

E 51125
nr. 139

zum mitnehmen juli | 2011

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

augenblicke

**IM ELBSANDSTEINGEBIRGE
GREIFEN, TRETEN, BEWEGEN**

thema

ZEN UND DIE KUNST DES RADFAHRENS

im gespräch

THILO BODE

WAS STECKT IN UNSEREN LEBENSMITTELN?



WELEDA

90 Jahre

Im Einklang
mit Mensch und
Natur



Combudoron Gel® – die natürliche Alternative bei Sonnenbrand und Insektenstich

Kühlt und regeneriert die Haut

Combudoron® Gel

Enthält 18 Vol.-% Alkohol.

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Verbrennungen 1. und 2. Grades (Rötung, Schwellungen, Brandblasen), Sonnenbrand, akute Strahlenschäden der Haut; Insektenstiche.

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

www.weleda.de



Für die ganze
Familie

www.gesund-durchs-jahr.de

DIE WELT IST EINE ARCHE

«Die Welt ist eine Arche Noah auf dem Meer der Ewigkeit, die all die endlosen Paare der Dinge in sich trägt, unvereinbar und untrennbar.» Dies entnehme ich dem *Jüdischen Kalender* für das Jahr «Fünftausendsiebenhunderteinundsiebzig» – also für die Zeit vom 9. September 2010, dem Beginn des jüdischen Neujahrs 5771, bis zum 28. September 2011, dem Vorabend des folgenden neuen Jahres 5772 –, den Henryk M. Broder und Hilde Recher für den Ölbaum Verlag herausgeben. Das Zitat stammt von der 1923 in New York geborenen jüdischen Fotografin Diane Arbus und wird als Eintrag für den 26. Juli mit einem zweiten Satz fortgeführt: «Und mit der unaussprechlichen Nostalgie, die es gibt, wird sich die Hitze immer nach der Kälte sehnen, und das Hinten nach dem Vorne, und das Lächeln nach den Tränen, und das Nein nach dem Ja.»

Von den Herausgebern erfahren wir, dass Diane Arbus sich in der Welt der Extreme am wohlsten fühlte: «In ihren Werken spielte das Unvollkommene, das Randständige und das Absurde eine zentrale Rolle – selbst dann, wenn sie schlichte Alltagsszenen ablichtete. Der Erfolg war auf ihrer Seite, sie arbeitete für alle großen internationalen Magazine ... vor 40 Jahren, am 26.07.1971, nahm sich die von Depressionen geplagte Fotografin in New York das Leben.»

In einer anderen Art von Kalender, dem Almanach *Weisheit und Liebe – Erfahrungen des Geistes Tag für Tag* von Rudolf Steiner, den ich für den Futurum Verlag herausgegeben habe, lese ich erneut den Anfang des Eintrags für den 10. Juli: «**Liebevoll das Leben ergreifen und nicht philiströs Zusammenhänge ablehnen, die keine andere Bedeutung haben, als dass sie eben weit auseinander Liegendes zusammenfassen, nur um das Ich zu bereichern, das bringt uns Stärke.**»

In den letzten Jahren ihres Lebens hegte Diane Arbus den Gedanken, ihr fotografisches Werk in einem neuartigen «Familienalbum» gipfeln zu lassen, wobei sie allerdings auch die Überzeugung vertrat, dass alle Familien irgendwie unheimlich seien – «all families are creepy in a way»!

Ich frage mich nun bei so weit auseinander Liegendem, das zur Stärkung des Ich zusammengefasst werden sollte, und bei all den endlosen Paaren der Dinge, die die Welt als Arche Noah bergen sollte, zu welchem Paar ein jedes menschliches Ich wohl gehören kann ...!?

Dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, viel Stärkendes erfahren mögen, wünscht Ihnen

Jean Claude Lin.

Ihr Jean-Claude Lin

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



06 im gespräch

THILO BODE

WAS STECKT IN UNSEREN LEBENSMITTELN?



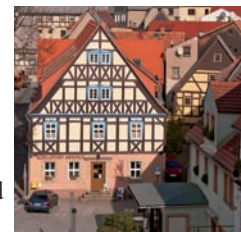
Im Grunde wissen wir, dass unsere Gesundheit auch davon abhängt, was wir essen. Deshalb sind wir Verbraucher immer wieder schockiert, wenn ein Lebensmittelskandal aufgedeckt wird. Aber selbst ohne Skandal ist es nicht einfach, gesundheitsbewusst einzukaufen. Auch deshalb fordert die gemeinnützige Organisation *foodwatch*, allen voran ihr Gründer Thilo Bode, mehr Transparenz und eine bessere Aufklärung.

10 augenblicke

IM ELBSANDSTEINGEBIRGE – GREIFEN, TRETEN, BEWEGEN



Wer an Gebirge denkt, der möchte entweder lieber unten bleiben oder es sogleich ersteigen, erklimmen – oder im Idealfall gar erklettern. Für all jene, die Letzteres mögen, ist das Elbsandsteingebirge, «das Tafelsilber der ehemaligen DDR», wie es der ehemalige Umweltminister Michael Succow nannte, ein wahres Paradies. Die Landschaft ist, auch für die Untenbleiber, bezaubernd schön und zudem lehrt einer der Kletterkönige dort seine Kunst.



16 meistersinger

DER SUMPFRÖHRSÄNGER

17 mensch & rhythmus

URPHÄNOMENE DES LEBENS 7
IMMER GRÖßER ALS MAN VERMUTET

18 thema

ZEN UND DIE KUNST DES RADFAHRENS

24 sprechstunde

DAS SCHÖLLKRAUT
EINE APOTHEKE DES PFLANZENREICHS

27 weiterkommen

«WER EIN LEBEN RETTET, RETTET DIE WELT»

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

Das Lebensmagazin der
Verlage Freies Geistesleben
und Urachhaus

www.geistesleben.com
www.urachhaus.com

Herausgeber

Jean-Claude Lin
Telefon: 07 11 | 2 85 32 21
Frank Berger
Telefon: 07 11 | 2 85 32 36

Redaktion

Jean-Claude Lin (verantwortlich)
Frank Berger
Maria A. Kafitz (& Layout)

Redaktionsanschrift

a tempo
Landhausstraße 82 70190 Stuttgart
Telefon: 07 11 | 2 85 32 20
Telefax: 07 11 | 2 85 32 10
e-mail: redaktion@a-tempo.de
internet: www.a-tempo.de

Leserservice

Maria A. Kafitz
07 11 | 2 85 32 20
redaktion@a-tempo.de

Anzeigenservice

Christiane Woltmann
Tel. 07 11 | 2 85 32 34
Fax 0711 | 2 85 32 11
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

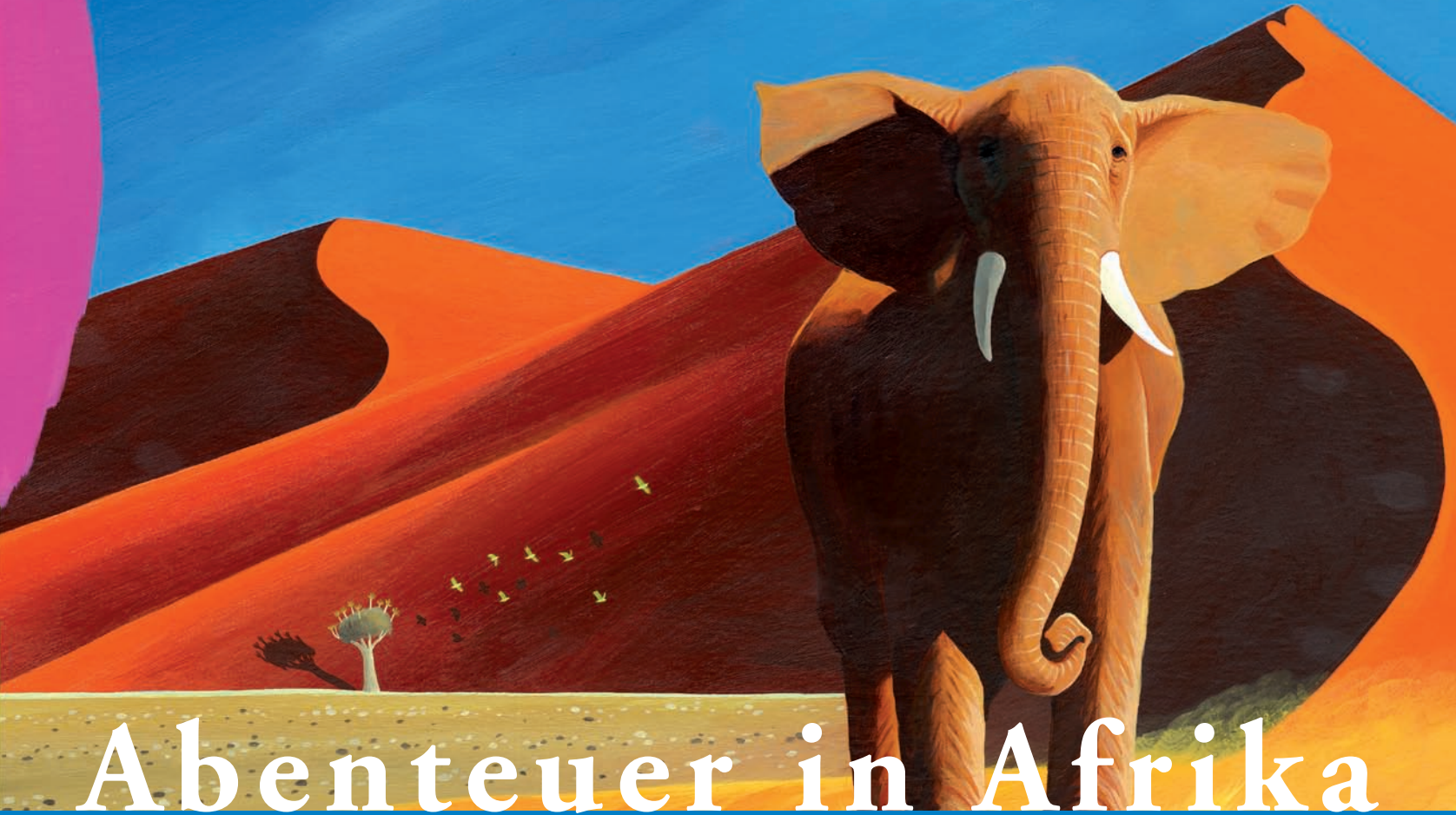
Alle Beiträge und Bilder in *a tempo* sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen nur mit schriftlicher Erlaubnis weiterverwendet werden.

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



Abenteuer in Afrika

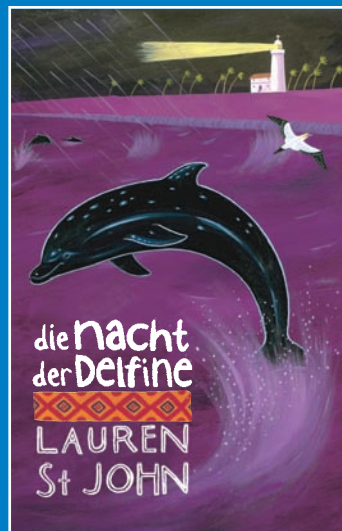


www.geistesleben.com

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

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

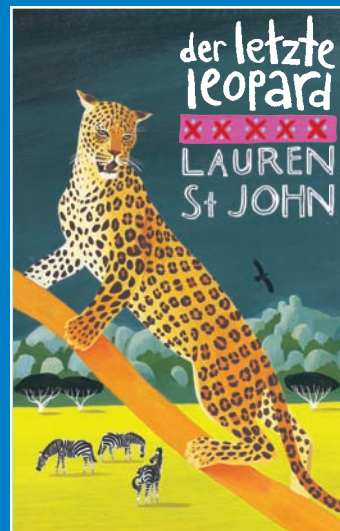
1000 und 1 Buch



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

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

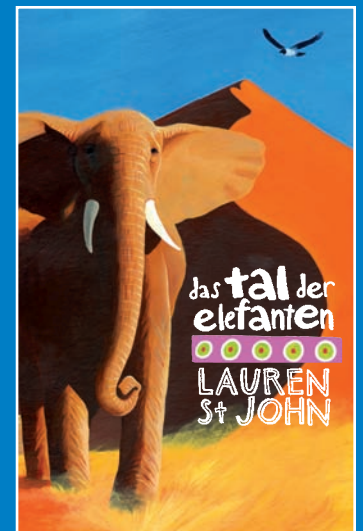
ekz-Informationdienst



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

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

www.kindergartenpaedagogik.de



281 Seiten, gebunden mit SU
€ 16,90 (D) | ab 12 J.
ISBN 978-3-7725-2144-7

Dreizehn Tage bleiben, um eine zweifelhafte Erbschaftsforderung aufzuklären – sonst ist Sawubona verloren. Das Gedächtnis eines Elefanten weist den Weg in die Wüste Namibias.

Verlag Freies Geistesleben : *Bücher, die mitwachsen*

WAS STECKT IN UNSEREN LEBENSMITTELN?

Thilo Bode im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler

Eigentlich wissen wir, dass unsere Gesundheit auch davon abhängt, was wir essen. Deshalb sind wir Verbraucher immer wieder schockiert, wenn ein Lebensmittelskandal aufgedeckt wird (wie die Rinderseuche BSE oder Dioxin in Eiern). 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 die Eier in den Nudeln aus artgerechter Haltung sind, das Fleisch auf Genfutter beruht oder der Müsliriegel wirklich mehr Energie gibt, bleibt im Dunkeln. Deshalb fordert die gemeinnützige Organisation *foodwatch* mehr Transparenz und eine bessere Aufklärung der Verbraucher über Gesundheitsgefahren. Der *foodwatch*-Gründer Thilo Bode zeigt in seinem Buch *Die Essensfälscher* anhand vieler Beispiele, «was uns die Lebensmittelkonzerne auf den Teller lügen». Dass Verbraucher eine Macht sein können, wenn sie informiert sind und sich konsequent verhalten, zeigt sich, wenn wieder einmal ein Lebensmittelskandal zur Änderung des Kaufverhaltens führt – und die Hersteller (teilweise) zu Änderungen veranlasst.

Doris Kleinau-Metzler | Herr Bode, *foodwatch* heißt «Lebensmittelaufpasser». Warum muss eine Organisation darauf aufpassen? Gibt es dafür nicht die staatliche Lebensmittelüberwachung?

Thilo Bode | Die Lebensmittelkontrollen sind leider nicht sehr wirksam. Verstöße gegen das Lebensmittelrecht (wenn zum Beispiel ein Gastwirt billiges Käse-Imitat auf Pizza als echten Käse verkauft) werden dokumentiert, aber die Verbraucher erfahren davon nichts. Deshalb können sie nicht unterscheiden zwischen den Lebensmittelbetrieben, die sauber arbeiten, und denen, die sich nicht an die Hygiene- und Deklarationsvorgaben halten. Ein Schwerpunkt der Arbeit von *foodwatch* ist die Forderung nach mehr Transparenz der Lebensmittel und mehr gesundheitlichem Verbraucherschutz, bei dem es viele Defizite gibt.

DKM | Es ist noch kaum 100 Jahre her, dass ein Großteil der Bevölkerung sich überwiegend oder teilweise mit selbst angebauten oder im nächsten Umkreis hergestellten Produkten ernährte und man deshalb wusste, was man aß. Und heute?

TB | Der Bezug zur Lebensmittelproduktion ist entweder nicht mehr da, weil man in der Stadt wohnt, oder man hat ein Bild davon, das nicht der Realität entspricht. Unsere Lebensmittel werden heute weitgehend in einer sehr komplexen Produktionsweise hergestellt, eng verwoben mit Logistikketten und internationalem Handel. So kommen zum Beispiel die Zutaten für eine Tiefkühlpizza aus allen Teilen der Welt, und man kann sich kaum noch vorstellen, was alles an Produktionsschritten dahintersteht. Was heute auf der Packung als Zutaten entsprechend den derzeitigen Bestimmungen aufgelistet ist, ist für den Verbraucher zudem oft nicht verständlich. Der eigentliche



food watch

die essensretter

Fotos: Wolfgang Schmidt

Zweck solcher Angaben, mit ihnen die Qualität und damit die Eigenschaften eines Produktes beurteilen zu können, wird so nicht erreicht. Lebensmittelkonzerne argumentieren, dass sie den Verbraucher nicht mit Informationen überfordern wollen. Doch nötig ist gar kein Beipackzettel für Lebensmittel. Wir wollen, dass die wichtigsten Informationen auf der Packung stehen – in einer klaren und verständlichen Form. Und es darf nichts versprochen werden, was nicht stimmt. Sicher kann man anhand einer Dreisatzrechnung den Nährwertgehalt verschiedener Produkte beim Einkaufen vergleichen. Aber wer verbringt schon gerne Stunden mit dem Taschenrechner im Supermarkt? Mehr Transparenz hieße deshalb beispielsweise, dass man auf einen Blick den Nährwertgehalt (Zucker, Salz, Fett) eines Produktes erkennen könnte. Die britische Lebensmittelbehörde FSA hat dazu ein Ampelsystem für die Vorderseite der Packung entwickelt, das von grün (geringer Nährwertgehalt) bis rot (hoher Gehalt) reicht. So kann jeder erkennen, dass der angeblich gesunde Kinderdrink fast nur aus Zucker besteht, und kann gesundheitsbewusster einkaufen, denn Übergewicht ist heute einer der größten gesundheitlichen Risikofaktoren bei uns.

DKM | Um zu entscheiden, was man aus dem riesigen Angebot kauft, wie man sich gesund ernährt, ist Information notwendig. Aber die endlosen Reihen von ähnlichen Joghurts im Supermarkt sind ermüdend; allein deshalb kauft mancher lieber beim Discounter ein.

TB | Ja, zumal die getestete Qualität dort nicht schlechter ist als anderswo. Aber egal, wo Verbraucher einkaufen: Sie müssen erkennen können, was sie bekommen. Erst dann können sie auch bewusst entscheiden. Transparenz gehört zum Lebensmittelrecht. Damit der Bürger mündig entscheiden kann, muss über Prozesse und Produkte so informiert werden, dass sie durchschaubar sind. **Der Lebensmittelmarkt ist für die Verbraucher da und nicht umgekehrt!** Die Verbraucher sollen bestimmen, was produziert wird, und das können sie nur, wenn sie wissen, wie die Produkte zusammengesetzt sind. Unser Lebensmittelrecht hat zwei Pfeiler: Das Täuschungsverbot und den Gesundheitsschutz. Aber beide Bereiche werden in der Praxis nur sehr mangelhaft umgesetzt.

DKM | Warum?

TB | Die Interessen der Lebensmittelwirtschaft werden durch eine übermächtige Lobby einflussreich vertreten. Auf der anderen Seite gibt es derzeit noch keine starke Verbraucherbewegung und damit kaum Druck auf die Parlamente, Verbraucherrechte auch gegen die Interessen der Industrie durchzusetzen. Deshalb ist manches, das von Verbrauchern als kritikwürdig angesehen wird, ganz legal.

DKM | Und die Verbraucherzentralen, die es in einigen großen Städten gibt? Sie werden von Verbrauchern als Anwalt ihrer Interessen angesehen. ▶



Thilo



► **TB** | Sie sind auch eine Art Verbraucherschutzanwalt. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist, auf Regelverletzungen aufmerksam zu machen und entsprechende Abmahnungen gegenüber Unternehmen auszusprechen (wenn in Orangenmarmelade beispielsweise keine Orangen sind). Die Verbraucherzentralen sind eine wichtige Institution, allerdings werden sie vom Staat finanziert und sind deshalb auch in dieses System eingebunden. Wir ergänzen uns, denn *foodwatch* hat ein anderes Aufgabengebiet und ist durch die Fördermitglieder unabhängig von Staat und Unternehmen. Wir können Namen nennen, Positionen gegen die Regierung beziehen und kontroverse Debatten führen, wenn es notwendig ist.

DKM | Als ein Aufgabengebiet von *foodwatch* nannten Sie den gesundheitlichen Verbraucherschutz. Dazu fallen mir die vielen Zusatzstoffe auf Lebensmittelpackungen ein, die ich oft nicht verstehe, hinter denen ich aber nichts Gutes vermute.

TB | Es gibt in der Europäischen Union etwa 320 zugelassene **Zusatzstoffe** wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Antioxidationsmittel, Süßstoffe. Die Hälfte davon ist gesundheitlich umstritten, zum Beispiel der Süßstoff Aspartam oder der Geschmacksverstärker Glutamat. Wenn man das sogenannte «Vorsorgeprinzip», das im Lebensmittelrecht verankert ist, konsequent anwenden würde, müsste ein Zusatzstoff verboten werden, wenn er gesundheitlich umstritten ist – und nicht erst, wenn der letzte wissenschaftliche Beweis erbracht ist. Denn die Zusatzstoffe sind ja nicht alternativlos. Es gibt genügend natürliche Stoffe, die erwiesenermaßen nicht schädlich sind, sodass man kein Risiko eingehen muss.

DKM | Ein Lebensmittelbereich, der immer wieder in die Schlagzeilen gerät, ist das Fleisch. Was gibt es dabei zu bedenken?

TB | Gesellschaftlich betrachtet muss man vor allem sagen, dass der Fleischkonsum höher ist, als es uns gut tut. In Deutschland beträgt er ca. 90 kg pro Jahr und Kopf, in den USA sogar 120 kg, in den Entwicklungsländern dagegen unter 30 kg. Weltweit liegt der Durchschnitt bei knapp 40 Kilogramm, Tendenz steigend. Dieser hohe Fleischkonsum hat Nachteile: Er ist schlecht für die Entwicklung des Klimas – so ist die Tierhaltung in Deutschland für 70 Prozent der Treibhausgasemissionen aus der Landwirtschaft verantwortlich. Mehr als 60 Prozent der Ackerfläche wird zum Anbau von Tierfutter genutzt, also nicht zum Anbau von Brotgetreide oder Gemüse direkt zur menschlichen Ernährung. Das kann man auch als Verschwendung von Ressourcen ansehen. Angesichts des Hungers auf der Welt ist das eine große ökologische und soziale Herausforderung. **Nur wenn der Verbrauch an tierischen Proteinen weltweit zurückgeht, ist die Weltbevölkerung zu ernähren.** In Anbetracht solcher Folgen, ist Fleisch eigentlich zu günstig. Es wird bei uns in großen Einheiten (Massentierhaltung), mit günstig importiertem Futter produziert und durch EU-Gelder subventioniert. Wenn man die wahren Kosten für die Fleischproduktion ansetzt und artgerechte Tierhaltung betreiben würde, wäre Fleisch teurer – was voraussichtlich zu einer Verringerung des Fleischkonsums führen würde. Und das wäre nicht nur gut für Tiere und Umwelt, sondern auch für unsere Gesundheit.

DKM | Also sollte man Vegetarier werden oder sich vegan, ohne tierische Produkte, ernähren?

Bode



TB | Unter rein ökologischen Gesichtspunkten betrachtet, ist vegetarisch auch nicht ideal, denn Milchprodukte sind relativ problematisch, weil die Rinderhaltung einen großen Treibhauseffekt verursacht. Ein Käsebrot ist sogar schädlicher für das Klima als ein Brot mit Wurst aus Schweinefleisch. Aber deshalb muss nicht gleich jeder zum Veganer werden. Würden wir das Motto «Zurück zum Sonntagsbraten» beherzigen, wäre schon vieles erreicht.

DKM | Lebt man mit Biokost, die immer mehr in Supermärkten angeboten wird, immer gesünder?

TB | Bio ist eher ein Nischenbereich mit einem Anteil von gerade einmal fünf Prozent. Ob Öko-Produkte gesünder sind, kommt darauf an – jeden Tag Bio-Gänsebraten ist natürlich auch nicht gesund. Die wesentlichen Gesundheitsgefahren sind heute andere als früher, sie sind indirekt und eher langfristig. Eine der größten Gefahren ist das zunehmende Übergewicht, schon bei Kindern. Aber manche Bio-Hersteller sind bei der Transparenz für den Verbraucher, zum Beispiel bei den Nährwertangaben, nicht besser als konventionelle. Versteckte Zucker-, Fett- oder Salzwerte widersprechen auch hier dem Transparenzgebot. Bioprodukte haben in vielerlei Hinsicht Vorteile, aber sie sind nicht immer «besser» oder «gesünder» als konventionelle.

DKM | Sie haben *foodwatch* vor neun Jahren gegründet und zu einer in der Öffentlichkeit populären Organisation mit inzwischen 12 Mitarbeitern aufgebaut. Was bringt Sie zu Ihrem Engagement? Und was sind Ihre Pläne für die Zukunft?

TB | Mir macht es zum einen Freude, etwas aufzubauen, mitzugestalten, zum anderen finde ich es auch wichtig, mich gesellschaftspolitisch zu engagieren. Wie sich unsere Gesellschaft entwickelt, ist spannend. Menschen nehmen zunehmend nicht mehr alles resigniert hin nach dem Motto «Da kann man nichts machen», sondern engagieren sich ganz konkret, um etwas zu ändern – von «Stuttgart 21» bis hin zur Bewegung in Nordafrika. Für die Zukunft planen wir, *foodwatch* europäisch zu etablieren, denn die Lebensmittelgesetze sind europäisch geregelt. Als relativ kleine Einrichtung mit begrenzten Mitteln müssen wir Schwerpunkte setzen, aber unsere Forderung nach ehrlichen und sicheren Nahrungsmitteln ist weiter notwendig und kann noch viel Unterstützung brauchen. ■

Informationen zum Lebensmittelmarkt und Förder-Mitgliedschaft unter: www.foodwatch.de oder *foodwatch*, Brunnenstr. 181, 10119 Berlin



Ulrike Richter
Fahrerschule Ernährung
Genussvoll die eigene Gesundheit steuern.
225 Seiten, mit zahlr. Fotos, durchg. farbig, gebunden
€ 22,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2527-8
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.





IM ELBSANDSTEINGEBIRGE

GREIFEN, TRETEN, BEWEGEN

Christian Kaiser (Text & Fotos)

Rot leuchten die Buchenblätter während der Morgendämmerung. Der sternenklare Himmel über dem Wald ist noch halbdunkel, ich atme die kalte klare Luft ein. Noch vor Sonnenaufgang hatte ich mich aus meiner Kammer auf der Burg Hohnstein geschlichen, wo ich übernachtet hatte. Ich gehe den Malerweg, den ein Reh nur wenige Meter vor mir überquert. Das Tier bleibt direkt vor mir stehen, mustert mich ohne erkennbare Scheu und setzt seinen Weg ohne Hast fort. Ein Buntspecht klopft. Dann wird es wieder still im Wald. «Zieh, zieh ...», ruft ganz leise die Tannenmeise, während ich meinem Ziel, dem «Brand» stetig näher komme.

Der markante Felsen, dem die schwarze Farbe zu seinem Namen verholpen haben muss, bietet eine wunderbare Aussicht weit über die Sächsische Schweiz. Die nahe gelegene «Brandbaude» ist ein altes Gasthaus mit guter sächsischer Küche. Vor fünf Jahren wurde hier eine der romantischsten Wanderrouten Deutschlands zu neuem Leben erweckt: Der Malerweg ist über 100 Kilometer lang und erfreut sich immer größerer Beliebtheit, da auch Etappen möglich sind und das Gepäck sogar von Herberge zu Herberge befördert werden kann.

Das Elbsandsteingebirge gehört zu den großartigsten Naturlandschaften in Deutschland. Es sei «das Tafelsilber der ehemaligen DDR», sagte Professor Michael Succow, der damals im Prozess der Wiedervereinigung Umweltminister war. Auf seine

Initiative wurden 14 neue Nationalparks, Biosphärenreservate und Naturparks unter Schutz gestellt. Nur wenige Tage später waren sie Teil des vereinigten Deutschlands. Der Nationalpark Sächsische und Böhmisches Schweiz erstreckt sich von Sachsen bis nach Decin in Tschechien.

Boxen war was für die anderen

Von Bernd Arnold, dem Kletterer, hatte ich schon während meiner dritten Reise vor fünf Jahren gehört. Heute treffe ich ihn vor seinem Haus am Marktplatz von Hohnstein. «Guten Tag!» begrüßt er mich freundlich – ich grüße zurück. 1989 eröffnete Arnold mit seiner Frau den ersten eigenen Bergsportladen. Wir brechen gleich zu einem ersten Rundgang auf. Der Weg führt durch den ehemaligen Bärenzwinger der Burg zur Napoleonschanze über den Galgenberg zu einem alten Steinbruch im Wald. «Obwohl ich in Hohnstein aufwuchs», so erzählt Arnold, «lag das Klettern mir nicht in der Wiege, vielleicht aber doch in den Genen.» Heute ist er einer der bekanntesten Kletterer Deutschlands. Während wir den Ausblick genießen, erzählt Arnold vom Beginn seiner Leidenschaft. «Schon als Kind zog mich der Felsen magisch an. Bald verabredete ich mich mit meinen Schulkameraden, wir waren damals zehn Jahre alt, zum Klettern. Fußball spielen und Boxen war etwas für die anderen, ▶



► das hatte ich schnell raus. Im Klettern war ich besser.» Nachdem seine besorgten Eltern anfangs versucht hatten, dem jugendlichen Bernd die Kletterei zu verbieten, förderten sie ihn später sogar. Außerdem hatte er ja Heimvorteil: «An der Wand im alten Steinbruch konnte ich täglich nach der Schule barfuss am Fels trainieren.» Bis heute kommt er an diesen Ort.

Der Autodidakt Arnold hat sich beim Klettern an Felsen immer wieder neue Dimensionen erklimmt. Dabei stand die Freiheit, nicht der Ruhm im Vordergrund. Es gibt kaum jemanden in der Kletterszene, der nicht zu seinen Bewunderern zählt oder gar den Namen Bernd Arnold nicht kennt. «Ich kann Ihnen morgen im Steinbruch eine kleine Einführung ins Klettern geben», sagt Arnold ganz unvermittelt.

Ich bin derartig gespannt auf das verlockende Angebot, dass ich in der Nacht kaum in den Schlaf finde.

Glücksgefühle können klettern

Am nächsten Morgen geht es los. Wir ziehen die Schuhe aus und gehen barfuss auf dem Felsen umher, um die Beschaffenheit der Gesteinsoberfläche zu spüren. «Es gilt», so Arnold, «die Wahrnehmung zu schärfen. Greifen + Treten + Bewegen = Klettertechnik.» Wir hocken auf den Steinen – nicht zu nahe an der Felskante – und ich höre aufmerksam zu. Zuerst der Grundkurs. Dann der Technikkurs. 1. Übung: Abwärts eine Schräge hinuntergehen. 2. Übung: An der Wand ohne Hilfsmittel hinaufsteigen. 3. Finden der natürlichen Mulden, Ritze im Gestein, die das Klettern erleichtern. 4. Die Beine tragen beim Klettern wie beim Gehen den Körper. 5. Die Arme ziehen nicht, sie dienen nur dazu, die Balance zu halten. 6. Die Atmung soll gleichmäßig den Körper durchfließen. Störende Gedanken sollen durch Konzentration auf die Bewegung ferngehalten werden. – Mich erinnert das Ganzheitliche an Meditation und meine Erfahrung mit Qi Gong. Rasch verliere ich die Angst vor der Tiefe und einem möglichen Sturz. Runtergehen ist

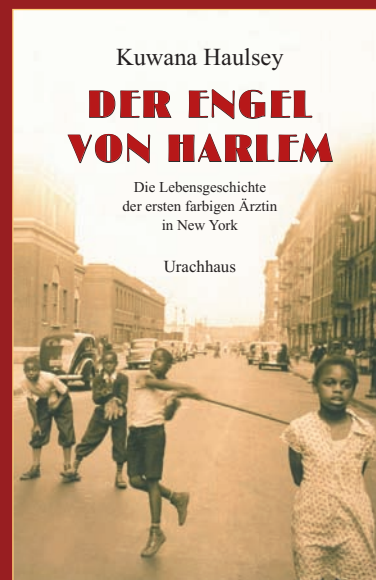


leicht – und schon beim dritten Mal auch das Hinaufklettern. Nun kommt der Beckengurt, die Karabinerhaken, die Acht mit dem Seil ins Spiel. Problemlos seile ich mich unter Anleitung an der Wand ab. Der Felshang, der mir anfangs noch Angst eingeflößt hat, wird schnell zur vertrauten Umgebung. Schon lange habe ich kein derart intensives Glücksgefühl mehr gehabt ... Auf dem Rückweg sprechen wir über die Künstler der Romantik. Plötzlich fragt Bernd Arnold: «Haben Sie schon mal vom Götzinger gehört? Der war drei Jahre als Hauslehrer hier in Hohnstein, bis er eine freie Pfarrstelle fand. Er hat viel über die Gegend geschrieben.» Wilhelm Leberecht Götzinger lebte von 1758 bis 1818, er hatte einen Blick für die Schönheit dieser Umgebung. Über das damals nur wenigen bekannte Elbsandsteingebirge schrieb er zwei Bücher. Darin ist zu lesen:

«Die Künstler versicherten, dass keine Gegend sie mehr in Verlegenheit setzte als diese, indem einhundert oder zweihundert Schritte weiter eine andere und immer schönere Zusammenstellung sich bilde.»

Maler machten sich auf den Weg, um die bis dahin als schreckliche Wildnis gefürchtete Natur selbst zu erleben und mit dem Zeichenstift abzubilden. Immer mehr Reisende begeisterten sich an der unerschöpflichen Fülle bizarrer Felsgebilde, wildromantischer Schluchten, erhabener Tafelberge mit ihren atemberaubenden Aussichten. Die frühesten Bilder des Elbsandsteins malte der sächsische Hofmaler Johann A. Thiele im Jahr 1726. Die felsige Landschaft erschien bereits 1766 für Adrian Zingg, einen Schweizer Künstler, derart eindrucksvoll, dass er den Begriff «Sächsische Schweiz» für sie prägte.

Und so landläufig bekannte Größen wie der Maler Caspar David Friedrich ließen sich nach einem ersten Besuch 1798 sogleich in Dresden nieder. Es ist kein Zufall, dass Friedrich gerade Dresden wählte. Die Stadt, die während der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts zu einer «nach Norden vorgeschobenen Kolonie der Künste» geworden war, entwickelte sich mit Beginn des neuen Jahrhunderts zum bedeutendsten Zentrum der deutschen Frühromantik. ▶



Kuwana Haulsey
Der Engel von Harlem
Die Lebensgeschichte der ersten farbigen Ärztin in New York
416 Seiten, gebunden mit SU
€ 22,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7698-3

Eine faszinierende Biografie!

Jahrelang kämpft May Chinn darum, als Ärztin arbeiten zu dürfen. Nach langem Ringen absolviert sie erfolgreich die medizinische Ausbildung am Harlem Hospital und startet schließlich ihre Karriere als erste farbige Ärztin New Yorks. Es beginnt ein Leben des leidenschaftlichen Kampfes für die Ärmsten der Armen in Harlem. Immer wieder setzt sie ihr eigenes Leben aufs Spiel, um andere zu retten, führt Operationen auf Küchentischen durch und kämpft darum, junge Mädchen vor einem Leben auf der Straße zu bewahren.

Die preisgekrönte Journalistin Kuwana Haulsey hat dem außergewöhnlichen Leben der Ärztin May Edward Chinn (1896 – 1980) ein poetisches Denkmal gesetzt und zugleich ein beeindruckendes Stimmungsbild der stürmischen Rassenunruhen im New York der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts geschaffen.



- Die Zeitschrift *Athenäum* wurde zur selben Zeit in Jena von den Gebrüdern Schlegel herausgegeben, worin Friedrich Schlegel mit seinen «Fragmenten» die romantische Ästhetik begründet. Novalis veröffentlicht im *Athenäum* seine Fragmente «Blütenstaub» und «Glaube und Liebe».

Friedrich ging es um mehr als den schönen Schein, ihm ging es um einen wahrhaftigen Ausdruck einer höheren als der menschlichen Existenz. Dazu versuchte er sich intensiv mit der Natur zu verbinden, er kam oft in die Sächsische Schweiz, blieb tagelang allein, um ungestört nach der Natur zeichnen zu können und im Freien zu übernachten. Als 1813 Krieg ausbrach und Napoleons Truppen Dresden besetzten, zog sich Friedrich in die Einsamkeit des Elbsandsteingebirges zurück. Jetzt erlebe und begreife und besteige ich selbst diese Landschaft. Ich muss lächeln und daran denken, dass ich das Interesse an Friedrich und seinen Bildern schon seit meiner Kindheit habe.

«Na, seid ihr auch alle da ...?»

Meine Wanderung führt über die «Bastei» hinab ins tief eingeschnittene Tal der Polenz. Das klare Flösschen glitzert zwischen den Blättern hindurch. Ein kleiner Vogel fliegt am Fluss hin und her. Er stürzt sich von einem Stein im Fluss ins rasch fließende Wasser, taucht unter und kommt nach einigen Metern wieder heraus. Es ist die seltene Wasseramsel, leicht erkennbar an ihrem Knicks, den sie fast ständig macht, wenn sie sitzt. Unablässig ist

sie auf Nahrungssuche. Die Köcherfliegenlarve ist ihre vorzüglichste Beute, sie baut sich aus Steinchen und Stöckchen ein «Unterwasserhaus» am Grund klarer Bäche. Unter Wasser bewegt sie sich schwimmend fort. Sie fliegt unter der Wasseroberfläche, denn Schwimmhäute, wie Entenvögel, hat sie nicht.

Beim Bäcker in Hohnstein fallen mir ein paar bekannte Gesichter auf. Das ist doch der Kasper aus meiner Kindheit, der mich aus der Vitrine anschaut!? Die Verkäuferin klärt mich auf: «Nuu, (das heißt auf Sächsisch «ja») die Puppen, ja original Hohnsteiner eben. Die macht doch Herr Berger oben am Sachsenberg.» Kindheitserinnerungen – schon wieder. Doch meine Zeit im Elbsandstein geht zu Ende, der Kasper muss leider warten, bis ich wiederkomme.

Der Schaffner reißt die Tür des Abteils auf und mich aus meinen Träumen. Ich war eingnickt im Zug zurück nach Hamburg. Im Traum war ich gerade an der Polenz mit ihren knicksenden Wasseramseln, den farbig schillernden Eisvögeln, stand kurz darauf auf der höchsten Spitze des Brand und habe eine Stimme gehört, die fragte: «Na, seid ihr auch alle da ...?» ■

Mehr über Bernd Arnold und seine Kletterschule ist zu erfahren unter:
www.bergsport-arnold.de

Und da der Frühherbst eine der schönsten Reisezeiten für das Elbsandsteingebirge ist, können Sie sich hier schon mal vorab informieren:
www.elbsandsteingebirge.de oder www.saechsische-schweiz.de





Foto: B. Janssen / blickwinkel.de

DER SUMPFRÖHSÄNGER *Acrocephalus palustris* von Walther Streffer

An feuchten Standorten, in üppig bewachsenen Uferbereichen, im Weidendickicht und an staudenbewachsenen Hängen brütet der olivbraune Sumpfrohrsänger. Er ist in Europa weniger weit verbreitet als der Teichrohrsänger und in Südfrankreich, Spanien und Italien nur selten anzutreffen. – Sobald er Mitte bis Ende Mai aus seinem südöstlichen afrikanischen Winterquartier zurückkehrt, fällt er sofort durch seine Gesangkunst auf. Dieser Meistersänger unterscheidet sich in seiner Stimme durch die hellere Klangfarbe und den außerordentlichen Motivreichtum deutlich von den meist schnarrend-knarrenden Tonfolgen anderer einheimischer Rohrsänger. Der vielseitige Gesang zeichnet sich durch große Intervallsprünge aus und enthält sowohl vollklingende Töne und melodiose Triller als auch schnurrende, klirrende und wetzende Laute. Der rhythmisch und thematisch organisierte Gesang des Sumpfrohrsängers wird oft über Stunden ununterbrochen vorgetragen, häufig auch nachts.

Sumpfrohrsänger gehören zu unseren besten Spottsängern, das heißt ihre Gesänge bestehen größtenteils aus exakten Nachahmungen von Rufen und Gesangsfragmenten anderer Vogelarten. Die Strophen enthalten oft eine solche Vielfalt fremder Motive, dass Imitationen zum vorherrschenden Charakteristikum des Gesangsvortrags werden und arteigene Gesangsstrukturen kaum noch erkennbar sind. Es klingt dann so, als sei der Gesang nur aus *geliehenen* Liedern zusammengesetzt.

In Sumpfrohrsängerstrophen sind bisher über 200 imitierte Vogelarten entdeckt worden. Manchmal hat man den Eindruck, der Gesang sei ein kunstvoll verwobener bunter Strauß fremder Klangblüten. Diese Vögel leben ihr Talent auf einem hohen musikalischen Niveau aus, wobei das individuelle Gesangsspektrum sehr unterschiedlich sein kann. Diese Gesangsakrobaten nehmen sogar im Winterquartier fremde Gesänge auf, tragen diese dann im

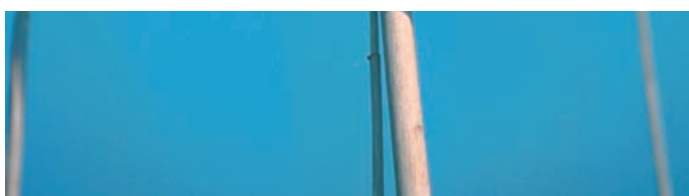
Brutgebiet vor und *erzählen* so dem Kundigen, welche Gesänge sie in Afrika gelernt haben.

Beide Geschlechter brüten. Die Gesangszeit ist recht kurz; die erwachsenen Sumpfrohrsängermännchen hören häufig bereits während der Brutperiode auf zu singen. Deshalb scheint ein großer Teil erlernter Imitationen nicht von den Altvögeln, sondern über die Lautkulisse der Umwelt aufgenommen zu werden. Während also andere Jungvögel den Liedern ihrer Väter lauschen, horchen die jungen Sumpfrohrsänger mit besonderer Aufmerksamkeit auf die vielfältigen Stimmen in ihrem Umkreis und merken sich diese. Sie nehmen gewissermaßen die Klangwelt ihrer Umgebung in sich auf, um sie später in Töne umzusetzen.

Sumpfrohrsänger gehören zu den wenigen territorialen Singvogelarten, die chorisch singen: Einige benachbarte Männchen singen dabei gleichzeitig ohne Zeichen von Aggressivität relativ nahe beieinander sitzend, meistens an den Reviergrenzen und fast immer in der Mitte eines Busches versteckt; diese Chorgesänge dauern zwischen 5 und 20 Minuten und finden nur bei sonnigem Wetter in der Mittagszeit statt. Sumpfrohrsänger verstehen es – wie zahlreiche andere Singvögel – Konflikte per Gesang zu schlichten.

Die Gesangsqualität der Rohrsänger steigert sich übrigens mit zunehmender Vegetationsvielfalt, was uns an die Harmoniebeziehung zwischen dem Tier und seiner Umgebung denken lässt: Im einförmigen Schilfbestand hören wir mehr die stereotypen Stimmen von Drossel- und Teichrohrsänger, gefolgt vom Schilfrohrsänger in stärker verlandeten Vegetationszonen, während der Sumpfrohrsänger, der nicht an Wasser und Röhricht gebunden ist, in artenreicher Ufervegetation wie auch in Weidengebüsch und Brennnesseldickicht anzutreffen ist; und der nah verwandte Gelbspötter ist schon ein echter Baumbewohner. ■

Die Bücher von Walther Streffer zu und über Vögel sind zu finden unter:
www.geistesleben.de/urheber/walther-streffer



Urphänomene des Lebens

IMMER GRÖßER ALS MAN VERMUTET

von Wolfgang Held

Das Leben ist immer größer als man vermutet, weil zu jedem Lebensprozess ein Feld an Versorgung, an eigener und fremder Hilfe hinzukommt. Leben ist immer ein Zusammenhang. Ein solcher Zusammenhang besteht beispielsweise im Gehirn. Die Neurobiologen interessieren sich neben den eigentlichen Gehirnzellen und deren Leiterbahnen auch für besondere Zellen, die sogenannten «Glia-Zellen».

Das wissenschaftliche Interesse an diesen weiß-grauen Füllzellen ist verständlich, denn es zeigt sich immer deutlicher, dass sie bisher in ihren Aufgaben und Fähigkeiten weitgehend unterschätzt wurden. Die Geringschätzung führte auch zu dem Namen, den der Mediziner Rudolf Virchow den Zellen gab, als er entdeckte, dass diese zwischen den Nervenzellen angeordnet sind und diese stützen. Denn «Glia» bedeutet «Kitt» oder «Leim». Bereits in der Vergangenheit war bekannt, dass die Gliazellen, die 90 Prozent der 100 Milliarden Hirnzellen ausmachen, nicht nur die Nervenzellen stützen und um die Neuronen einen elektrischen Isolationsmantel bilden, sondern auch ihre unablässige Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen gewährleisten. Außerdem entsorgen sie die zahlreich entstehenden Abfallprodukte der Nervenzellen.

Durch diese umfassende Hilfestellung ermöglichen sie, dass die Nervenzellen sich ausschließlich der schnellen Reizübermittlung widmen. So wie durch diesen organischen Dienst im Gehirn Hochgeschwindigkeit ermöglicht wird, so gehört es auch zur Tätigkeit dieser Gliazellen, eine Überreizung, ein Zuviel an Nerven-erregung zu verhindern. Dies geschieht dadurch, dass sie die zwischen den Nervenzellen wandernden Botenstoffe ständig entfernen.

Ohne dieses fortwährende substanzielle «Aufräumen» würde, so zeigten es auch Experimente, ein Sinneseindruck auch dann fortbestehen, wenn in der Außenwelt das Ereignis längst verschwunden ist. Die Gliazellen scheinen fortwährend die Nervenzellen zu beruhigen – und zwar nicht beliebig, sondern,

das zeigt die jüngste Forschung, gezielt und «dialogisch». Man entdeckte, dass die Gliazellen wie die eigentlichen Nervenzellen über molekulare Antennen verfügen und sogar über Synapsen, also nerventypische Kontaktstellen. Das bringt sie in die Lage, den Zustand der einzelnen Nervenzellen wahrzunehmen und spezifisch darauf zu reagieren.

Der Hirnforscher Helmut Kettermann vom Max Delbrück Centrum in Berlin beschäftigt sich mit den sogenannten «Hilferufen» von beschädigten Neuronen. Er konnte zeigen, dass Mikrogliazellen diesen molekularen Notruf empfangen, ihre spinnenbeinartigen Ausläufer einziehen und dann zu der betreffenden Schadensstelle wandern, um dort Schadhafte aufzulösen. Unnötig gewordene Verbindungen werden – so Kettermann – ständig abgebaut, um neu zu wachsenden Beziehungen zwischen den Zellen Raum zu geben. Es ist interessant, dass kein tierisches Gehirn einen solch hohen Prozentsatz solcher Gliazellen besitzt wie der Mensch. Das menschliche Gehirn ist deshalb nicht zu verstehen ohne diese hochlebendigen Gliazellen. Sie gehören zum verborgenen Leben des Kopfes, das versorgt, beruhigt und eben auch auflöst.

Was im Geistigen als die kontinuierliche Pflege der Ideen, als die Selbstbeobachtung im Denken, als der notwendige Abschied von alten Vorstellungsmustern erscheint, findet sich in den beschriebenen Prozessen der Gehirnzellen auf physischer Stufe wieder. In umfassenderem Sinne als bisher bekannt, zeigt sich damit das Gehirn als Instrument der menschlichen Seele. ■



Foto: © airportrait

ZEN UND DIE KUNST DES RADFAHRENS

von Elmar Schenkel

«Das Leben ist wie ein Fahrrad. Man muss sich vorwärts bewegen, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.» *Albert Einstein*

Das Fahrrad ist sicherlich eine der wichtigsten Erfindungen der Menschheit. Es gibt keine andere Maschine, die so optimal Energie in Bewegung umsetzt. Mit derselben Energiemenge – z.B. ein Pfund Fett – käme ein Radler auf dieser Erde am weitesten, gefolgt von Lachs, Pferd und Jumbojet. Vom gesundheitlichen und ökologischen Segen des Fahrrads ganz zu schweigen. (Als die Katastrophe über Japan hereinbrach, verzeichnete der Fahrradhandel einen unerhörten Boom.) Es wurde in einer Zeit erfunden, die eigentlich ganz auf Fortschritt mit immer komplexeren Maschinen setzte. Das Rad dagegen ist einfach, durchschaubar, beherrschbar (meistens). Aber was soll daran philosophisch sein?

Alles Denken beginnt mit einer Bewegung – und die des Radlers ist von besonderem Interesse. Man vergleiche einmal die Art des Denkens und Assoziierens, die man während eines Spaziergangs und beim Radeln hat. Zunächst das Paradox: Man tritt auf die Pedale wie auf Stufen und bewegt sich doch pfeilschnell nach vorne. Es ist anzunehmen, dass das Denken auf dem Rad weniger von rhythmischen Einheiten getragen wird als beim Laufen. Radeln neigt zur Prosa, das Gehen zur metrischen Poesie, denn nicht umsonst haben Verse Füße. Das Denken auf dem Rad fließt, es ist Teil des Verkehrs, man kann nicht so leicht stehenbleiben wie der Fußgänger und gleitet lieber weiter. Der Denkfluss wird weniger von äußeren Hindernissen gebremst, wobei es natürlich auf die Strecke ankommt. Dazu gesellt sich eine dreifache Bewegung: Vorder- und Hinterrad und in der Mitte das Kreisen der Pedale. Der Mensch ist der Dritte im Bund und bildet mit seinem Gerät eine verkehrsgerechte Dreieinigkeit, die nur die Ampeln stoppen können.

Das ist keine ganz leichte Aufgabe, denn das Gleichgewicht dieser drei Kreise kann nur durch Bewegung erhalten werden. Vor allem für die frühen Radler war dies ein Problem. Um 1895 kam es zu einem Fahrradboom in Europa und Amerika. Das heutige Nieder-rad hatte sich gegen das Hochrad durchgesetzt. Räder wurden erschwinglich und die Mittelschicht eroberte das neue Gefährt. Insbesondere Frauen waren begeistert, weil es ihnen mehr Spielraum gab. Zudem musste man sich sportlicher kleiden, was einer Revolution in der Mode gleichkam. Doch Radlerinnen wurden von vielen Seiten angefeindet, von Straßenjungen und ältlichen Herrschaften ebenso wie von Hunden (manche Firmen lieferten daher auch Modelle mit Damenpeitschen aus). In dieser Zeit begannen auch viele alternde Schriftsteller zu radeln – Ganghofer, Tolstoi, Mark Twain oder Wells – und schrieben sich bald ihre

Probleme vom Leib. Sie hatten bemerkt, wie schwer es war, eine neue Körpersprache zu erlernen.

Ganz besonders beschäftigte sich eine der bekanntesten amerikanischen Frauenrechtlerinnen mit dem Radfahren. Die Temperenzlerin Frances Willard (1839 – 1898) sah im Radeln eine Möglichkeit, nicht nur dem Alkohol abzuschwören, sondern auch eine Form der philosophischen Lebensführung. Die Schwierigkeiten, das materielle Rad zu meistern, erschienen ihr als Ausdruck innerer Vorgänge und Ängste. Das Rad wird Spiegel der Seele. Aus der Notwendigkeit, beim Radeln nach vorne zu schauen, zieht Willard Kraft für ihr soziales Reformprogramm. Gleichzeitig dient das Rad der inneren und äußeren Balance. Bei ihren Übungen nimmt die Amerikanerin schon Elemente der Autosuggestion und des autogenen Trainings vorweg. Aus diesen geistig-körperlichen Gründen ist das Rad für sie das genialste Fahrzeug. Ihr Büchlein *A Wheel Within a Wheel* könnte man daher auch als eine Art «Zen in der Kunst des Radfahrens» bezeichnen, denn auf dem Rad kann man Körperbewusstsein und Selbstgefühl erlangen.

Einige Jahre später veröffentlichte der deutsche Schriftsteller Eduard Bertz seine *Philosophie des Fahrrads* (1900). Darin wurden alle Aspekte des Fahrrads gründlich diskutiert: Medizin, Psychologie, Emanzipation, Verkehr und Evolution. Bertz beschäftigte sich mit den Widersachern des Fahrrads – Hut- und Schuhmachern, Wagenknechten, Friseuren und anderen, die ihre Felle davonschwimmen sahen. Vor allem widersetzte er sich dem Vorwurf der «Entartung», über die damals breit debattiert wurde. Denn im Gegenteil, Radfahren härte ab. «Lebe gefährlich» – dieses Motto Nietzsches, so fand Bertz, könne sich gut auf die neue Bewegungskunst anwenden lassen. Der französische Autor und Radsportler Édouard de Perrodil meinte dagegen, das Radfahren sei hervor-



Foto: Wolfgang Schmidt

ragend geeignet, um sich der depressiven Philosophie eines Schopenhauer zu erwehren. Bewegung sei das beste Mittel gegen Trübsinn.

Wie aber sind die Philosophen selbst mit dem Fahrrad umgegangen? Man hat den Eindruck, sie hatten noch größere Schwierigkeiten als die Schriftsteller, ihre Körpersprache umzustellen, möglicherweise weil sie noch weniger mit den Sinnen arbeiten und zu mental ausgerichtet waren (und sind). Jedenfalls gibt es einige Anekdoten, die das bestätigen. So beklagte sich Simone de Beauvoir, die oft mit Jean-Paul Sartre Radtouren machte, dass dieser regelmäßig in den Straßengraben stürzte, weil er so in seinen Gedanken verloren war. Sie selbst stürzte auch einmal, und zwar so heftig, dass es für sie zu einer Initiation wird. «Das ist der Tod!» – schoss es ihr durch den Kopf. «Und ich starb ... Und plötzlich erschien das Sterben unfasslich leicht.» Aufschlussreich ist auch die Fahrt eines Philosophen mit einem Schriftsteller. Bertrand Russell und George Bernard Shaw machten um 1900 eine Tour, bei der sie gewaltig zusammenstießen. Shaw flog sechs Meter durch die Luft, kam jedoch heil herunter, während Russells Fahrrad völlig verbogen war. Russell fuhr mit dem Bummelzug heim, während Shaw weiteradelte und bei jeder Station hämisch ins Abteil lachte. Martin Heidegger war ebenfalls nicht gut auf Fahrräder zu sprechen und zog ihnen das Wandern vor.

Vergessen wir nicht, dass die beiden Räder, auf denen wir sitzen, auch eine Acht darstellen: das Symbol der Unendlichkeit. Von hieraus lässt es sich wahrlich über die Endlichkeit philosophieren. Aber das Fahrrad ist nicht nur gut zum Philosophieren, sondern es ist auch ein gutes Gegenmittel gegen übermäßiges Denken. Es erinnert fortwährend an die Notwendigkeit, ein körperlich-geistiges Gleichgewicht zu finden und hilft uns, uns selbst auszutarieren, in die Balance zu bringen. Also: aufs Rad! ■

Elmar Schenkel lehrt Englische Literatur an der Universität Leipzig. Zuletzt erschienen von ihm «Die Madonna des Zufalls – Essays über Technik und Literatur» (2010) und «Befragung der Schwalben – Notizen und Aphorismen» (2011).

Was macht Ihr Geld in der Solar- energie? Sinn.

Die GLS Bank wurde 1974 als erste sozial-ökologische Universalbank der Welt mit einer klaren Aufgabe gegründet: Geld soll für die Menschen da sein. Deshalb fließt es bei uns ausschließlich in sozial, ökologisch und ökonomisch sinnvolle Vorhaben. Als erste Bank haben wir dazu transparent gemacht, wo und was wir finanzieren.

Vom Girokonto bis zur Vermögensanlage – informieren Sie sich noch heute über unsere zukunftsweisenden Angebote unter www.gls.de



Jetzt Konto mit Sinn eröffnen:
www.gls.de // ☎ 0234 - 57 97 332

GLS Bank
das macht Sinn

JULI

HÖHERE MACHT

«Der Mensch, welcher sich auf sich selbst besinnt, kommt bald zu der Einsicht, dass er außer dem Selbst, das er mit seinen Gedanken, Gefühlen und vollbewussten Willensimpulsen umfasst, noch ein zweites kraftvolleres Selbst in sich trägt. Er wird gewahr, wie er sich diesem zweiten Selbst als einer höheren Macht unterordnet.»*

FR 01

● Neumond 09.54, partielle Sonnenfinsternis
1897 übernimmt Rudolf Steiner die Redaktion des «Magazins für Litteratur» in Berlin.
Heute wäre Lady Di, Princess of Wales, 50 Jahre alt geworden.

SA 02

1961 Ernest Hemingway †, amerikan. Schriftsteller (* 21.07.1899). 1954 erhielt er den Literaturnobelpreis für «The old Man and the Sea» (1952).

Beginn der Tour de France (bis 24. Juli)

* Rudolf Steiner

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

Die geistige Führung des Menschen und der Menschheit.
Berlin 1911

SO 03

11. Woche nach Ostern
☾♄♃ 1^h

☉ 04.11/20.41
☽ 06.41/21.40

MO 04

KW 27
1761 Samuel Richardson †, engl. Schriftsteller (* 19.08.1689). Er wurde insbesondere durch seine Liebes-Briefromane «Pamela» und «Clarissa» bekannt und einflussreich.

in den USA ges. Feiertag (Independence Day)

DI 05

1879 «Valet», Abschiedsfeier Rudolf Steiners an der Realschule in Wiener-Neustadt.

in Tschechien ges. Feiertag

MI 06

DO 07

☾♄♃ 23^h
1884 Emil Schönaich schreibt in einem Brief an Rudolf Steiner: «Mein einziger Freund, was ist mit Dir geschehen, ich bin diesen klagenden Ton nie bei Dir gewöhnt.»

FR 08

● Erstes Viertel

SA 09

☽♃♃ 18^h

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 10

12. Woche nach Ostern
1884 Rudolf Steiner beginnt seine Tätigkeit als Erzieher im Haus von Ladislaus u. Pauline Specht, deren vier Söhne er unterrichten wird.
☉ 04.17/20.37
☽ 16.04/ -

MO 11

KW 28
1919 erscheint die erste Nummer der Wochenzeitung «Dreigliederung des sozialen Organismus» mit einem Leitartikel Rudolf Steiners.

DI 12

☽♃♃ 13^h

MI 13

☽♃♀ 14^h

Do 14

1914 hält Rudolf Steiner den letzten Vortrag im Rahmen der «Esoterischen Schule». Mit dem Kriegsbeginn werden diese Unternehmungen eingestellt.

in Frankreich Nationalfeiertag (1789 Sturm auf die Bastille)

FR 15

○ Vollmond 07.40

SA 16

1911 Ginger Rogers *, amerikan. Tänzerin u. Schauspielerin († 25.04.1995)

KREBS

**Du ruhender Leuchteglanz,
Erzeuge Lebenswärme,
Erwärme Seelenleben
Zu kräftigem Sich-Bewähren,
Zu geistigem Sich-Durchdringen,
In ruhigem Lichterbringen.
Du Leuchteglanz, erstarke!**

Rudolf Steiner, Zwölf Stimmungen, Berlin 1916

SO 17

13. Woche nach Ostern
☾ ☿ ♃ 13^h

☉ 04.25/20.30
☾ 21.10/07.00

MO 18

KW 29
1811 William Makepeace Thackeray *, engl. Schriftsteller († 24.12.1863). Für das Magazin «Punch» schrieb er seine Charakterskizzen «Snobs of England». «Vanity Fair» ist wohl sein bekanntester Roman, seine Essays «Roundabout Papers» zählen zu den besten in engl. Sprache.

DI 19

MI 20

1923 Vom 20. – 22. Juli hält Rudolf Steiner in Dornach für die «Internationale Delegiertentagung» der Anthroposophischen Gesellschaft drei Vorträge über die physische, seelische und geistige Perspektive der Anthroposophie. Vor 66 Jahren (1945) starb der franz. Dichter Paul Valéry (* 30.10.1871).

DO 21

☾ ☿ ♃ 17^h
☉ Sonne tritt in das Sternbild Krebs

in Belgien ges. Feiertag (1831 Verfassungseid des Königs)

FR 22

1892 sendet Rudolf Steiner seine überarbeitete Dissertation «Wahrheit und Wissenschaft» an Eduard von Hartmann, dem er das Werk gewidmet hatte.

Maria Magdalena

SA 23

● Letztes Viertel, ☾ ☿ ♃ 22^h
☉ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Löwe. Beginne mit der Monatstugend: «Mitleid – wird zu Freiheit.»

SO 24

14. Woche nach Ostern
Vor 20 Jahren (1991) starb der Schriftsteller u. Literaturnobelpreisträger Isaac Bashevis Singer in Florida. (* 21.11.1902)
☉ 04.34/20.22
☾ 23.32/14.52

MO 25

KW 30
Jakobus der Ältere, Apostel in Spanien ges. Feiertag

DI 26

Vor 40 Jahren (1971) nahm sich die Fotografin Diane Arbus, die am 14. März 1923 in New York geboren wurde, das Leben.

Joachim u. Anna

MI 27

☾ ☿ ☽ 18^h
1881 in einem Brief an Josef Köck schreibt Rudolf Steiner: «Ich bin durchaus kein Mensch, der in den Tag hineinlebt, wie ein Tier in Menschengestalt, sondern ich verfolge ein ganz bestimmtes Ziel, ein ideales Ziel, die Erkenntnis der Wahrheit.»

DO 28

in Luxemburg ges. Feiertag (für den Großherzog)

FR 29

1900 In einem Aufsatz für die «Wiener klinische Rundschau» schreibt Rudolf Steiner: «Eine Eigenschaft, die sich durch Nietzsches ganzes Wirken hindurchzieht, ist der Mangel des Sinnes für objektive Wahrheit.»

Martha

SA 30

● Neumond 19.40, ☾ ☿ ☽ 11^h
1511 Giorgio Vasari *, Baumeister, Maler, Biograph († 27.06.1574)

SO 31

15. Woche nach Ostern

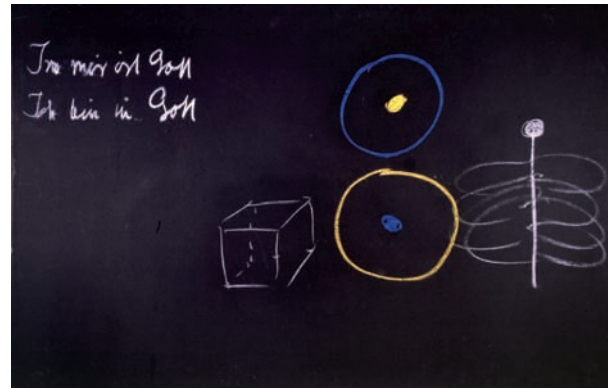
☉ 04.44/20.12
☾ 05.40/20.07

MO 01

August

KW 31
☾ ☿ ☽ 11^h
1911 Konrad Duden †, Schöpfer einer deutschlandweit «einheitlichen» Rechtschreibung (* 03.01.1829)

Redaktion: Lin



Rudolf Steiner: Tafelzeichnung zu einem Vortrag, gehalten am 5. Juli 1924 am Goetheanum in Dornach.

Aus: **Wie ein Atem im Lichte**
Wandtafelzeichnungen, hrsg. von Walter Kugler
Rudolf Steiner Verlag, Dornach 2003

Andacht zum Kleinsten

«Es darf das Meditieren nicht die Stimmung haben: Ich will mich innerlich in ein warmes Nest legen, es soll mir immer wärmer und wärmer werden, sondern es muss die Stimmung vorliegen, dass man in die Wirklichkeit eintaucht, dass man die Wirklichkeit ergreift. Andacht zum Kleinen, ja zum Kleinsten, das ist es, worauf es ankommt.»

Abends: In mir ist Gott.
Morgens: Ich bin in Gott.

Rudolf Steiner
Heilpädagogischer Kurs, 10. Vortrag, 5. Juli 1924, 6. Auflage Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1979

Mit dem wahren Ich wächst auch die Wahrnehmung des Du, und es entsteht die Sehnsucht nach dessen Lebenswärme. In der «Stimmung» des Tierkreiszeichens des Krebses wird das «Du» ausdrücklich und im ganzen zwölfteiligen Zyklus auch ausschließlich angesprochen: in der Sonnen- und in der Mondenzeile. Es ist auch an einem 15. Juli, also noch im Zeichen des Krebses, als der 27-jährige Rudolf Steiner in einem Brief an die 20-jährige Radegunde Fehr schreibt: «Könnte ich doch wahrhaftig die tief-freundschaftlichen Empfindungen, die ich für Sie hege, in ein Wort zusammenschließen und es Ihnen senden!» So entsteht in der Wahrnehmung des Anderen die Sehnsucht nach dem in der Wärme der Liebe sich erstarkenden Seelenleben. Damals, 1888, und in den Jahren danach, ließ sich für Rudolf Steiner das wahrgenommene und ersehnte gemeinsame Seelenleben mit Radegunde Fehr nicht «zu kräftigem Sich-Bewähren» verwirklichen. Aber ohne solche Wahrnehmung und Sehnsucht kann kein «Ich» wirklich leben.

Strandlektüre für coole Jungs



Richard Scrimger
Mit Charlys Augen
285 Seiten, gebunden
€ 13,90 (D) | ab 11 Jahren
ISBN 978-3-8251-7745-4

Charlys Vater wird verdächtigt, eine Bank ausgeraubt zu haben. Natürlich ist Charly von der Unschuld seines Vaters überzeugt, aber warum sollte die Polizei ihm glauben? Da hilft nur eines, Charly und seine Freundin Bernadette müssen den echten Räuber finden. Doch wie kann das gelingen – vor allem, wenn man blind ist?



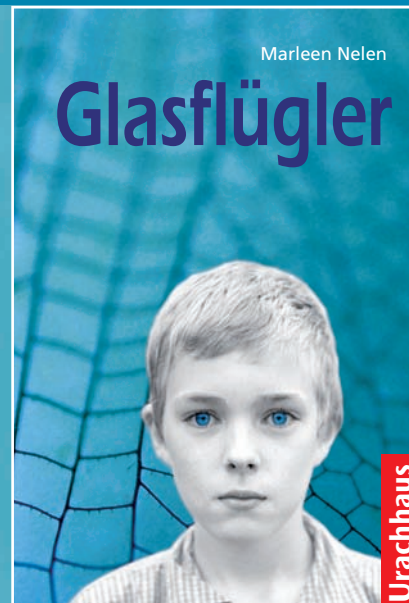
Richard Scrimger
Flussfahrt in die Nacht
317 Seiten, gebunden
€ 14,90 (D) | ab 11 Jahren
ISBN 978-3-8251-7692-1

Endlich Ferien! Jules, Chris und Carl beschließen, auf einem Floß den Fluss hinunterzufahren. Sie starten in eine Odyssee voller Überraschungen, werden von einer Bande bedroht und bringen eine Poolparty ordentlich durcheinander. Als Carl entführt wird, beginnt eine fieberhafte Verfolgungsjagd mit Hindernissen ...



Bodil Bredsdorff
Unter Brüdern
112 Seiten, gebunden
€ 12,90 (D) | ab 12 Jahren
ISBN 978-3-8251-7669-3

Ein Umzug, streitende Eltern und ein Nachbarjunge, der Prügel austeilen kann – und es kommt noch schlimmer für Martin ... Dennoch wächst zwischen ihm und HP, dem Nachbarsjungen, langsam ein Band: Freundschaft? Sie können sich aufeinander verlassen. Ohne Wenn und Aber.



Marleen Nelen
Glasflügler
256 Seiten, gebunden
€ 14,90 (D) | ab 12 Jahren
ISBN 978-3-8251-7738-6

Nach dem x-ten Streit zwischen seinen Eltern weiß Nour: Seine Mutter wird ihn und seinen Vater verlassen. Während Nour sich in seine Insektensammlung vergräbt, verfällt sein Vater zunehmend in Resignation. Ein Schulwechsel bringt für Nour noch mehr Probleme. Doch da ist auch Jutta, die sofort sein Interesse weckt ...

SATURN UND MOND DER GRÖSSTE GEGENSATZ

von Liesbeth Bisterbosch

Der Planet Saturn und Spika, der hellste Stern der Jungfrau, bekommen kurz nacheinander den Mond zu Besuch. In diesem Jahr eilt der Mond in manchen Monaten noch innerhalb eines Tages an ihnen vorüber, in anderen Monaten dagegen steht er am einen Tag unter dem gelblichen Saturn und erst am nächsten bei der bläulichen Spika. Vom 3. bis 8. Juli kann man während der Abenddämmerung beobachten, wie sich ihr die zunehmende Mondsichel nähert. Am nächsten Abend steht sie weiter von der Sonne entfernt, bei Sonnenuntergang steht sie viel weiter links, doch kaum höher. Am 7. Juli ereignet sich abends eine sehr weite Konjunktion mit dem Planeten. Der (fast halbe) Mond befindet sich gut 8° südlich von ihm. Der Mond geht in der Nacht vom 7. zum 8. Juli kurz nach Mitternacht unter, Saturn fast eine Stunde später (diese Zeiten gelten für Kassel). Am nächsten Abend befindet sich der Mond, der sich bereits ein wenig wölbt, unterhalb von Spika (gut 3°). Unsere Abbildung für den Monat August zeigt, dass der Mond bereits am 3. und 4. August, also lediglich 27 Tage später, bereits wieder an Saturn vorbeieilt. Dann ist die Sichel etwas kleiner. Saturn und Spika bekommen also jeden Monat einen «anderen Mond» zu Besuch.

Saturn ist auch auf dem Weg zu Spika. Vergleichen Sie seine Position in Bezug auf das Sternlein Porrima auf den Abbildungen für die Monate Juli und August. Im November wird er Spika erreicht haben. Saturn verweilt von allen sichtbaren Planeten am längsten bei denselben Sternen. Er hat gewissermaßen eine viel stärkere Affinität mit einem bestimmten Ort an der Himmelskugel als der Mond, der mit gehörigem Tempo durch den Tierkreis schnell.

Die Konjunktion von Mond und Saturn in der Jungfrau ist eine einzigartige Weite. In ihr kommen ein 30-Jahres-Rhythmus und ein 18-Jahres-Rhythmus zusammen. Saturn wird auch in

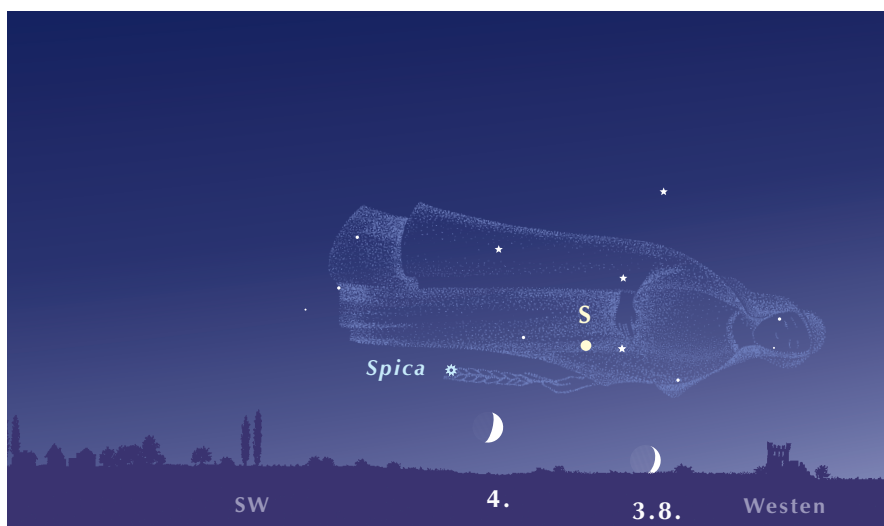
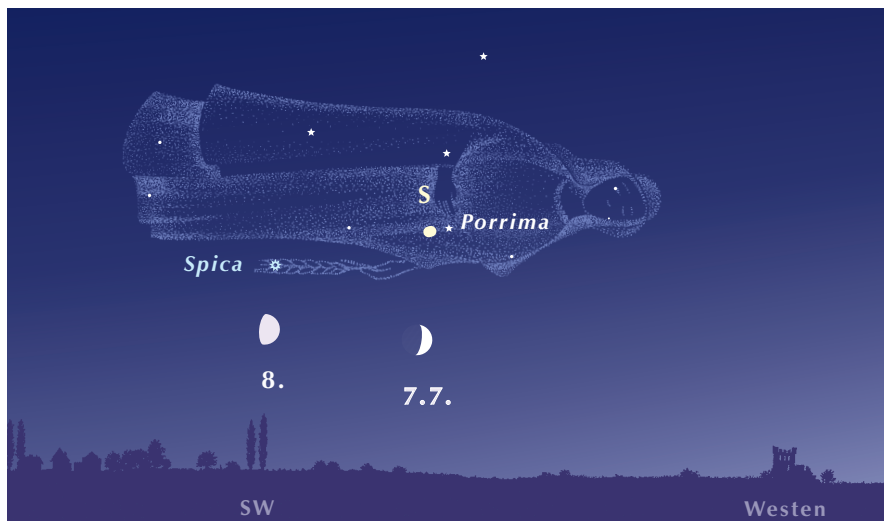


Abbildung: Der Mond eilt am 7. und 8. Juli weit unterhalb des gelblichen Saturn und der bläulichen Spika vorüber (obere Abbildung, eine Stunde nach Sonnenuntergang, um 22.40 Uhr). Die Konjunktion zwischen Saturn und Mond ist außerordentlich weit. Auch Saturn ist auf dem Weg zu Spika: Vergleichen Sie seine Positionen bei Porrima am 7. Juli und am 3. August (untere Abbildung, eine Stunde nach Sonnenuntergang, kurz nach 22 Uhr).

30, 60 Jahren usw. sich wiederum dem Stern Porrima nähern. Er wird in der Jungfrau nie so südlich wie Spika stehen, sondern immer relativ nördlich. Der Mond wird seinen Weg durch dieses Sternbild in den kommenden neun Jahren an immer höher gelegenen Sternen entlangführen. Er hat gerade dieses Jahr in der Jungfrau eine Position sehr weit südlich der Sonnenbahn. Erst in 18 Jahren wird er wieder so weit südlich von Spika erscheinen wie jetzt. Auch hier sehen wir wieder: Der Mond erscheint immer anders, während Saturn an einem bestimmten Ort aufleuchtet, gewissermaßen einen Ort am Himmelszelt erleuchtet. ■

DAS SCHÖLLKRAUT

EINE APOTHEKE DES PFLANZENREICHS

von Markus Sommer



Das Schöllkraut gehört nicht zu den bekanntesten Heilpflanzen – und doch wird es den meisten schon aufgefallen sein. Wie die Brennnessel gehört es zu den Pflanzen, die dem Menschen folgen. Gerne wächst es an Wegen, Baugruben, Schuttplätzen und anderen Orten, wo menschliche Aktivität den Boden geöffnet hat und Abfälle düngenden Stickstoff eingebracht haben. Mit seiner Größe von bis zu einem dreiviertel Meter erhebt sich die Pflanze deutlich über die üblichen Wiesengewächse. Vor allem aber ist es ihre leuchtend gelbe Blüte, die über das helle Grün ihrer Blätter ragt, und uns auf das Kraut aufmerksam macht.

Einmal vom Schöllkraut angezogen, weicht der Blick nicht mehr so schnell von ihm, ist doch das Blatt sehr charakteristisch und eigentümlich schön geformt. Es erscheint deutlich gegliedert. Aber anders als bei Farnen oder auch der Scharfgarbe hat man nicht den Eindruck, dass es eine von außen kommende, einschneidende und formende Kraft ist, die hier wirkt. Vielmehr wecken die runden, wie quellenden Buchtungen das Gefühl ständig in die Peripherie drängender Kraft, die in der Pflanze steckt. Dieser Eindruck festigt sich, wenn wir ein Blatt oder einen Stängel abreißen: Ein leuchtend orangefarbener milchiger Saft quillt hervor – fast so wie das Blut, wenn wir uns in den Finger geschnitten haben.

Milchsaft kennen wir auch vom Löwenzahn, dessen leuchtende Blütenfarbe an das kräftige Gelb des Schöllkrauts erinnert. Aber sein Saft ist weiß, er wirkt «unschuldiger», harmloser als der des Schöllkrauts. Und tatsächlich schmeckt dieser Saft brennend, bitter und widerwärtig. Er ist sogar giftig – so wie der Saft des Schlafmohns mit seinen schmerzlindernden, krampflösenden, aber auch suchterzeugenden Inhaltsstoffen wie Morphin und Papaverin. Tatsächlich ist das Schöllkraut ein Mohngewächs, und neben dem Milchsaft haben diese Pflanzen zum Beispiel ihre kräftige, rauhe Behaarung gemeinsam. Wie der Mohn enthält das Schöllkraut Alkaloide, stickstoffhaltige, meist recht komplizierte Substanzen, die nicht zuletzt oft auch auf unsere Seele wirken. Mit der sogenannten «Chromatografie», einer Analyseverfahren, die auf relativ einfache Weise Stofftrennungen ermöglicht, habe ich vor Jahren in Schöllkrautsaft über 20 solcher Verbindungen gefunden. **Als richtige kleine «pharmazeutische Fabrikationsstätte» erschien mir damals dieses Kraut.** Das Auftreten gerade der Wirkstoffklasse der Alkaloide mag auch in Zusammenhang damit stehen, dass die Pflanze Stickstoff so besonders liebt.

Lange hat man Milchsaft als Abbauprodukt in Pflanzen angesehen. So einfach ist es aber nicht. Wenn man ihn mit starker Vergrößerung elektronenmikroskopisch untersucht, so steckt er gerade voll jener Zellorganellen, die mit der Eiweißbildung beschäftigt sind, den Ribosomen. Auch für die Eiweißbildung benötigt die Pflanze Stickstoff. Aber auch andere Synthesorgane wie Mitochondrien (die oft als die «Kraftwerke der Zelle» bezeichnet werden) finden sich im Milchsaft in Fülle. Biologisch betrachtet ist der Milchsaft tatsächlich quellende Lebendigkeit, sodass sich im Labor unser erster Eindruck, den wir beim Anblick gewonnen haben, bestätigt.

Nicht nur in der Wissenschaft, auch in der Kunst ist das Schöllkraut zu Ehren gekommen. Albrecht Dürer war unter anderem dafür berühmt, dass er die Natur besonders genau darstellte. Sein Portrait eines Hasen, eines Rasenstücks, aber auch eine Abbildung des Schöllkrauts sind berühmte Beispiele dafür. Dass der Meister gerade dem Schöllkraut so viel Aufmerksamkeit widmete, mag eine tiefere Ursache haben: Jedenfalls in Ärztekreisen ist eine zweite Darstellung Dürers berühmt: Ein Selbstportrait des Malers, bei dem er auf ein unter dem Rippenbogen gezeichnetes und gelb markiertes Oval deutet. Eine Überschrift des Bildes verkündet, dass es ihm dort weh tue. Man vermutet, dass Dürer hier eine Botschaft an seinen Arzt schickte. Aber was fehlte ihm? Darüber ist die Diskussion nie ganz erloschen. Manche meinen, dass der Maler die Stelle bezeichne, an der die Milz liegt. Tatsächlich liegt sie an der linken Seite, von den unteren Rippen bedeckt. Aber die Milz liegt eigentlich seitlicher als auf dem Bild und für gewöhnlich tut sie, selbst wenn sie krank ist, nicht weh. So erscheint es einsichtiger, dass sich der Maler selbst im Spiegelbild portraitierte, dann läge die bezeichnete Stelle auf der rechten Körperseite und dort die (tatsächlich oft schmerzende) Gallenblase, die mit gelber Flüssigkeit



Fotos: Markus Sommer

gefüllt ist. Staut sich diese Galle, dann kann es sogar zur Gelbsucht, zur gelben Verfärbung des Weißen in unserem Auge und auch der Haut kommen. Genau diese Farbe kennen wir nicht nur von der Blüte, sondern auch vom Saft des Schöllkrauts – und dieses ist berühmt als Heilmittel bei Gallenerkrankungen. **Das Schöllkraut enthält nicht nur schmerzlindernde und entkrampfende Alkaloide, die bei Gallenkoliken hilfreich sein können,** sondern kann auch eine entzündungshemmende Wirkung und eine Förderung des Galleflusses veranlassen. Fachleute meinen auch aus diesem Grund, dass Dürer an einer Gallenkrankheit litt und er wahrscheinlich nach seiner «grafischen Konsultation» Schöllkraut verordnet bekommen habe. Es wird sogar behauptet, dass das berühmte Schöllkrautbild Ausdruck des Danks an die hilfreiche Pflanze sei. Ob das wirklich so stimmt, lässt sich kaum mehr beweisen, denkbar aber ist es. Schöllkraut ist jedoch nicht nur ein Gallenheilmittel. Sein wissenschaftlicher Name heißt «Chelidonium». Vermutlich kommt das vom griechischen Namen für die Schwalbe (χελιδων = chelidon). Es wird behauptet, «Schöll» sei eine deutsche Verballhornung des griechischen «Chel». Oder aber, der Bezug zur Schwalbe käme daher, dass das Kraut zu blühen beginnt, wenn im Frühjahr die Schwalben eintreffen. Der antike Heilkundige Dioskorides hält eine poetischere Erklärung bereit: Die Schwalbeneltern nutzen das Kraut, um ihren blinden Kindern die Augen zu öffnen. Das wird kein Vogelkundler glauben und doch steckt auch darin Wahrheit. Chelidonium ist ein gutes Augenheilmittel, und Augentropfen, die gegen Augentrockenheit helfen können, werden aus ihm zubereitet. Tatsächlich fehlen dem Auge dann vor allem spezielle Fette, welche die empfindliche Hornhaut vor Austrocknung schützen, und die wichtigste Aufgabe der Gallenflüssigkeit besteht darin, die Aufnahme von Fetten in den Körper zu ermöglichen. Außerdem kann das Schöllkraut Hautverhärtungen (zum Beispiel Warzen) heilen. Das mag zur Annahme geführt haben, dass es die zunächst über den Vogeläuglein zugewachsenen Lider zu lösen vermag. Die volksmedizinische Verwendung von Schöllkrautsaft, der aufgetupft gegen Warzen helfen soll, wurde insofern bestätigt, als gezeigt wurde, dass dieser Saft die Vermehrung von Viren hemmt – und Warzen werden durch Viren hervorgerufen. Dennoch ist von einer Selbstbehandlung abzuraten, da der Schöllkrautsaft manchmal sehr hautreizend wirkt. In mäßiger Dosis und unter kundiger Anleitung ist Chelidonium aber eines der kraftvollen Heilmittel, das uns die Natur zur Verfügung stellt. ■

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



aethera® im Verlag Urachhaus: www.urachhaus.com

Markus Sommer
**Heilpflanzen – ihr Wesen, ihre Wirkung,
 ihre Anwendung**
 ca. 320 Seiten, mit zahlr. farb. Fotos, geb.
 ca. € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5049-2
 Vorankündigung – erscheint Ende Juli

Unscheinbare Top-Talente

Heilpflanzen können bei vielen Alltagskrankheiten helfen – manchmal genügt dazu schon ein nicht alltäglicher, geschickter Umgang mit Pflanzen, die wir bisher nur als Gemüse oder Gewürz genutzt haben. Aber auch schwerwiegende Krankheiten können bei entsprechender Erfahrung mit Heilpflanzen gelindert werden.

Die Pflanzenporträts von Markus Sommer aus *a tempo*, hier in einem Band zusammengetragen, erschließen einen Zugang zu ihrem Wesen und ihren Heilkräften und beziehen dabei aktuelle Forschungsergebnisse mit ein, vor allem aber sollen sie die Liebe zu den Pflanzen wecken. Anwendungshinweise ermöglichen den eigenen Umgang (auch in Küche und Garten) mit den beschriebenen Heilpflanzen. In Fällen, in denen eine ärztliche Begleitung erforderlich ist, werden die Möglichkeiten ärztlicher Heilpflanzenanwendung ausgeleuchtet und verständlich gemacht.



Ulrike Richter

GENUSS KANN AUCH GESUND SEIN

Ernährung war für mich früher kein Thema. Essen sehr wohl. Ich ernährte mich bis zum siebzehnten Lebensjahr wie meine Familie, meine Freunde, die Nachbarn und später auch wie meine Arbeitskollegen in der Werkskantine. Ich aß, was auf den Tisch kam, blieb schlank und fit und machte mir über mein Essverhalten kaum Gedanken.

Dann kam die Krankheit. Wie ein Wurm fraß sich die Schuppenflechte durch Hautschichten und hinterließ eine schrecklich juckende Spur. Ich kratzte und rieb die nässenden Wunden mit Salben ein. Nichts half. Durch Zufall kam ich in die Hände eines anthroposophischen Arztes – eine Seltenheit in jenen Zeiten. Fortan eröffnete sich mir eine völlig neue Sicht von Welt.

Anstatt mit Kortisonsalbe, wurden die nässenden Hautpartien – jetzt kaum noch äußerlich vorhanden – mit Hamamelis behandelt. Dafür musste ich auch meine komplette Ernährung umstellen. Statt Kotelett mit Kartoffelsalat und Spaghetti Bolognese gab es Vollkornpizza, Buchweizenpfannkuchen, Falafel aus Kichererbsenmehl oder bunte Gemüseintöpfe auf Getreidebasis. Fleisch gab es nur noch selten, dafür jede Menge Hülsenfrüchte aller Couleur. Die Rezepte waren so einfach wie lecker und bereicherten den Speiseplan und mein Leben. – **Was ich im ersten Moment als Verlust von Lebensqualität einstufen wollte, entpuppte sich als großer Gewinn für Körper, Geist und Seele.** Ich begann, mich in meiner Haut wohlzufühlen. Heute finde ich es überhaupt nicht mehr «schlimm», wenn ich keine Grillbratwurst verspeise (was ich sicherlich in Ausnahmen genießen kann). Im Gegenteil, allein der Geruch will mir nicht gefallen, erscheint mir aufdringlich, wie ein Gongschlag ins olfaktorische System. Dafür bereichert nun eine unglaubliche Vielfalt an Lebensmitteln meinen Speiseplan, um die Geruchs- und Geschmackswelt über die gesamte Klaviatur zu ver-

wöhnen: mit sich potenzierendem Genuss. Die kreativen Vollwert-Schlemmereien bekamen mir auch gesundheitlich auffallend gut. Ich war schon ein paar Monate nach meiner Ernährungsumstellung völlig frei von lästigen Beschwerden und bin es bis heute. Auch das unangenehme «Bauchgrummeln» hatte sich verflüchtigt – allen Böhnchen zum Trotz. Mir wurde klar, wo der Hase im Pfeffer liegt. Alle schreien nach Genuss und Lebensfreude, um wenig später die Geschmackssinne massiv zu drangsalieren. Es geht – um im musikalischen Vergleich zu bleiben – nicht um die feinen Töne, sondern erfolgreich ist der, der am lautesten dröhnt.

Und schon sind wir mitten im Geschehen. Welche Gründe führen dazu, dass wir selbst im Elementarbedürfnis Ernährung den Fanfaren und Pauken folgen, besonders, wenn der Rabatz uns krank macht? Warum kaufen und essen wir Dinge, die uns krank machen? Aber noch spannender ist die Frage, warum immer weniger Menschen die Verantwortung für eine gesunde Ernährung überhaupt übernehmen wollen. Wer oder was hat die gesamte Geschichte der Menschheit geknickt? Immerhin ist Ernährung ein zentrales Thema, besonders weil Geschichte viel Hunger und Not kennt. Und überhaupt: Wie kann eine moderne und freigeistige Gesellschaft eine private Kochkultur entwickeln? War nicht gerade die Abwendung vom Herd die Revolution?

Es gibt Spannungsbögen, die einem manchmal den Appetit verderben, aber sicher nicht die Lust auf einen gesunden Genuss. Manchmal muss man den Weg gewiesen bekommen – klein, fein, über Zeichen und Sinnlichkeiten stolpern und hüpfen, wie über einen Ernährungs-Erlebnispfad. Apropos: Wander-Weg-Karten gibt's im Buchhandel. Die *Fahrschule Ernährung** auch, in der ich über das hier nur Angedeutet ausführlicher schreibe ... Alles Gute! Seien Sie gesund und munter. ■

* «Fahrschule Ernährung. Genussvoll die eigene Gesundheit steuern», Verlag Freies Geistesleben, 225 Seiten, gebunden, mit zahlreichen Fotos und einem kleinen Rezeptteil (ISBN 978-3-7725-2527-8, Euro 22,90).

«WER EIN LEBEN RETTET, RETTET DIE WELT»

von Michael Stehle

Im Sommer des Jahres 1940 wurde Bordeaux zum Schauplatz einer der bemerkenswertesten Rettungstaten während des Zweiten Weltkriegs. Nicht nur aus Deutschland flüchteten zehntausende Menschen vor dem Grauen des Nazi-Regimes, sie kamen aus allen Ländern, in die der tödliche Arm der Hitlerschen Vernichtungsstrategie reichte. Und seitdem Frankreich unter den Kollaborateuren der Vichy-Regierung ebenfalls keine Zuflucht mehr bot, versuchten die Flüchtlinge, von Portugal aus Rettung in der Neuen Welt zu finden, wie Erich Maria Remarque in seinem Roman *Die Nacht von Lissabon* aus dem Jahr 1962 eindringlich schildert.

Letzte Hoffnung Portugal also. Doch in diesem Sommer beschloss der portugiesische Ministerpräsident António de Oliveira Salazar mittels eines Rundschreibens an seine Botschafter, dass «allen Ausländern, die keine triftigen Gründe für eine Reise nach Portugal nachweisen können, sowie solchen, die nicht frei in ihre Herkunftsländer zurückreisen können» die Einreise verweigert werden müsse.

Dieses historische *Rundschreiben Nr. 14*, mit dem der Diktator sich aus reiner Vorsicht an das NS-Regime anbot, bedeutete nichts weniger als das Todesurteil für Zehntausende. Und es wären noch weitaus mehr gewesen, hätte es nicht die eine herausragende Persönlichkeit gegeben – ein Mann, der sich gegen alle Widerstände und im vollen Bewusstsein um die Konsequenzen dafür entschied, einzig und allein nach seinem Gewissen zu handeln.

Aristides de Sousa Mendes (1885 – 1954), portugiesischer Konsul in Bordeaux und Oberhaupt einer vielköpfigen Familie war derjenige, der zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort war und beschloss, *Nein* zu sagen. *Nein* zu einem sklavischen Gehorsam gegenüber seinem Vorgesetzten, *Nein* zu einer menschenunwürdigen Handlungsweise, die allem widersprach, was die Werte

des ehemaligen Weltreichs Portugal ausmachte: Die Achtung der Menschenrechte, das Recht des Menschen auf Freiheit.

Unter den Flüchtlingen, die Sousa Mendes in der Botschaft in Bordeaux aufsuchten, um ein Visum für die Weiterreise nach Portugal zu bekommen, befand sich der Rabbiner Chaim Krüger, dessen Worte dem Konsul verdeutlichten, in was für einer außergewöhnlichen Situation er sich befand: «Sie müssen nicht nur mir helfen, sondern all meinen Brüdern, die vom Tod bedroht sind.»

Nach dem Gespräch mit Chaim Krüger wusste Sousa Mendes, was er zu tun hatte. In einer beispiellosen Aktion vergaß er alles andere um sich herum und hatte nur noch ein Ziel: So viele Menschen wie möglich vor dem Holocaust zu retten! Was folgte, war der Einsatz seiner gesamten persönlichen Kräfte – ein Einsatz, der den Journalisten Christian House noch im Jahr 2010 im englischen *Independent* schreiben ließ: **«Sousa Mendes rettete mehr Menschenleben als Oskar Schindler. Warum also ist sein Name nicht ebenso bekannt?»**

Tag und Nacht unterschrieb Sousa Mendes fortan Visa, er gönnte sich keinen Schlaf und rettete so nicht weniger als 30.000 Menschen das Leben, unter anderem Persönlichkeiten wie Salvador und Gala Dalí und Otto von Habsburg.

Und die Reaktion in seiner Heimat? Unverständnis und Groll. Sousa Mendes wurde abberufen und für den Rest seines Lebens von der portugiesischen Regierung geächtet, nie wieder bekam er eine staatliche Anstellung.

1966 erhielt er – als einziger Portugiese – in der israelischen Gedenkstätte Yad Vashem ein Ehrenmal und erst im Jahr 1988 wurde er von der portugiesischen Regierung rehabilitiert. Wie ein Aufruf an die Nachwelt ist auf seinem Grabstein zu lesen:

«WER EIN LEBEN RETTET, RETTET DIE WELT.» ■





AUF DEN STRASSEN DES GENUSSES

Carolyn und Chris Caldicott, Inhaber des berühmten *World Food Café* in London, über das wir in a tempo im August letzten Jahres in unserer Reportage berichteten, entführen wieder in die exotische Küche ferner Länder und fremder Kulturen. Reiseberichte treffen auf raffiniert gewürzte Speisen und begegnen interessanten historischen Hintergründen.

Vom «Deutschen Institut für Koch- und Lebenskunst» wurde das Buch als Kochbuch des Monats Juni 2011 ausgezeichnet: «Auf den Gewürzstraßen der Welt ist ein Lese- und Bilderbuch für Neugierige, ein Reisebericht für Daheimbleiber und ein großartiges Kochbuch mit Speisen aus der kulinarischen Terra incognita.»

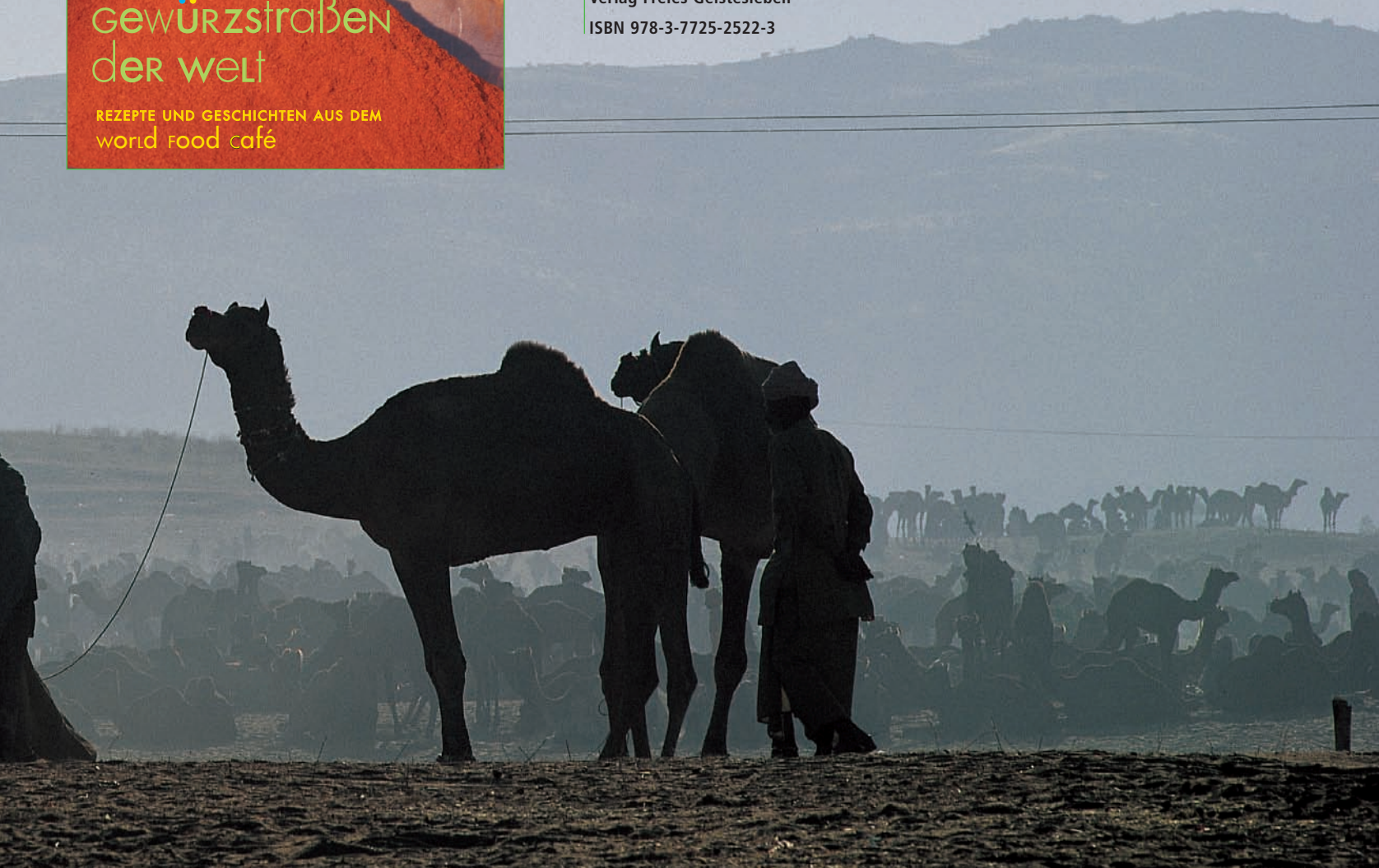
Frank Brunner, aus der Begründung der Jury



CAROLYN CALDICOTT und CHRIS CALDICOTT
AUF DEN GEWÜRZSTRASSEN DER WELT
Rezepte und Geschichten aus dem World Food Café

Aus dem Englischen von Birgit Reß-Bohusch
192 Seiten, durchgehend farbig, gebunden
19,90 Euro

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2522-3



7. WIE AUF ADLERS SCHWINGEN DER UNTERGEHENDEN SONNE ENTGEGEN

DIE SIEBZIGERJAHRE UND WAS DANACH KOMMT

von Monika Kiel-Hinrichsen

Karin sitzt in ihrem Wohnzimmer, um sie herum ihre zusammengestellten Möbel, der Umzug morgen steht ihr bevor. Seit Wochen ist sie damit beschäftigt, auszusortieren. Was kann sie mit in die Seniorenanlage nehmen, und was will sie an liebe Menschen weitergeben? Karin ist gerade 78 Jahre geworden. Sie blickt auf eine bewegte Zeit zurück, besonders, da sie vor zehn Jahren noch einmal einen Neuanfang in ihrem Leben machen konnte. Nach der Trennung von ihrem acht Jahre jüngeren Freund fiel sie mit 58 Jahren in ein tiefes Loch. Verstärkt durch verschiedene biografische Einbrüche entwickelte sie eine Alkoholabhängigkeit, auf die ein Entzug und eine Therapie folgten. Karin konnte in ihrer Seele aufräumen, Kriegs- und Verlustängste aufarbeiten und neue soziale Kontakte knüpfen. Da sie keine eigenen Kinder hat, entwickelte sie eine tiefe Beziehung zu der Familie einer jüngeren Freundin, die sie ihre «Wahlfamilie» nennt und durch die sie das Gefühl der Geborgenheit, aber auch des Gebrauchtwerdens erhielt. Inzwischen ist sie bereits «Uroma» geworden. Bis vor drei Jahren hat sie noch eine ehrenamtliche Bürotätigkeit in einer therapeutischen Einrichtung ausgeübt. Dort schätzten die Mitarbeiter ihre selbstlose, unterstützende Art: Für jeden hatte sie ein Ohr, aber auch oft konkrete Hilfestellungen. Karin ist eine vielseitig interessierte Frau. Besonders ihre Vorlieben für Kunst und Musik, Biografien, aber auch ihr Weltinteresse lassen sie zu einer begehrten Gesprächspartnerin werden. Durch ihre vielen Reisen trägt sie lebendige Bilder in sich. Seit Langem setzt sie sich mit religiösen und spirituellen Fragen auseinander, Fragen um Leben und Tod sind wesentliche Bestandteile ihres Lebens. Der Schritt in die Seniorenanlage ist gut vorbereitet, denn Karin möchte ihn noch in Freiheit vollziehen. Dort wird sie sich bis auf gemeinsame Mittagessen weiterhin selbst versorgen. Sicher wird sie auch hier noch eine sinnvolle Aufgabe finden.

Martha und Walter sitzen am Küchentisch, neben ihnen liegt das Evangelium, in dem sie jeden Morgen nach dem Frühstück zusammen

lesen. Für Martha ist es seit dem plötzlichen Tod ihrer beiden Söhne vor vierzig Jahren bereits eine Selbstverständlichkeit geworden, ein religiöses Leben zu pflegen. Walter teilt diese Gewohnheit mit ihr seit vier Jahren. Sie haben sich vor fünf Jahren beim Spaziergang im Park kennengelernt. Marthas Mann war erst seit wenigen Monaten verstorben, Walter bereits seit drei Jahren Witwer. Es war eine «späte Liebe auf den ersten Blick». Die beiden entschlossen sich nach dem Trauerjahr gemeinsam in Marthas Wohnung zu leben. Martha, heute 68, hat in Walter einen Partner gefunden, der ihr ganz neue Seiten des Lebens zeigt. Als ehemaliger Geschäftsmann hat er mit seinen 84 Jahren noch immer etwas Weltmännisches. Die beiden bereisten die USA, Spanien und Italien und ließen sich neue Kontakte nicht entgehen. Im Alltag erledigt Walter noch heute die Einkäufe, unter denen fast immer eine Delikatesse dabei ist. Ganz sicher kann Martha einmal in der Woche mit einem prächtigen Blumenstrauß rechnen. Manchmal legt er dann pfeifend eine Schallplatte auf und sie tanzen behutsam einen Walzer. Martha schätzt diese Seite an ihm sehr, während Walter ihren «Tiefsinn» liebt. Sie hat eine Milde und Weisheit in sich, von der er lernen kann. Ihre Gespräche um Leben und Tod lassen seine Angst vor dem Sterben stetig kleiner werden. Beide haben sie im anderen einen Menschen gefunden, dessen Qualitäten sie im hohen Alter als Geschenk des Schicksals erleben.

In den Siebzigerjahren ist eine innere Klarheit eingezogen. «Nun bin ich wirklich alt», ist ein nicht seltener Satz. Der Rückschritt aus dem vollen Leben wurde vollzogen. Jetzt gilt es, trotzdem noch Anteil am Leben zu haben, um nicht in Einseitigkeiten und Verhärtungen zu verfallen, denn die Lebenskräfte werden weniger, wodurch der Körper an Beweglichkeit verliert, immer häufiger treten heute auch demenzielle Veränderungen auf. Unter gesunden Umständen steht das Seelisch-Geistige dem alternden Menschen



Foto: Charlotte Fischer

nun aber freier zur Verfügung: Er kann sein Bewusstsein ausweiten, größere Zusammenhänge erkennen und so über sich selbst und ein vielleicht enges Weltbild hinauswachsen. Gelassenheit, Milde, Mitgefühl, Hilfsbereitschaft und eine neue Liebeskraft können Qualitäten werden, die jüngeren Menschen wohl-tun. Karin wird gerade aufgrund dieser Eigenschaften von vielen geschätzt. Doch musste sie in der Zeit ihres Ehrenamtes auch gut auf sich aufpassen, um nicht zu viele Aufgaben zu übernehmen. Doch in ihrem Alter darf sie Nein sagen; denn es gilt, nicht mehr über die eigenen Grenzen zu gehen. Man darf es sich auch gut gehen lassen. Eine Freiheit, die nun in etwas Literarisches, Musisches oder Künstlerisches münden kann. So erlernte Karin das Malen, während Martha und Walter gemeinsam reisten.

Mit 74 Jahren erlebt der Mensch den sogenannten «vierten Mondknoten». Eine erneute Übergangsphase im Leben: Altes wird abgelegt, zurückgelassen, Neues will sich entwickeln.

Die vier Mondknoten (alle $18 \frac{2}{3}$ Jahre) im Lebenslauf sind wie Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Im Winter kommt die Natur zur Ruhe und sammelt Kraft für das nächste Jahr. Ganz Entscheidendes geschieht in der Zurückgezogenheit und bereitet Neues vor. Der vierte Mondknoten ist ein solcher Übergang. Es findet eine seelisch-geistige Verinnerlichung statt, aus der die Altersweisheit geboren werden kann. Der ältere Mensch kann in seinem Wesen der warmen, untergehenden Sonne immer ähnlicher werden. Wie wohltuend ist ein wissender, warmer, gütiger Blick eines solchen Menschen. Fehlen ihm jedoch Anregungen und Möglichkeiten der Verinnerlichung, der Selbsterkenntnis und Selbsterziehung, droht die Gefahr, sich zu einem unzufriedenen, ständig nörgelnden, an seinen Gebrechlichkeiten verzweifelnden Menschen zu entwickeln.

Nicht jedem ist es vergönnt, wie Martha und Walter noch einmal einen «zweiten Frühling» zu erleben. Lassen die Kräfte es zu, kommt es häufig, wie wir es auch aus der Natur kennen, zu einer «Notreifung». In kürzester Zeit finden starke Entwicklungen statt. Walter und Martha bereisten verschiedene Länder und pflegten neue Freundschaften. Hätte ihr Körper ihnen nicht Grenzen gesetzt, wären sie wohl noch heute unterwegs und würden vielleicht Gefahr laufen, sich im Äußeren zu verlieren. Stattdessen kommen jetzt Marthas religiöse Erfahrungen zum Tragen und bieten den beiden eine Grundlage, sich gemeinsam behutsam dem Geistigen zu nähern. ■

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



www.geistesleben.com

Johannes W. Schneider
Mut zu mir selbst
 Alt werden ist nichts für Feiglinge.
 falter 42 | 120 Seiten, Leinen mit SU
 € 14,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2542-1

Alt werden ist nichts für Feiglinge

Wer bin ich, wenn all das von mir abfällt, worauf ich mich bisher gestützt habe? Da bin ich ganz ich selbst. – Diese beiden Seiten des Alters entwickelt und vertieft
 Johannes W. Schneider in seinem Buch: das schmerzvolle Abschiednehmen von so vielem, das den Menschen bisher ausgemacht hat; die Hilfen, die er annehmen lernen muss. Aber eben auch die besonderen Züge und neuen Qualitäten, die aus dem Ganz ich selbst erwachsen: die Selbstvergewisserung im wiederholten Erzählen aus dem eigenen Leben und die Fähigkeit zu grenzenloser Hingabe und Güte, gern mit den Enkeln geübt.

Ein Buch, das Mut macht, den eigenen Weg ins Alter mit all seinen Chancen und Herausforderungen anzunehmen, und das denen, die dabei zur Seite stehen, ein Verständnis eröffnet für die Bedürfnisse und einzigartigen Qualitäten eines alten Menschen.



ANTHONY READ

Die Baker Street Boys

Band 4: Die Jagd auf den Drachen

Band 5: Polly und der Juwelenraub

Band 6: Im Bann des Grauens

Aus dem Englischen von Eva Rieker

pro Band 9,90 EURO

Verlag Freies Geistesleben

Band 4: ISBN 978-3-7725-2154-6

Band 5: ISBN 978-3-7725-2155-3

Band 6: ISBN 978-3-7725-2156-0

(ab 9 Jahren)

DIE BAKER STREET BOYS

gelesen von Simone Lambert

London um die Wende zum 20. Jahrhundert. Sieben elternlose Kids zwischen zehn und vierzehn Jahren leben in den Kellerräumen eines heruntergekommenen Gebäudes in der Baker Street und bestreiten ihren Lebensunterhalt selbst.

Die Baker Street Boys, zu denen auch drei Mädchen gehören, sind dem berühmten Detektiv Sherlock Holmes, gewissermaßen ein Nachbar, mitunter bei der Lösung seiner Fälle behilflich – der Schriftsteller Arthur Conan Doyle selbst hatte die Idee zu dieser «Spezialeinheit», die er in seinen Holmes-Romanen beschrieb. Inzwischen verfolgen die Boys selbst die Spuren des Verbrechens, wo sie sie entdecken – zumeist hat der Bösewicht Professor Moriarty die Finger im Spiel – und Holmes, der Genius dieser Geschichten, tritt am Ende als Autorität auf, die die Arbeit der Kinder beglaubigt, würdigt und belobt.

In den drei neuen Bänden der Detektivreihe kommen die Sieben chinesischen Mädchenräubern auf die Schliche, entwirren sie die Hintergründe eines komplizierten Juwelendiebstahls und klären gar einen Mord auf, der im Agentenmilieu spielt – die Problematik kreist um russische Revolutionäre. Die Kriminalfälle führen die Kinder in verschiedene Stadtteile, die zu dieser Zeit noch verschiedene Welten darstellten. Limehouse als das erste Londoner Chinesenviertel, Hampstead Heath mit seinen Räubernestern und Vergnügungstätten oder Hatton Garden als das Zentrum des Diamantenhandels bieten vielfältiges Londoner Lokalkolorit. Der morgendliche Nebel über der Themse während der Fahrt unter der damals neuen Tower Bridge hindurch, das Großmarktreiben am Covent Garden oder die Stille im Lesesaal des Britischen Museums – Read weiß seine Leser zu fesseln mit kontrastreichen Bildern, die die Identität Londons befördert und gefestigt haben. Die Geschichten fokussieren aber auch die sozialen Verhältnisse der



Zeit. Die Alltäglichkeit von Kinderarbeit beispielsweise: in *Polly und der Juwelenraub* muss sich Polly, ein Mädchen aus kinderreicher Familie, als Hausmädchen bei Mylady verdingen, weil ihre Eltern sie nicht mehr durchbringen können. Und das Schicksal der Kaminjungen, die, wie schon Dickens in *Oliver Twist* schilderte, von innen den Kamin hochklettern mussten, erwähnt Wiggins, der Kopf der Bande, als er sich für seine Untersuchungen in bester Holmes-Manier eine Tarnung als Schornsteinfeger zulegt: man ließ sie hungern, damit sie klein und dünn blieben.

Anthony Read, dessen Krimireihe auf seiner Fernsehserie für Kinder basiert, die bereits in den 1980ern von der BBC ausgestrahlt wurde, legt in seinen unterhaltsamen Geschichten viel Wert auf Atmosphäre und ein authentisches (Sitten-)Bild des British Empire. Virtuos setzt er darüber hinaus Verweise und ironische Anspielungen ein. Die Reihe ist zudem optisch reizvoll gestaltet: eine spannende Szene mit clair obscur-Effekten auf dem Cover, Schattenriss-Vignetten zu Beginn jedes Kapitels und eine historisierende Typografie verbinden moderne Grafik mit jener fernen Zeit, die hier beschrieben wird.

Das Besondere an diesen Detektivgeschichten aber ist die Darstellung der jugendlichen Helden, die ihre Fälle aus Empathie und Mitgefühl heraus annehmen und lösen. Diese Wachheit, dieser Respekt und ihre Freundschaftlichkeit sind Klischee und Utopie zugleich: so kann Gemeinschaft sein. ■

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!

«Ich pack in meinen Koffer und nehme mit ...» Wer kennt nicht dieses beliebte Spiel, das lange Fahrtzeiten verkürzen hilft. Und endlich dürfen wir ja wieder die Koffer packen, denn die Sommerferien beginnen – zumindest in einigen Teilen Deutschlands.

Und alles, was wir in den nächsten Wochen brauchen, ist schönes Wetter und auch ein paar gute Spielideen. Heute habe ich was für den Strand ausgesucht, denn man kann ja nicht immer nur in der Sonne liegen!

Schöne Sommer-Sonnen-Tage wünscht Euch,

SUSANNE

Burgenkampf

Zunächst bildet ihr 2 Gruppen. Jede Gruppe baut sich eine Burg von ca. 5 – 10 Metern Durchmesser.

Die Burgen sollten ca. 20 Meter voneinander entfernt sein.

In jeder Burg wird eine Fahne gehisst, z. B. ein Handtuch oder T-Shirt, das ihr an ein Stück Holz bindet oder knotet. Nun kommt es darauf an, als Erstes die fremde Fahne in die eigene Burg zu schaffen.

Eine andere Variante ist, Gefangene zu machen, die in dem Augenblick gefangen sind, in dem ein Lebensfaden (z. B. Schnur) aus der Badehose oder Kleidung gezogen wurde. Befreit können die Gefangenen werden, indem man ihnen einen neuen Lebensfaden bringt, ohne dass der Überbringer selbst zuvor durch Herausziehen des Bandes gefangen genommen wurde. Die befreite Person muss dann zunächst in die eigene Burg zurück und kann von dort aus wieder aktiv am Spiel teilnehmen. Wer die meisten Gefangenen in seine Burg geschafft hat, hat natürlich gewonnen!

Und noch ein Spiel mit dem Lebensfaden

Ein Tuch oder eine Schnur steckt sich jedes Kind hinten in die Badehose.

In einem abgegrenzten Areal muss jedes Kind so lang wie

möglich überleben und gleichzeitig dabei versuchen, so viel Bänder wie möglich von den anderen zu ergattern.

Und man kann natürlich noch einen Sandburgenwettkampf starten: Wer die größte und schönste Sandburg baut, gewinnt! Vielleicht helfen da die Väter und Brüder, die Mütter und Schwestern gerne mit?!

So lautet mein neues Rätsel:

*Zum Einkauf trag ich ihn am Arme
Geb ich ihn Dir, hat's wenig Charme.
Der Hund find abends drin sein Bett –
Am Meer ist er besonders nett!*

Na, habt ihr erraten um was es sich hier handelt? Dann schreibt eure Lösung auf eine Postkarte und schickt diese bis zum 21. Juli an: a tempo Susanne, Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart
Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehnmal das Buch *Oskar und der Große Och* von Ralf Lilienthal.

Das gesuchte Lösungswort unseres Mai-Rätsels ist der *Kuckuck* und das habt ihr nicht nur richtig geraten, sondern zum Teil auch wieder wunderschön gemalt. Habt vielen Dank dafür! Und hier sind unsere **Gewinnerinnen** und **Gewinner**: • **Anna Elin Hilke** aus Berlin • **Urs Ebner** aus Kaufbeuren • **Leonhard Grimm** aus Bonn • **Uta-Marei Martz** aus Welschingen • **Jakob Roskopf** aus Berlin • **Denise Hantschel** aus Lichtenfels • **Benjamin Grohnau** aus Blumenthal • **Lena Brestel** aus Dillenburg • **Emma Ritzer** aus Weilheim • **Johanna Gottlöber** aus Bomlitz



DAS *a tempo* PREISRÄTSEL

Geschwisterliebe ist nicht immer einfach. Geschwister gehören zueinander, haben sich diese Verbindung im Leben aber nicht selbst gewählt. So ist es auch mit Zeus, dem «Götteroberüberallesvater», und seinem unberechenbaren Bruder. Letzterer ist nicht nur der gesuchte Gott unseres Juli-Rätsels, er ist vor allem ein sehr launenhafter Geselle. Doch welche Gottheit ist das nicht!? Sein maritimes Reich erlebte und erlitt seine Launen als Erbauer oder Zerstörer. Er erschuf fantastische neue Inseln und kräuselte die See in milden, tanzenden Wellen – oder er schwang seinen Dreizack und verursachte Überschwemmungen, Erdbeben und schiffsverzehrende Sturmfluten. Die beiden Brüder teilten auch die ständige Suche und Erfüllung diverser Liebschaften. Der Meerergott war mit der schönen Amphitrite verheiratet und zeugte mit ihr Triton. Nicht nur dessen Name, auch sein Erscheinungsbild enthielt die Drei, war «dreifach»: Sein Oberkörper war der eines Menschen, die Vorderbeine waren die eines Pferdes und sein Unterkörper ähnelte einem Delphin. Mit all den anderen Frauen «erschuf» der Gott des Meeres Riesen und Ungeheuer und – seinem Symboltier entsprechend – Pferde. So etwa mit Medusa den edlen Pegasus, das geflügelte Pferd der Inspiration. Wem diese Hinweise zum Lösen des Rätsels noch nicht Inspiration genug sind, der kann das gesuchte Lösungswort auch aus den hervorgehobenen Buchstaben bilden. Diese müssen zuvor jedoch in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir fünfmal das wunderbare Buch von Theodor Schwenk, *Das sensible Chaos. Strömendes Formenschaftern in Wasser und Luft*, das sicher auch der Gott dieser Elemente mit Genuss gelesen und betrachtet hätte. Inseln hätte er dann erschaffen und die Wellen sanft gekräuselt ... ■ (mak)

1 Was ist für Nahrungsmittel in über 300-facher Weise in der Europäischen Union zugelassen?

___ _ □ ___ _ _ □ ___ _ □

2 Welcher Fluss schlängelt sich malerisch durchs westliche Elbsandsteingebirge?

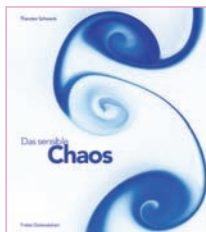
□ □ ___ _ □ _

3 Welcher wandernde Philosoph war kein Fahrradfreund?

___ _ _ _ □ _
 ___ _ □ _ _ _ _ _

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 074

(Für J.) Kleiner Spatz ganz groß

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

JC's irresistible hand-crafted sudoku.

Urdruck a tempo 07 | 2011

SQUARE MAGIC 073

Lösung

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

Mathematismus: Alles ist Zahl.

Das Lösungswort einsenden an:

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

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

«MEIN KLAVIER IST ... MEIN ICH, MEINE SPRACHE, MEIN LEBEN ...»

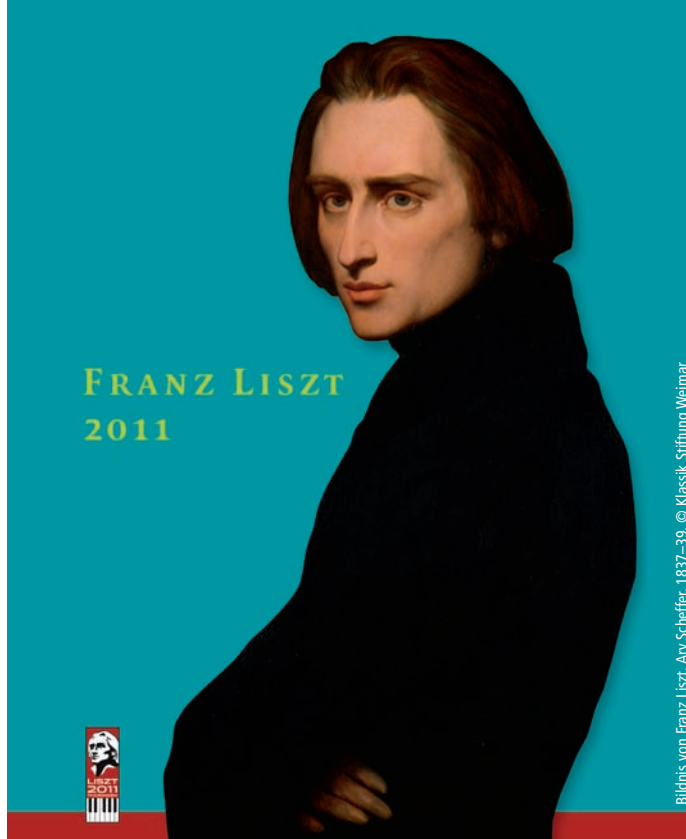
FRANZ LISZT IN THÜRINGEN von Maja Rehbein

Aus Ungarn kam schon manches Gute und Großartige nach Thüringen, man denke nur an die heilige Elisabeth. Ihre Ankunft auf der Wartburg 1207 wurde noch nach 800 Jahren gewürdigt. Auch Franz Liszt (1811 – 1886), dessen 200. Geburtstag in diesem Jahr gefeiert wird, stammte aus Ungarn und fühlte sich Elisabeth schon deshalb verbunden.

Auf Einladung von Carl Alexander von Sachsen-Weimar-Eisenach kam der europaweit bekannte und umschwärmte Klaviervirtuose Liszt 1848 als Hofkapellmeister nach Weimar. Hier wurde er zum Komponisten und Musikschriftsteller. Es entstanden die symphonischen Dichtungen, die Faust-Symphonie und viele Klavierwerke. Weimar war für ihn «la patrie de l'idéal». Der Großherzog ließ die halb verfallene Wartburg restaurieren und beauftragte Moritz von Schwind, sechs Fresken mit Szenen aus dem Leben der Heiligen zu malen. Diese inspirierten Liszt, das Oratorium *Legenden aus dem Leben der heiligen Elisabeth* zu schaffen, das er 1867 auf der Wartburg aufführte. Schwinds Wolfram von Eschenbach auf dem Sängerkrieg-Fresko trägt seine Züge.

Bis 1861 wohnte Liszt mit der Fürstin Sayn-Wittgenstein und ihrer Tochter Marie auf der Altenburg oberhalb Weimars. Hier beherbergte er 1848 den verfolgten Richard Wagner und setzte sich für sein Werk ein. Auch Wagner wurde die Wartburg zum Lebensthema (*Tannhäuser*). Liszt half vielen Komponisten, regte eine Orchesterschule an (heute Hochschule für Musik Franz-Liszt) und unterrichtete Meisterschüler unentgeltlich. «**Nur der Geist, das tiefste Wesen der Musik, wurde von Liszt mit blitzartig erhellenden Bemerkungen klargelegt ...**» (F. Lamond).

«**Franz Liszt – Ein Europäer in Weimar**». Landesausstellung Thüringen (24. Juni bis 31. Oktober 2011 in Weimar): www.liszt-2011.de/landesausstellung; «**Musik, die ans Gebet grenzt ...**». Sonderausstellung auf der Wartburg (5. Mai 2011 bis 31. März 2012): www.wartburg.de; Liszt-Museum Weimar, www.klassik-stiftung.de/liszt oder www.weimar.de. Weitere Hinweise bietet die Deutsche Liszt-Gesellschaft e.V., www.deutsche-liszt-gesellschaft.de und die Hochschule für Musik FRANZ LISZT Weimar, www.hfm-weimar.de



Später lebte Liszt in Rom und Weimar, sommers im Hofgärtnerhaus am Ilmpark (ab 1887 Liszt-Museum). Die Einrichtung ist weitgehend erhalten. Seit 2006 vermittelt dazu eine moderne Medienausstellung die Vielseitigkeit Liszts. Höhepunkt ist eine Klang- und Lichtinstallation (Klaviersaite und Lichtfaser), die sich seiner Zerrissenheit zwischen religiöser Askese und öffentlichem Auftritt widmet. Die Installation scheint bis in den Himmel durchzustößen und symbolisiert Liszts Tendenz zur Grenzüberschreitung.

Sein Schaffen ist auf 200 Veranstaltungen im Land Thüringen erfahrbar, eine für jedes Jahr seit Liszts Geburt am 22. Oktober 1811 in Raiding / Doborján: in der Wartburg-Ausstellung *Musik, die ans Gebet grenzt ...*, bei Konzerten in der Altenburg und vor allem bei der Landesausstellung *Franz Liszt – Ein Europäer in Weimar*. Ihr erster Teil im Schiller-Museum zeichnet Liszts künstlerische Entwicklung nach, mit Weimar als Höhepunkt. Zu sehen sind Gegenstände aus seinem Besitz, Gemälde, Briefe und Erstausgaben seiner Werke.

Im Schlossmuseum wird – unter dem Motto «Kosmos Klavier» – die Beziehung Liszts zur Entwicklung des Klaviers im 19. Jahrhundert gezeigt; man sieht und hört die historischen Instrumente. Im Schlosshof steht ein begehrter Flügel, bei dem man sich selbst im Innern des Klangs erleben kann!

Liszts Musik mit den sehnsuchtsvollen Melodien, kraftvollen Rhythmen und erregenden Tiefen ist heute immer noch gefragt. 1841/42 brach vor Begeisterung in Berlin eine «Lisztomanie» aus, wie Heine die hysterische Reaktion des Publikums nannte, die vergleichbar ist mit der Wirkung heutiger Popstars. Ganz Europa lag Liszt zu Füßen, ehe er in späteren Jahren, nach schweren Schicksalsschlägen, den Weg zu einer geistlichen Musik fand. ■

Kleinanzeigen

Ferien an der Ostsee: Gemütliches, baubiolog. Ferienhaus / Nähe Kappeln zu vermieten.
www.ferienhausostsee.eu

Ferien in St. Gallen/Schweiz. Vermieten möbl. 3-Raum-Whg. 9. Juli bis 6. Aug., wochenweise oder gesamter Zeitraum für nur 350,- Euro/ Tel.: 0041 712 44 20 04

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

Berlin Besucher!?
www.berlinapartment-hartwigsen.de

Freiburg – schöne 4 Zimmer-Wohnung im August zu vermieten, 35 Euro/Nacht. E-Mail: linde.gerold@gmail.com.

Gästezimmer: www.bel-etage-berlin.de

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

Odilienschule Mannheim sucht Lehrer/in. Die Stelle wird nach TVÖD vergütet. E-Mail: kontakt@odilienschule-mannheim.de, Tel.: 06 21 / 8 62 05 49

Integrationserzieher/in gesucht! Ab sofort! Zum neuen Kindergartenjahr. Teilzeit 19,25 Stunden/Woche. Zur bestmöglichen individuellen Förderung eines 3jährigen Kindes und zur Zusammenarbeit mit unserem Team. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: Waldorfkindergarten Lindenbaum e.V, Nogatstrasse 19/20, 12051 Berlin, Tel. 0 30/6 25 40 77, gerne auch per E-Mail: info@waldorfkindergarten-lindenbaum.de

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

Anthroposophie. Kunst. Berufsorientierung.
www.jugendseminar.de

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

Ich will Licht sein: www.gnosis.de

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

www.lebensberatung-anjamichaela.de
Am Telefon mit übersinnlichem Hören, Anja Michaela Vietor, Tel. 0 77 64/93 28 87

Ökodorf, 07764/933999, www.gemeinschaften.de

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



Waldorfkindergarten am Schloss e.V.
Poppelsdorfer Allee 78
53115 Bonn

Wir suchen für das neue Kindergartenjahr (ab August 2011) eine/n liebevolle/n **Erzieher/in** (Voll- oder Teilzeit)

Wir sind ein eingruppiger Waldorfkindergarten mit 25 Kindern von 3 bis 7 Jahren, mit Blocköffnungszeiten von 7:30 bis 14:30 Uhr. Der Kindergarten befindet sich in zentraler Lage (Bahnhofsnahe, sehr gute Erreichbarkeit mit öffentl. Verkehrsmitteln) und schöner Umgebung, in einem stimmungsvollen Altbau mit großzügigen, hellen Räumlichkeiten. Es erwartet Sie ein entwicklungsfreudiges Team und eine ruhige, harmonische Gruppenatmosphäre.

Außerdem suchen wir für das neue Kindergartenjahr eine/n liebevolle/n **Anerkennungspraktikantin/en**

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung!

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

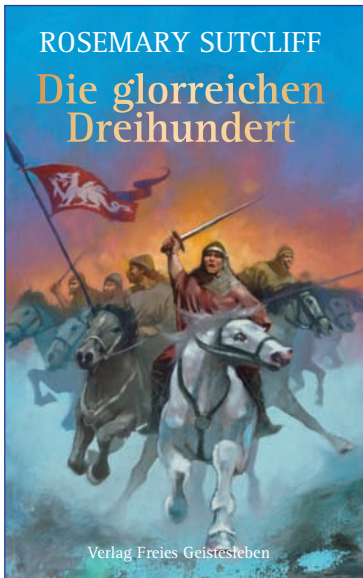
Zentrum für Salutogenese auf Teneriffa

Wenn Sie Ihre Ressourcen wieder finden wollen:

- ◇ Grunderholung
- ◇ Tieferholung
- ◇ Intensiv- und Burnoutkur
- ◇ Entwicklungstraining

www.eridanos.org
(0034) 922 506 296

Eridanos



www.geistesleben.com

Rosemary Sutcliff
Die glorreichen Dreihundert
Aus dem Englischen von
Astrid von dem Borne.
260 Seiten, gebunden mit SU
€ 14,- (D) | ab 12 Jahren
ISBN 978-3-7725-2383-0

Kühn wie König Artus' Krieger

Sechzehn Jahre alt ist Prosper, als sein größter Wunsch endlich in Erfüllung geht: Schildträger des Prinzen Gorthyn zu werden. Gemeinsam mit seinem Diener und Freund Conn begleitet er Gorthyn an den Hof des Königs Mynyddog in Dyn Eidin, dem heutigen Edinburgh, und zieht mit den glorreichen Dreihundert gegen die mächtig gewordenen Angeln. Glücklicherweise erlebt er die Gemeinschaft und den Mut der Dreihundert. Doch Mynyddog ist nicht König Artus und die Stämme im Norden Britanniens halten nicht zusammen ...

Mit ihrem starken Gespür für das Lebensgefühl in früheren Zeiten und ihrem genialen Erzähltalent lässt Rosemary Sutcliff aus der Sicht des jungen Prosper jene tragischen Ereignisse wiederaufleben, die der walisische Poet und Barde Aneurin in seinem Heldenlied Y Gododdin besungen hat.


Centro de Terapia Antroposófica

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



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

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

Telefon: 0034 928 512842 • Fax: 0034 928 512844
eMail: info@centro-lanzarote.de
www.centro-lanzarote.de

In den Sommerferien:
Englisch lernen
auf der Schwäbischen Alb mit Muttersprachlern



im Spracherlebniscamp
spielend, ohne Hausaufgaben
und Vokabeln pauken.

www.aventerra.de

AVENTERRA e.V.
Reisen und Lernen mit Hand, Herz und Kopf

**Makula-
Kur**

Naturheilkundliche Hilfe
für Betroffene

Kompetenzzentrum für
biologische Augenheilkunde

Augenarzt
Dr. med. René Woytinas

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

www.makula-kur.de

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

**CASA
DI SALUTE
RAPHAEL**

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

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

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

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

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

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

Waldorflehrer werden

**Informationstag
28. Juli 2011
10-17 Uhr**

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

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

www.freie-hochschule-stuttgart.de

**EURYTHMIE
STUDIUM in Berlin**

Eine fundierte Ausbildung auf den
klassischen Grundlagen der Eurythmie

Neu: BAföG-angemerkt!

STUDIEN-INFOTAG
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

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
(Anzeigenschluss ist der Erste
des Vormonats!)
Unsere Mediatoren finden Sie
auch unter: www.a-tempo.de



**Studienjahr in den Bildenden Künsten
Herbst 2011 - Sommer 2012**

Die Anregungen Rudolf Steiners für die Entwicklung einer lebendigen Kunst werden immer aktueller. Unser Bewusstseinszeitalter mit seiner stark betonten Intellektualisierung bedarf einer Vertiefung auf der Gefühlsebene durch eine besondere Pflege der Wahrnehmungsfähigkeit. Eine künstlerische Tätigkeit kann diese Ergänzung hervorbringen.

Auskunft: C. Chanter, Rütliweg 61, 4143 Dornach, Schweiz. Tel: +41- (0) 61- 702 14 23
www.malschule-goetheanum.ch plastikschule-am-goetheanum.ch

DIE NÄCHSTE AUSGABE AUGUST 2011 ERSCHEINT AM 22. JULI 2011

sprechstunde

DIE KAPUZINERKRESSE – BLÜHENDER NUTZEN

augenblicke

EIN GARTEN MACHT SCHULE

im gespräch

MARTINA SCHWARZMANN – WEISSFRAU LÄCHELT WEISE



Der lebenslustigen Martina Schwarzmann wurde die Freude an Verwandlung schon in die Wiege gelegt, denn sie kam an einem Rosenmontag des Jahres 1979 zu Welt. Da aber nicht allen der Karneval, der Fasching, die Fasnet – oder welchen Namen auch immer die «narrische Zeit» noch trägt – eigen ist, entwickelte sie ihre ganz eigene Art von Humor und Witz. Mit einem Lächeln schreckt sie vor kaum etwas zurück – auch nicht vor sich selbst.

In diesen Buchhandlungen und Geschäften erhalten Sie *a tempo* und die Bücher der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus in guter Auswahl:

Aachen: Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwabach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Berlin:** Bücherkabinett | Braun & Hassenpflug | Kaesebiersche Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** 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 Rubezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | **Duisburg:** Roskothen | **Düsseldorf:** Buchhandlung am Wehrhan | Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buchhandlung Uwe Lehrian | Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Buchhandlung Leseinsel | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Schatzkiste | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Haan:** 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 | **Koblentz:** 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-Gärthchen | **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 | **Mühlheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Hugendubel Nymphenburg | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdrön & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefen-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/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:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Natur-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 | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | Stauffacher Thalia Bücher AG | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schöllsiladen | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rössli Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Will:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Oberndorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ernster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekerij | **Amsterdam:** Zailing Boekerij

Rudolf Steiner

Die Mysteriendramen

am Goetheanum

Die Pforte der Einweihung

Die Prüfung der Seele

Der Hüter der Schwelle

Der Seelen Erwachen

19. – 23. Juli 2011

Tagungszyklus: Einweihung – was ist unabdingbar?

2. – 7. August 2011

Tagungszyklus: Lebenskrisen – Lebensdramatik

Die Mysteriendramen-Broschüre mit allen
Aufführungsterminen, den Tagungs-
programmen und dem Anmeldeformular
können Sie direkt bestellen bei:

Goetheanum-Bühne

Postfach · CH-4143 Dornach 1

Tel: +41 (0)61 706 42 50

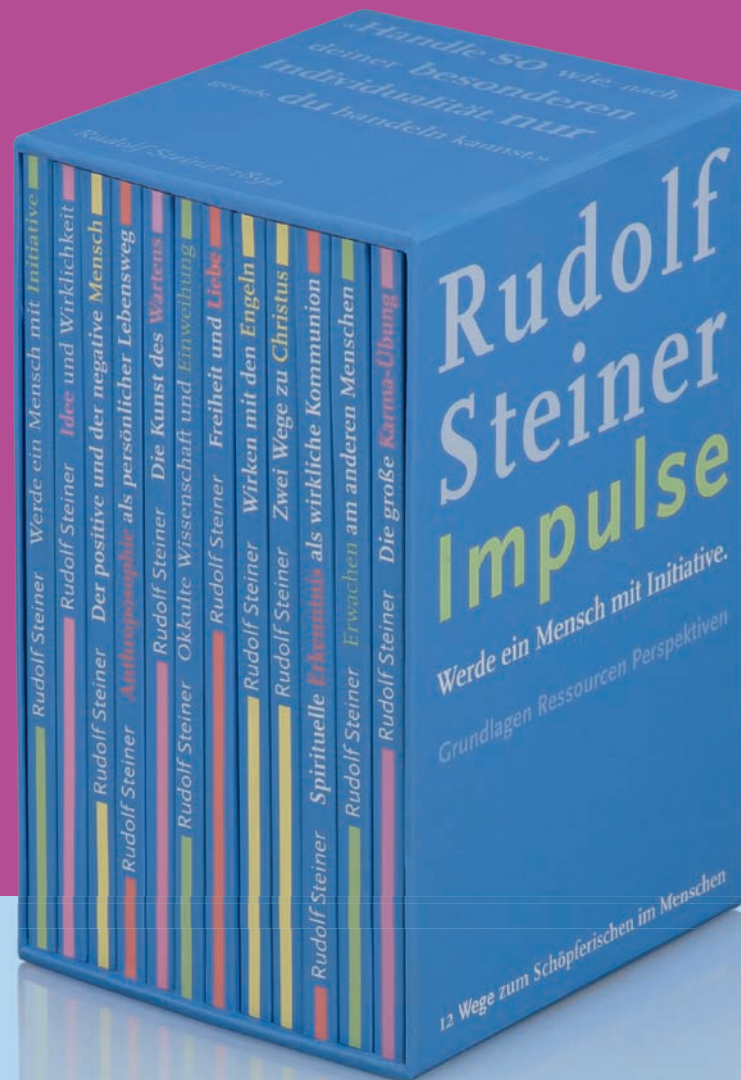
Fax: +41 (0)61 706 42 51

buehne@goetheanum.ch

Alle Informationen wie auch die Mysterien-
dramen-Broschüre sind downloadbar unter
www.goetheanum-buehne.ch

Zwölf Wege zum Schöpferischen im Menschen

Rudolf Steiner Impulse : Überall und jederzeit dabei!



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

12 Bände (insgesamt 768 Seiten, kartoniert) in Schmuckkassette | € 39,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2700-5
Alle Bände sind auch einzeln zum Preis von je € 4,- (D) erhältlich. | www.geistesleben.com

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

Verlag Freies Geistesleben : Wissenschaft und Lebenskunst