufgekocht. Dann wird

der Zitronensaft untergerührt. Wenn ihr den Sirup in saubere Schraubgläser füllt und diese sofort verschließt, hält sich der Sirup sogar einige Wochen.

Nun wünsche ich euch ein fröhliches Sommerfest, ein schönes Picknick und vor allem: Guten Appetit!

## So lautet mein neues Rätsel:

Mit «Ä» bin ich ein wildes Tier  
Und je nach Farbe – glaube mir –  
Verspeis' ich Honig oder Fisch  
Am liebsten an dem Mittagstisch...  
Jedoch mit lauter »E's» versehen  
Kannst in dem Garten du mich sehen:  
Entweder hängend an dem Strauch  
Und pflücken mich vom Boden auch –  
Doch siehst du mich hängen an einem Baum,  
Solltest du mich essen kaum!

Nun, nach was ist hier gefragt? Wenn ihr die Lösung wisst, schreibt sie auf eine Postkarte und schickt diese bis zum 21. Juni an: a tempo Susanne, Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart  
Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehnmal das Buch *Lasse im Blaubeenwald* von Elsa Beskow.

Das gesuchte Lösungswort unseres April-Rätsels ist das **LEBERBLÜMCHEN**, das habt ihr richtig geraten und zum Teil auch wunderschön gemalt, habt vielen Dank dafür! Und hier sind unsere **Gewinnerinnen** und **Gewinner**: • Maja DeAmicis aus Ludwigsburg • Hellen Schiffmann aus Celle • Leo Hermanns aus Aachen • Tim Flaig aus Frettenhein • Bernhard F. Bräutigam aus Berlin • Urs Wolf aus Langerwehe • Luisa Roth aus Kassel • Luc Leon Schulz aus Bielefeld • Gregor und Peter Abraham aus Dresden • Ben Schröder aus Berlin



# DAS a tempo PREISRÄTSEL

«Bedecke deinen Himmel, Zeus, / Mit Wolkendunst! / Und übe, Knaben gleich, / Der Disteln köpft, / An Eichen dich und Bergeshöh'n! / Musst mir meine Erde / Doch lassen steh'n, / Und meine Hütte, / Die du nicht gebaut, / Und meinen Herd, / Um dessen Glut / Du mich beneidest. // Ich kenne nichts Ärmeres / Unter der Sonn' als euch Götter! ...» So beginnt Johann Wolfgang Goethe seinen «Hymnus» an den im Juni-Rätsel gesuchten Titan, den Sohn von Iapetos und Klymene (manche Quellen nennen auch Gaia oder Themis als Mutter). Er gilt als Ur-Rebell und als Kämpfer der Menschheit gegen die Feindseligkeit der Götter – das lassen Goethes Anfangszeilen erahnen. Seine Endzeilen lassen keinen Zweifel mehr daran: «Hier sitz' ich, forme Menschen / Nach meinem Bilde, / Ein Geschlecht, das mir gleich sei, / Zu leiden, weinen, / Genießen und zu freuen sich, / Und dein nicht zu achten, / Wie ich!» Er bildete, er formte die Menschen aus Erde und Athene gab ihnen den Verstand und die Vernunft. Was aber wären die anderen Götter ohne ihre Gier? Sie wurden auf die Menschen aufmerksam und verlangten von ihnen Opfer und Anbetung. Ihr Bildner aber versuchte ihre Freiheit zu bewahren. Er kämpfte für ihre Unabhängigkeit, brachte ihnen das Feuer und konnte sie dennoch nicht vor der Götterrache schützen: Zeus lies die schöne Pandora erschaffen, in deren Büchse jeder der Göttlichen eine unheilbringende Gabe einschloss, die sich beim Öffnen auf die Erde und die Menschen ergoss. Doch nicht nur sie, auch ihren Erschaffer ereilte die Strafe. Zeus ließ ihn fangen, in die schlimmste Einöde des Kaukasus schleppen und an einen Felsen über einem Abgrund fesseln. Jeden Tag kam der Adler Ethon und fraß von seiner Leber, die sich zu seinem Leid jedoch immer wieder erneuerte. Vergeblich flehte er um Gnade. Seine Qual dauerte viele Jahrhunderte – bis Herakles, halb Mensch, halb Gott, ihn von Mitleid erfüllt erlöste. Das gesuchte Lösungswort lässt sich aus den hervorgehobenen Buchstaben bilden (diese müssen jedoch zuvor in die richtige Reihenfolge gebracht werden) und nach dessen Einsendung ein anderes Werk Goethes, *Das Märchen von der grünen Schlange und der schönen Lilie*, gewinnen, das zehnmal verlost wird. ■ (mak)

1 Was wollen wir immer billiger haben und wissen kaum noch woher sie kommen?

— —   — — — — —  —  —

2 Was bedeutet übertragen «es möge gelingen?»

— — —  —

3 Was ist für Stefan Schmidt die gesundeste Droge der Welt?

— —

Lösungswort:

# 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 073

Mathematismus: Alles ist Zahl.

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

JC's classical hand-crafted sudoku.

Urdruck a tempo 06 | 2011

SQUARE MAGIC 072

Lösung

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

Sechs mal zwölf oder: Fülle des Lebens

Das Lösungswort einsenden an:

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

Einsendeschluss ist der 21. Juni 2011 (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Mai-Ausgabe lautet ATHENE. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



# WEISHEIT UND LIEBE

## LESE-, GEDANKEN-, MEDITATIONSSTOFF

von Mario Betti

Es gibt in unserem Leben Leitmotive des Suchens und Handelns, des Leidens und der Freude, die immer wieder an bestimmten Stationen besonders sichtbar werden. Man kann auch von Hoffnungen und Idealen sprechen, die uns «eingeboren» sind.

Bei Rudolf Steiner, dessen 150. Geburtstag in diesem Jahr weltweit gedacht wird, finden wir auch solche Motive. Sein umfassendes Werk enthält eine kaum überschaubare Fülle an Erkenntnissen und Anregungen für alle Felder des Lebens. Das Motiv von Weisheit und Liebe aber, als Sinngebung menschlicher Existenz, begleitet seinen ganzen Werdegang und offenbart sich zuletzt als der Wesenskern seiner Anthroposophie. So lesen wir in einem Brief des Dreißigjährigen im Zusammenhang mit der mythologischen Gestalt des Prometheus, wie sie Shelley dargestellt hat: «Die Befreiung des Gefesselten durch Weisheit und Liebe bedeutet doch letzten Endes nur, dass die Fesselung in dem Momente aufhört, wo die im Innern schlummernde höchste Daseinspotenz, das ist eben Weisheit und Liebe, entbunden wird.»

Etwa zwanzig Jahre später führt Steiner dieses Motiv als Ziel der menschlichen Evolution auf. Er schreibt, dass alle Weisheit, die der Mensch erlebt, dazu bestimmt ist, die Erde in einen «Kosmos der Liebe» zu verwandeln. Weiter sagt er, am Ende seiner 1910 erschienenen ersten Ausgabe der *Geheimwissenschaft im Umriss*: **«Weisheit ist die Vorbedingung der Liebe; Liebe ist das Ergebnis der im Ich wiedergeborenen Weisheit.»**

Gerade an diese Worte knüpft Jean-Claude Lin in der Einleitung des von ihm herausgegebenen Buches *Weisheit und Liebe – Erfahrungen des Geistes Tag für Tag* an, in dem wir für jeden Tag des Jahres eine Äußerung Rudolfs Steiners vorfinden, die einem Vortrag oder einer Ansprache entnommen ist, die er am angegebenen Tag gehalten hat. Es ist das Verdienst des Herausgebers, Stellen ausge-



wählt zu haben, die zwar immer wieder in gewissen Variationen das Titelmotiv aufleuchten lassen, die aber insgesamt eine Art geistiges Saatgut sind, die vielfältige Anregungen für alle Lebensfelder der Anthroposophie enthalten.

Als ich mich an die Arbeit machte, dieses auch editorisch sehr gelungene Buch zu lesen, rüstete ich mich mit einem kleinen Heft von Klebezetteln in der gutgemeinten Absicht, ein paar besonders relevante Stellen zu markieren, um sie dann in der Besprechung zu zitieren. Am Ende der Lektüre ragte ein ganzer Wald von grünen Zettelchen aus den Seiten heraus ... Das Buch hatte mich einfach gepackt und ich vermute, dass es auch anderen Lesern ähnlich gehen wird. Sie werden entdecken, dass sich dieser *Lesestoff* bald in reinen *Gedankenstoff* wandelt, um schließlich zu einem reichen *Meditationsstoff* zu werden – geeignet, uns jeden Tag zu begleiten und zu stärken, um dem Alltag weiser und (warum nicht) auch liebevoller zu begegnen.

Hier zwei Beispiele – querfeldein: «So beginnt Anthroposophie überall mit Wissenschaft, belebt ihre Vorstellungen künstlerisch und endet mit religiöser Vertiefung; beginnt mit dem, was der Kopf erfassen kann, geht heran an dasjenige, was im weitesten Umfange das Wort gestalten kann, und endet mit dem, was das Herz mit Wärme durchtränkt und das Herz in die Sicherheit führt, auf dass des Menschen Seele sich finden könne zu allen Zeiten in seiner eigentlichen Heimat, im Geistesreich. So sollen wir auf dem Wege der Anthroposophie ausgehen lernen von der Erkenntnis, uns erheben zur Kunst und endigen in religiöser Innigkeit» (30. Januar). «Man müsste in der gegenwärtigen Zeit eigentlich jedes geistige Streben als innerlich verlogen empfinden, das nicht den Übergang sucht zu sozialer Wirksamkeit» (16. Oktober).

Möge dieses besondere Buch viele Herzen erreichen. ■

Der in Leinen gebundene Band **«Weisheit und Liebe – Erfahrungen des Geistes Tag für Tag»** von Rudolf Steiner, herausgegeben von Jean-Claude Lin, ist im futurum-Verlag erschienen (24,80 Euro, ISBN 978-3-85636-300-0).

## Kleinanzeigen

**Seminar: Jetzt auch in Löwenstein bei Heilbronn – das «Bochumer Gesundheitstraining»** als Seminar von zwei bis vier Tagen. Infos unter: Dr. Cornelia Blaich-Czink, Tel. 0 71 31/25 15 86, Fax 0 71 31/57 21 39 oder: [www.dr-blaich-czink.aerzte-in-heilbronn.de](http://www.dr-blaich-czink.aerzte-in-heilbronn.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)

**Ostseeurlaub, strandnah, Alleinlage gr. FeWo**, sep. Eing.; Gästezimmer: Naturgrundst. / Biofeld / Wald / Steilküste / Kiel / Eckf. 20 km, Tel. 0 43 08/ 18 38 88 [www.forsthaus-hohenhain.de](http://www.forsthaus-hohenhain.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)

**Wanderferien: Alpenüberquerung auf Säumerpfaden** – Hüttentrecking – Kartelesekurs – Wildes Tessin – u.a. [www.bergwegs.ch](http://www.bergwegs.ch)

[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

**Erzieher/in u. Anerkennungspraktikantin gesucht!** Der eingruppierte Waldorfindergarten am Schloss e.V. in Bonn sucht für das neue Kindergartenjahr (ab. Aug. 2011) eine/n liebevolle/n Erzieher/in sowie eine liebevolle/n Anerkennungspraktikantin/in. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: Waldorfindergarten am Schloss e.V., Poppelsdorfer Allee 78, 53115 Bonn. Sie finden uns auch im Internet unter: [www.Waldorfindergarten-am-Schloss.de](http://www.Waldorfindergarten-am-Schloss.de)

**Wir suchen zum 27.06.11 ein/e Waldorferzieher/in** zur Neugründung e. Waldkindergartens in Rielingshausen. T. 0 71 44/8 84 17 27

**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)

**Kleiner Buchladen in südbayerischer Kreisstadt** zu verkaufen: [www.buecherinsel.de](http://www.buecherinsel.de)

[www.lebensberatung-anjamichaela.de](http://www.lebensberatung-anjamichaela.de)  
Am Telefon mit übersinnlichem Hören, 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](mailto:astro-baumann@web.de)

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

**Raum für biographische Verwandlung**  
Gabriele Hardner, Tel. 03 51/8 74 84 37, [post.gabriele.hardner@googlemail.com](mailto:post.gabriele.hardner@googlemail.com), [www.biographiearbeit-dresden.de](http://www.biographiearbeit-dresden.de)

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

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

**Das neue Kinderbuch für Kinder ab 6 Jahren.** Titel: «Wir gestalten selbst ein Game» von e-Lisa. Eine Spielanleitung mit wunderschönen farbigen Bildern, Hardcover, 28 Seiten. Angebot: e.lisa@bluewin.ch

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)



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

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

«Sousa Mendes war eine gewaltige Persönlichkeit. Er war eben nicht groß in Worten sondern in Taten und in der Bereitschaft, Risiken einzugehen, um den Not leidenden Menschen, seinem Gewissen und seiner christlichen Einstellung zu dienen. Ich habe ihn sehr bewundert.»

Otto von Habsburg

**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.

I - Trento - 38050 Roncegno  
Piazza de Giovanni 4  
Tel 0039 0461 77 20 00  
Fax 0039 0461 76 45 00  
[mail.info@casaraphael.com](mailto:mail.info@casaraphael.com)  
[www.casaraphael.com](http://www.casaraphael.com)

**CASA DI SALUTE RAPHAEL**

**Levico-Quelle - das Wasser des Lebens**

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

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

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

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

Kurbetrieb: 20.03. - 19.11.2011  
Vergünstigte Angebote für Angestellte in den Waldorf-Einrichtungen



Die Neue Schule Zug sucht für das Schuljahr 2011/2012 eine **Kindergärtnerin / einen Kindergärtner** und eine **Unterstufenlehrerin / einen Unterstufenlehrer** (1.-3. Klasse). Die Neue Schule Zug ist eine kleine Privatschule am Zugersee in der Schweiz. Wir unterrichten nach den Grundsätzen Rudolf Steiners, sind aber auch offen für neue, reformpädagogische Ideen und Einflüsse. Unser Angebot reicht von der Spielgruppe bis zur 9. Klasse. Als Ergänzung für unser kleines Kollegium suchen wir offene, engagierte Lehrpersonen, vorzugsweise mit Erfahrung und Ausbildung sowohl im Waldorf als auch im Staatsschulbereich. Lehrpersonen mit zusätzlichen Qualifikationen in Musik oder Kunst werden bevorzugt behandelt. Die Gehälter richten sich nach den Grundlagen des Kantons Zug. Interessenten richten ihre Bewerbungen an:  
 Neue Schule Zug (Frau Clarke) | Artherstr. 55 | 6300 Zug  
 +41 (0) 44 586 07 16 | +41 (0) 78 866 19 19 (mobil) | schulleitung@neueschulezug.org

**Anthroposophische Heilkunde**  
**Grundausbildung**  
 für Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten



in Mannheim  
 Block II ab 24. Sept. 2011  
**Info & Anmeldung:**  
 www.aha-heilkunde.de  
 Email: info@aha-heilkunde.de  
 Ingrid Trenner 0151 15 777 282

**EURHYTHMIESTUDIUM**  
**IN BERLIN**  
 Eine fundierte Ausbildung auf den klassischen Grundlagen der Eurythmie

Neu: BAföG-**anerkannt!**

**STUDIEN-INFO TAG**  
 Samstag, 10. September 2011  
 10.00 bis 16.00 Uhr

Beginn des neuen Ausbildungskurses  
 29. September 2011

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

Schule für Eurythmische Art und Kunst Berlin

In den Sommerferien:  
**Englisch lernen**  
 auf der Schwäbischen Alb



**im Spracherlebniscamp**

spielend, ohne Hausaufgaben  
 und Vokabeln pauken.  
 Der Ferienspaß mit Lerneffekt.

**Termine 2011:**

- 30.07.-06.08.11      27.08.-03.09.11
- 06.08.-13.08.11    03.09.-10.09.11
- 13.08.-20.08.11    27.08.-10.09.11

[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

**ANTHROPOSOPHIE KUNST BERUFSORIENTIERUNG**  
 ...ein Jahr am Jugendseminar!

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

tel +49 (0) 711 - 261956  
 info@jugendseminar.de

ameisenbergstrasse 44  
 70188 stuttgart  
 deutschland

Freies Jugendseminar  
 Stuttgart



**Haus St. Martin**  
 Sozialtherapeutische Gemeinschaft  
 CH-3531 Oberthal

Das Haus St. Martin ist ein Wohnheim mit Beschäftigung für 21 Menschen mit einer Behinderung. Die Institution liegt in einem kleinen, sonnigen Weiler auf 900 m ü. M. im Emmental.

Unsere Hauptaufgabe sehen wir darin, zusammen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern ein aktives, erfüllendes, farbiges und auch besinnliches Leben zu gestalten. Wir arbeiten auf der Grundlage der Anthroposophie Rudolf Steiners und nach dem Verfahren «Wege zur Qualität».

Per sofort oder nach Absprache ist bei uns eine Stelle neu zu besetzen.

**Mitarbeiter/in auf der Wohngruppe «Sonne»** zu 80 %  
 mit Option **Mitglied der Teamleitung** ab Sommer 2012

Sie bringen Ausbildung oder entsprechende Erfahrung in diesem Bereich mit, sind humorvoll und arbeiten flexibel, teamorientiert und effizient. Selbstverwaltung sollte für Sie kein Fremdwort sein.

Wenn Sie außerdem viel Initiative und Sozialkompetenz mitbringen sowie einfühlsam und respektvoll mit besonderen Menschen umgehen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Bitte richten Sie diese an:

**Haus St. Martin, Sozialtherapeutische Gemeinschaft**, André Dysli, Bereichsleiter  
 Dienstleistungen / Finanzen,  
 CH-3531 Oberthal / Schweiz

Für Fragen stehen wir Ihnen unter  
 Tel. +41 31 711 16 33 / [info@haus-stmartin.ch](mailto:info@haus-stmartin.ch)  
 gerne zur Verfügung.

**Wir freuen uns auf Sie!**

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**



DIE NÄCHSTE AUSGABE JULI 2011 ERSCHEINT AM 21. JUNI 2011

thema

## ZEN UND DIE KUNST DES RADFAHRENS

augenblicke

## DAS ELBSANDSTEINGEBIRGE – DAS TAFELSILBER DER EHEMALIGEN DDR

im gespräch

## THILO BODE – WAS STECKT IN UNSEREN LEBENSMITTELN?



Im Grunde wissen wir, dass unsere Gesundheit auch davon abhängt, was wir essen.

Deshalb sind wir Verbraucher immer wieder schockiert, wenn ein Lebensmittelskandal aufgedeckt wird. Aber selbst ohne Skandal ist es nicht einfach, gesundheitsbewusst einzukaufen:

Die Liste der Zutaten auf vielen Produkten ist lang und unverständlich, zudem fast unleserlich klein gedruckt. Und ob etwa die Eier in den Nudeln aus artgerechter Haltung sind, bleibt im Dunkeln. Deshalb fordert die gemeinnützige Organisation «foodwatch», allen voran ihr Gründer Thilo Bode, mehr Transparenz und eine bessere Aufklärung.

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 | Kaesebiersche Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exilibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Büchercke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Bleckede:** Hohmann | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schötter | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | **Duisburg:** Roskothen | **Düsseldorf:** Buchhandlung am Wehrhan | Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finntrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue 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:** Grüntener Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Nautilus (Altona) | Buchhandlung Christiansen | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | Weiland Mercado (Altona) | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wieblinger Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | Provinzbuchladen | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehland | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Kölsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | **Koblenz:** Artem andere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Buchhandlung Stein | Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** Buchkultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Landshut:** Bücherinsel | Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen:** Hölderlin | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Perl | **Mainz:** Diehl Buchhandlung | Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Naturata | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Mühlheim:** 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 | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pfullendorf:** Heygster | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Schopfheim:** Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustelblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EKZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronner Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausend schön | **Tettang:** 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 Büchercke | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erlesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Winterbach:** Buchhandlung in der Stütze | **Witten:** Krüger | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hofladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | **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:** Schössliladen | **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 | **Galneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerie | **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 Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esotrik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ermer | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekerij | **Amsterdam:** Zailing Boekerij

# Waldorfpädagogik heute

Herausgegeben von  
Marie-Luise Compani  
und Peter Lang

## Waldorfkindergarten



heute

Eine Einführung

Freies Geistesleben

www.geistesleben.com

**Waldorfkindergarten heute. Eine Einführung.**  
Hrsg. von Marie-Luise Compani und Peter Lang.  
Mit Beiträgen von M.-L. Compani, E. Göbel, Cl. Grah-Wittich,  
F. Jaffke, M. Kassner, B. Krohmer, P. Lang, Cl. McKeen, A.  
Neider und J. Walter.  
272 Seiten, zzgl. 32 Seiten farb. Bildteil, gebunden  
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2472-1  
*jetzt neu im Buchhandel!*

Die Beiträge dieses Bandes machen mit allen wesentlichen Elementen des Waldorfkindergartens vertraut und zeigen, wie man den Alltag im Vorschulalter sinnvoll gestalten kann. Das Buch kommt einem wesentlichen Bedürfnis vieler Eltern entgegen: einer umfassenden, aktuellen Einführung in die Pädagogik der Waldorfkindergärten.

Herausgegeben  
von Peter Loebell

## Waldorfschule heute



Eine Einführung

Freies Geistesleben

**Waldorfschule heute. Eine Einführung.**  
Herausgegeben von Peter Loebell.  
Mit Beiträgen von K.-M. Dietz, M. Glöckler, W. M. Götte,  
E. Hübner, J. Kiersch, E.-M. Kranich, St. Leber, Chr. Lindenberg,  
P. Loebell, W. Riethmüller, Chr. Rittelmeyer und A. Suchantke.  
396 Seiten, zzgl. 16 Seiten farb. Bildteil, gebunden  
€ 16,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2471-4  
*jetzt neu im Buchhandel!*

Die Autoren dieses Buches geben eine umfassende Einführung in die Waldorfpädagogik und bieten einen guten Überblick über die verschiedenen Gesichtspunkte dieser Schulform, ihre Grundlagen und ihr Umfeld. Der optimale Einstieg für künftige Schulleitern und für alle, die sich über diese erfolgreiche alternative Pädagogik informieren möchten.

Verlag Freies Geistesleben : *Wissenschaft und Lebenskunst*



# Sommer – Sonne – Lesezeit!



Christian Signol: **Der Fluss der Hoffnung**  
384 Seiten, gebunden  
€ 18,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7636-5



Christian Signol: **Die Schöne aus dem Périgord**  
299 Seiten, gebunden  
€ 17,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7646-4

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

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts war die Dordogne eine der schönsten Wasserstraßen Frankreichs. Schiffer, Fischer, Fährleute – alle liebten diesen Fluss, der ihre Lebensgrundlage war und zugleich Glück und Not brachte. Christian Signol erzählt in seiner bewegenden zweibändigen Familiensaga vom rauen Leben der letzten Schiffer der Dordogne. Von einer Welt voller Konflikte und Intrigen, von großer, treuer Liebe und von der Unerbittlichkeit des großen Stromes mit seinen eigenen Gesetzen ...

«Der Autor erzählt mit einfachen, aber umso ergreifenderen Worten von der Poesie dieses Flusses und dem harten Leben der Menschen an seinen Ufern ... Wie man fiebert und hofft für die Gestalten: für Benjamin, der durch schwerste Prüfungen gehen muss, aber nicht minder für Marie, deren Leben als Frau anders, aber keineswegs leichter ist. Um Kraft geht es, das Leben zu meistern ... »

*Erziehungskunst*

*Urachhaus. Bücher für die Glücksmomente des Lebens*