

E 51125
nr. 140

zum mitnehmen august | 2011

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

MARTINA SCHWARZMANN
JEDER MENSCH IST EINE EIGENE LIGA!

thema

VERGESSENE LEBENSAUFGABEN

augenblicke

EIN GARTEN MACHT SCHULE

Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen ...

John Lennon



Manfred van Doorn
Paradoxien des Glücks
Die Kunst kreativ mit Widersprüchen zu leben
376 Seiten, mit zahlr. Abb., gebunden
€ 28,- (D) | ISBN 978-3-8251-7492-7

Ein Vulkanausbruch kann eine extreme Bedrohung darstellen und zugleich ein faszinierendes Naturschauspiel sein, ein Lottogewinn kann zur persönlichen Katastrophe werden und eine schmerzvolle Trennung das Tor zu einer glücklicheren Zukunft ...

Die gleichzeitige Erfahrung scheinbar unvereinbarer Widersprüche, wie sie uns ständig begegnen, kann zu einer Zerreißprobe werden, aber auch einen «Funkensprung» bewirken. Wie lernen wir mit solchen Lebenssituationen so kreativ umzugehen, dass dies eintritt?

Der niederländische Coach, Lebenskünstler und Psychotherapeut Manfred van Doorn nimmt seine Leser mit auf eine faszinierende Reise zum tieferen Sinn des Lebens.



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

Nicht immer sind wir Herr unserer selbst. Viele Kräfte und Einflüsse bestimmen unser Denken, Fühlen und Handeln, die wir nicht bewusst wahrnehmen und kontrollieren. Wüssten wir immer, womit wir es zu tun haben, könnten wir besser mit den Tücken und Abgründen des eigenen Innern umgehen. Der Arzt und Psychotherapeut Jaap van de Weg schaut hinter die Kulissen des Alltagsbewusstseins und entdeckt eine Vielfalt von Akteuren, die die menschliche Seele bevölkern. Es handelt sich um Wesen, die im Allgemeinen unerkannt bleiben und unsere Innenwelt zum Schauplatz ihrer eigenen Interessen machen. Häufig mit brisanten Auswirkungen ... Ein hervorragender Leitfaden für jeden, der die Rätsel der Seele bei sich selbst und seinen Mitmenschen besser ergründen möchte.

Urachhaus. Kompetenz in Sinnfragen

DAS GROSSE RATING

Rating – ein gefürchtetes und magisches Wort. Es bezeichnet die Einschätzung der Bonität eines Schuldners. Privatleute werden von der Schufa geratet. Unternehmer hoffen, dass ihr Rating bei der Hausbank so günstig ausfällt, dass sie den dringend benötigten Kredit bekommen. Doch auch ganze Staaten werden auf ihre wirtschaftliche Solidität hin beurteilt. Nicht nur Griechenland, Irland oder Portugal mussten eine erhebliche Herabstufung ihrer Bonität durch die internationale Ratingagenturen wie Moody's und Fitch akzeptieren, sogar Riesen wie den USA droht dasselbe Schicksal.

So unangenehm es ist, dieses Rating ist nur ein Spiegel der Tatsache, dass ein wirtschaftlicher Organismus – ein Haushalt, sei er privat oder öffentlich – über seine Verhältnisse lebt und nicht gesund ist. Die Agenturen, die die Einstufung vornehmen, sind zwar nicht in der Lage, das Übel zu kurieren, doch sie geben immerhin eine glasklare Diagnose der Krankheit.

Manchmal frage ich mich, ob nicht irgendwo auch so etwas wie ein Rating der Menschheit an sich stattfindet. Und zwar ein ethisches. **Könnte es nicht sein, dass irgendwo im Kosmos eine Instanz darauf blickt, wie wir miteinander und mit der Schöpfung umgehen?** Eine «Ethikkommission», die unsere Taten und Unterlassungen registriert, auswertet und dann knallhart die Diagnose stellt? Wie groß ist wohl die Halbwertszeit, die uns noch bewilligt wird?

Ich vermute, dass unser Menschheits-Konto ein gehöriges Soll aufweist. Wir leben seit Langem in vielen Bereichen und in großem Stil über unsere Verhältnisse. Das Wort «Soll» ist die Übersetzung von «Debet», vom lateinischen Verb «debere», was «schulden», interessanterweise aber auch «verdanken» heißt. Wir Menschen sind demnach nicht nur Schuldner, sondern auch «Verdanker». Denn es gibt eigentlich nichts, was wir nicht irgendwem, irgendetwas verdanken. Das heißt: Jede Schuld ist zugleich eine Chance; man könnte auch sagen: ein Kapital, das erst noch erwirtschaftet werden will.

Hier eröffnet sich vielleicht ein Lichtblick. Denn es würde die roten Zahlen auf unserem ethischen Konto mit Sicherheit vermindern, wenn es uns gelänge, aus dem Bewusstsein zu leben und zu handeln, dass wir nur dadurch existieren, weil an anderer Stelle im Weltganzen etwas dafür geopfert wurde. Vielleicht könnte diese Einsicht verhindern, dass wir in den moralischen und humanitären Bankrott schlittern?

Einen schönen Sommermonat August wünscht

Frank Berger

Frank Berger

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



06 im gespräch

MARTINA SCHWARZMANN
JEDER MENSCH IST EINE EIGENE LIGA!



Der lebenslustigen Martina Schwarzmann wurde die Freude an Verwandlung schon in die Wiege gelegt, denn sie kam an einem Rosenmontag des Jahres 1979 zur Welt. Da aber nicht allen der Karneval, der Fasching, die Fasnet – oder welchen Namen auch immer die «nährische 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.

10 augenblicke

DAS STAUNEN WECKEN
DER SCHULGARTEN DER ERSTEN WALDORFSCHULE



Wenn ein Reporter von Haus aus Gärtner und ein Gärtner in der Profession Pädagoge ist und sie sich begegnen, dann blühen sie miteinander oder es entsteht Wildwuchs. Zwischen Ralf Lilienthal und Andreas Höyng ist beim Spaziergang durch den prächtigen Schulgarten der ersten Waldorfschule in Stuttgart viel gewachsen – und geblüht hat es nicht nur in Beeten und an Sträuchern und Hecken.



16 meistersinger

DER GARTENROTSCHWANZ

17 mensch & rhythmus

URPHÄNOMENE DES LEBENS 8
GRENZEN UND IHRE ÜBERWINDUNG

18 thema

VERGESSENE LEBENSAUFGABEN

24 sprechstunde

DIE KAPUZINERKRESSE
BLÜHENDER NUTZEN

27 weiterkommen

kleine ÜBUNGEN FÜR DAS DENKEN

DIE SEITEN DER ZEIT

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

Herausgeber

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

Redaktion

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

Redaktionsanschrift

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

Sommernachts-Lektüre für Mädchen



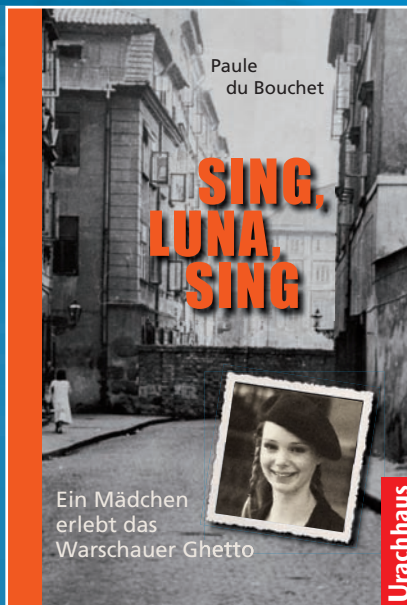
Mireille Geus
Big
112 Seiten, gebunden
€ 11,90 (D) | ab 12 Jahren
ISBN 978-3-8251-7561-0

Dizzy wird von allen links liegen gelassen, denn sie ist weder cool, noch hat sie flotte Sprüche auf Lager. Nur Big steht auf ihrer Seite. Sie will es sogar den Jungs heimzahlen, die Dizzy immer geärgert haben. Doch was als harmloser Streich begann, wird zu einer gefährlichen Sache. Dizzy muss Big aufhalten. Aber dann würde sie ihre einzige Freundin verlieren ...



Bodil Bredsdorff
Die Mädchen aus der Villa Sorrento
111 Seiten, gebunden
€ 12,90 (D) | ab 12 Jahren
ISBN 978-3-8251-7746-1

Statt des gewohnten Sommerurlaubs bekommt Bella eine Stiefmutter vorgesetzt – und eine gleichaltrige Stiefschwester, die ganz anders ist als sie selbst. Dieses Andere färbt Bellas Leben – nein, nicht aschenputtelgrau! Es füllt sich mit Lachen und schwebenden Tanzschritten. Bis ein Tag kommt, der Bellas neue und ihre alte Welt in Trümmer schlägt ...



Paule du Bouchet
Sing, Luna, sing
Ein Mädchen erlebt das Warschauer Ghetto
208 Seiten, gebunden
€ 14,90 (D) | ab 12 Jahren
ISBN 978-3-8251-7684-6

Warschau 1939. Luna ist 14 Jahre alt, als die Deutschen Polen überfallen. Bald wird die jüdische Bevölkerung ins Warschauer Ghetto deportiert. Luna muss mit ansehen, wie nach und nach alle ihre Angehörigen verschwinden. Sie schließt sich dem Widerstand an, getragen nur von ihrem unbeugsamen Willen zu überleben, ihrer Liebe – und ihrer Leidenschaft zu singen.



Marie Bertherat
Das Mädchen mit dem goldenen Pinsel
207 Seiten, gebunden
€ 13,90 (D) | ab 12 Jahren
ISBN 978-3-8251-7687-7

Maria Brugadas große Leidenschaft sind Tiere. Sogar auf alten Mauern und Papierresten hält sie ihre Gesten und Bewegungen fest. Als sie als Magd in den Haushalt des Malers José Pacheco in Madrid kommt, erkennt der die außergewöhnliche Begabung des Waisenmädchens und bildet es heimlich aus ...

JEDER MENSCH IST EINE EIGENE LIGA!

Martina Schwarzmann

im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler

Martina Schwarzmann, gelernte Köchin und geborene Kabarettistin, kann und will auch im Gespräch ihre bayrische Herkunft nicht verbergen. Das geschriebene Interview aber soll möglichst frei von bayrischen Sprachschöpfungen sein, «denn wenn i bayrisch zitiert wer, klingt des oft wie Chinesisch für mi ...» Dennoch wird sie in ganz Deutschland verstanden, nicht nur, weil sie während eines Auftritts bereitwillig manches übersetzt (was ist eine «gscheckerte Schippen»?); Martina Schwarzmann wird verstanden, weil ihre Themen von den kleinen und großen Freuden und Sorgen des Lebens jeden betreffen – sei es, weil er selbst mal einen «Meditations-schnupperkurs» gemacht hat, auf dem «Wertstoffhof» in der Schlange stand oder «greislig, aber voller Hoffnung» war. Anschaulich, zugespitzt und bis hin zu einem entscheidenden Punkt, der Lachsalven im Saal auslöst, bleibt nach ihren Stücken etwas Nachdenkliches zurück. – Martina Schwarzmann ist eine bajuwarische Alltagsphilosophin, dem Genuss als auch den normalen Verrücktheiten des Lebens zugewandt. Mit ihren selbst verfassten poetischen Texten betreibt sie auf der Bühne die «für mich einzige mögliche Kunst» als Kabarettistin.

www.martina-schwarzmann.de

Doris Kleinau-Metzler | Frau Schwarzmann, Sie sind auf einem Bauernhof in einem kleinen bayrischen Dorf bei Dachau aufgewachsen und haben mit 15 Jahren eine Lehre als Köchin begonnen. Wie kommt man da auf die Idee, Kabarett zu machen?

Martina Schwarzmann | Viele Kabarettisten kommen eher aus kleinen Orten, vielleicht, weil man an einem überschaubaren Ort die Leute, die zwischenmenschlichen Zusammenhänge über Jahre besser beobachten kann. Aber in der Stadt finden sich in einem Mietshaus wahrscheinlich die gleichen Typen. Deshalb kann auch jeder die Texte verstehen. Eigentlich hat für mich alles schon früh angefangen: Mit fünf Jahren wurden Kinderlieder von mir mit aktuellen Themen angereichert und umgedichtet, später schrieb ich heimlich kleine lustige Gedichte. Mit 16 habe ich daraus ein Gedichtheft zusammengestellt und das meinen Eltern und Freunden zu Weihnachten geschenkt.

DKM | Deshalb wollten Sie Kabarettistin werden?

MS | Eigentlich wusste ich immer, dass ich Kabarettistin werden wollte, aber nicht, wie man dahin kommt. **Mein Jugendtraum war, eigene Sachen mit Spaß zu machen, ausschlafen und irgendwie davon leben.** Irgendwann dachte ich aber: Andere wollen Model werden und es klappt nicht. Du willst Liedermacherin werden und es geht halt nicht. Deswegen lernte ich Köchin. Aber das ist ein extrem anstrengender Beruf – was meinen Ehrgeiz, beruflich etwas mit Kabarett zu machen, angestachelt hat. Manchmal konnte ich im kleinen Rahmen wie auf der Weihnachtsfeier vom Fußballverein zwei, drei Texte vortragen. Ich brachte mir dann selbst Gitarrespielen bei und hatte zwei Wochen



später mit 19 meinen ersten richtigen Auftritt, eine halbe Stunde Programm auf der 35-Jahr-Feier des Sportvereins Überacker.

DKM | Sie haben aber weiter als Köchin gearbeitet?

MS | Ja, insgesamt acht Jahre, mit der Lehre. Für ein halbes Jahr bin ich in die Schweiz gegangen, aber mir wurde immer klarer, dass ich Kabarettistin werden wollte. Deshalb arbeitete ich in einer Kantine, um abends und am Wochenende für Auftritte frei zu haben. Mein Ziel war damals, 15.000 Mark zu sparen und als Köchin aufzuhören, um als Kabarettistin zu arbeiten. Wenn das nach einem Jahr nicht klappen würde, könnte ich wieder als Köchin arbeiten, dachte ich mir. Dann bekam ich den Förderpreis vom Bezirk Oberbayern, der auch mit Geld verbunden war, und zusammen mit dem Ersparten reichte das. Zudem stand gerade der Irakkrieg vor der Tür, manche sahen die Zukunft schwarz, aber ich sagte mir: Jetzt mach ich das, was für mich wichtig ist, und kündigte. Alles passte irgendwie zusammen.

DKM | Dann haben Sie eine Art Wanderleben geführt.

MS | Ich bin in ganz Deutschland rumgefahren und habe nach Auftrittsmöglichkeiten gesucht. Aber im Januar 2003 hatte ich nur einen Auftritt vor sieben Leuten. So konnte das mit dem Kabarett nicht funktionieren. Ich suchte mir 200 Bühnendressen raus, rief alle an und bettelte, dass ich spielen darf. Manche Veranstalter bekommen 1000 Bewerbungen im Jahr, man muss sich also etwas einfallen lassen und penetrant sein. Wenn ich einmal aufgetreten war, bekam ich meist im nächsten Jahr wieder einen Termin. Es war eine sehr anstrengende Zeit mit vielen einsamen Nächten auf irgendwelchen Bahnhöfen oder in schlechten Hotels. Aber es ging bergauf.



Fotos: Wolfgang Schmidt

DKM | Welche Rolle spielt ihre Familie für Sie bei Ihrem Werdegang und heute?

MS | Ich komme aus einer normalen Chaosfamilie mit unterschiedlichen Mitgliedern. Die Großeltern wohnen neben uns. Wir haben viel Spaß miteinander. Mein Vater ist sehr humorvoll und hat uns Kindern früher oft fantasievolle Geschichten erzählt oder uns gepoppt. Wenn beispielsweise eine Blindschleiche im Viehfutter war, hat er schnell Gras drübergelegt. Dann sagte er uns Kindern, dass er zaubern könne, hat Hokuspokus gemacht, die Futtergabel genommen – und die Schlange war da. Wir Kinder meinten dann, er könne wirklich zaubern

DKM | In einem Interview im Bayerischen Fernsehen erzählten Sie auch von Ihrer behinderten Schwester. Welche Erfahrungen verdanken Sie ihr?

MS | Wir sind zwei Jungen und zwei Mädchen, meine Schwester ist vier Jahre jünger als ich und körperlich und geistig behindert, sie sitzt im Rollstuhl. Das ist für mich völlig normal, ich habe mir als Kind nie Gedanken darüber gemacht und es nur registriert, wenn andere seltsam reagiert haben – wenn zum Beispiel Mütter ihre kleinen Kinder vom Rollstuhl weggezogen haben und sagten: «Geh weg, das Kind ist krank.» Da habe ich schon als Kind gemerkt, wie dumm andere Leute manchmal sind (*lacht*). Ansonsten konnte ich ►

Martina



Schwarzmann

► durch meine Schwester viele interessante Leute kennenlernen. Wenn sie mit einer Behindertengruppe weggefahren ist, war ich oft als Begleiterin für sie dabei. Das hat meinen Horizont erweitert.

DKM | In dem Interview sprechen Sie davon, dass Ihre Schwester ein Glück für Ihre Familie ist. Wie meinen Sie das?

MS | Wir halten als Familie deshalb mehr zusammen; es ist einfach eine lebenslange gemeinsame Aufgabe. Und natürlich ist es gut, dass man dadurch immer einen Super-Parkplatz hat und verbilligten Eintritt (*lacht*). Es ist vor allem deshalb ein Glück, weil es mit ihr so ist, als ob noch ein Kind in der Familie wäre. Weihnachten nur mit Erwachsenen ist völlig langweilig – aber wir haben ja meine Schwester. Sie ist inzwischen zum Christkindl aufgestiegen und klingelt, wenn man ins Weihnachtszimmer gehen darf. Ihre Freude ist wie früher, als man selbst klein war. Sicher ist sie kein kleines Kind und hat sich auch entwickelt, aber wie sie sich freuen kann, ist noch so besonders wie bei kleinen Kindern. Sie gibt viel an uns weiter – auch einen ihrer Lieblingsprüche: «Nicht meine Problem ...»

DKM | Sie sind inzwischen Mutter einer kleinen Tochter. Was hat sich dadurch für Sie verändert?

MS | Ich frage mich, was ich vorher überhaupt getan habe, vor allem zeitlich (*lacht*). Eigentlich müsste es doch den ganzen Tag langweilig gewesen sein – aber so war's nicht. Jetzt, im Moment, bin ich mit meinem Doppelleben sehr zufrieden, und es klappt alles gut: Von sieben Uhr morgens bis drei Uhr nachmittags bin ich Mutter, dann übernimmt mein Mann die Tochter, und zweimal die Woche bin

ich bis 24 Uhr Kabarettistin. Es tut mir gut rauszukommen, auch mal wieder beide Hände frei zu haben und in Ruhe zu essen. Zum Glück habe ich ein gutes Gedächtnis – besonders, was meine Kindheit und Pubertät betrifft – und damit eine gute Voraussetzung, Kinder und Jugendliche zu verstehen (*und manches in Texten zu verarbeiten*). Kinder werden oft unterschätzt, weil Menschen sich nicht mehr an die eigene Kindheit erinnern, wie man sich zum Beispiel mit vier Jahren gefühlt hat. Sonst hätte man mehr Respekt und Verständnis für sie.

DKM | Jede Woche mehrmals irgendwoanders auf der Bühne zu stehen, aber mit einem festen Programmablauf, ist das nicht manchmal langweilig?

MS | Jeder Abend ist eine Herausforderung für mich, weil ich den Leuten einen schönen Abend beschenken will! Und das Publikum ist jeden Abend anders, sodass man die Menschen an einer anderen Stelle abholen muss. Oft sitzen drei Generationen da, und trotzdem hat jeder seinen Spaß, weil ich verschiedene Ebenen anspreche. **Manchmal sind die Menschen vor mir wie ein tosendes Meer, auf das ich von der Bühne schaue, und ich muss drüberschauen, damit ich mich weiter konzentrieren kann.**

DKM | Auf Ihrer aktuellen CD *Wer Glück hat kommt!* beschreiben Sie im Lied «Greislig, aber voller Hoffnung» sehr anschaulich die Leiden der Pubertät, wenn man selbst und die Welt nicht so ist, wie man will. Sie kommen zu dem Schluss: «Oft is s a groß Glück, kurz vorm Ziel nummoi auf d Schnauzn zum fliang, a wenn ma in dem Moment, wo ma do leigt, des gar need so sigt.» Eine Lebenserfahrung, dass sich mit dem Abstand der Jahre einiges wandelt?



MS | Also für mich war es oft ein Glück, dass es nicht so lief, wie ich mir etwas vorstellte und wollte. Als mir einmal als Köchin gekündigt wurde, habe ich danach eine viel bessere Stelle bekommen. Auch wenn ein Auftritt mal nicht so gut lief, dachte ich: Wer weiß, wofür das gut ist. Ich bin immer positiv eingestellt. Selbst nach dem grauenvollen Auftritt beim Starkbierfest – ein Albtraum, weil fast alle betrunken waren – haben sich daraus fünf, sechs gute Folgeauftritte ergeben. Es ist auch gut, nicht die Nummer eins zu sein, sondern weiter hinten zu stehen, wo man mehr Ruhe hat und nicht so viel Stress. Ich möchte keine eigene Sendung im Fernsehen haben und auch nicht in der Olympiahalle spielen.

DKM | Wie entstehen Ihre Stücke? Manches erinnert zunächst an Liedermacher wie Reinhard Mey, wie bei Ihrem poetischen Lied «Busfahrer zum anderen Stern». Allerdings gibt es bei Ihnen meist einen Widerhaken, ein anschauliches Bild, das ein Gefühl drastisch und zutreffend beschreibt.

MS | Das Lied habe ich am Ende der letzten Tournee nicht mehr gespielt, weil mir manche vorgeworfen haben, es sei behindertenfeindlich, wegen des Refrains «manchmoi fui i mi so wia a Tretabfalleimer am Behindertenklo, Roistuifahrer kemma und schau mi o». Das weist für mich aber eher auf ihr verklemmtes Verhältnis zum Thema hin. Meine Texte entstehen aus meinem Alltag, manchmal ist es ein Satz, der mir nicht mehr aus dem Kopf geht, oder eine Szene, die ich gesehen habe. Dann spiele ich mit der Gitarre irgendetwas dazu, was passt (ich kann keine Noten), und was im Gedächtnis bleibt, ist die Melodie.

DKM | Auch bei schwierigen Situationen wie beim Umgang mit der alzheimerkranken Oma scheinen Sie einen humorvollen, lebenspraktischen Ansatz zu finden.

MS | Wenn ich bei meiner Oma nur entsetzt denke: Oh je, was für eine schlimme Krankheit, sie ist ganz anders als früher – ist alles nur negativ. Aber man kann es doch auch lustig finden, wenn sie sich eine Tasse Kaffee bis oben voll mit Zucker gemacht hat und dann einem Löffel Kaffee dazugibt, sodass der Löffel drin stehen bleibt. Man lacht nicht über sie, sondern über die lustige Szene. **Durch Humor kann man lockerer miteinander umgehen. Dazu gehört vor allem die Fähigkeit, für jeden Menschen eine eigene Liga aufzumachen und nicht von jedem das Gleiche zu erwarten.** ■

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





DAS STAUNEN WECKEN

DER SCHULGARTEN DER ERSTEN WALDORFSCHULE Ralf Lilienthal (Text) Charlotte Fischer (Fotos)

In etwa so dürfte sich ein Musiker fühlen, der gerade einen Raum mit vollkommener Akustik betreten hat!

Das Ziel der Reportagereise? Die Stuttgarter Umlandhöhe. Genauer gesagt der Schulgarten der 1919 gegründeten allerersten Waldorfschule. Die Erwartungen an den vielgelobten Ort sind hoch, auch wenn der Reporter, selbst gelernter und ausübender Gärtner, zwar als wohlwollender, aber dennoch fachkritischer Beobachter hierher gekommen ist. Der Weg vom Schulhof zum Gartengelände führt stufenweise auf eng von Büschen gesäumten Pfaden hinauf in die grüne «Beletage». Denn das ist sie tatsächlich, ein über dem gebäudebestandenen Parterre gelegenes, halb verstecktes, malerisches zweites Stockwerk, das in diesem citynahen Teil der Halbmillionenstadt wohl kaum jemand vermutet hätte.

Wie lässt sich das Ensemble von Gabeland, Gewächshäusern, Kompostflächen, Obstwiesen, Unterrichtshäuschen und Staudenrabatten nachvollziehbar charakterisieren? Man denke sich – ohne die Beton- und Eternitsünden jener Zeit – eine kleine süddeutsche Familiengärtnerei der 50er- oder 60er-Jahre. Jeder Winkel geprägt von Können, Fleiß und einer Bodenständigkeit, die buchstäblich aus der jahrzehntelangen Pflege des Kulturguts Boden erwachsen ist. Hier durchzulaufen fühlt sich unmittelbar gut an, obwohl nichts Spektakuläres, nie Gesehenes oder perfekt Designtes den Blick auf sich zieht. Stattdessen überall handfeste Gartenpraxis. Viel Nutzgarten. Erntereife Salatköpfe, Möhrenkraut und Kohlrabi-

knollen – beetweise in Reih und Glied, wie sich das für einen Gärtner gehört, der nötigenfalls von den Produkten seiner Arbeit wohl auch leben könnte.

«Der Schulgarten umfasst über 8000 Quadratmeter Land.» Achttausend Quadratmeter? Wie kann ein einziger Gärtner, dessen eigentliche Aufgabe ja eine pädagogische ist, so viel Land auch nur halbwegs in Ordnung halten? Andreas Höyng, seit 16 Jahren im Amt des Gartenbaulehrers, klärt das Missverständnis rasch auf: «Die Schule ist zweizügig und hat daher auch zwei Gartenbaulehrer. Jeder von uns bewirtschaftet mit seinen Schülern in etwa die Hälfte des Landes.» Abgesehen davon, dass der Garten trotz Zweiteilung als ein gelungenes Ganzes erscheint – auch die gut 4000 Quadratmeter, die Gärtner Höyng unter Spaten, Schere und Gießkanne hält, sind keine Kleinigkeit.

Schon nach wenigen Minuten, während der Gartenbaulehrer den Reporter mit lebhaften Gesten durch sein grünes Reich führt, während er zeigt, erläutert und erzählt, wird der ungewöhnliche Mix seelischer Qualitäten deutlich, dem der Schulgarten seine Strahlkraft verdankt. Dieser energiegeladene Mann steckt in seinem Garten mittendrin und blickt zugleich mit dem nötigen Abstand von außen darauf. Das heißt? Wie sich das für einen echten Gärtner gehört, ist Höyng Teil seines Gartens geworden. Es scheint, als ob die Gärtnersinne über die Grenzen der Person hinausgewachsen und mit der umgebenden Lebendigkeit so verwoben sind, dass ►



- Veränderungen und Gefährdungen, Notwendiges und Ungewöhnliches bewusstseinsunmittelbar bei ihm anzukommen scheinen. Höyng erspürt, was die Stunde biologisch-gärtnerisch geschlagen hat. Gleichzeitig begreift und durchdringt er seinen Garten aber auch bis in jenen Bereich hinein, der, fußend auf der anthroposophischen Geisteswissenschaft Rudolf Steiners, der «dynamische» genannt wird.

Andreas Höyng spricht aus Erfahrung und mit philosophisch geschultem Geist über die Wirksamkeiten im Fein- und Nichtmehr-Stofflichen klar und überzeugend. Aber nicht im Unterricht! Denn das in den sechsten, siebten und achten Klassen wöchentlich mit einer Doppelstunde im Waldorfschul-Lehrplan verankerte Fach «Gartenbau» ist vor allem «ein Willensfach», so Höyng. «Es geht darum, die Sinne zu öffnen. Staunen zu wecken. An das Lebendige in der Natur heranzuführen. Nicht intellektuell, sondern durch Tätigkeit. Natürlich ist es gut, wenn ich weiß, wie viel Arbeit es macht, bis man eine Tomate in der Hand halten kann. Aber

so wenig wie wir im Musikunterricht Musiker ausbilden, bilden wir im Gartenbauunterricht Gärtner aus. Stattdessen entwickeln sich Fähigkeiten, die eine Verwandlung durchmachen und im Erwachsenenalter etwa als soziale Kompetenzen sichtbar werden.» Was immer Höyng sagt, es klingt plausibel. Auch sein Unterricht überzeugt unmittelbar. Nicht zuletzt deshalb, weil sein pädagogisches «Repertoire» über das Leben der Kulturpflanzen und den Jahreslauf hinaus auch die Nutztierhaltung von Esel, Schaf und Biene umfasst. «Wir wollen schleudern!» – «Wir entdeckeln die Waben!» – «Dürfen wir die Esel holen?» Auch wenn nicht jeder Schüler jedes Mal dort landet, wohin Lust und Laune ihn gerade ziehen – am Ende der Schulstunde waren die Esel auf der Weide, wurden die Buschbohnen ausgesät und knapp zwei Dutzend Halbkilogläser mit frisch geschleudertem, duftendem Honig gefüllt.*

Insbesondere die Demeter-Imkerei, mit regelmäßig bis zu einem Dutzend Bienenvölkern, gibt Andreas Höyng ein pädagogisches

* Für diese 500 Gramm Honig fliegen die nektarsammelnden Arbeiterinnen sage und schreibe zusammengenommen 40.000 Kilometer – also einmal um die Erde! Oder mit Andreas Höyngs Worten: «Für die Menge Honig, die ihr gerade vom Finger abschleckt, müssen die Bienen einmal zum Bodensee und zurück fliegen!»



Instrument in die Hand, mit dessen Hilfe er ohne Umweg zum Wesentlichen vorstoßen kann. «Rähmchen bauen, Honig ernten und verarbeiten, Wachskerzen ziehen, Salben und Cremes herstellen – durch die Imkerei habe ich das ganze Jahr über, vor allem auch im Winter, sinnvolle Arbeit. Gleichzeitig entsteht im Umgang mit den Bienen eine Stimmung des Staunens und Fragens, die auf anderen Gebieten nicht so schnell und selbstverständlich aufkommt.» Dass bei der Arbeit ohne Imkerschutzkleidung auch Mut, Geschick und Behutsamkeit geweckt und geschult werden, ist keine bloße Hoffnung, sondern lässt sich an den Schülern unmittelbar ablesen.

Nein, dieser Gartenbauunterricht fällt nicht in die von außen und oben herab an die Waldorfschule herangetragene Kategorie «Häkeln und Flöten». Im Gegenteil. Gärtner Höyings Ausblick auf die menschenkundlichen Hintergründe des Lehrplans, seine fein ausdifferenzierten, erfahrungsgesättigten Erläuterungen geben wirkliche Ant-

worten. Warum in der Waldorfschule die dritten Klassen – von der Roggenaussaat bis zum Brotbacken – eine Ackerbaueraoche durchleben. Warum der eigentliche Gartenbauunterricht die Jahre der Pubertät übergreift. Warum die Schüler der zehnten Klassen ein Landwirtschaftspraktikum und die elften Klassen eine kurze, intensive Pflopf-, also Baumpflege-Epoche haben. Aber eine hinreichende Menge waldorfpädagogischer Kerngedanken in die knapp bemessenen Zeilen dieser Reportage zu pressen ist schlechterdings unmöglich. Kurz gesagt: **Hier wird nicht naiv, sondern aus Erkenntnis gehandelt!**

Und was machen die Jungen und Mädchen das ganze Jahr über im Gartenbauunterricht? «Bleiben wir bei den Haustieren. Natürlich sollen die Schüler ihre Gefühle nicht unterdrücken, wenn sie etwa ein wenige Tage altes Lamm auf dem Arm haben. Aber auch den Tieren gegenüber geht es nicht ums Verniedlichen, sondern vor allem um *tätige Begegnung*: Hufpflege, ▶



Irmgard Kutsch | Gudrun Obermann
Mit Kindern im Bienengarten
 177 Seiten, durchgehend farbig, gebunden
 € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2394-6
www.geistesleben.com

Die faszinierende Welt der Bienen

Neben zahlreichen Details aus dem Leben eines Bienenvolks beschreiben die Autorinnen, was man mit Kindern im Laufe eines Jahres alles rund um das Thema Bienen machen kann: vom Nisthilfenbau für Wildbienen und Hummeln, dem Bemalen von Bienenwohnungen und der Honigernte bis zum Gestalten mit Bienenwachs.

«Angesichts des gegenwärtigen, weltweiten Bienensterbens ist es geradezu beglückend, dieses wunderschöne Buch in die Hand zu nehmen, das für Jung und Alt großartige, ökologisches Verständnis ungemein fördernde Einblicke in die komplexe Weltordnung dieser für uns so wichtigen Lebewesen bietet ... Beginnend mit Bastelaktivitäten folgen botanische, kulinarische, literarische, aber auch medizinische Projekte in altersgemäßen Formen. Insgesamt ein wunderschönes, zur ökologischen Sensibilisierung mit Kindern – und auch für sich selbst – anregendes Buch, das allen Erziehenden und NaturfreundInnen sehr zu empfehlen ist.»

1001 Buch



- Ausmisten, Striegeln, Füttern, Scheren. Ein zorniger Schafbock oder ein sturer Esel – das sind körperliche und seelische Herausforderungen. Ansonsten folgen die Arbeiten dem Jahreslauf. Beetvorbereitung. Aussaat. Hacken. Jäten. Wässern. Ernten – drei Jahre lang arbeiten die Schüler insbesondere mit den einjährigen Kulturpflanzen, und dabei werden die Aufgaben immer umfassender, verantwortungsvoller und körperlich anstrengender! Ein Achtklässler, dessen überschießende Kräfte zur Destruktion neigen, freut sich, wenn er mit der Pfahlramme Tomatenpfosten in den Boden treiben kann!»

Auch wenn Andreas Höyng das Modewort nicht ausspricht, weil das damit Gemeinte für ihn Ergebnis, nicht ideologische Vorgabe seiner Arbeit ist: Was im Schulgarten der Uhlandshöhe im Osten des Stuttgarter Talkessels auf dem für Gemüsebau nur mäßig geeigneten Keuperboden geschieht, ist «ganzheitlich». Vom 400-Euro-Samenpaket («der Gartenbauraum würde aus den Fugen gehen von den Gemüsemengen, die in diesen Tütchen stecken!»), bis hin zu den im Unterricht gekochten Herbstgemüsesuppen, den im Sekretariat ganzjährig verkauften Salaten, Rüben und Honiggläsern, den Wachskerzen und Propolisalben – wer den Gartenbauunterricht dieser Schule durchläuft, dem ist das Wissen um die Zyklen der Kulturpflanzen und Haustiere in Hirn, Herz und Hand geschrieben. «Es ist wichtig, dass wir möglichst nur solche Arbeit machen, die «da draußen» tatsächlich gebraucht wird. Das ist die Urgebärde des Sozialen! Nicht: *Ich* nehme *mein* Gemüse mit nach Hause. Sondern: *Wir* tun etwas, und ein Teil davon fließt an andere Menschen.»

Welche Folgen diese Maxime für Andreas Höyng selbst hat, lässt sich an seinen Arbeitszeiten ablesen. Gerade im Hochsommer, in den Ferien, wenn Obst, Gemüse und Schnittblumen explodieren

und immer noch täglich verkauft werden wollen.** «Feierabend, Wochenende, Schulferien» – wer seinen Lehrerberuf mit diesem Vokabular dekliniert, sollte einen Bogen um die Waldorfschule machen und um den Schulgarten erst recht. Aber: Die Schüler spüren, dass der Garten so intensiv kultiviert ist, er kriegt eine Ausstrahlung ...»

Eine Ausstrahlung, an der auf der Uhlandshöhe seit drei Gartenbaulehrer-Generationen gearbeitet wird. Über neunzig Jahre Schulgarten – abgerechnet die Zeit der Nazi-Diktatur, die die Schule schließen ließ –, das ist eine kaum andernorts zu findende Kulturtat. Kultur? «Die Kulturpflanze ist eine veredelte Pflanze und der Garten ein kultivierter Raum. Indem die Schüler die Natur bearbeiten, leisten sie etwas, das zugleich Spiegel einer inneren Arbeit ist: sich selbst zu veredeln! Das ist die eigentliche Aufgabe der Waldorfpädagogik, nicht das Abitur. Helfe ich den Schülern, ihr eigenes Lebensmotiv zu finden, das Edelreis, das sie selber mit dem verbinden, was durch Herkunft und Umfeld vorgefunden wird? Werden sie es hegen und pflegen können!?»

Und – als wäre das noch nicht Schlusswort genug, hier Höyngs Antwort auf die Frage nach den «nutzlosen», blühenden Gartenwinkeln: «Das Leitmotiv dieser drei Schuljahre sollte eigentlich heißen: «Die Welt ist schön». Also sorgen wir dafür, dass sie auch wirklich schön ist, damit die Menschen später wissen, was es zu verteidigen gilt!» ■

** In den Schulferien betreut jeder der beiden Gartenbaulehrer abwechselnd den Garten drei intensive Wochen lang.





Foto: www.nabu.de

DER GARTENROTSCHWANZ *Phoenicurus phoenicurus*

von Walther Streffer

Wenn der NABU eine Vogelart zum Vogel des Jahres wählt, wie 2011 den Gartenrotschwanz, so ist das stets ein Aufruf, einer gefährdeten Vogelart zu helfen. Und dieser farbenfrohe Vogel, dessen Bestände in den letzten 30 Jahren stark zurückgegangen sind, braucht unsere Unterstützung: Erhalten wir Streuobstwiesen, sorgen wir für naturbelassene Gärten, pflanzen wir möglichst nur einheimische Gehölze und verzichten wir gänzlich auf den Einsatz von Insekten- und Pflanzengiften! Darüber hinaus sollten wir diesem Höhlenbrüter Nistkästen mit großem Einflugloch anbieten.

Der Gartenrotschwanz ist ein etwa 14 cm großer Singvogel. Die Oberseite des Männchens ist hellschiefergrau, die schwarze Kehle setzt sich kontrastreich von der leuchtend rostroten Brust und der weißen Stirn ab. Das Weibchen ist schlicht hellbraun gefärbt, hat aber wie das Männchen einen rostroten Schwanz.

Gegen Mitte April kehren die Vögel aus den Feuchtsavannen Zentralafrikas zu uns zurück. Spätestens Anfang Mai beginnt das Weibchen mit dem Nestbau; anschließend legt es jeden Tag ein Ei in die mit Haaren und Federn ausgelegte Nestmulde. Sobald das Gelege mit sechs bis acht türkisfarbenen Eiern vollständig ist, beginnt das Weibchen zu brüten. Nach etwa 14 Tagen Brutzeit, wenn also die Küken geschlüpft sind, beteiligt sich auch das Männchen am Brutgeschäft. Für die nächsten zwei Wochen heißt es nämlich täglich 16 bis 17 Stunden zu füttern; die Jungen vergrößern während der kurzen Nestlingszeit ihr Körpergewicht auf das Zehnfache, also von etwa 1,5 auf 15 Gramm.

Der Gartenrotschwanz ruft ähnlich wie der Hausrotschwanz, den ersten Ton laut und hart betonend, «füid-teck-teck, füid-teck-teck», oder auch «füid, füid, füid-teck-teck», was uns an zwei aneinanderschlagende Kiesel denken lässt. Von ihm hören wir auch ein

laubsängerartiges, weiches «hüüt», das oft wiederholt wird. Der Gesang des Männchens ist frühmorgens schon zeitig zu hören. Es waren stets die ersten Strophen, die mich in meinem Gartenhaus geweckt haben. Nicht selten erklang diese vertraute Stimme schon mehr als zwei Stunden vor Sonnenaufgang, manchmal sogar in der Nacht. Der Gartenrotschwanz hat weder den volltönenden Gesang der Amsel noch den Schmelz der Nachtigall. Auch fehlen ihm die ausdauernden Strophen einer Gartengrasmücke. Aber aufgrund seiner erstaunlichen Strophenvielfalt, in Verbindung mit dem Wohlklang seiner Stimme, gehört er zu unseren besten Sängern. Der zweiteilige kurze Gesang klingt etwas wehmütig, ist aber ausdrucksvoll und vielseitig. Der rhythmisch vorgetragenen, flötenden Anfangsstrophe «hüüt-tjück-tjück» folgen zwitschernde und schnalzende wie auch wohlklingende und trillernde Töne.

Der Gartenrotschwanz gehört zu jenen Singvogelarten, die zu Beginn ihrer Gesangsstrophe charakteristische Motive singen, an denen sie jeweils leicht zu erkennen sind, während der Schlussteil des Gesanges sehr variabel ist und Imitationen enthalten kann.

Für das menschliche Ohr sind die klangvollen Anfangsmotive meistens angenehmer als die oft schwätzenden «Anhängsel» (Endschnörkel). Deshalb beachten wir in der Regel mehr den ersten Teil des Gesanges. Es würde sich aber lohnen, die eigenen Hörgewohnheiten etwas zu verändern und verstärkt auch dem variationsreichen Ende zu lauschen. Während sich die Liedanfänge zahlreicher Singvögel oft sehr ähnlich sind und etwas signalartig das Arttypische repräsentieren, zeigen die Schluss-Strophen mehr den individuellen Gesangscharakter, beispielsweise auch beim Buchfinken oder beim Braunkehlchen, und künden von den fast unendlichen Möglichkeiten musikalischer Variationen. ■

Urphänomene des Lebens

GRENZEN UND IHRE ÜBERWINDUNG

von Wolfgang Held

Arndt war ein stämmiger Jugendlicher mit leichter geistiger Behinderung. Während meines Zivildienstes hatte ich viel mit dem gemütvollen Jungen zu tun. Als er beim Mittagessen unablässig mich bedrängte und auf mich einredete, nahm ich schließlich seinen Arm mit festem Griff und schob ihn auf seinen Platz. Arndt quietschte vor Vergnügen. Was freute ihn an der Zurückweisung? Es war der Klammergriff. Bei Behinderungen sind die menschlichen Grundeigenschaften oft klarer sichtbar. Sie sind nicht durch das kritische Selbstbewusstsein verstellt. Hier war es das Phänomen, dass die Berührung, der fremde Griff zu einem Selbsterlebnis führte, das er sonst vermisste. An seiner besonderen Konstitution ließ sich beobachten, was bei allen Menschen Gültigkeit hat. Über den Tastsinn, über das Erlebnis der eigenen äußeren körperlichen Grenze wird zugleich die Identität spürbar, wird auch die geistige Grenze erlebbar. Physische Seite und geistige Seite der menschlichen Existenz reichen sich hier die Hände.

«**Berührung ist Trennung und Verbindung zugleich**», schreibt der Dichter Novalis in seinem Fragment und kennzeichnet damit die Doppelnatur des Tastens: Man erlebt das Gegenüber und zugleich in der Begegnung mit dem Anderen sich selbst. Man empfindet das Getrenntsein, Gegenüberstehen und in gleichen Moment die Gemeinschaft, die sich aus der Begegnung ergibt.

So lässt sich im Tastsinn ein Grundzug des Lebens fassen: Grenzen und ihre Überwindung. Tatsächlich bedeutet Leben immer eine Form der Eingrenzung, Hautbildung. Nun wird üblicherweise «Anpassung ans Dasein» als die treibende Kraft der Evolution betrachtet. Wer aber unbe-

fangen auf die aufsteigenden Pflanzen- und Tierarten blickt, der entdeckt, dass weniger Anpassung als vielmehr Autonomiezunahme die wichtigste Größe im Aufstieg des Lebens ist. Der Biologe Bernd Rosslenbroich von der Universität Witten-Herdecke konnte zeigen, dass die Entwicklung zur Selbstständigkeit schon bei den ersten einzelligen Lebensformen zu finden ist. Die großen Schritte sind vertraut: Mit der Eroberung des Landes wird das Leben autonom von Feuchte und Trockenheit, von der Umgebung. Mit dem Blutkreislauf befreit es sich von der Abhängigkeit der Temperatur, und indem das neue Leben im Innern heranwächst, ist die Autonomie gegenüber der Umgebung noch einmal gewachsen. Beim Menschen folgt der körperlichen Autonomie schließlich die geistige Autonomie mit all ihrer heutigen Doppelbödigkeit, ihrer Zerstörungskraft und Sinnleere.

Doch mit jeder gewonnenen Autonomie hat das Leben neue Brücken gebaut, neue Gemeinschaftsformen erobert. Die Vögel haben sich vom Boden, dem klassischen Lebensraum, gelöst und zugleich einen neuen Raum, einen Klangraum geschaffen. Die Säugetiere haben die Embryonalphase in sich hineingenommen und in Bewegung und Körpersprache das Innere in einen äußeren Ausdruck gebracht. – Vom Leben zu lernen könnte hier heißen, dass Emanzipation und Autonomie des Menschen ebenso eine höhere Gemeinschaftsbildung mit der Natur ermöglichen – eine Gemeinschaftsbildung, die sich auf das Geistige des Menschen bezieht. Das hat vermutlich der Philosoph Georg Wilhelm Friedrich Hegel gemeint, wenn er schreibt: «Der Mensch ist die Seele der Natur.» ■



Foto: Laurence Mouton

VERGESSENE LEBENSAUFGABEN



von Andreas Laudert

Jeder mag schon einmal überlegt haben, was eigentlich seine spezifische Aufgabe und wo der Platz im Leben ist, an dem man mit den eigenen Talenten am sinnvollsten wirken kann. Dieser Ort meint mehr eine innere Topographie: Ist das Leben eine Wanderung – was ist mein Kompass? Ist es ein Musikstück – was ist das Thema? Nicht nur in der Jugend, auch noch als Erwachsener kommt man oft an einen Punkt brennender Unzufriedenheit, lähmender Ratlosigkeit. Man hatte doch Träume, man hat doch Ideale ... Wo sind sie hin? Beackere ich unfruchtbaren Boden, verwende unbrauchbares Werkzeug?

Seine Lebensaufgabe zu finden ist mit Umwegen verbunden und mit Experimentierfreude, mit Korrekturen und mit Treue. Manche haben ein klares Profil, andere schillern. Übergeordnete Lebensaufgaben verzweigen sich in kleine: Wäre man *diesen* Weg gegangen, hätte man das *eine* Ziel erfüllt; da man den anderen wählte, ist jetzt *jene* Herausforderung «dran». Es ist müßig, Erfolg oder Misserfolg als richtig oder falsch zu bewerten, wie jeder seine Aufgabe angeht und meistert. Es kann auch mehrere Fertigkeiten und Neigungen geben, die sich modifizieren oder neu gewichten. Der bekannte Schauspieler Karl-Heinz Böhm – um ein beliebiges Beispiel zu wählen – wurde mit der Zeit kaum noch mit seinen Filmen verbunden, sondern mit seinem Einsatz für Menschen in Afrika. Lebensaufgaben äußern sich nicht nur in den mitgebrachten Möglichkeiten und in der Anerkennung, die diese uns einbringen, sondern auch im Willen, den man neu aufbringt – bei dem ein noch keimhaftes Vermögen Pate steht: Das wollte ich schon immer ausprobieren, eigentlich ...

Unsere Gesellschaft nötigt uns in vielen Bereichen, Doppelleben zu führen. Arbeit als Geldbeschaffung verführt zu kleinen und großen Betrügereien und das Verschweigen psychischer Dispositionen aus Angst vor dem Karriereende sogar zum Suizid. Zu enge – oder zu unreflektierte – moralisch-religiöse Vorstellungen machten aus Studenten Terroristen und, verbunden mit Macht und tabuisierten Wünschen, aus Geistlichen und Pädagogen Straftäter, die das Wesen ihres Fürsorgeauftrags missverstanden. Ein bedingungsloses Grundeinkommen könnte solche und ähnliche Doppelleben teilweise beenden. Der Einzelne wäre erlöst vom Druck, die Existenz ökonomisch abzusichern, durch den sie immer äußerlicher und geistig ärmer wird, bis man vergisst, was man noch wollte im Leben.

Es geht beim Motiv der Lebensaufgabe aber nicht nur um kulturelle Anpassungsleistungen. Sie berührt die Dimension eines Vor-geburtlichen, die geistigen Absichten des Ich im Kampf mit Erdenbedingungen und damit das Verhältnis von Schicksal, «Karma», Freiheit und Schuld.

Kann es auch eine konkrete Lebensaufgabe geben, die man nicht realisiert, weil man sie *vergessen* hat – wie eine Botschaft, die man weitergeben sollte und die auf dem Weg entfiel, wie ein Wort, das einem auf der Zunge lag und das man plötzlich nicht mehr weiß? Kann sie sich so geschickt aus dem Herzen stehlen, dass sie dort nur als dumpfe Ahnung rumort? Manch einer mag ja auch gar keine Aufgabe erfüllen müssen wollen im Leben, klingt es doch nach Schule und biografischem Leistungsdruck. Der Mensch ist frei und daher die Welt kein Paradies. Franz Kafka schrieb dazu: «*Du* bist die Aufgabe.» Was immer ich aus meinem Leben mache: ich muss mich lösen – in Übereinstimmung mit meinem Innersten bleiben und zugleich Interesse für andere Wesen entwickeln und mir etwas aus ihnen machen. Das heißt jedoch nicht, sie nach meinen Vorstellungen zu formen.

Im freien Spiel der Kräfte kann die eigene Rolle in der Menschheit eine echte Orientierung sein für das soziale Tun. Kein äußeres ethisches Kriterium leitet mich dann, sondern etwas in mir, das individuell und universell zugleich ist. **Jeden leitet ein anderer Stern, aber alle leuchten am selben Himmel.** Nur manche Geister scheinen ihren eigenen Sternenhimmel zu haben und sich in einer eigenen Umlaufbahn zu bewegen. Die Sorge, ja Panik, etwas zu unterlassen oder zu versäumen, was zu einem gehört, wird heute größer. Sich auflösende soziale Strukturen sind dafür ein Indiz. Das Motiv des vergessenen Lebensauftrags hat mit Verantwortung zu tun. Wir müssen einander zur Erkenntnis des jeweiligen Talents auch

Du bist die Aufgabe.

Franz Kafka

verhelfen. Die Geschichte lehrt, welch fatale, destruktive Folgen es hat, wenn ein Genie wie etwa Napoleon dieses falsch anwendet.*

Muss für die Erfüllung der Lebensaufgabe des Einzelnen zunehmend *gemeinsam* gewirkt und gesorgt werden? Betrachten wir das Urbild des Kindes: Ein Kind ist etwas schlechthin Neues, in dem sich weder die Lebensaufgabe des Vaters erneuert noch die der Mutter. Beide verpflichten sich einem Auftrag, den sie noch nicht überblicken – und geben einen Teil ihres Lebens auf, auch Erwartungen. Für Familiengründungen gibt es Rat, Schwangerschafts- und «Gründungs-Kurse», aber keinen einzig wahren Kurs oder Weg, so wichtig die Empfehlungen der Vergangenheit auch sind.

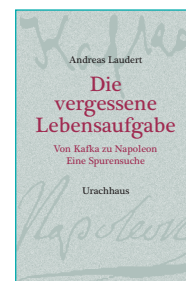
Eigentlich wird jede Gemeinschaft in der Zukunft gegründet. Man kommt im einen Leben blutsmäßig zusammen, um sich im späteren als Teil der Familie der Menschheit wiederzuerkennen. Je mehr dieser Blick im Alltag mit anwesend ist, desto achtsamer und tiefer erfüllt man die große soziale Lebensaufgabe einer Familie, sodass selbst im Falle problematischer Umstände oder eines tragischen Getrenntwerdens wie zum Beispiel beim frühen Kindstod, wenn es scheint, als hätten sich Lebensaufgaben gegenseitig blockiert, das so schmerzhaft Einander-aufgeben-Müssen eines Tages als eine Botschaft, als verborgener Zukunftskeim erfüllt werden kann.

Denken wir nach über Ungelebtes in der Biografie, wäre also stets zu fragen: Entsprangen meine Hoffnungen und Vorstellungen nur dem allgemeinen Wertekonsens, der einem verbündet ständig nahegebracht wird (viel reisen, die Partnersuche optimieren, Kinder als persönliche Glücksgarantie), oder meldet sich etwas Spezifisches aus dem Vorgeburtlichen, das nur zu mir gehört? Was vor der physischen Erdenankunft lag, mag chronologisch zurückliegen, nicht mehr erkennbar und erreichbar sein. Geistig aber liegt es vor mir, es liegt

mir ganz nahe, so nah vor den Augen, dass ich blind dafür bin. Das Ziel des Lebens steckt im Startaugenblick, so wie in jeder (zum Beispiel Rechen-) Aufgabe die Lösung steckt, nur eben maskiert, unerlöst, noch nicht entwickelt. Wir können auch nur deshalb gehen, weil wir, nachdem wir es als Kinder lernten, alle Einzelschritte vergaßen. Müssten wir sie jedes Mal nachvollziehen und mühsam aufbauen, kämen wir kaum vom Fleck. Das Vergessene ist das Verinnerlichte, das Lebengewordene. Ein Schmerz führt stets nur akut Unstimmiges zu Bewusstsein: Ich muss mich um etwas kümmern, etwa um mein Herz. Das kann für die Glieder des physischen Organismus gelten wie für den «Leib» der Menschheit.

Vielleicht werden eines fernen Tages die Auf-Gaben der Einzelnen harmonisch ineinander greifen und zu jedem Talent des Einen ein Bedürfnis des Anderen passen. Jedes Leben hat seinen Sinn. Wer seine Aufgabe fühlt, sei es dumpf, sei sie schwer, wird (sie) nie aufgeben. Er wird sich nicht beeindruckt lassen von der Stimme, die ihm, wenn er sich abmüht, zuraunt: Vergiss es! Er wird auf die helfende, tröstende Stimme hören – und ihre Botschaft weitergeben –, die liebevoll flüstert: *Erinnere dich!* ■

*Rudolf Steiner soll einmal bezüglich Napoleon gesagt haben, dieser habe im Augenblick der Geburt seinen Lebensauftrag wortwörtlich «vergessen». Es habe sich bei seiner historischen Schuld um ein «Missverstehen» und um eine besondere Tragik gehandelt. Weitere Gedanken und Ausführungen dazu beschreibt Andreas Laudert in seinem Buch *Die vergessene Lebensaufgabe – Von Kafka zu Napoleon. Eine Spurensuche*, (127 Seiten, Klappenbroschur, 16,90 Euro, ISBN 978-3-8251-7750-8).



AUGUST

WAHRE GELASSENHEIT

«Ein intensives, wiederholtes (meditatives) Zusammenleben mit dem Gedanken, dass es in vieler Beziehung für den Gang des Menschenlebens doch gleich ist, ob man selbst, oder ob ein anderer etwas kann, vermag weit zu führen in Bezug auf wahre Gelassenheit gegenüber dem, was man als innerstes Lebensschicksal empfindet.»

Rudolf Steiner

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

Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen
in acht Meditationen
Berlin 1912

SO 31

15. Woche nach Ostern

☉ 04.44/20.12
☾ 05.40/20.07

MO 01

KW 31

☾♄♃ 11^h

1911 Konrad Duden †, Schöpfer einer deutschlandweit «einheitlichen» Rechtschreibung (* 03.01.1829)

Bundesfeier in der Schweiz
Beginn der islam. Fastenzeit Ramadan

DI 02

MI 03

DO 04

☾♄♃ 8^h

FR 05

SA 06

☉ Erstes Viertel, ☾♃♄ 5^h

Vor 66 Jahren (1945) wurde die Atombombe auf Hiroshima abgeworfen.

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 07

16. Woche nach Ostern

1941 Rabindranath Tagore †, indischer Schriftsteller, Philosoph, Maler u. Komponist (* 06.05.1861). Er gilt als der eigentl. Schöpfer des modernen Bengali.

☉ 04.55/20.00
☾ 15.07/23.18

MO 08

KW 32

1889 besucht Rudolf Steiner die Wartburg bei Eisenach und schreibt am 9. August an Richard Specht: «Es wird wohl wenige Punkte in Deutschland geben, die auf uns so wirken wie die Wartburg ...»

DI 09

Vor 66 Jahren (1945) wurde die Atombombe auf Nagasaki abgeworfen.

Tischa be Aw, Fastentag zur Erinnerung an die Zerstörung des ersten (586 v. Z.) u. zweiten Tempels (70 n. Z.) in Jerusalem

MI 10

☾♃♄ 6^h

Do 11

☉ Sonne tritt in das Sternbild Löwe.

FR 12

SA 13

☉ Vollmond 19.58, ☾♃♀ 18^h

LÖWE

Durchströme mit Sinn Gewalt
Gewordenes Weltensein,
Erfühlende Wesenschaft
Zu wollendem Seinentschluss.
In strömendem Lebensschein,
In waltender Werdepein,
Mit Sinn Gewalt erstehe!

Rudolf Steiner, Zwölf Stimmungen, Berlin 1916

SO 14

17. Woche nach Ostern
Vor 66 Jahren (1945) bedingungslose Kapitulation Japans

☉ 05.06/19.47
☾ 19.34/05.55

MO 15

KW 33
Vor 66 Jahren (1945) wurde die Volksrepublik Korea gegründet. 1910 Uraufführung des ersten «Mysteriendramas» Rudolf Steiners «Die Pforte der Einwehung – Ein Rosenkreuzermysterium» in München. **Mariä Himmelfahrt** in allen kathol. Ländern ges. Feiertag

DI 16

☽ obere ☉ 13^h, ☽☉♀ 24^h
1881 In einem Brief an den Freund Rudolf Spenger schreibt der 20-jährige Rudolf Steiner: «Das Streben nach dem Absoluten, diese Sehnsucht des Menschen ist **Freiheit**. Jedes andere Ziel bringt Irrtum, Täuschung, Schein hervor ...»

MI 17

☽ untere ☉ 2^h
1908 Rudolf Steiner hält für Mitglieder der Dt. Sektion der Theosophischen Gesellschaft einen Vortrag über «Philosophie und Theosophie». 1911 Uraufführung des zweiten «Mysteriendramas» Rudolf Steiners «Die Prüfung der Seele» in München.

DO 18

FR 19

1936 Federico García Lorca †, span. Dichter (* 05.06.1898)

SA 20

☾☉♃ 10^h
«Wir dürfen nicht bloß Pädagogen sein, sondern wir werden Kulturmenschen ... im höchsten Sinne des Wortes sein müssen», sagt Rudolf Steiner 1919 zur Begrüßung der angehenden Lehrer der ersten Waldorfschule in Stuttgart.

SO 21

18. Woche nach Ostern
Der Kräutersammler Felix Koguzki trägt in sein Tagebuch ein: «Herr Steiner jun., Studiosus ..., besuchte mich Sonntag, den 21. August a.D. 1881, leider war ich nicht zu Hause!»
☉ 05.17/19.33
☾ 22.06/13.41

MO 22

KW 34
Vom 22. August bis 5. September 1906 hält Rudolf Steiner in Stuttgart den Vortragszyklus «Vor dem Tore der Theosophie», der 1910 als Zyklus 1 erscheint. 1913 Uraufführung des vierten «Mysteriendramas» Rudolf Steiners «Der Seelen Erwachen» im Münchner Volkstheater.

DI 23

☼ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Jungfrau. Beginne mit der Monatstugend: «**Höflichkeit – wird zu Herzenstakt.**»

MI 24

1912 Uraufführung des dritten «Mysteriendramas» Rudolf Steiners «Der Hüter der Schwelle» in München.

DO 25

☾☉♃ 14^h

FR 26

«Hr. St. war zum zweiten Mal auf Besuch bei mir. Freitag, d. 26., d. M. u. J.», schreibt Felix Koguzki 1881 in sein Tagebuch.
Vor 66 Jahren (1945) starb der Schriftsteller Franz Werfel in Beverly Hills / USA (* 10.09.1890 in Preg). Er schrieb u.a. den Roman «Die vierzig Tage des Musa Dagh».

SA 27

SO 28

19. Woche nach Ostern
☾☉♃ 1^h
1913 Erste Eurythmieaufführung im Keimsaal der Tonhalle in München.
☉ 05.28/19.18
☾ 04.34/18.31

MO 29

KW 45
● 04.04, ☽☉♀ 10^h
1915 Erstmalige eurythmische Darstellung des Tierkreisgedichtes «Zwölf Stimmungen» von Rudolf Steiner in Dornach.

DI 30

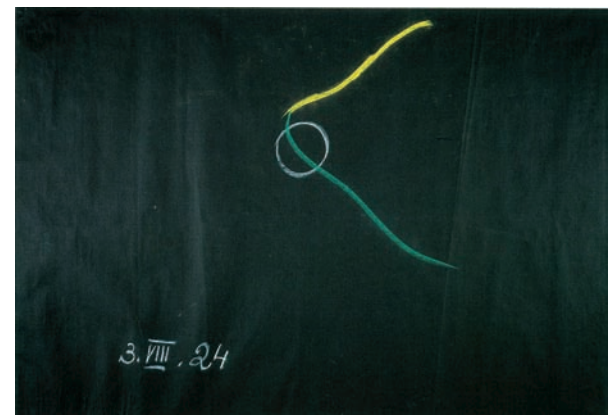
1811 Théophile Gautier *, franz. Dichter u. Verfasser der Anschauung «l'art pour l'art» († 23.10.1872)

MI 31

☽☉♃ 20^h
1941 Marina Zwetajewa † in Jelabuga, russ. Dichterin (* 08.10.1892 in Moskau)

Ende der islam. Fastenzeit Ramadan

Redaktion: Lin



Rudolf Steiner: Tafelzeichnung zu einem Vortrag vom 3. August 1924

Das Reich der Angeloi

«Es ist jetzt so, dass aus einem verhältnismäßig einheitlichen Reich der Angeloi ein zweigeteiltes Reich der Angeloi entsteht, ein Reich der Angeloi mit einem Zug hinauf in höhere Welten (gelb) und mit einem Zug hinunter in tiefere Welten.»

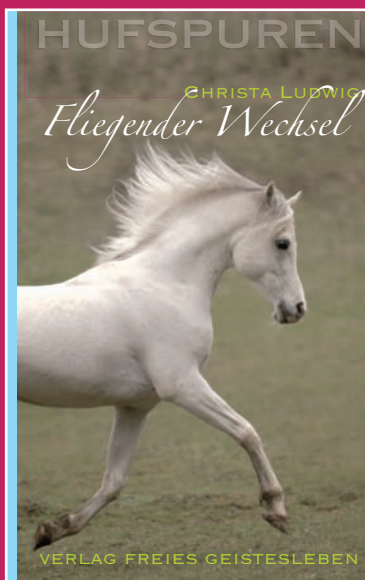
Aus: **Wie ein Atmen im Lichte**
Wandtafelzeichnungen, hrsg. von Walter Kugler
Rudolf Steiner Verlag, Dornach 2003

Sinnstiftend wirkt das Ich des Menschen als «erfühlende Wesenschaft» in der Auseinandersetzung mit der Welt und dem Anderen, dem Du. Hieraus gewinnt es auch die für alle weitere Entwicklung entscheidende Energie des Lebens. Sonst droht das Ich «In strömendem Lebensschein / In waltender Werdepein», wie es in den stets reimenden Jupiter- und Saturnversen beim Löwen heißt, unterzugehen, statt zu «erstehen». – Von dieser Auseinandersetzung schreibt Rudolf Steiner aus Weimar am 20. August 1895 an Rosa Mayreder: «Ich glaube, man missdeutet Nietzsche nicht, wenn man sagt: er hätte bei Stirner die Vorbestimmung für das Labyrinth und die neuen Ohren für die neue Musik gefunden, wenn er ihn gekannt hätte. Ich finde bei Stirner etwas, was mir bei Nietzsche fehlt: die *allseitig* entwickelten Lebenskräfte, die ungehemmt ihrer Naturtendenz folgen. Ich finde bei Stirner eine Energie des Lebens, eine Fülle und Verwandlungsfähigkeit der Persönlichkeit, eine Artisten-Heiterkeit und Artisten-Freiheit, die mir bei Nietzsche doch nicht vorhanden zu sein scheinen.» In Max Stirners Buch «Der Einzige und sein Eigentum» erlebte Rudolf Steiner etwas von der Stimmung des Tierkreiszeichens «Löwe».

HUFSPUREN *Der Himmel auf Pferden*



... erzählt von Christa Ludwig



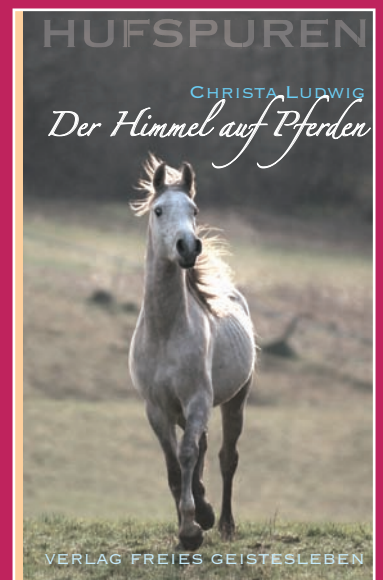
ISBN 978-3-7725-2361-8



ISBN 978-3-7725-2362-5



ISBN 978-3-7725-2365-6



ISBN 978-3-7725-2366-3

Alle Bände: Mit slw-Fotos von Wolfgang Schmidt | je 219 Seiten, gebunden | je Band € 12,- (D) | Für alle Pferdenarren ab 12 Jahren!
Informationen zu allen sechs Bänden der *Hufspuren*-Reihe von Christa Ludwig finden Sie auf unserer Homepage unter www.geistesleben.com

**«Es ist die Prise Magie, die zusammen mit einer gehörigen Portion schriftstellerischen Könnens
aus den *Hufspuren* mehr als nur Pferdebücher macht.»**

Sabine Dillner, Bulletin Jugend & Literatur

Verlag Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

DIE VIER TRIGONE

von Liesbeth Bisterbosch

In der Astrologie spielen die Feuer-, Luft-, Wasser- und Erde-Zeichen eine große Rolle. Die Einteilung der 12 Tierkreiszeichen beginnt mit dem Widder und dem Element Feuer, dann folgt der Stier und das Element Erde. Das Elementenquartett wird dreimal wiederholt und endet mit den Fischen (Wasser). Die drei Feuerzeichen werden als Feuertrigon bezeichnet, die drei Erdenzeichen als Erdentrigon usw.

Widder, Löwe, Schütze	Feuer
Stier, Jungfrau, Steinbock	Erde
Zwillinge, Waage, Wassermann	Luft
Krebs, Skorpion, Fische	Wasser

Um das Jahr 50 n. Chr. beschrieb der Mathematiklehrte Geminus, dass der Widder, der Löwe und der Schütze zusammen ein «Trigonon» bilden (das griechische Wort für Dreieck). Im Tierkreis gab es vier Trigone, alle Seiten waren gleich lang: «Das erste Dreieck, beginnend beim Widder, wird das nördliche Trigon genannt. Denn wenn der Mond in einem dieser drei Bilder steht und der Nordwind zu wehen beginnt, bleibt die Wetterlage über viele Tage hinweg dieselbe. Durch aufmerksame Beobachtung können die Astrologen voraussagen, dass der Nordwind bleiben wird. Wenn der Nordwind sich erhebt, während der Mond in einem anderen Sternbild steht, lösen sich die Wolken auf. Das nächste Dreieck, beginnend mit dem Stier, wird das südliche Trigon genannt. Wenn der Mond in einem dieser drei Zeichen steht und der Südwind zu wehen beginnt, bleibt die Situation über viele Tage stabil. Das nächste Dreieck, beginnend bei den Zwillingen, heißt aus demselben Grund das westliche Trigon. Und das letzte Dreieck, ab dem Krebs, heißt das östliche.»

In derselben Zeit kam der Astrologe Dorotheos von Sidon zu folgender Einteilung: Widder, Löwe und Schütze waren «östlich»,

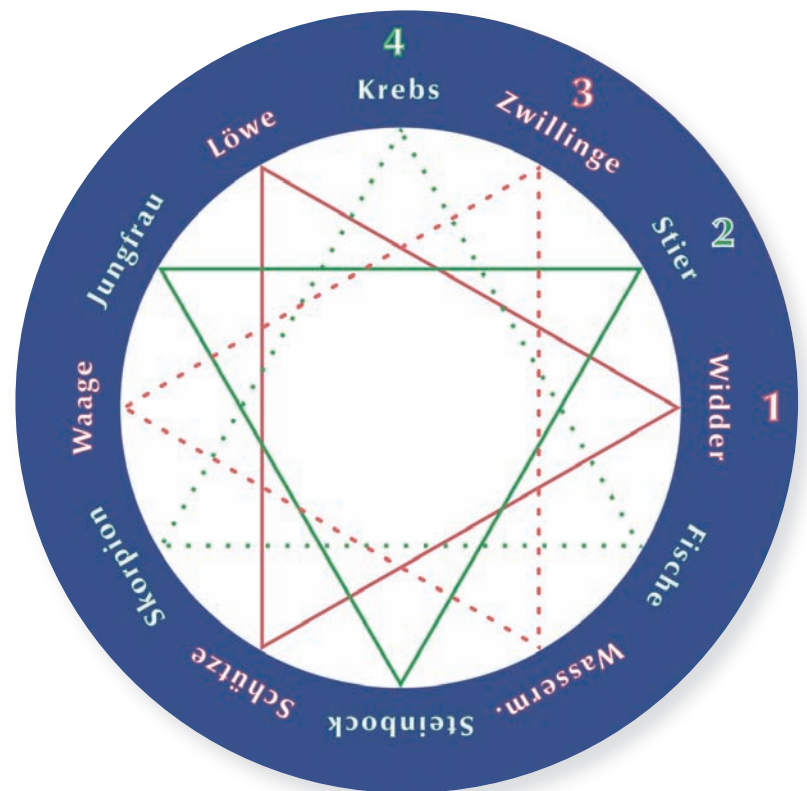


Abbildung: Die Trigone im Tierkreis zur Zeit der alten Griechen. Der Krebs steht oben; dieses Sternbild beschrieb einen höheren Himmelsbogen als die anderen Tierkreisbilder, und die Sonne stand während der längsten Tage des Jahres im Krebs. – Die Griechen bezeichneten das Trigon des Widders als das erste Trigon, das Trigon des Stieres als das zweite Trigon usw. Das erste und dritte Trigon (zu welchem die Waage gehört) waren männlich, die Trigone des Stieres und des Krebses weiblich. In der damaligen Zeit gab es noch keine Tierkreissymbole.

Stier, Jungfrau, Steinbock «nördlich» und so weiter. Die Zeichen hatten auch viele weiteren Eigenschaften. So waren zum Beispiel das erste und dritte Trigon männlich, die Zeichen des zweiten und vierten weiblich. Dorotheos berichtet, dass sein Wissen aus Babylonien und Ägypten stamme. Ungefähr ein Jahrhundert später erschien der *Tétrabyblos* des Claudius Ptolemäus, der die Thesen erklärte. Die Tierkreiszeichen empfangen ihre Wirkung von den vier Jahreszeiten. Die Sonne stand im ersten Frühlingsmonat im Widder. «Das erste der Trigone führt durch den Widder, den Löwen und den Schützen, drei männliche Zeichen ... wie auch der männliche Herr stets voranstehen muss, da alles Tatkräftige dem Passiven vorausstürmt. So sind Widder und Waage männlich ... Von diesem aus folgt dann in fortlaufender Reihe dem männlichen immer ein weibliches Zeichen.» Ptolemäus schrieb über den Wind ganz anders als seine Vorläufer Geminus und Dorotheos.

Die Verknüpfung der irdischen Elemente (Erde, Wasser, Luft und Feuer) mit den Tierkreiszeichen vollzog sich nicht in der griechischen Zeit, wahrscheinlich ist sie im sechsten Jahrhundert entstanden. ■

DIE KAPUZINERKRESSE

BLÜHENDER NUTZEN

von Markus Sommer



Noch vor wenigen Jahrzehnten war der Anbau von Nutzpflanzen die wichtigste Aufgabe in einem Hausgarten. Seit es zu jeder Jahreszeit preisgünstiges Gemüse zu kaufen gibt, haben sich die Gärten verändert, sie dienen vor allem der Erholung und der Freude an den schönen Blüten der Pflanzenwelt. Auch wer Balkonkästen zu bepflanzen hat, trifft seine Auswahl meist anhand der zu erwartenden Blütenpracht. Wer gerne selbst kocht, wird aber vielleicht nicht auf eigenen Schnittlauch, Petersilie oder Koriander verzichten wollen. Schönheit und Nützlichkeit müssen sich allerdings nicht ausschließen. So gibt es prachtvoll rot blühende Bohnen, die auch einen Balkon zieren und Schatten spenden können, manche Salbeiart blüht attraktiv, und ein Freund tropischer Pflanzen mag Gefallen an den verschiedenen Agastache-Arten finden, aus denen sich fruchtig-aromatische Tees zubereiten lassen. Leider währt die Blütezeit all dieser Pflanzen nur kurz – recht lang sind sie doch nur «Grünzeug». Aber es gibt eine Pflanze, die anhaltendes Blühen und vielfältige Nützlichkeit miteinander verbindet und sich gleichermaßen für den Garten wie den Balkon eignet: die Kapuzinerkresse.

Schon die runden Blätter der Kapuzinerkresse, in deren Mitte der Stängel ansetzt, sind unverwechselbar, und morgens staunt man über ihren glitzernden Perlenbesatz an den Blatträndern. Es ist die Pflanze selbst, die hier feinste Tröpfchen ausscheidet. Auch bei Regen bilden sich auf der Blattoberfläche so perfekte Tropfen wie auf wenigen anderen Oberflächen. Das liegt am berühmten «Lotuseffekt», der nicht nur Seerosenblüten, sondern eben auch Kapuzinerkresseblätter auszeichnet und sie immer «rein» erscheinen lässt. Aber natürlich sind es vor allem die gelben, orangefarbenen und nahezu roten, eigentümlich geformten, vom Juni bis zum ersten Frost stets neu sich bildenden Blüten, die den Blick auf sich ziehen.

Unter unseren heimischen Pflanzen ähnelt ihr keine – und so verwundert es nicht, dass sie aus dem tropischen Südamerika zu uns gekommen ist. Immerhin war das schon vor über 400 Jahren, und seither ist sie nicht mehr aus unseren Gärten verschwunden. Dafür ist vielleicht nicht nur ihre Schönheit verantwortlich. Schon früh – und mit Recht! – galt sie als wirksames Mittel gegen Skorbut, jene früher so schreckliche, durch Vitamin-C-Mangel ausgelöste Erkrankung, durch die viele Seefahrer nicht nur ihre Zähne, sondern auch ihr Leben verloren. Tatsächlich enthält die Kapuzinerkresse genauso viel Vitamin C wie etwa Sanddornfrüchte. 20 g Kapuzinerkresseblätter reichen aus, um den Tagesbedarf zu decken. Man kann sie also essen? Ja, und zwar nicht nur die Blätter, die wirklich in der Schärfe ihres Geschmacks an die (nicht näher verwandten) Kressearten erinnern, sondern auch die Samen, die in Essig eingelegt als Kapernersatz Verwendung finden, und die Blüten, die als Zusatz zu Salaten und vielen Gerichten nicht nur eine Gaumenfreude, sondern auch einen Augenschmaus darstellen.

Ihre Schärfe kann nicht nur als Würze verwendet werden, die Kapuzinerkresse regt auch die Verdauung an, weshalb fette Speisen wie gebackener Käse durch sie bekömmlicher werden. Doch damit ist es noch lange nicht genug: Zwar brauchen wir Vitamin C, um eine ausreichende Infektabwehr aufzubauen, die Kapuzinerkresse hat aber auch eine unmittelbare Wirkung gegen viele Krankheitserreger. Als nach dem Zweiten Weltkrieg die Antibiotika ihren Siegeszug antraten, musste man nach der anfänglichen Begeisterung feststellen, dass viele Bakterien rasch gegen diese ursprünglich als Wundermittel gefeierten Arzneistoffe unempfindlich wurden. Bei der Suche nach neuen Antibiotikaquellen stieß man auch auf die Kapuzinerkresse und stellte fest, dass Extrakte aus ihr nicht nur gegen sehr viele Bakterien wirksam waren, die bei Infektionen eine Rolle spielen (sogar die Erreger der Tuberkulose sollen gegen Kapuzinerkressenwirkstoffe empfindlich sein), sondern auch gegen Candida-Pilze, die sich oft nach einer Antibiotika-Behandlung auf den Schleimhäuten ausbreiten. Auch eine Wirksamkeit gegen Viren (zum Beispiel gegen Grippe-Viren) wurde festgestellt. In mehreren Doktorarbeiten, die in den letzten Jahren über die Pflanze geschrieben wurden, findet sich die Aussage, dass bisher keine Resistenzen bekannt geworden seien, die Bakterien also nicht unempfindlich geworden sind.

Wenn nun trotzdem weitaus häufiger Penicillin und seine Verwandten als Kapuzinerkressenextrakte verordnet werden, dann hängt das unter anderem damit zusammen, dass ihre Wirkstoffe, wenn sie einmal freigesetzt wurden, schlecht haltbar sind. In der Pflanze sind sie zunächst an Traubenzucker gebunden und als unwirksame Vorstufe enthalten. Um die scharf schmeckenden Wirkstoffe freizusetzen, ist ein Enzym erforderlich, das in anderen Pflanzenzellen gelagert ist. Das erinnert an Sprengstoff und



Fotos: Anne Sommer-Solheim

Zünder, die für sich zunächst auch unwirksam sind. Verletzt eine Schnecke oder ein knabbernder Käfer die Pflanze, dringt ein Bakterium zerstörerisch ein, dann kommen Vorstufen und «Zünder» zusammen und es entstehen Abwehrstoffe, welche die Angreifer vertreiben. Neben dem Enzym ist für die Wirkstofffreisetzung auch noch Vitamin C nötig. Dadurch erklärt sich der ungewöhnlich hohe Gehalt an dieser für uns wichtigen Substanz.

Dass die scharfen, aber flüchtigen Wirkstoffe erst im Bedarfsfall wirksam werden, ist von der Pflanze äußerst raffiniert eingerichtet. Erst ganz allmählich gelingt es in der Arzneimittelentwicklung, ähnlich trickreiche Medikamente zu entwickeln. Jede Verletzung, aber auch Ernte und Trocknung führen dazu, dass die Wirkstoffvorstufen und ihre Aktivoren zusammenkommen. Da die eigentlichen, sehr schwefelreichen Wirkstoffe aber flüchtig sind, lässt die Wirksamkeit von Zubereitungen aus Kapuzinerkresse rasch nach.

Schon die Blütenfarben und der starke Geruch der Pflanze weisen auf den Schwefel hin, der je nach Temperatur ebenso wie die Blüten blassgelb bis rotbraun erscheinen kann. Die wirksamen Schwefelsubstanzen werden übrigens schon in unseren obersten Darmabschnitten aufgenommen und stören daher unsere Darmflora nicht. Sie verlassen unseren Körper, indem sie über die Lunge abgeatmet werden (weshalb Kapuzinerkresse bei Atemwegsinfektionen eingesetzt werden kann), aber auch über den Urin, weshalb sie zum Beispiel gegen eine Blasenentzündung zu helfen vermag. Bei empfindlichen Menschen kann ein Übermaß an Kapuzinerkresse allerdings zu einer Reizung der Magenschleimhaut führen. In den letzten Jahren hat man gezeigt, dass die Schwefelsubstanzen der Kapuzinerkresse, die auch in vielen Kohlarten enthalten sind, den Abbau krebserregender Chemikalien beschleunigen, aber auch direkt manche Krebszellen zum Absterben bringen können.

Offenbar lohnt es sich also, in vielfältiger Weise Kapuzinerkresse im Garten oder auf dem Balkon anzupflanzen und ab und an auch auf den Tisch zu bringen. Bisher zumindest beherrscht sie selbst die pharmazeutischen Kniffe noch am besten – und so kann es bei beginnendem Halskratzen nicht schaden, einige ihrer Blätter zu kauen (übrigens sind die jungen, noch kleinen Blätter am wirksamsten). Selbstverständlich muss man fachkundigen Rat einholen, wenn keine schnelle Besserung eintreten sollte. ■

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



Dr. med. H. Michael Stellmann / Wolfgang Warner
Die ersten sieben Lebensjahre
 Das Kind von der Geburt bis zur Schulreife.
 Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber
 142 Seiten, kartoniert
 € 12,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5016-4

Rat und Hilfe für junge Eltern

Die ersten sieben Lebensjahre stellen die Eltern täglich vor neue Aufgaben und konfrontieren sie mit unerwarteten Situationen.

Dieser bewährte Ratgeber bietet keine festen Verhaltensregeln oder eine verbindliche Erziehungslehre, sondern Anregungen zum Nachdenken, Hinschauen, Einfühlen und Verstehen der Individualität Ihres Kindes, damit sie angemessen begleitet und gefördert werden kann.

Einige Themen: Schwangerschaft und Geburt | Ernährung und Pflege des Neugeborenen | Sprechen- und Laufenlernen | Denken und Verstehen | Sinnvolles Spielen | Angst und Einsamkeit | Der Umgang mit der Technik | Familie und Kindergarten | Welche Erziehungsmittel sind die richtigen? | Malen und Musizieren | Kinderkrankheiten | Schulreife und Einschulung



Dag Hammarskjöld

DER SICHERSTE BERGSTEIGER

von Michael Stehle

Vor fünfzig Jahren, am 18. September 1961, starb der schwedische UNO-Generalsekretär Dag Hammarskjöld, geboren 1905, im Grenzgebiet zwischen dem Kongo und Sambia. Auf dem Weg zu politischen Verhandlungen wurde sein Flugzeug unter bis heute nicht vollständig geklärten Umständen abgeschossen.

Bald nach Hammarskjölds Tod fand man in seiner New Yorker Wohnung ein Manuskript. Dabei lag ein Brief an einen schwedischen Freund, den Hammarskjöld bat, sich seiner Tagebuchseiten anzunehmen: «Wenn du findest, dass sie verdienen, gedruckt zu werden, so gib sie heraus.»

Schon als Zwanzigjähriger hatte er daran zu schreiben begonnen, und auch in den acht Jahren seiner Amtszeit als Generalsekretär der Vereinten Nationen war es ihm immer wieder wichtig, sich zurückzuziehen und an seinen «Verhandlungen mit mir selbst – und mit Gott» zu schreiben, wie er selbst sich ausdrückte.

Wie kein Zweiter betrachtete Hammarskjöld die Uno als eine Institution, die die kleineren Staaten gegen die Interessen der politischen Weltmächte zu schützen habe, was ihm nicht selten den Groll der sogenannten Großen einbrachte. Was veranlasste diese außergewöhnliche Persönlichkeit dazu, sich mit den Mächtigen der Welt anzulegen?

Glücklicherweise fand Hammarskjölds Freund durchaus, dass man das hinterlassene Manuskript drucken sollte. Hätte er sich nicht darum gekümmert, wäre das 20. Jahrhundert um eines der beeindruckendsten literarischen Werke ärmer. Denn was der Staatsmann und Weltbürger Dag Hammarskjöld, der sich sein Leben lang intensiv mit Literatur, Philosophie, Theologie und bildender Kunst auseinandersetzte, in seinen *Zeichen am Weg* hinterließ, ist alles andere als lediglich ein politisches Tagebuch. Sein Vermächtnis gewährt tiefe Einblicke in das lebenslange Ringen

dieses Menschen um eine individuelle Haltung, deren oberstes Gebot darin bestand, niemals gegen das eigene Gewissen zu handeln. Neben der Kunst galt Hammarskjölds Interesse der Natur. «Es wird gesagt, ich sei am Bergsteigen interessiert. Das stimmt. Die Fähigkeiten, die man dafür benötigt, sind exakt die, von denen ich glaube, dass wir alle sie heute brauchen ... Der sicherste Bergsteiger ist der, der nie an seiner Fähigkeit zweifelt, jedes auftretende Hindernis überwinden zu können.»

Diese Sicherheit, an eine Lösung für jedes denkbare Problem zu glauben, machte Hammarskjöld zu dem selbstbewussten Menschen, der er sein musste, um das Amt des Generalsekretärs bekleiden zu können. Im Jahr seiner Ernennung schrieb er in sein Tagebuch: «Wenn ich fortfahren darf: fester, einfacher – schweigsamer, wärmer.»

Nachdem es ihm 1954 in einer diplomatischen Meisterleistung gelungen war, amerikanische Kriegsgefangene aus China zu befreien, wuchs weltweit der Respekt. «Entweder verurteilt man oder man verhandelt, beides gleichzeitig geht nicht», lautete seine Devise. In allem, was er tat, gab es für Dag Hammarskjöld immer nur den Weg bis an die Grenzen des Möglichen. Doch trotz aller Beachtung, die man ihm beispielsweise für die Einführung der internationalen Friedenstruppe, auch bekannt als Blauhelme, entgegenbrachte, gab es für ihn nie den Moment, in dem er sich zufrieden zurücklehnte. «**Weiter! Welche Entfernung ich auch zurückgelegt, sie gibt mir nicht das Recht, innezuhalten.**»

Und zwei Jahre vor seinem Tod schrieb er: «Für den Einfachen ist das Leben einfach, aber es öffnet ein Buch, in welchem wir nie über die ersten Buchstaben hinauskommen.»

Hammarskjölds *Zeichen am Weg* dagegen sollte man von der ersten bis zur letzten Zeile lesen. ■

Dag Hammarskjöld, «Zeichen am Weg». Aus dem Schwedischen von Anton Graf Knyphausen (ISBN 978-3-8251-7770-6). Ab 24. August im Buchhandel.

Auch Rätzelnüsse haben ihren Nährwert und ihre Süße, ...

kleine ÜBUNGEN FÜR DAS DENKEN

AUCH EINE PHILOSOPHIE DES LEBENS

von Jean-Claude Lin

Denken ist eine seltsam bemerkenswerte Angelegenheit. Es scheint alle Gegensätze in sich vereinigen zu können. Es verschafft uns schwerste Qual und höchstes Glück, übt sich in kleinteiligster Pedanterie oder schwingt sich zu gewagtesten Höhenflügen auf. Es pocht auf rationalem Nachvollzug oder dringt zu intuitiver Schöpfung vor. Wir denken drauflos, meist unwissend wie, aber im Vertrauen darauf, dass wir die einmal gefundene Lösung eines Problems werden prüfen, beurteilen und schließlich annehmen oder verwerfen können. Wie gut, dass wir das Denken nicht nur mit dem Gewicht des vollen Ernst des Lebens betätigen müssen, sondern es auch in einem Moment der Muße, unbeschwert und heiter (besonders auch in geselliger Runde) pflegen können – bei einem kunstvoll gestalteten Rätsel von Erika Beltle beispielsweise:

**Wenn ich's sage, / ist es schon gewesen, / aber unaufhörlich
treu, / wird's mit jedem / Tage neu. / Kannst du dieses /
Rätsel lösen?**

Das ist eines der einfacheren Rätsel unter den 97 Rätseln für Anfänger und alle Liebhaber, die sie in ihrem sechsten Band *Dreimal hab ich sie im Leibe** aufgenommen hat. Ein anderes lautet:

**Sie ist sehr groß und sehr gewichtig / und drückt die
Dinge einfach platt, / was auch an manchen Orten richtig.
/ Hast du solche Schwere satt, / gib ihr rasch ein kleines
Schwänzchen / und dann freue dich am Tänzchen.**

Und mit dem Lösungswort eines anderen Rätsels haben wir es in der Welt in diesem Jahr in den erbittertsten und erstaunlichsten Formen zu tun gehabt:

**Der Erste ist in jedem Fall dafür. / Der Zweite, skeptisch,
unternimmt / zu prüfen erst mit Sach-Gespür, / ob das,
was hier zugrund gelegen, / auch wirklich hieb- und
stichfest stimmt. / Jedoch der Ganze bleibt dagegen.**

Mit achtundachtzig Jahren hat die Dichterin Erika Beltle noch einmal zur Feder gegriffen und die ihr in kürzester Zeit eingefallenen Rätsel aufgezeichnet. «Unerwartet», wie sie schreibt, «hat mir nach einem wetterfreundlichen Jahr der Herbstwind einen Sack voll Nüsse vom Baum geschüttelt, die nun geknackt sein wollen. Auch die Rätzelnüsse haben ihren «Nährwert» und ihre Süße, denn sie üben die Fantasie sowie ein exaktes Denken und erregen meist ein leises Schmunzeln, wenn man den Kern, von seiner Umhüllung befreit, vor sich hat.»

Es ist ein feiner philosophischer Zug in ihren Rätseln enthalten, auch ein feiner Humor:

**Sie ist ohne Eleganz, / nur das Grobe passt hinein. /
Nimmt man weg ihr / Hut und Schwanz, / hat man,
kurz gesagt, / das Sein.**

Und wir als Mitdenker und Löser ihrer Rätsel fühlen uns umso herzlicher ihrer «Lebensphilosophie», die sie als letztes Rätsel gesetzt hat, verbunden:

**Wenn ein Anlass ist gegeben, / gibt man gerne ihn im
Leben. / In die Zweite kehrt man ein, / allermeistens
nicht allein. / Gut zu jeder Lebensfrist / ist's, wenn man
das Ganze ist, / auch, wenn wir mit Schmerzen ringen, /
weil nur sie uns weiterbringen. ■**

* Das kunstvolle Rätsel-Bändchen von Erika Beltle «*Dreimal hab ich sie im Leibe*» ist im Verlag Freies Geistesleben erschienen (€ 9,90, ISBN 978-3-7725-2396-0).

... denn sie üben die Fantasie sowie ein exaktes Denken.



Ringelblumenbutter

Das brauchst du:
125g weiche Butter
1 EL Zitronensaft
2 EL Frischkäse
eine Handvoll Ringelblumenblütenblätter
(einen Teil davon fürs Bestreuen beiseite legen)
etwas Kurkuma, mildes Curry, Salz

So wird's gemacht:

- Butter, Streichkäse, Zitronensaft und Blütenblätter zusammenkneten
- mit Salz, etwas Curry und Kurkuma abschmecken
- kleine Kugeln formen und mit den übrigen Blütenblättern bestreuen

Schmeckt köstlich auf frischem Brot.

Das ist Pastinak Wutz, ein Freund aus der Familie der Wurzelwichte. Er hilft uns bei der Gartenarbeit und ohne ihn würde unser Wurzelgemüse nicht halb so gut gedeihen.



Himbeertorte – ohne Backen

Das brauchst du:
350g Himbeeren – frisch oder tiefgefroren
400g Frischkäse
250g Schlagsahne
200g Löffelbiskuits
125g Rohrohrzucker
150g Butter
2 Beutel rote Götterspeise (für je 1/2l Flüssigkeit)

So wird's gemacht:

- Götterspeise und Zucker mit 250ml Wasser mischen und unter Rühren erhitzen, bis alles gelöst ist – nicht kochen!
- Butter in einem Topf schmelzen und mit den zerkleinerten Löffelbiskuits mischen
- diese Masse in eine mit Butter eingefettete Springform füllen und mit einem Löffel zu einem festen Boden drücken
 - kalt stellen
 - Götterspeise mit Frischkäse glatt rühren
 - Sahne steif schlagen und unterheben
- zum Schluss die Himbeeren unterheben, die Masse auf den Tortenboden geben und etwa drei Stunden kalt stellen




Kochen ist wie Zauberei!



Merlind, die kleine Zauberin, und Igor, ihr tapsiger Hausdrache, haben längst die Kinderherzen erobert. Aber was tun die beiden eigentlich, wenn sie gerade nicht zaubern? Kochen!

Daniela Drescher hat einfache und schmackhafte Rezepte, die auch schon von Kleineren ausgeführt werden können, für die beiden auf Papier gezaubert: Es gibt süßes Gebäck, Plätzchen, Rote Grütze und eine Himbertorte, Kürbis- und Walpurgissuppe, Ringelblumenbutter, Polenta-Pizza, Elfchensalat und vieles mehr.

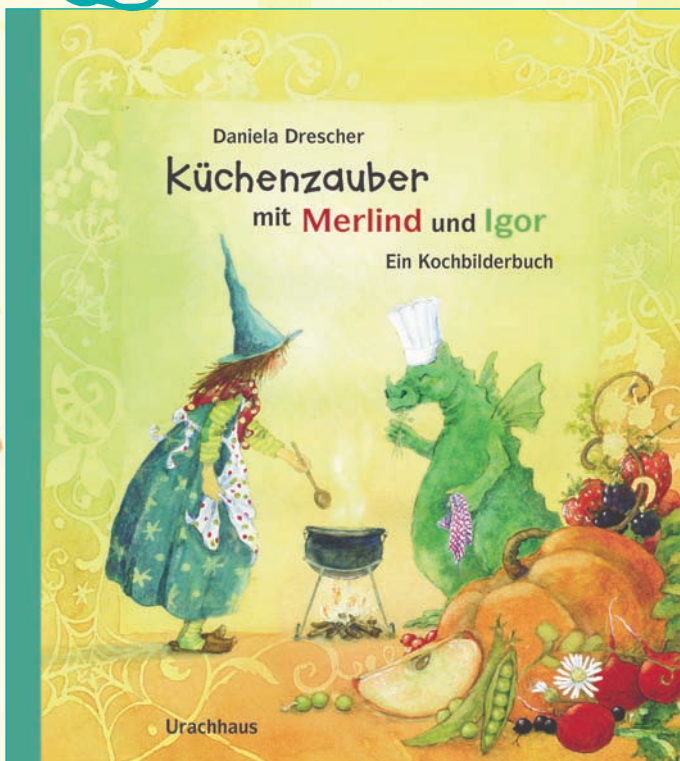
Und natürlich gibt es die wunderbaren Bilder von Daniela Drescher, welche die Szenen aus Merlinds und Igors buntem Alltag farbenfroh leuchten lassen 

DANIELA DRESCHER
KÜCHENZAUBER MIT MERLIND UND IGOR
Ein Kochbilderbuch

40 Seiten, durchgehend farbig, gebunden
13,90 Euro

Verlag Urachhaus
ISBN 978-3-8251-7782-9

neu im Buchhandel
ab dem 21. Juli 2011!



DER MENSCH ALS «AUTOR» SEINER PERSÖNLICHEN BIOGRAFIE

von Monika Kiel-Hinrichsen

Jede Biografie hat ihre ganz eigene Handschrift. Keine gleicht einer anderen, denn es ist der individuelle Autor, der da seine Geschichte schreibt.

Olga lehnt sich entspannt zurück und blinzelt in die Sonne. Sie zieht genüsslich an ihrer Zigarette, die seit ihrem vierzehnten Lebensjahr zu ihr gehört. Ich habe Olga zusammen mit ihrer Freundin Isabelle auf einer griechischen Insel kennengelernt, sie lasen beide das bekannte Buch EQ. Emotionale Intelligenz, und wir kamen darüber ins Gespräch.

Olga wuchs in einem Arbeitermilieu auf, der Vater war Alkoholiker, die Mutter war «Quartalstrinkerin», immer dann, wenn die Sorgen überhand nahmen. Beide arbeiteten in einer Fabrik. Da der Vater den Lohn stets vertrunken hatte und die Wohnung samt Einrichtung gepfändet wurde, prägten Armut und Gewalt Olgas Kindheit. Schon früh hatte sie das Gefühl, am falschen Platze in dieser Familie zu sein. Bereits mit sieben Jahren, nach einem Heimaufenthalt, beschloss sie auf kindliche Weise, schnell «groß zu werden», um armen Kindern zu helfen. Sie schaffte mit Ach und Krach die Mittlere Reife und zog dann tatsächlich von den inzwischen getrennten Eltern fort. Sie straukelte durchs Leben, wobei sie sich immer mal wieder am Abgrund entlang bewegte. Doch in entscheidenden Momenten begegneten ihr Menschen, durch die ihr Leben eine Wende nahm. Olga entwickelte mit 27 Jahren eine Kraft, die sie über sich selbst hinauswachsen ließ. Sie holte das Abitur nach und studierte Medizin. Mit 35 Jahren begann sie als Ärztin in einer Klinik für Alkoholiker zu arbeiten, dort lernte sie auch ihren Mann kennen. Seitdem hat sie den Eindruck, bei sich angekommen zu sein. Die Arbeit mit den suchtkranken Menschen erfüllt sie zutiefst. Einmal im Jahr fliegen beide in Entwicklungsländer und stellen dort ihre medizinische Kompetenz zur Verfügung. Hier bereitet ihr besonders die Arbeit mit den Kindern große Freude. Olga möchte keine Erfahrung ihres Lebens missen.

Auch Isabelle, eine brünette, etwas kräftigere Mittvierzigerin, fühlt sich angeregt, aus ihrem Leben zu erzählen: Sie wuchs in einem mittelständischen Elternhaus behütet in einer Kleinstadt auf. Der Vater war Lehrer, die Mutter Bankkauffrau, war aber aufgrund der Kinder bis zu Isabelles zehntem Geburtstag zu Hause geblieben. In Isabelles Kindheit gab es wenig Irritationen, die Schule schloss sie mit dem Abitur ab, ging dann ein Jahr als Au-Pair ins Ausland und studierte später Jura. Ihren Mann kannte sie bereits aus dem Studium. Mit 33 Jahren wurde Isabelle Mutter eines Kindes mit Down-Syndrom. Sie brauchte Jahre, um sich in diese Realität einzuleben. Seit der Geburt des behinderten Kindes verstärkte sich der Alkoholkonsum ihres Mannes, was ihr sehr zu schaffen machte. Mit 37 Jahren kamen Zwillinge auf die Welt. Isabelle fühlte sich mit den Kindern, dem Haus und dem immer häufiger alkoholisiertem Partner an den Grenzen ihrer Kräfte. Als dann ihr Mann ein Verhältnis mit einer Kollegin anging, brach sie körperlich und seelisch zusammen. Ein längerer Kuraufenthalt, eine spätere Begleitung in einer Gruppe «Anonymer Alkoholiker», in der sie ihre Co-Situation aufarbeitete und Olga kennenlernte, führten zu einer Stabilisierung. Mit neuem Selbstvertrauen trennte sich Isabelle von ihrem Mann. Sie lebt seither mit ihren Kindern allein und arbeitet halbtags in einer Anwaltskanzlei.

Auch Isabelle möchte keine ihrer Erfahrungen missen, denn sie verdankt ihnen ihr persönliches Wachstum und ihre heutige Reife, Faktoren, die den Grad der emotionalen Intelligenz prägen.

Unser Lebensschauspiel, dessen Inhalt von uns, unseren Eltern und vielen anderen Begegnungen handelt, das wir im täglichen Leben immer wieder neu auf der Lebensbühne zur Inszenierung bringen, besteht aus verschiedenen Szenen, die in drei großen Akten zur Aufführung kommen. Der erste ist die Kindheit und Jugend. Dieser beginnt bei Olga dramatisch und wirkt stark in das Erwachsenenalter, den zweiten Akt, hinein: Sie straukelt durchs Leben. Doch



Foto: © kemie

dann, mit 27 Jahren, entwickelt sie Zielstrebigkeit. Olga trägt das hohe Ziel in sich, Ärztin zu werden. Es hat eine Art Aufwacherlebnis stattgefunden. Wer weckt hier wen? **Jeder Mensch besitzt neben seinen Prägungen durch das Milieu, in das er hineingeboren wurde, noch eine andere Kraft in sich;** nennen wir sie den «Autor» des Schauspiels. Er weiß vom ersten Akt an mehr über den Protagonisten des Lebensstückes als dieser selbst. Er kann auch das Urbild von uns selbst oder das «höhere Ich» im Verhältnis zu unserem «Alltags-Ich» genannt werden. Es erscheint als Entwicklungsimpuls in unserem Willen und hilft uns, Einseitigkeiten in der Biografie auszugleichen.

Bei Olga scheint aus dem Mangel und Leid der Kindheitsjahre eine Kraft, ja, eine Fähigkeit entstanden zu sein, über ihre anfangs begrenzten Möglichkeiten hinauszuwachsen. Das spätere Thema ihrer beruflichen Erfüllung klang bereits in der Kindheit an: Armut, Alkohol, vernachlässigte Kinder. Eine geheimnisvolle *Metamorphose*, ähnlich dem Verpuppungsvorgang beim Schmetterling, hat stattgefunden: Mit 35 Jahren konnte Olga ihren «Flug» beginnen. Es fand eine Art «polarer Ausgleich» statt, durch den sie an ihre Lebensaufgabe herankommen konnte.

Anders bei Isabelle, deren Kindheit und Jugend behütet und liebevoll begleitet verlief. Sie hatte günstige Entwicklungsgrundlagen, die ihr zu einem guten Einstieg ins Leben verholfen haben. Doch dann, mit Beginn der zweiten Lebenshälfte, folgen die Herausforderungen für Isabelle Schlag auf Schlag. Sie lernte das Leben von einer ganz anderen Seite kennen und konnte ihrer Persönlichkeit durch die Krisen, die als die Sprache des «höheren Ichs» zu verstehen sind und immer einen Aufforderungscharakter in sich bergen, etwas hinzufügen, was noch als Fähigkeit oder Farbe gefehlt hat. Sie hat durch die Geburt ihres Down-Syndrom-Kindes und der Zwillinge, die Alkoholabhängigkeit und Untreue ihres Mannes und das Alleinerziehen an Tiefe und emotionaler Intelligenz im Sinne eines großen Spektrums an Erfahrung für sich hinzugewonnen. Auch hier können wir von einem «polaren Ausgleich» in der Biografie sprechen: Isabelles behütete Kindheit gab ihr hierzu das nötige Rüstzeug, um den Lebensstürmen standhalten zu können. Sie fühlt sich durch jeden ihrer «Schicksalsschläge» bereichert. So wird das Leben selbst unser Erzieher – der Edelstein wird geschliffen, um im dritten Akt, dem Alter, in seiner vollen Klarheit und individuellen Schönheit zum Vorschein zu kommen. ■

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

ALLES FÜR DIE SCHULE!



SOMMERKATALOG 2011

Bestellen Sie unseren aktuellen Sommerkatalog
kostenlos im Internet oder telefonisch!

In unserem umfangreichen Sortiment
finden sie außerdem viel Bewährtes
und Neues rund um kreatives Spielen,
Basteln, Musizieren und Freizeit.

www.waldorfshop.eu

Telefon: 0511 - 21 90 63 55

Fax: 0511 - 37 36 72 98

eMail: info@waldorfshop.eu



BODIL BREDSORFF
Die Mädchen aus der Villa Sorrento

Aus dem Dänischen von Patrick Zöller

111 Seiten, gebunden
12,90 EURO

Verlag Urachhaus
ISBN 978-3-8251-7746-1

(ab 12 Jahren)



DIE MÄDCHEN AUS DER VILLA SORRENTO

gelesen von Simone Lambert

Dänemark in den fünfziger Jahren. Es ist Sommer. Bella lebt mit ihrem verwitweten Vater und dessen unverheirateter Schwester Helga in einer Villa am Fjord. Bellas Vater will wieder heiraten, Rigmor, die ihre Tochter Elinor mit in die Ehe bringt. Nach anfänglicher Skepsis freundet sich Bella mit ihrer gleichaltrigen Stiefschwester an.

Damit ziehen Veränderungen in die Familie ein. Die heranwachsende Bella wird noch immer von Tante Helga als Kind bevormundet. Anders als die Tante nimmt Rigmor Bella in ihren Wünschen wahr. Sie näht ihr ein Ballkleid, das Bellas Prinzessinnenträume belebt, während Tante Helga sich beleidigt zurückzieht. Bella erlebt Momente, in denen sie sich «fürchterlich glücklich» fühlt.

Helga, die nach einem traumatischen Erlebnis ihr persönliches Glück verloren gab, opponiert missmutig und eifersüchtig gegen die neue Ehe ihres Bruders, indem sie Elinor als unerzogen maßregelt und kontrolliert. Elinor hat Unfug im Kopf; ihre pubertäre Neugier, ihre Lebensfreude, ihre spielerisch erprobte Weiblichkeit provozieren Tante Helga in ihrem Freudeverzicht. Worte der Eltern können Helga nicht zur Vernunft bringen. Da geschieht ein Unglück: Elinor setzt sich über das elterliche Verbot hinweg und läuft bei Tauwetter Schlittschuh. Sie bricht ein und ertrinkt. Bella kann den Verlust ihrer Stiefschwester und Freundin kaum verkraften und empfindet Schuld. Überaus genau nimmt sie wahr, wie ihre Mitmenschen auf den Tod, auf Leid und Trauer reagieren. Tante Helga bleibt kalt; sie kritisiert, dass Rigmor zusammen mit Bella die Uferstreifen abgeht, um die verschwundene Leiche zu finden. Ihre harten, verständnislosen Worte treiben Rigmor schließlich aus dem Haus. In Bella erwächst Hass gegen die Tante.

Als im Frühjahr Elinors lange verschollener Leichnam einem Fischer ins Netz geht, verrät sich Helga: sie hat das Unglück mit

angesehen und nicht eingegriffen. Der Vater wirft sie aus dem Haus. Nach der Beerdigung kehrt Rigmor zurück. «Man sagt, die Zeit heile alle Wunden. Aber Leid ist keine Wunde, die die Zeit heilen kann. Leid ist größer, schwärzer, schwerer ... ein Strandstein aus dem dunkelsten Granit, der im Meer langsam sinkt und den Grund nie erreicht.» Die Verarbeitung von Trauer ist der thematische Schwerpunkt des Buches, das auch um Freundschaft, erste Liebe und ums Erwachsenwerden kreist. Die Hilflosigkeit im Umgang mit Gefühlen, die sich bereits im ritualisierten Friedhofsbesuch zeigte, entwickelt sich zu einer Lebensbejahung, in der das Leid genauso Platz hat wie neue Formen von Freude. Helgas raumbherrschende Starre dagegen hat keine Zukunft.

Bodil Bredsdorffs psychologisch fundiertes Drama, das im verhaltenen Gewand einer Novelle auftritt, ruft im Leser lebendige und gefühlvolle Eindrücke hervor:

Da sind spielerische Situationen zwischen den Mädchen, das leitmotivische Lied des Fischermädchens, bildhafte Andeutungen wie die Taube, die sich Bella für Elinors Grabstein wünscht und die bereits den Grabstein ihrer Mutter schmückt – ein Anzeichen, dass Bella den Tod ihrer Mutter erst jetzt verarbeitet – oder die Blutbuche, Symbol des unterschweligen Leids in der Familie, die alles überschattet und schließlich gefällt wird.

Das poetische Buch entwickelt seine stille und subtile Geschichte auf dem Fundament einer lebensbejahenden Freude. Literarisch interessierten Jugendlichen und Erwachsenen wird es in kostbarer Erinnerung bleiben. ■

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!

«Wann sind wir endlich da?» – Die Autobahn liegt längst hinter uns, so langsam schlängelt sich die Straße höher und höher hinauf, kleine Dörfchen liegen rechts und links des Weges, immer wieder glänzt das Wasser eines kleinen, wilden Bächleins in der Sonne ... Wo es hingehet? In die Berge. Denn auch dort lässt es sich herrlich Ferien machen!

So wünsche ich euch schöne Ferientage – ob am Meer oder in den Bergen

Eure **SUSANNE**

Zum Wandern in den Bergen ist ein Spazierstock eine große Hilfe. Sicher findet ihr einen stabilen und gerade gewachsenen Ast, den ihr mit dem Taschenmesser (Vorsicht, immer vom Körper weg schneiden!) nach eurem Geschmack verzieren könnt. Hier findet ihr ein paar Anregungen:



Wichtig ist, dass ihr junges Astholz verwendet. Verformungen am «oberen» Ende kann man gut als Griff oder Knauf oder einfach als Dekoration nutzen. – Sehr leicht sind auch Figuren zu schnitzen, die ihr später anmalen könnt.



Die Lösung unseres Juni-Rätsels war **Bär** und **Beere** 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**: • **Hannes Düker** aus Heidelberg • **Maja Schuh** aus Velbert • **Luisa Roth** aus Kassel • **Urs Wolf** aus Langerwehe • **Urs Ebner** aus Kaufbeuren • **Elisabeth Scholucha** aus Ludwigsburg • **Leo Hermanns** aus Aachen • **Melusine Kocialkowski** aus Stockach • **Bendix Gliemann** aus Weimar • **Helene Scholz** aus Ravensburg



Wenn ihr eine schöne Astgabelung entdeckt, kann unter euren Händen ein Vöglein entstehen. Passt beim Schnitzen auf, dass die Rinde dort bleibt, wo ihr die Flügel haben wollt. Der untere Teil wird als Ständer benutzt, nach dem Schnitzen wird er dann auf die richtige Länge abgesägt.*



So lautet mein neues Rätsel:

*Gar hoch in die Berge bin ich gestiegen,
Und hab die Welt mir zu Füßen liegen.
Enzian seh' ich und Alpenrosen –
Wasserfälle hör' ich tosen ...
Doch plötzlich pfeift's aus dem Gestein,
Ich halte inne, was mag das sein?
Da huscht ins sichere Versteck
Ein braunes Tierchen und ist weg.
Kannst du mir sagen, wie es heißt?
Den Namen schreib mir, wenn du's weißt!*

Schreibt eure Lösung auf eine Postkarte und schickt diese bis zum 22. August an:

a tempo Susanne, Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart
Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehnmal das Buch *Brettspiele aus Holz selbst gemacht* von Frank Egholm.



* Viele weitere schöne Anregungen findet ihr im Buch von Frank Egholm: «Schnitzen mit Kindern – kreativ und einfach» (ISBN 978-3-7725-2032-7).

DAS a tempo PREISRÄTSEL

«Wo die Liebe eben hinfällt ...» Diese Redewendung haben wir sicher alle schon einmal gehört oder mit etwas Verwunderung in der Stimme selbst gesagt. Für manche aber fällt sie nirgends hin. Manche behalten sie für immer nur bei sich. So auch jene Göttin, die das Lösungswort für diesen Monat bildet. Nie hat sie sich verliebt. Nie hingeeben. Als unberührte Jägerin streifte sie mit ihren treuen Begleiterinnen, gleichsam jungfräulichen Nymphen und unzähligen Hunden, durch die Wälder. Ihr Schutz galt Frauen und Kindern, die sie mit Pfeil und silbernem Bogen treffsicher verteidigte. Während ihr Zwillingbruder Apollon im Zeichen der Sonne stand, wurde der manchmal zornigen Göttin der Mond als Begleiter zugeschrieben. Sie kam als erste der beiden Zwillinge zur Welt und half ihrer Mutter Leto bereits bei Apollons Entbindung. Auch deshalb beteten schwangere Frauen zu ihr. Ob ihr Entschluss, nie die Strapazen einer Geburt zu durchleben, bereits hier gefällt wurde, bleibt so geheimnisvoll wie vieles an dieser Göttin. Das größte Geheimnis jedoch sollte ihre Erscheinung bleiben. Als der jagende Aktaion sie beim Baden erblickte, verwandelte sie ihn erbost in einen Hirsch, den seine eigenen Hunde hetzten und zerfleischten. Ja, zornig war die schöne Göttin manchmal und erbarmungslos. Sanft und liebevoll und fürsorglich war sie aber zu allen Tieren und Pflanzen.

Letztere können auch Sie mit Ihren Kindern umsorgen, wenn Sie eines unserer zehn verlostten Bücher, *Unser Garten- und Naturbuch. Mit Kindern den Jahreslauf erleben*, von Christel Dhom gewinnen. Um das gesuchte Lösungswort zu bilden, müssen zuvor jedoch die hervorgehobenen Buchstaben in die richtige Reihenfolge gebracht werden. ■ (mak)

1 Wodurch kann man laut Martina Schwarzmann lockerer miteinander umgehen?

__ __ __

2 Was wird laut Andreas Laudert in der Zukunft gegründet?

__ __ __ __ __ __ __ __ __

3 Im Garten an der Uhlandshöhe wird nicht naiv, sondern aus ... gehandelt.

__ __ __ __ __ __ __

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 075

(Für S.) Germany's top model

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

JC's classical hand-crafted sudoku.

Urdruck a tempo 08 | 2011

SQUARE MAGIC 074

Lösung

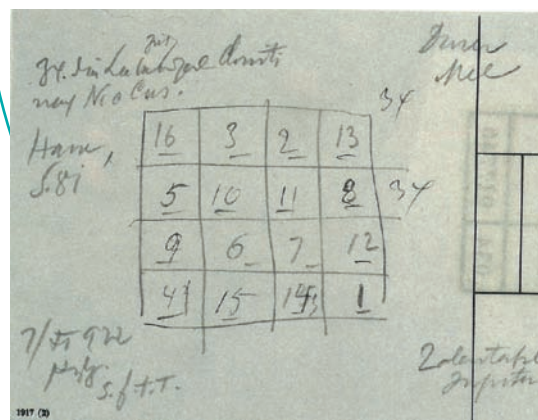
7	6	1	8	3	4	9	2	5
4	3	2	1	5	9	8	7	6
8	9	5	6	7	2	4	3	1
6	5	8	3	2	1	7	9	4
3	4	7	9	8	6	1	5	2
1	2	9	7	4	5	3	6	8
9	7	6	2	1	8	5	4	3
5	1	3	4	6	7	2	8	9
2	8	4	5	9	3	6	1	7

(Für J.) Kleiner Spatz ganz groß

Das Lösungswort einsenden an:

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

Einsendeschluss ist der 22. August 2011 (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Juli-Ausgabe lautet POSEIDON. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



MAN MUSS NOCH CHAOS IN SICH HABEN

ZU EINER BEMERKENSWERTEN AUSSTELLUNG IM MARBACHER LITERATURMUSEUM DER MODERNE: «SCHICKSAL. SIEBEN MAL SIEBEN UNHINTERGEHBARE DINGE»

von Jean-Claude Lin

Im Jahr des 200. Todestages Heinrich von Kleists widmet sich das Deutsche Literatur Archiv in Marbach am Neckar nicht dem tragischen Dichter der «Penthesilea» und des «Prinzen Friedrich von Homburg» – da werden andere bevorzugte Orte sich hervortun –, sondern einem ihm nahegehenden Hauptmotiv seines allzu kurzen Lebens und Schreibens: dem Schicksal.

«Allein, wie macht man jenseits der Bühne, die dafür geschaffen scheint, ein Schicksal sichtbar?», schreibt Ulrich Raulff in der Einleitung zum 135. Band des **marbacher**magazins, der die Ausstellung im Literaturmuseum der Moderne begleitet. Er und seine Mitkuratorinnen, Heike Gfrereis und Ellen Strittmatter, haben sich bemüht, «Dinge zu finden, in denen sich ein Schicksal spiegelt: Manuskripte, die noch von seinem Blitz geschwärzt sind, Texte, über denen Autor und Leser zerbrochen sind. Bücher, dank denen einer überlebt hat, Fragmente, an denen ein anderer gescheitert ist.» In einem abgedunkelten Raum, in sieben kreisförmigen, großen, waagerechten schwarzen Vitrinen mit wiederum kreisförmigen Aussparungen zum Durchblick sind die von oben angestrahnten «Sieben mal sieben unhintergehbaren Dinge» des Schicksals ausgestellt. In sieben Kategorien sind sie eingeteilt, gleich sieben Beugungen des dunklen Lichtstrahls Schicksal: 1. Zahlen, 2. Sterne, 3. Stimme, 4. Fügung, 5. Zeichen, 6. Wende, 7. Fäden.

An einem Donnerstag kam ich hin und wurde gleich beim ersten Exponat, einem aufgeschlagenen Taschenkalender Gottfried Benns und seinem begleitenden Text, darauf aufmerksam: **«Donnerstag, also Zanktag. Der Donnerstag war immer ein kritischer Tag bei uns»**, schreibt Gottfried Benn an seine Freundin Ilse Ziebarth 1954. «Bis heute ist mir zumindest das Wort Donnerstag noch nicht sympathisch. Er bezeichnet den Tag des ziemlich rüden Gottes Thor und hat folglich mit Donner zu tun. Dagegen liebe ich den Freitag, besonders, wenn es ein Freitag, der 13. ist.»

Beim dritten Exponat hätte Benn vielleicht bewusst werden können, dass der Donnerstag auch mit Jupiter (wie im Französischen *jeudi*) zu tun hat. Der Kulturhistoriker Aby Warburg notierte auf einem Zettel das 4 x 4 «magische» Zahlenquadrat, das auf Albrecht Dürers Kupferstich *Melancholia 1* unter einer Glocke und neben einer

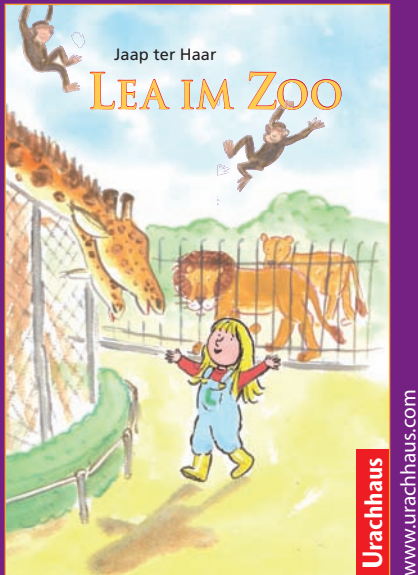
Sanduhr an der Wand hängt. «Magisch» wird das Quadrat genannt, weil die Zahlenreihen vertikal, horizontal und diagonal jeweils 34, in der Quersumme 7 ergeben. Und die Herausgeber weisen darauf hin, dass in der antiken und arabischen Numerologie die 34 Jupiter zugeordnet ist. Aby Warburg deutete die Zahlenkonstellation als «magisches Bild des Glücksgottes Jupiter und damit als Mittel gegen die von seinem Vater Saturn ausgelöste Melancholie.»

«Der Mensch kann», heißt es weiter, «durch bildhafte Aneignung der Himmelmächte sein Schicksal unter eine günstige Konjunktion stellen.» Ich bin dabei schon sehr glücklich, denn neben den von den Ausstellungsverantwortlichen genannten 4 vertikalen, 4 waagerechten und 2 diagonalen Zahlenreihen, entdeckte ich in dem Quadrat weitere 10 geordnete Zahlenkombinationen à 4 Zahlen von 1 bis 16, die zusammen addiert 34 ergeben. Donnerstag – ein Tag der Überschau und der Ordnung!

Jeder wird in dieser Ausstellung etwas finden, was einen tieferen Einblick ermöglicht in die oft verborgenen Zusammenhänge des Lebens. Lange blieb ich bei dem 20. Exponat stehen, den 13 unveröffentlichten Tagebüchern aus den Jahren 1976 – 86 von Peter Sloterdijk mit dem Hinweis aus seinem Essay *Ich sage euch: man muss noch Chaos in sich haben*: **«Liefere dich Prüfungen aus! Lege Deine Akte an. Sammle Hinweise, die verstehen lassen, dass es dich geben musste. Setze dich selbst, bringe dein Thema zum Zuge!»**

«Schicksal und Heiterkeit, das will sich nicht reimen, jedenfalls nicht im Deutschen», schreibt Ulrich Raulff in seiner erwähnten Einleitung. Aber aus dem dunklen Thema hat er mit seinen beiden Mitkuratorinnen eine sinnige, heitere Ausstellung gestaltet. ■

Bis Sonntag, den 28. August 2011, läuft die Ausstellung in Marbach.
Für weitere Informationen siehe: www.dla-marbach.de



Jaap ter Haar

Lea im Zoo

Mit farbigen Illustrationen von Alex de Wolf
111 Seiten, gebunden | ab 7 Jahren
€ 12,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7759-1

Fröhlich-freche Zoo-Abenteuer

«Direkt neben dem Zoo wohnen, mit einem Papa, der Tierarzt ist, und seine Tage zwischen Giraffen- und Nilpferdhaus, Raubtiergehege und Eisbärenpark verbringt – toller geht's ja wohl nicht. Das findet auch Lea, die im Tierpark zusammen mit Tierpfleger Jan ein Abenteuer nach dem anderen erlebt. Da zieht ein neues Krokodil im Zoo ein, ein kleines Mädchen gerät mitten unter die gefährlichen Löwen und dann büchsen auch noch zwei Schimpansen aus und der ganze Zoo gerät in Aufruhr. Ein Vorlesevergnügen für die ganze Familie, aber auch für kleine Bücherwürmer mit ersten Leseerfahrungen zum Selberlesen geeignet. Könnte allerdings sein, dass danach ein Zoo-Besuch ansteht ...!»

Moskito-Familienmagazin

«Der bekannte holländische Autor hat lustig, lebhaft, aktionsreich, spannend mit vielen Dialogen erzählt. Die bunten Bilder passen sehr gut zum Text, der sich bestens zum Vorlesen eignet. Überall empfohlen.»

ekz-Bibliotheksservice

Kleinanzeigen

Wandern und Erholen in der Gasteiner Bergwelt. Fewo in App.haus zu vermieten in zentraler Lage direkt am Kurpark von Bad Hofgastein/Österreich. 1-Zi.-App. (45 qm) für 2 bis 3 Personen mit Vorraum, Bad/Dusche und separater, gut ausgestatteter Küche (Mikrow., Spülmasch., Toaster, Kaffeemasch., Backofen usw.), gut möblierter Südwest-Loggia, Parkplatz, Aufzug. Waschmasch. u. Trockner im Haus vorh.; ebenso Ski- bzw. Fahrradraum. Ab 35,- € pro Nacht (bei längeren Aufenth. n.V.) zzgl. Kurtaxe und Endreinigung. Haustiere auf Anfrage. Tel.: 0 71 56/3 19 67; gabihoch@gmx.de

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

Altes Lotsenhaus Tönning – gemütliche Ferienwohnungen für 2–10 Pers, Garten, ruhige Lage am historischen Hafen. Fon: 01 77/6 44 05 99 www.altes-lotsenhaus.de

Berlin Besucher!?
www.berlinapartment-hartwigsen.de

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

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

Anthroposophie. Kunst. Berufsorientierung.
www.jugendseminar.de

www.augenoptik-vollrath.de

Ökodorf, 07764/933999, www.gemeinschaften.de

Ich will Licht sein: www.gnosis.de

Durch übersinnl. Hören der Geisthelfer berate ich Dich/Sie bei Lebensfragen und Lebensführung. Telefonische Beratung. AB 0 71 47/2 76 75 06, Anja Michaela Viotor, www.lebensberatung-anjamichaela.de

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



* **LEBENDIG** * **OFFEN** * **WAHRHAFTIG** *
* **ZUVERLÄSSIG** * **ZUGEWANDT** *

Für unsere einzigartige Schule suchen wir für das kommende Schuljahr in der 5. Klasse eine/n erfahrene/n
* **Klassenlehrer/in**
* **Sonderpädagoge/in**
bzw. **Heilpädagogische/n Lehrer/in**

Es erwartet Sie ein vielseitiger Arbeitsplatz mit pädagogischer Gestaltungsfreiheit, kompetenter Einarbeitung/ Mentorierung, Fort- und Weiterbildungen, Vergütung nach Haustarif sowie die Möglichkeit einer beamtenähnlichen Versorgung (Rentenversicherung) im Waldorfversorgungswerk plus zusätzlicher Altersversorgung.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Freie Waldorfschule in Everswinkel
(Personalkreis)
Wester 32 | 48351 Everswinkel
Tel.: 0 25 82/99 18 18 | Fax: 0 25 82/99 18 26
www.waldorfschule-everswinkel.de



Die Ordnung der Welt

«Eine Sonne, zwei Eltern, drei Mahlzeiten am Tag, vier Jahreszeiten oder fünf Finger: schon als kleines Kind entdeckt man, dass die meisten Dinge im Leben in einer besonderen Zahl bestehen, einer Zahl, die viel mehr als bloße Anzahl und Summe ist, sondern etwas über das Wesen auszusagen vermag.»

Wolfgang Held

Wolfgang Held: **Alles ist Zahl**
Was uns die Zahlen 1 bis 31 erzählen.
Freies Geistesleben | falter 43
206 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2543-8
www.geistesleben.com

**EURYTHMIE
STUDIUM in Berlin**

Eine fundierte Ausbildung auf den klassischen Grundlagen der Eurythmie



STUDIEN-INFOTAG
NEU: BAFÖG-angewiesen!

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

Wirksam lernen, Menschen stärken,
Welt gestalten - die Möglichkeiten der

Erlebnispädagogik



Tagung in Stuttgart
Fr. 7.10.2011 - So. 9.10.2011

Vorträge:

Henning Köhler

Die geistig-seelischen Grundorientierungen des heranwachsenden Menschen (Seelenkundliche Grundlagen der Erlebnispädagogik).

Prof. Dr. Renate Zimmer

Lernen braucht Bewegung - und die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit!

Prof. Hans-Jochen Wagner

Die Botschaft der Berge.
Erziehung zwischen Höhen und Tiefen.
Erlebnispädagogik auf steilen Wegen und in unsicherem (pädagogischen) Gelände.

Dr. Andreas Weber

Spielend Mensch werden. Über die Sehnsucht der Kinder nach Natur, Freiheit und schöpferischer Lebendigkeit.

Verschiedene Workshops zum Thema
Erlebnis- und Naturpädagogik

Informationen und Anmeldung unter:
www.aventerra.de/tagung

AVENTERRA[®] e.V.
Reisen und Lernen mit Hand, Herz und Kopf
info@aventerra.de • Tel.: 0711 470 42 15

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

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 Mediatdaten finden Sie auch unter:
www.a-tempo.de

Zentrum für Salutogenese auf Teneriffa

Wenn Sie Ihre Ressourcen wieder finden wollen:

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

www.eridanos.org
(0034) 922 506 296

Eridanos

Ernst-Christian Demisch

BENJAMIN FRANKLIN

Von einem, der auszog,
die Welt zu verändern



Freies Geistesleben

www.geistesleben.com

Ernst-Christian Demisch
Benjamin Franklin
Von einem, der auszog, die Welt zu verändern.
Neuauflage
181 Seiten, gebunden mit SU
€ 15,90 (D) | ab 12 Jahren
ISBN 978-3-7725-1728-0

Benjamin Franklin – Buchdrucker, Erfinder, Staatsmann

Wer war Benjamin Franklin, dieser Amerikaner, bei dessen Tod die französische Nationalversammlung drei Tage Staatstrauer anordnete?

Ernst-Christian Demisch zeichnet in seiner anschaulichen Biografie ein authentisches Bild dieses Menschen. Der Leser lernt einen universellen Geist und eine erstaunlich vielseitige und tatkräftige Persönlichkeit kennen. Mit 22 Jahren gründete Franklin bereits eine eigene Druckerei, nach vielen naturwissenschaftlichen Experimenten erfand er unter anderem den Blitzableiter. Durch ständige Arbeit an sich selbst gelang es Franklin schließlich, im politischen und sozialen Leben Veränderungen herbeizuführen, die sich mit den bis heute berühmten Worten <Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit> umschreiben lassen. Ernst-Christian Demischs eindrucksvolle Schilderungen machen zugleich mit wichtigen Kapiteln der amerikanischen, englischen und französischen Geschichte vertraut.

DIE NÄCHSTE AUSGABE SEPTEMBER 2011 ERSCHEINT AM 22. AUGUST 2011

thema

WELCHEN FEHLER WÜRDEN SIE AM EHESTEN VERZEIHEN?

augenblicke

BIRTE MÜLLER UND DAS SONDERMODELL WILLI

im gespräch

ANDREAS ALTMANN – GIBT ES EIN LEBEN VOR DEM TOD?



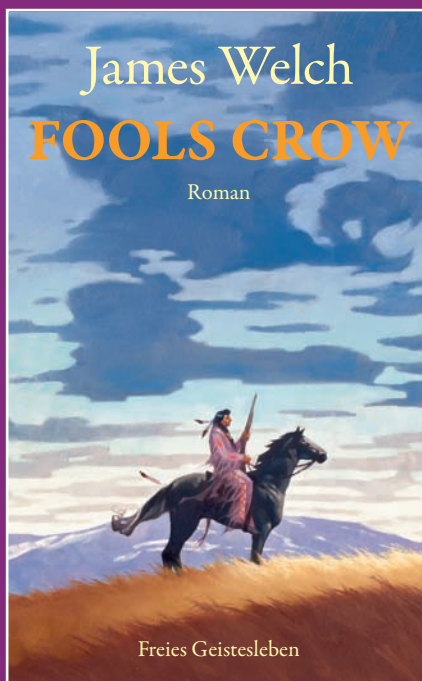
Es gibt Daheimbleiber und es gibt das Gegenteil: Reisende. Als unentwegt Reisenden kennen viele den Egon-Erwin-Kisch-Preisträger Andreas Altmann durch seine Reportagen und Bücher, in denen er weltwach und lebenshungrig aus Asien und Amerika, aus Afrika und Australien berichtet. Was aber geschieht, wenn einer wie er, der immer im Heute, immer bewusst im Jetzt leben will, in seine Vergangenheit, in seine Kindheit im vermeintlich idyllischen Wallfahrtsort Altötting reist?

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

Aachen: Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Berlin:** Bücherkabinett | Braun & Hassenpflug | Kaesebiere Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwarz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Büchercke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Bleckede:** Hohmann | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübzahl 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 Burkhart | **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 | Wiebling Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | Provinzbuchladen | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehland | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Kölsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | **Koblenz:** Artem andere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Buchhandlung Stein | Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** Buchkultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Landshut:** Bücherinsel | Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen:** Hölderlin | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärten | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Perl | **Mainz:** Diehl Buchhandlung | Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Naturata | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällschmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Hugendubel Nymphenburg | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **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:** Linzgau-Buchhandlung | **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:** Grünern | **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 Bio-Laden | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Büchercke | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erlesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Winterbach:** Buchhandlung in der Stütze | **Witten:** Krüger | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hofladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | 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:** Schöllsilladen | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslitor 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 Spezerie | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Oberndorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ernster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery



Ein großer Indianerroman



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

Frankfurter Allgemeine Zeitung

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

Die Zeit

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

Verlag Freies Geistesleben : *Bücher, die mitwachsen*

Alles, was Eltern wirklich wissen müssen



Wolfgang Goebel
Michaela Glöckler



KINDER SPRECHSTUNDE

Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber



- Erkrankungen
- Bedingungen gesunder Entwicklung
- Erziehungsfragen aus ärztlicher Sicht

Urachhaus

Das unentbehrliche Standardwerk –
immer aktuell!

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

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

Urachhaus. Kompetenz in Sinnfragen