

E 51125
nr. 147

zum mitnehmen märz | 2012

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

Sophie Rosentreter

Das Leuchten in den Augen

Auf Stelzen durch New York





Ohwiewunderbarschön!



Kabulski, den dicken Kater aus dem Ruhrpott mit der großen Klappe und dem Herzen so groß wie die Schweiz und Castrop-Rauxel zusammen, hat es schwer erwischt: Da ist Zillikatzte, diese süße Kleine mit den rosaroten Öhrchen und dem wolkenweißen Fell. Klar, er will Eindruck machen, mächtig viel Eindruck. Was also tun?

Und schon ist es passiert – Kabulski gibt sich plötzlich als der tollkühnste Elefanten- und Nashornjäger der ganzen Welt aus. Jetzt sitzt er mitten im dicksten Schlamassel, denn seine Angebotete nimmt ihn beim Wort!

Brigitte Werner erzählt rasant, fantasievoll und mit viel Humor und Sprachwitz. Und ebenso frech, witzig und liebenswert sind Birte Müllers Illustrationen dazu. Eine Geschichte für alle Katzenfreunde und alle schwer Verliebten.

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

Brigitte Werner: **Kabulski und Zilli-Ohwiewunderbarschön** | Mit farbigen Illustrationen von Birte Müller. | 57 Seiten, gebunden | € 12,- (D) | ab 6 Jahren | ISBN 978-3-7725-2487-5 | www.geistesleben.com

Erleben Sie Brigitte Werner auf der Leipziger Buchmesse: Freitag, 16. März, 13:00 bis 13:30, Lesebude 2, Halle 2, Stand F 309 und Samstag, 17. März, 13:00 bis 13:30, Lesebude 1, Halle 2, Stand H 202. Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage.

Lebenskunst

Rätselhaft und schmerzvoll mag uns das sich verbreitende Phänomen berühren, dass so viele Menschen ihr Erinnerungsvermögen verlieren. Sie erscheinen einem dann, wie wenn sie ihres Selbstes beraubt und ohne Orientierung im eigenen Leben wären.

Bemerkenswert ist die Wende, die Sophie Rosentreter in ihrem Leben herbeiführte. Aus der gelebten Nähe zu ihrer Großmutter widmet sie sich dem Schicksal an Demenz erkrankter Menschen. Und ein goldenes Wort fürs Leben hat sie für uns ausgesprochen: **Nicht darauf kommt es an, was du im Leben erreicht hast, sondern wen du erreicht hast.**

Sie hat erfahren, dass auch demente Menschen erreicht werden können, wenn wir nur die richtigen Mittel dazu finden. Ein Mittel ist die Kunst. Ohne diese Erfahrung könnte es verwundern, warum die alten Griechen der Anschauung waren, dass die neun Musen die Töchter der Mnemosyne seien. So wie sie, die der göttlichen «Erinnerung» entstammen, die Künste inspirieren, führen die Künste wieder zur Erinnerung. Einmal versuchte ich diese Beziehung darzustellen: «Im Urbeginne ist die Erinnerung – Ein verborgener Zusammenhang zwischen Kunst und Religion».*

Auf ganz bemerkenswerte Weise finde ich die Beziehung von Kunst, Erinnerung und Leben nun wieder im Wirken Sophie Rosentreters und überraschend anders erlebbar auch in Maria A. Kafitz' New Yorker Stelzenlauf.

So möge das aus künstlerischem Sinn Erschaffene uns am Leben und für das Leben erhalten!

Von Herzen grüßt aus Stuttgart



Ihr Jean-Claude Lin

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



* Nachzulesen im Buch *Wirken im Zeichen von Kunst, Wissenschaft und Religion*, das im Verlag Freies Geistesleben erschienen ist.

04 im gespräch

Sophie Rosentreter Das Leuchten in den Augen

Eine junge Frau macht eine Traumkarriere, wie sie sich nicht wenige junge Mädchen wünschen: Sie nimmt mit 16 an einem Modelwettbewerb teil – und wird erfolgreiches Model. Der Traum geht weiter: Die junge Frau, Sophie Rosentreter, macht Abitur, wird vom Musiksender MTV als Moderatorin entdeckt und wechselt später hinter die Kamera. Traumkarriere eben. Und dann, 2009, taucht sie völlig in ein anderes Thema ein: die Unterstützung Demenzkranker und ihrer Angehöriger.



10 augenblicke

Auf Stelzen durch New York

In einer Stadt wie New York wachsen nicht nur die Häuser in den Himmel. Bäume tun es natürlich auch. Und Parks. Nicht mehrere, nein, ein ganz besonderer, der in zehn Metern Höhe ein himmlischer Kontrast zum turbulenten Stadtrubel ist: der High Line Park, der vom Meatpacking District über West Chelsea bis Hell's Kitchen führt. Was andernorts abgerissen worden wäre, wurde durch eine Bürgerinitiative ein Glücksfall, und zwar für alle Beteiligten.



16 willis welt

Happy Welt-Down-Syndrom-Tag!

17 mensch & rhythmus

Das Tor des Denkens

18 thema

Mit dem Atem der Erde

24 sprechstunde

Quecksilber – vom Flaschengeist zur Arznei

27 weiterkommen

Die letzten Tage Jesu – in neuem Licht

Die Seiten der Zeit

editorial 3 | inhalt / impressum 4 | im gespräch 6 | augenblicke 10 | willis welt 16 | mensch & rhythmus 17 | thema 18 | kalendarium 20 | sonne, mond & sterne 23 | sprechstunde 24 | am schreibttisch 26 | weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: fragen der seele 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@atempo.de
internet: www.a-tempo.de
www.facebook.com/atempo.magazin

Leserservice

Maria A. Kafitz
07 11 | 2 85 32 20
redaktion@atempo.de

Anzeigenservice

Christiane Woltmann
Tel. 07 11 | 2 85 32 34
Fax 07 11 | 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 mit *alverde*, dem Kundenmagazin von dm-drogerie markt.

© 2012 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Druck:

Körner Rotationsdruck Sindelfingen

Heldin im *Hintergrund* der Weißen Rose



Der norwegische Kulturjournalist Peter Normann Waage stellt erstmals die Geschichte der Weißen Rose und die Rolle von Traute Lafrenz dar und zeichnet das bewegende Porträt einer besonderen Zeitgenossin.

Peter Norman Waage: **Es lebe die Freiheit!** Traute Lafrenz und die Weiße Rose | ca. 320 Seiten, mit s/w-Abbildungen, gebunden mit SU | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7809-3 | *Neu im Buchhandel ab Mitte März* | www.urachhaus.de

Die Medizinstudentin Traute Lafrenz lernte Hans Scholl 1941 kennen und wurde seine Freundin. Sie initiierte Leseabende, die im Münchener Freundeskreis eine zentrale Rolle spielten und den geistigen Nährboden der Flugblätter der Weißen Rose darstellten. Der Familie Scholl in Ulm blieb sie verbunden, auch als ihre Beziehung zu Hans endete. So verbrachte sie die schwere Zeit nach der Verhaftung und Hinrichtung von Hans und Sophie Scholl als Einzige aus dem Freundeskreis in unmittelbarem Kontakt zur Familie.

In den Verhören gelang es Traute Lafrenz, der Gestapo ihre Rolle als harmlos zu verkaufen und auch keinen ihrer Freunde weiter zu belasten. Nach dem Krieg schloss sie ihr Medizinstudium ab und ging 1947 nach Amerika. Dort leitete sie die «Esperanza School» in Chicago, eine Schule für seelenpflege-bedürftige Kinder und Jugendliche aus den armen Teilen der Stadt. Die heute 92-Jährige lebt in South Carolina.

Verlag Urachhaus | www.urachhaus.de

Veranstaltungen zum Buch im Rahmen der Leipziger Buchmesse und der Veranstaltungsreihe Leipzig liest:

Vortrag und Gespräch mit Dr. Magnus Koch und Peter Normann Waage

Freitag, 16. März, 16.30 bis 17.00 Uhr: Forum Hörbuch & Literatur, Halle 3, Stand B 500, Messegelände Leipzig

Freitag, 16. März, 20.00 Uhr: Mendelssohn-Haus, Gartenhaus, Goldschmidtstr. 12, 04103 Leipzig



Sophie Rosentreter

Das Leuchten in den Augen

Sophie Rosentreter im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler | Fotos: Wolfgang Schmidt

Eine junge Frau macht eine Traumkarriere, wie sie sich nicht wenige junge Mädchen wünschen: Sie nimmt mit 16 an einem TV-Modelwettbewerb teil, kommt unter die ersten sechs – und wird erfolgreiches Model. Reisen in die großen Modemetropolen der Welt gehören bald so zu ihrem Alltag wie Wochen vorher die Schulbank. Der Traum geht weiter: Die junge Frau, Sophie Rosentreter, macht mit 23 ihr Abitur, wird von dem Musiksender MTV als Moderatorin entdeckt, interviewt Stars und posiert für viel Geld für den Playboy. 2004 wechselt sie hinter die Kamera und arbeitet als freischaffende Redakteurin für Film- und Fernsehproduktionen, produziert Reportagen und Porträts für stern TV. Und dann, 2009, taucht sie völlig in ein anderes Thema ein: Demenz. Sophie Rosentreter gründet eine eigene Firma, «Ilse's weite Welt», deren Ziel die Unterstützung Demenzkranker, ihrer Angehöriger und Betreuer mithilfe von Filmen und Begleitmaterial ist, denn: «Das ist meine Herzensangelegenheit, die ich nie mehr lassen werde. Es geht um das Leuchten in den Augen der alten Menschen, als gemeinsames Erlebnis, das mich immer wieder bewegt. Diese Arbeit gibt mir eine Befriedigung wie nichts zuvor.»

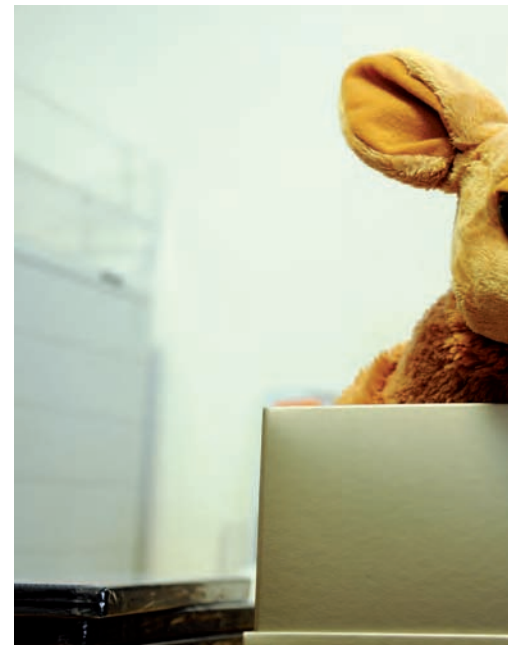
Doris Kleinau-Metzler | Frau Rosentreter, Demenz ist eher ein abschreckendes Thema, denn wer will sich schon mit so etwas Deprimierendem befassen, bevor es vor der Tür steht?

Sophie Rosentreter | Genau das ist ja das Problem, dass man wegschaut. Das Wegschauen hat viel mit Unwissenheit und Angst zu tun. Hinter dem Thema Demenz steht natürlich das Thema Tod, über das wir offen sprechen müssen, auch schon im Kindesalter, damit diese diffuse Angst eine Chance hat, sich zu verwandeln. Denn der Tod gehört zum Leben – und das ist gut so. Wäre unser Leben unendlich, es wäre keinesfalls gut: Nichts wäre mehr etwas Besonderes, Einmaliges, etwas, das uns so beeindruckt, dass wir es nie vergessen. Aber mein Hauptanliegen ist, Verständnis für Demenz zu ermöglichen und so das einseitige gesellschaftliche Bild von Demenz als «langem Abschied» und schlimmstem Schicksal zu erweitern. Denn auch in der Demenz gibt es Hoffnung, gibt es erfüllte Augenblicke für die Betroffenen und gibt es tatsächlich etwas Gutes, vor allem für die Menschen um die Demenzkranken wie Angehörige, Ehrenamtliche und Betreuer – wenn sie sich darauf einlassen. Der Umgang mit dementen Menschen entschleunigt uns, wir können unser «Schneller, Schneller» und «Mehr, Mehr» nicht bei ihnen anwenden. Man kann sie letztlich nur erreichen, wenn man ehrlich ist, denn sie merken, ob man ein Programm abspult, einer Pflicht nachkommt. Man muss in Ruhe hinschauen und wahrnehmen, wo das Gegenüber innerlich ist, und registrieren, was meine eigenen Erwartungen sind. Manchmal reicht es, nur still neben einem solchen Menschen zu sitzen, ihn zu berühren oder etwas zu singen statt ihm ständig aus einer Welt zu erzählen, die nicht mehr seine ist. So eine Begegnung kann dann wie ein Rückbesinnen für uns sein, ein Hören nach innen, weg vom eigenen Ego, bei dem es so oft nur um Ziele, um Erfolge geht. Darin liegt eine Chance.

Es gehört zum Schönsten, was ich erlebe, in einem Pflegeheim einem alten Menschen gegenüberzusitzen und ihn auf einmal zu erreichen. **In diesem einen Moment, wenn man jemand erreicht, ein Lächeln geschenkt bekommt, spürt man sich ganz im Hier und Jetzt**, ist dem anderen Menschen nahe. Das ist mehr wert als alles Geld. Selbst in einem Interview lässt sich das nicht festhalten, dieser Moment, der einen im Herzen erreicht.

DKM | Sie schildern es sehr berührend. Aber wie sind Sie nach ihrer erfolgreichen und vielseitigen Karriere auf das Thema «Demenz» gekommen? Die Schule mit 16 abzubrechen, um als Model zu arbeiten – aus der Sicht von Eltern vielleicht nicht unbedingt ein idealer Berufsstart für die Tochter.

SR | Meine Mutter wäre so gerne Sängerin geworden, aber damals galt: Solide Frauen machen so etwas nicht! Frauen werden Hausfrauen und Mütter, brauchen auch kein Studium. Als ich dann durch den Vorschlag der Mutter eines Schulkameraden zum Model-Contest kam und unter die ersten Sechs (Heidi Klum wurde Erste), sagte meine Mutter: Ich durfte damals nicht tun, was mir wichtig war, meine Tochter soll ihre Träume verwirklichen dürfen. Es war sicher unendlich schwer für sie und meinen Vater, mich mit 16 nach Paris zu bringen und zu wissen, dass ich dort drei Monate allein wohne. Aber sie wollten, dass ich meinen Traum, meine Möglichkeiten lebe – und ich bin sehr, sehr dankbar dafür, dass sie mir die Chance gegeben haben. Eigentlich war ich damals eher verträumt und wollte Tierärztin werden. Durch die Arbeit in der Modewelt und das Reisen hat sich dann mein Horizont schnell erweitert: Ich tauchte in eine Welt ein, die so anders war als mein bisheriges Lebens als Teenager; es gab andere Probleme, unerwartete Herausforderungen und Möglichkeiten. Aber nach drei, vier Jahren merkte ich: Das ist nicht das Leben, das ich möchte. ▶



► **DKM** | Also doch kein Traumberuf, Model?

SR | Es ist von Anfang an zeitlich begrenzt, und wenn man nicht den Willen hat, seinen Horizont zu erweitern, ist es ein sehr einseitiges Business, weil nur die äußere Hülle zählt und man immer mehr verdummen und vereinsamen kann. Erfüllung habe ich durch das Reisen gefunden, darin, in neue Länder, Städte, einzutauchen, mich von der Atmosphäre dort aufsaugen zu lassen. Aber dieser Reiz war irgendwann vorbei. Ich bin zurück nach Hamburg gegangen, um mein Abitur nachzumachen. In den nach dem Abitur folgenden fast sechs Jahre bei *MTV* konnte ich durch die Interviews faszinierende Menschen kennenlernen, war auf tollen Festivals und Events. Eine große, schöne Seifenblase, aber es halte nicht in mir nach, war irgendwann nicht mehr spannend. Es dürstete mich sozusagen nach Menschlichem, sodass ich mich entschloss, nicht mehr vor, sondern hinter der Kamera zu arbeiten, an Geschichten, Themen, über Menschen, die mich wirklich interessierten. Die Arbeit an den *stern*-TV-Reportagen, bei denen ich von A bis Z alles selbst gemacht habe (bis hin zu Schnitt, Musik und Ton), hat mir großen Spaß gemacht, aber es war auch harte Arbeit, zu der manchmal Scheitern gehörte, wenn einem Privatsender beispielsweise das Reißerische an einer Geschichte fehlte.

DKM | Was führte Sie zum Engagement für das Thema Demenz?

SR | Die Demenz meiner Großmutter und meine Kindheit. Omi hat im selben Haus wie wir in einer eigenen Wohnung gewohnt. Jeden Tag haben wir uns gesehen, waren mit meiner Mutter eine Dreier-Frauen-Clique. Ich bin mit so viel Liebe und Zärtlichkeit überschüttet worden, wir hatten viel Fantasie und haben immer viel gelacht. Ich habe Familienwerte erfahren, aber auch eine freilassende Haltung. Diese 16 Jahre haben Tiefe und Halt für die

Zukunft fest in mir verankert. Als ich in den letzten Stunden am Sterbebett meiner Großmutter saß, habe ich nochmals realisiert, dass es nicht darauf ankommt, was du im Leben erreicht hast, sondern wen du erreicht hast. Omi hat mich erreicht. Das ist mehr wert als alles andere, dafür bin ich so dankbar. – Meine Großmutter erkrankte 2000 nach Aussagen des Arztes an Alzheimer, aber schon eineinhalb Jahre vorher war sie «komisch» geworden, denn sie konnte die Zeit nicht mehr richtig einordnen, verlor ständig etwas und wurde manchmal aggressiv. Aber mit der Diagnose wurden wir alleingelassen und dachten – wie viele Ehepartner oder Kinder auch heute: «Das gehört dazu. Wir müssen es allein schaffen, damit fertig zu werden.» Nein, muss man nicht! Woher soll man wissen, wie man mit der Krankheit umgehen kann? Man muss Informationen haben und sich Hilfe holen können. Das war damals alles nicht möglich. Es gab Stürze, Beschimpfungen, viele Tränen; wir haben so vieles einfach nicht gewusst. Meine Mutter ist bei der Betreuung meiner Großmutter an ihre Grenzen gegangen; irgendwann reichte auch die ambulante Pflege nicht mehr aus, und Omi kam in ein Heim, wo sie noch zwei Jahre lebte.

DKM | Wie erlebten Sie Ihre Großmutter dort im Pflegeheim?

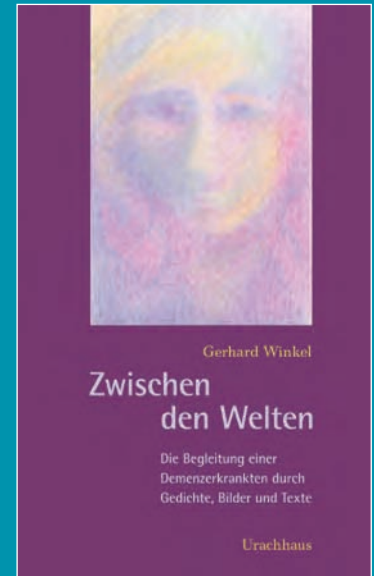
SR | Von der Pflege her war es ein sehr gutes Heim, von der Therapie her eine Katastrophe. Das Problem entsteht auch aus der Bewertung des medizinischen Dienstes der Krankenkassen, für den Protokolle über die Pflege abgearbeitet werden müssen, obwohl es doch vor allem darum gehen muss: Wie geht es dem Menschen hier? Sicher ist das nicht so einfach messbar und nachweisbar. Jedes Mal, wenn ich meine Großmutter im Heim besuchte, saß sie allein auf einem Sofa oder lag im Bett und starrte an die Decke. Es gab dort nichts, was sie in ihrer inneren Welt erreichen konnte oder womit sie sich ein bisschen beschäftigen



konnte. Aber Omi war froh, dass jemand da war. Man braucht kein Unterhaltungsprogramm abzuspielen, einfach nur da sein, auch zusammen schweigen können, vielleicht einen kleinen Spaziergang machen, zusammen Musik hören oder einen Film schauen ist so viel. Über diese Gemeinsamkeit kommt man sich nahe, ergibt sich vielleicht ein kleines Gespräch. Doch jedes Mal, wenn ich Omi verlassen habe, ist mir das Herz gebrochen, weil ich wusste, dass sie die nächsten Stunden nur daliegt, deshalb wollte ich etwas für sie dalassen. Weil ich aus dem Filmbereich komme, stellte ich mir einen Film vor, der sie wie eine warme Bettdecke umhüllen könnte, der Bilder zeigt, die ihr etwas sagen. Aber ich fand nichts Passendes. Dann hatte ich ein Schlüsselerlebnis, als ich meine andere Großmutter im Pflegeheim besuchte, wo die alte Dame fast den ganzen Tag stumm vor dem Fernseher wie abgestellt saß. Irgendwann sagte sie auf einmal: «Krombacher». Sicher, weil die Bierwerbung mit den schönen Naturbildern tief in ihr verankert war. Das heißt, auch wenn die Menschen sich nicht mehr mitteilen können, verstehen und sehen sie doch sehr viel! Aus dieser Erkenntnis entwickelte ich meinen ersten Film, von dem ich mir vorstellte, dass Omi ihn gern sehen würde, *Ein Tag im Tierpark*. Leider ist Omi vor Fertigstellung des Filmes gestorben. Auf ihrer Beerdigung lernte ich Dr. Jens Bruder, Gerontologe und Mitbegründer der *Alzheimer Gesellschaft* kennen, der mich ermutigte, weiterzumachen. Wir haben dann den fertigen Film in einem Pflegeheim zusammen getestet und erlebt, wie diese mit langen Einstellung gedrehten ruhigen und natürlichen Szenen mit Kindern und Tieren auf die alten, «verwirrten» Menschen wirkten – magische Momente, die zeigten, dass man die Zuschauenden erreicht hatte.

Daraus entstand meine Firma, *Ilse's weite Welt*, auch in Erinnerung an meine Großmutter. Ich habe eigenes Geld investiert, Unterstützung erhalten und lasse mich von Experten beraten, was wir tun können, um Filme und Materialien für Menschen mit Demenz zu entwickeln, die sie in ihrer inneren Abgeschlossenheit erreichen – und manchmal ein Lächeln in ihr Gesicht zaubern. Inzwischen haben auch Krankenkassen und Pflegeheime Interesse an dem Konzept. Ja, ich gehe davon aus, dass ich auch einmal dement werde, und hoffe, dass das Verständnis für Demenz wächst – dass man, wenn ich später mal im Sommerkleid im Winter unterwegs bin und beim Bäcker einfach eine Brezel nehme, ohne zu bezahlen, nicht als Erstes die Polizei ruft, sondern auf mich zugeht, mir Zeit lässt. **Ungewöhnliche Erscheinungsbilder alter Menschen können eine Bereicherung sein, «unperfekt ist perfekter als perfekt»,** sagte mir jemand dazu. Das gehört zum Menschlichen in seiner ganzen Vielfalt. ■

Weitere Informationen sind zu finden unter: www.ilsesweitewelt.de



Den geliebten Menschen begleiten

«Die Krankheit begann unauffällig mit einer zunehmenden Vergesslichkeit. Dies konnten wir leicht auffangen. Wir freuten uns an unserem Leben, den Kindern und Enkeln und unserem Garten. Eines Morgens erwachte meine Frau zwar zur gewohnten Zeit, war aber vollständig verwirrt und nicht mehr ansprechbar.»

So begann ein Weg, auf dem Gerhard Winkel seine Frau begleitete – durch alle Stadien ihrer Krankheit bis zum Tode und noch darüber hinaus.

Seine Erfahrungen fasste Gerhard Winkel in die künstlerische Form von Gedichten, verbunden durch die tief berührende Schilderung des gemeinsamen letzten Weges mit dem geliebten Menschen.

Gerhard Winkel
 Zwischen den Welten
 Die Begleitung einer Demenzerkrankten
 durch Gedichte, Bilder und Texte
 96 Seiten, gebunden
 € 11,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7562-7
www.urachhaus.de



ONE WAY

STOP

ALL WAY

NYC TAXI

3.00 INITIAL FARE

6C41

We'll take you to the intersection of taste and flavor.
THE BEER DRINKER'S LADY



Auf Stelzen durch New York

Maria A. Kafitz (Text) & Sebastian Hoch (Fotos)

Kennen Sie Edward Norton? Klar. Er ist seit *Fight Club* unter der Regie von David Fincher ein unvergessener Sonderling: Wie viele Persönlichkeiten verbergen wir in uns? Und was ist mit Ethan Hawke? Ach, Ethan, natürlich ... Alle romantischen Seelchen sind mit ihm in *Before Sunrise* eng umschlungen durch Wien gelaufen und haben ihm nach *Before Sunset* zugerufen: Tu das nicht wieder, bitte! Zweite Teile einer guten Geschichte sind selten wirklich gut. Und Lady Gaga? Entstehen Bilder bei diesem Namen? Zwangsläufig: omnipräsent, schrill, bunt und dennoch – oder gerade deswegen – eine nicht unsympathische Zeitgenossin (wenn sie nicht gerade singt). Und Michael Bloomberg? Da wird die Kenntnislust schon etwas dünner, wengleich es dem amtierenden Bürgermeister von New York immerhin gelang, überhaupt zu einer dritten Amtszeit per Bürgerentscheid zugelassen zu werden, und sein Eintritt in den illustren Kreis der Initiative *The Giving Pledge* durch alle Gazetten ging. Zusammen mit anderen überaus Betuchten wie den Initiatoren Bill Gates und Warren Buffett entschied sich auch Bloomberg, mehr als die Hälfte seines Vermögens für gemeinnützige Zwecke zu spenden. Es gibt durchaus sinnlosere Arten, seine Reichtümer zu verteilen. So weit, so gut, so prominent.

Und was ist mit Joshua David und Robert Hammond? Nein? Keinen der beiden? Das sollte und wird sich ändern. Beide, der

eine Journalist und Umweltschützer, der andere Unternehmensberater in Sachen Nachhaltigkeit und Künstler, sind Überzeugungstäter. Beide wissen, wie man Aufmerksamkeit erregt. Und beide verbindet, auch mit den zuvor Genannten, eine große Leidenschaft und sicher weitere: die High Line in New York City. Diese ehemalige Hochbahntrasse aus den 1930er Jahren schlängelt sich parallel zum Hudson River auf mehreren Metern Höhe vom Meatpacking District über West Chelsea bis Hell's Kitchen entlang historischer Industriebauten und klassischer Wohnhäuser, moderner Büropaläste und verfallener Lagerhallen. Ihre ursprüngliche Funktion war eher das genaue Gegenteil dessen, was die umwelt- und körperbewussten Gegenwarts-New Yorker begonnen haben, aus dieser Hochbahntrasse zu machen: Sie war schlicht eine Strecke für Güterzüge, die Vieh in das Schlachthofviertel transportierten. Praktisch, laut, rational, blutig.

Nach der Bahn ist vor dem Park

Als dann vor rund 30 Jahren der finale Zug mit gekühlten Schweinehälften und gefrorenem Geflügelallerlei über die Gleise rollte, wurde auch die Stilllegung der High Line praktisch und rational, aber dafür leise und unblutig abgewickelt – sie wurde einfach sich selbst überlassen. ▶



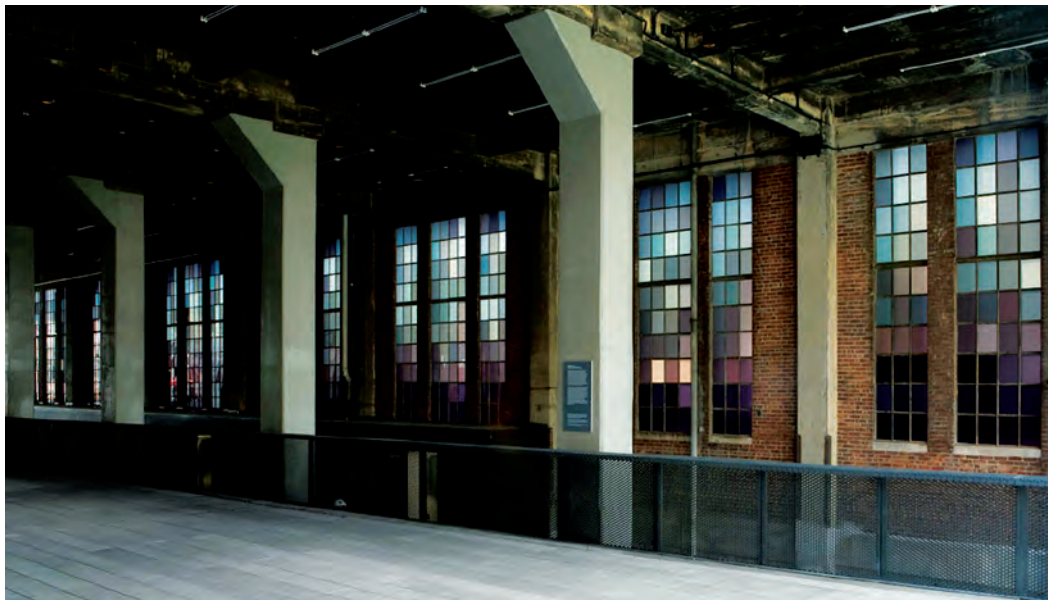
► Das sich immer wieder ereignende kleine Wunder, dass sich die Natur ihren Raum zurückerobert, ereignete sich bald auch inmitten der fast flächendeckend zugepflasterten Metropole. Das eintönige Schwarz und Grau der Gleise und Geländer wich Monat für Monat, Jahr für Jahr einer Vielfalt an Grün und Bunt, wurde überwachsen und unterwuchert von Blumen, Gräsern, Büschen und kleinen Bäumchen. Glück und Unglück wuchsen mit der sich wild vermehrenden Vegetation zusammen: Im verbotenen Dickicht – eigentlich war das Betreten der Gleisstrecken aus Sicherheitsgründen untersagt – wurden heimliche Küsse getauscht oder noch heimlichere Drogen aller Art und Auswirkung. «Als ich klein war, bin ich oft mit meinem Bruder dort oben gewesen», erinnert sich Ethan Hawke. «Es war ein magischer Ort.»

«Magisch» sind auch die Grundstückspreise in einer Stadt wie New York – und so wundert es nicht wirklich, dass auch der letzte verbliebene Streckenabschnitt der ursprünglich 21 km langen High Line von Investoren entdeckt wurde. Doch dann geschah etwas, was einen schon wundern kann: Obwohl bereits eine Abrissgenehmigung der Stadtverwaltung vorlag, gelang es einer Bürgerinitiative, den *Friends of the High Line*, gegründet von eben jenem Duo David und Hammond, Menschen und Moneten in widerständige Bewegung zu versetzen. Sie schrieben und schrien,

argumentierten und alarmierten, erklärten ihre Ideen und überzeugten Anwohner, Stadtplaner und publikumswirksame Promis. So auch Edward Norton, der als Vorstandsmitglied der «Friends» in der ein oder anderen Talkshow die Gelegenheit «missbrauchte», nicht nur Werbung für seine Filme zu machen, sondern von der Vision eines «Parks auf Stelzen» zu schwärmen. Es gibt durchaus sinnlosere Arten, seine Popularität zu nutzen.

Dezent, elegant und unaufgeregt

Die Geschichte der alten Hochbahntrasse wurde zur Erfolgsgeschichte, denn nachdem im April 2006 Bürgermeister Bloomberg den symbolischen ersten Spatenstich mit den Worten, dies sei «ein besonderes Geschenk für die Zukunft unserer Stadt», gesetzt hatte, wurde bereits im Frühsommer 2009 der erste Abschnitt des Parks für die Besucher freigegeben und 2011 folgte der zweite. Den Titel «Life Enhancer of the Year», «Lebensverbesserer des Jahres», bekam der Park sogleich auch von der Zeitschrift *Wallpaper* verliehen. Nun ja, ob gleich das Leben verbessert wird, darf bei aller Sympathie für begeisterte Übertreibungen bezweifelt werden. Dass es aber zweifellos besser und entspannter ist, auf rund zehn Metern Höhe entlang der High Line zu flanieren, um von der Gansevoort Street im Süden des



zauberhaften Stadtteils Chelsea nach Midtown Manhattan zu gelangen, ist selbsterlebte Wirklichkeit. Derzeit kommt man bis zur 30. Straße, später soll es bis zur 34. Straße gehen – doch vielleicht bleibt der letzte überwucherte Teil einfach als Erinnerung an die alten Zeiten stehen.

Statt sich also durch den lastwagenbelasteten und taxigetackelten Großstadtverkehr zu schlagen, schlendert man lieber durch einen Park, der drei Ks zu erfüllen versucht: «Keep it simple, keep it quiet, keep it slow» – so lauteten die Vorgaben des Architekturwettbewerbs, den die Landschaftsarchitekten von *James Corner Field Operations* zusammen mit dem Architekturbüro *Diller Scofidio + Renfro* für sich entschieden. Wichtig war es gärtnerisch, jene Gräserarten, Bäumschösslinge und Blumenarten zu integrieren, die ursprünglich von Winden und Vögeln auf die Trasse getragen wurden. Sie sind immer noch das grünende, blühende Herzstück, wenngleich sie ihre wilde Schönheit verloren und dafür schöne Formen erhalten haben. Vom Abfalleimer bis zur Sitzbank, vom Beet bis zur Freifläche vertraute man drei (Under-) Statements: dezent, elegant und unaufgeregt.

Im Gehen entlang der vergangenen Gleisstränge, die ab und an herausragen und wieder gegenwärtig werden, geht man zugleich am typischen New Yorker Gebäudesammelsurium entlang: Bauwerke von Stars wie Jean Nouvel und Frank Gehry stehen zwischen Graffiti besprühten Wohnblocks, Parkplätze, auf denen Autos übereinandergestapelt werden, wachsen neben riesigen Hallen in die Höhe, in denen all jene Besitztümer gelagert werden, für die in den winzigen, überkauften Wohnungen kein Platz ist. Und wer eine gewisse Neugier in sich trägt, sein voyeuristisches Wesen nicht leugnen kann oder will, der darf gemächlich sehenden Schritts dem bekannten Auktionshaus *Philipps de Pury* in die kunstverhangenen Fenster schauen, in den *Milk Studios* bei Fotoproduktionen unfassbar «natürlichen» Schönheiten bei noch natürlicheren Posen zusehen oder im zweiten Stock eines der ungezählten Fitnessstudios schwitzenden und yogagebogenen New Yorkern auf Augenhöhe begegnen.

Ob es an den kontrastierenden Farben der Blumen und Gräser oder an der bewusst genommenen Blickruhe liegt, ist letztlich unerheblich – aber beim Spazieren auf der High Line wird noch unmittelbarer deutlich, dass New York entweder glas- und spiegelflächenblank oder backsteinbraun ist. Spencer Finch ergänzt dieses Farbspektrum in seiner begehbaren Installation *The River That Flows Both Ways* um die Farben des Hudson Rivers, die in den 700 getönten Glasfenstern den Fluss bis zum Park anschwellen lassen. Ein guter Pausenort. Ein guter Platz für mindestens einen guten Kaffee, den es dort tatsächlich an einem kleinen, unabhängigen, starbucks- oder andersartig konzernbefreiten Stand gibt. Im Café stehen Tische und Stühle mit Aussicht bereit, aber jeder kann – für New York ▶



Die Ordnung der Welt

- 1 – die Zahl des Ganzen
- 3 – die Königin der Zahlen
- 13 – der Schritt ins Ungewisse
- 25 – bei sich und über sich hinaus
- 31 – die Zahl der Vermittlung

Wolfgang Held führt in die verborgene Welt der Zahlen von 1 bis 31 ein.

«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.
 falter 43
 206 Seiten, Leinen mit Schutzumschlag
 € 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2543-8
 www.geistesleben.com



► grenzt das fast an Anarchie – sich sein Picknick auch selbst mitbringen und nur die Sitzmöbel, nicht aber das dazugehörige Gastronomieangebot nutzen. Unter den Gleisen liegt übrigens der *Chelsea Market*, den zu besuchen es sich kulinarisch lohnt. Der Parkspaziergang danach bietet ja eine Möglichkeit zur Gewissensberuhigung.

So verschieden die über 200 Pflanzenarten sind, die liebevoll gehegt und umpflegt werden, so bunt sind auch die Besucherinnen und Besucher – besonders in einer Stadt wie dieser. Eine der momentan wohl schillerndsten Poppflänzchen hat die Bar des edlen Hotels *The Standard*, das über die High Line gebaut wurde, zu ihrem zweiten Wohnzimmer erkoren. Während sie tagsüber als Stefani Germanotta abgeschminkt und durchschnittsbeleidet mit den meisten Menschen eine Einheit bildet und unerkannt bleiben kann, so ändert sich dies in den Abend- und Nachtstunden. Wenn Lady Gaga im *Standard* nach Sonnenuntergang erscheint, haben diesen verliebte Pärchen oder romantische Einzelgänger auf der High Line unverbaut genossen. Wenn sie kurz vor Sonnenaufgang wieder entschwindet, erwachen die ersten Sportbessenen, um an

den Parkaufgängen, die jedoch erst ab 7 Uhr geöffnet werden, mit ihren Turnschuhen zu scharren. Ein neuer Tag. Ein neues Eilen und Hetzen. Ein Termin verursacht den nächsten, und während allzeit und überall ein i-Irgendwas im Ohr, vorm Augen und am Mund durch die Stadt getragen wird, ist eigentlich 24 Stunden keine Zeit für keinen.

New York, so heißt es in einem Lied, das der charmante, der unvergessene Frank Sinatra in unsere Ohren streichelte, sei die Stadt, die niemals schläft. Stimmt. Vielleicht kurz, ganz kurz – zwischen 4:30 und 5:15 Uhr hält sie für 45 Minuten den Atem an. Im Grunde aber schläft sie noch nicht mal dann, denn alles ist immer noch in spürbarer Bewegung. Manchmal aber, zehn Meter über dem Boden, inmitten grüner Stauden sieht man Einheimische, die auf Liegestühlen lesen, stumm die Wolken betrachten und schlummern ... ■

Die «*Friends of the High Line*» haben eine überaus informative Website, die auch über Veranstaltungen (im Sommer gibt es reichlich Musik!) und Führungen informiert: www.thehighline.org

Wer nicht zwischendurch einfach mal so nach New York reisen kann, der kann es doch – zumindest schauend: Der hinreißend schöne Bildband, «*VIEW YORK – Nine Perceptions*», herausgegeben von CLAIR Galerie, Anna-Patricia Kahn, Markus Penth (ISBN 978-3-86678-596-0, Kerber Verlag), steht nicht grundlos auf der Nominierungsliste zum Deutschen Fotobuchpreis 2012 und bringt diese Stadt ganz unmittelbar, ganz nah zu uns.

Wer an diese Fotos noch näher ran will, der kann auch dies, denn die sorgsam und liebevoll konzipierte Ausstellung «*VIEW YORK – Nine Perceptions*» ist vom 25. April bis zum 15. Juni 2012 in Freiburg zu bestaunen: Deutsch-Amerikanisches Institut e.V. / Carl-Schurz-Haus, Eisenbahnstr. 58–62, 79098 Freiburg (www.carl-schurz-haus.de).

Und wer doch zwischendurch einfach mal so nach New York reisen kann, dem sei zudem das Folgende ans Herz und vor die Augen gelegt: Wenn das Stadtleben zu viel Schlafmangel verursachte, dann kann man mit dem Auto oder einer angebotenen Buslinie an einen Ort gelangen, der – eine Stunde nördlich von New York City im Hudson Valley gelegen – einfach nur glücklich macht: das Storm King Art Center (www.stormking.org). Mehr als 100 Skulpturen verschiedenster Kunstgrößen unserer Gegenwart entdeckt man beim Lustwandeln durch das riesige Gelände und ist für Stunden jenseits von Raum und Zeit.





Happy Welt-Down-Syndrom-Tag!

von Birte Müller

Wussten Sie, dass der 21. März der Welt-Down-Syndrom-Tag ist? Sinnigerweise ist das Datum dieses Festtages der 21.3., denn es bezieht sich auf die Chromosomenanomalie Trisomie 21. Besser bekannt als Down-Syndrom.

Übrigens gibt es Menschen, die Wert darauf legen, dass heutzutage nicht mehr Down-Syndrom gesagt wird. Neulich hat mich Willis Krankengymnastin (zu der man heutzutage aber Physiotherapeutin sagen muss) zurechtgewiesen: «Es heißt Trisomie 21!» Es gibt sogar Leute, die sagen: «Mein Kind lebt unter den Bedingungen einer Trisomie 21», um nicht zu sagen: «Es hat Trisomie 21», weil das wieder wie eine Krankheit klingt.

Ich persönlich bin schon ganz froh, wenn mich auf der Straße keiner mit den Worten anspricht: «Ist das ein Mongo?» Kein Witz, neulich ist das wieder passiert. Das Wort «mongoloid» ist wirklich *out*, denn es steht für eine Zeit, in der Kinder wie Willi keinerlei Förderung bekamen, sie keine normalen Schulen oder Kindergärten besuchen durften und am Rande der Gesellschaft herumvegetierten. Allerdings differenziere ich die Art und Weise, wie das Wort benutzt wird, sehr genau. Wenn eine ältere Dame meinen Willi anschaut und lächelnd fragt: «Ach, ist das ein Mongölchen, die sind ja so lieb», dann nehme ich ihr das nicht übel. Da kommt es nicht auf den politisch korrekten Ausdruck an, sondern auf das, was an Gefühlen herüberkommt, nämlich ein warmes und willkommen heißendes Gefühl. Und ich nicke dann lächelnd und antworte nicht etwa: «Entschuldigung, aber Sie diskriminieren gerade mein Kind! Er wurde mit einer Trisomie 21 geboren.» Und ich werde der Frau ebenfalls nicht sagen, dass der Willi keineswegs immer so lieb ist, wie sie glaubt. Immerhin ist das ein positives Vorurteil, ist doch auch mal ganz schön!

Übrigens wurde der Ausdruck «mongoloid» nicht abgeschafft, weil sich Menschen mit Down-Syndrom, sondern vielmehr die Mongolen diskriminiert fühlten und deswegen gegen die Bezeichnung «Mongolismus» 1965 einen Antrag bei der WHO stellten. – Na ja, heutzutage sagt man also nicht mehr «mongoloid», und das Wort «behindert» versuchen auch schon einige zu ver-

meiden, weil es mittlerweile zum Schimpfwort geworden ist. Allerdings sehe ich das nicht ein. Nur weil da auf der Straße ein paar Pubertierende rumlaufen, die ständig «Bist du behindert oder was?» rufen, denke ich mir doch nicht neue, komplizierte Beschreibungen für den Geisteszustand meines Sohnes aus! Da ist doch nicht die Bezeichnung das Problem, sondern die Einstellung dieser Menschen, die müssen wir ändern! Ständig neue, politisch korrekte Worte auszurufen macht die Sache nicht besser. Im Gegenteil. Ich beobachte oft, dass Leute sich kaum trauen, mich auf die Behinderung meines Kindes anzusprechen, weil sie Angst haben, etwas Falsches zu sagen. Wie soll da ein natürlicher Umgang mit Behinderungen zustande kommen?

Was mich allerdings stört, ist die Formulierung «Willi *leidet* am Down-Syndrom». Denn Fakt ist: Willi *hat* das Down-Syndrom, aber er *leidet* nicht daran! Ganz im Gegenteil, er ist besser drauf als die meisten anderen Menschen, die ich kenne. Ich leide vielleicht unter Willis Down-Syndrom, weil er mit seinen fast fünf Jahren keine Anstalten macht, selbst zur Toilette zu gehen, oder seine Schwester leidet, weil er kein Verständnis hat für «mein» und «dein» und dementsprechend jeder Keks Willis Keks ist. Mein Mann leidet, weil er auf der Gitarre 100.000-mal dasselbe Kinderlied für Willi spielen muss. Aber nicht der Willi, der leidet nicht.

Übrigens wurde letztes Jahr ein Antrag an die Vereinten Nationen gestellt (und mittlerweile angenommen), den 21.3. offiziell als «World Down Syndrome Day» einzutragen (komisch, nicht «Welt-Trisomie-21-Tag»). Mir ist das im Prinzip egal, denn **bei uns zu Hause ist jeden Tag eine große Party** (ob uns nun zum Feiern zumute ist oder nicht), denn für uns ist jeder Tag «Welt-Down-Syndrom-Tag!» Aber wir feiern auch gerne einmal im Jahr mit Ihnen zusammen! We wish you a very happy World Down Syndrome Day! ■

Birte Müller studierte Buchillustration und Malerei in Hamburg, Mexiko und Bolivien. Sie macht Lesungen und Workshops mit Kindern überall in der Welt und lebt als Illustratorin und Kinderbuchautorin mit ihrer Familie in Hamburg. 2011 erschien das von ihr illustrierte Kinderbuch über einen Jungen mit Down-Syndrom: «Denni, Klara und das Haus Nr. 5».



Das Tor des Denkens

von Wolfgang Held

Das Klirren einer Münze, die auf den Asphalt fällt. Der Gesang einer Nachtigall, die sich in die Innenstadt verirrt hat: zwei Geräusche, die ähnlich laut sind und doch sehr verschieden Gehör finden. Beinahe reflexartig wird sich jeder nach dem metallischen Geräusch umdrehen, während der Ruf des Vogels vermutlich ungehört bleibt. Warum? Im ersten Fall vergeht keine Sekunde und man weiß: da fällt eine Münze zu Boden. Hundertmal hat man es gehört und so bleibt kein Zweifel. Was man kennt, das erkennt man wieder. Allgemeiner: **Aus der Vergangenheit lässt sich vieles der Gegenwart verstehen.** – Mit dem Lied der Nachtigall ist es anders. Weil man damit keine Erfahrung verbindet, bleibt es (für die meisten) unbemerkt, geht im Großstadtrauschen unter.

Ein Experiment dazu: Fragt man einen Architekten, einen Soziologen und einen Botaniker nach den Eindrücken eines Stadtrundgangs, wird man sicher drei verschiedene Stadtbilder erhalten, gemäß den drei Perspektiven, die zu ganz unterschiedlichen Entdeckungen führen. Man sieht nur das, wofür man Begriffe hat. Und je mehr man weiß, umso mehr vermag man in dem Vielen der Welt das Einzelne zu entdecken. Doch viel zu wissen ist Segen und Fluch zugleich. Nichts bringt die Kehrseite des «Klugseins» eindrücklicher ins Bild als das Sprichwort: «Ein Hammer sieht nur Nägel.» Was ist damit gesagt? Dass all die Begriff, das Wissen, das man in der Vergangenheit angehäuft hat, dazu verleiten kann, nur noch das zu suchen und zu finden, was man schon kennt. Das Denken ist dann vergleichbar einer Spinne in ihrem Netz, die alles Neue, Fremde, das in ihre Fänge gerät, mit ihrem eigenen Faden umgarnt, bis nichts mehr Fremdes, Lebensvolles daran zu erkennen ist. In diesen Zusammenhang gehört auch die Geschichte eines Mannes, der unter einer Laterne seinen Autoschlüssel sucht. Ein Fußgänger kommt hinzu und fragt ihn, wo genau er seinen Schlüssel denn verloren habe. Darauf zeigt der Mann auf die andere Straßenseite: «Dort drüben,

aber dort ist es dunkel.» Man mag über diese Dummheit schmunzeln, aber tatsächlich ist das Denken häufig in dieser Art beschaffen. Man sucht dort, wo das Licht ist, wo die vertrauten Begriffe sind, und nur ungern dort, wo die alten Begriffe nicht mehr tragen. – Damit das Neue in die Welt kommen kann, muss aber sowohl im Denken wie im Fühlen und im Wollen – den drei Seiten der menschlichen Seele – der Schritt ins Unbekannte getan werden.

Hier geht es jetzt um den vermutlich leichtesten Schritt, den Schritt des Denkens – und dieser Schritt verlangt, dass man all das Wissen, all die Vorstellungen, die man besitzt, zum Schweigen bringen kann. «Da stell ma uns mal ganz dumm», so empfiehlt es der Chemielehrer unvergesslich im Film *Die Feuerzangenbowle* seinen Schülern. Gemeint ist nichts anderes als die Unbefangenheit. Sie ist das erste und wohl leicht zu öffnende Tor für das Neue auf der Stufe des Denkens. An diesem Tor rüttelte Sokrates bei seinen Schülern, wenn er ihnen durch fortwährende Fragen die Beschränkungen ihres Denkens vorführte und freundlich, aber unmissverständlich zeigte, dass ihr vermeintliches Wissen nur ein Halbwissen war, das ihnen den Blick auf die Wirklichkeit und das Neue, das sie bereithält, verstellt.

Zum Schluss ein kleiner «Test» in diesem Sinne: Im Regal steht ordentlich eine zehnbändige Goetheausgabe. Jeder Band hat 100 Seiten. Das sind 50 Blatt Papier. Ein Wurm frisst sich von Seite 1 in Band 1 bis Seite 100 in Band 10. Durch wie viele Seiten wandert er, wenn man Einband und Ähnliches nicht berücksichtigt? Man wird wohl sagen: «500!» – und liegt damit falsch. Denn nicht anders als Sokrates' Schüler wird man durch Scheinwissen in die Irre geführt, wenn man nicht unvoreingenommen beobachtet und nachdenkt. Wer sein vermeintliches Wissen zurückzudrängen vermag, wird die Lösung finden, wird – und das ist wohl das eigentliche Geschenk dieser Mühe – das Neue, was jeder andere Mensch uns fortwährend zuträgt, bemerken und zu fassen vermögen. ■

Wie kommt das Neue in die Welt?

Mit dem Atem der Erde

von Dieter Hornemann

Zeitgenossen Rudolf Steiners berichten Erstaunliches über seine enorme Leistungsfähigkeit. So erzählte einer der ersten Waldorflehrer eine ihm unvergessliche Begebenheit, als er einmal «24 Stunden mit Rudolf Steiner» erlebte. Dieser kam abends mit dem Auto von Basel nach Stuttgart zur Lehrerkonferenz mit den Mitarbeitern der ersten Waldorfschule. Die Besprechungen zogen sich hin, bis tief in die Nacht. Als dann die Lehrer nach Hause gingen, warteten schon die nächsten Ratsuchenden auf Steiner. Eine Besprechung einer Gruppe von Aktivisten der Bewegung für soziale Dreigliederung schloss sich an, die bis in den nächsten Morgen dauerte. Der ganze folgende Tag war ausgefüllt mit Besuchen bei anthroposophischen Instituten, beispielsweise einer Klinik, und mit weiteren Gesprächen. Abends folgte ein öffentlicher Vortrag vor tausend Zuhörern im Gustav-Siegle-Haus, wo die Menschen einen jugendfrischen, begeisterten Redner erlebten (der allerdings schon über 60 Jahre alt war) und nicht ahnten, dass hinter ihm eine so lange Zeit ermüdender Tätigkeiten lag.

Woher hatte dieser Mensch eine solch schier unerschöpfliche

Kraft und Frische? Im Frühjahr 1911 nahm er sich einmal Urlaub. Eine andere «Freizeit» ist uns aus seinen Jahren als Vortragender und Schriftsteller nicht bekannt. Der Anlass war die Erkrankung seiner lieben Mitarbeiterin und späteren Ehefrau Marie von Sivers, die eines Erholungsaufenthaltes in Portorose (ein Kurort an der slowenischen Adriaküste) bedurfte. Er besuchte sie dort und verbrachte einige Wochen mit ihr. In diese Zeit fallen die Arbeiten an einem Kalender für 1912/13. Die Dichtung, die dann den Namen *Anthroposophischer Seelenkalender* erhielt, wurde im Herbst 1911 niedergeschrieben. Die wesentlichen Vorarbeiten fallen aber wohl in das Frühjahr. Von allen Werken Rudolf Steiners ist dies das wohl verbreitetste. Warum? Was macht diese zunächst schwer zugängliche Dichtung so anziehend? Es sind Meditationsprüche für alle Wochen des Jahres, über die Steiner im Vorwort sagt:

«Alles, was für Seelen bestimmt ist, nimmt eine individuelle Färbung an. Gerade deshalb aber wird auch jede Seele ihren Weg im Verhältnis zu einem individuell gezeichneten finden. Es wäre ein leichtes zu sagen: so, wie hier angeführt, soll die Seele meditieren, wenn sie ein Stück Selbsterkenntnis pflegen will. Es wird nicht gesagt, weil der eigne Weg des Menschen sich Anregung holen soll an einem gegebenen, nicht sich pedantisch einem «Erkenntnispfade» fügen soll.»

Es war also *sein* Weg des Mitlebens mit dem Jahreslauf und den Festen des Jahres. Er schrieb diesen, seinen Weg auf, um seinen Mitmenschen ein Beispiel zu geben; um sie anzuregen, *ihren* eigenen Weg zu finden.

Ist in diesem Mitatmen mit dem großen Erdenatem ein Schlüssel dafür gegeben, woher Rudolf Steiner diese enormen Kräfte zur Verfügung standen? Sind wir heutigen Menschen, die oft nur die

eigene Schwäche erleben, hier an einem Quell zukünftiger Lebenskraft? Meine eigene Erfahrung kann dazu ein deutliches Ja sagen. Es wird oft noch völlig fruchtlos gestritten, ob diese oder jene Anschauung richtig oder falsch sei. Viel wichtiger ist, ob sie lebensfördernd oder hemmend ist. Ein intensives Mitleben des Jahreslaufes ist etwas, das uns Lebenskräfte schenkt. Und für ein solches Mitleben kann der *Seelenkalender* eine wunderbare Anregung sein.

Dieser Kalender ist so aufgebaut, dass für jede Woche ein Spruch gegeben ist, mit dem Osterfest beginnend. Die Sprüche von drei aufeinanderfolgenden Wochen bilden dabei immer eine innere Einheit. Insgesamt ist der Kalender so gegliedert, dass sich die im Jahreslauf gegenüberliegenden Sprüche polar zueinander verhalten. Der Spruch für die erste Woche im März bzw. die 48. Woche nach Ostern sei als Beispiel betrachtet:

Im Lichte, das aus Weltenhöhen
Der Seele machtvoll fließen will,
Erscheine, lösend Seelenrätsel,
Des Weltendenkens Sicherheit,
Versammelnd seiner Strahlen Macht,
Im Menschenherzen Liebe weckend.

Vom wieder stärker werdenden Frühlingslicht ist hier die Rede – und unserem Verhältnis zu ihm. Wie in einem Gebet wenden wir uns dem Lichte zu, auf dass in ihm des «Weltendenkens Sicherheit» erscheinen möge und dadurch Liebe in unserem Herzen erweckt werde. Das ist in etwa der Inhalt, in den wir uns wie in ein großes Bild vertiefen können. Abends vor dem Einschlafen und morgens nach dem Erwachen sind besonders geeignete Zeiten dafür. Zum Inhaltlichen des Spruches aber



Foto: Trais Kulish

kommt noch das hinzu, was mit einem alten Ausdruck «mantrisch» genannt werden kann. Das bedeutet, dass der Spruch in einer besonderen Weise gebildet ist: Die Rhythmen und die Laute sind derart gesetzt, dass durch sie eine geistige Kraft wirken kann. Wir können solche Mantras meditieren, indem wir uns in ein inneres, wie staunendes Lauschen versetzen, uns ganz dem Klang der Worte hingeben. Je mehr wir dabei von allem intellektuellen Assoziieren absehen, desto stärker können sie wirken.

Hier soll noch ein zweites Beispiel angeführt werden, nämlich der 51. Spruch, der mit «Frühling-Erwartung» überschrieben ist:

Ins Innre des Menschenwesens
Ergießt der Sinne Reichtum sich,
Es findet sich der Weltgeist
Im Spiegelbild des Menschauges,
Das seine Kraft aus ihm
Sich neu erschaffen muss.

Eine erste Aussage spricht von der Fülle der Eindrücke, die das wieder aufsteigende Lichtjahr uns schenkt. Die zweite spricht vom schaffenden Weltgeist, der sich im betrachtenden Menschen findet. Ein Gedanke, der von Hegel stammen könnte. Und die dritte Aussage spricht davon, wie es uns aufgegeben ist, dafür zu sorgen, dass durch unser Bemühen um Erkenntnis, das ja bekanntlich mit dem Interesse anfängt, die Reinheit des Spiegelbildes gesteigert wird. Dass das menschliche Erkennen etwas für die Welt bedeutet, ist natürlich heute ein höchst ungewöhnlicher Gedanke. Wieder können wir mit dem Bild anfangen, um dann den Spruch innerlich zu hören. – So kommen wir in ein meditatives Mitatmen mit dem Atem der Erde. Das verändert unser Verhältnis zum Menschen und zur Welt ganz gründlich, es wird zu einem Lebensquell. ■

Dieter Hornemann, geboren 1946, ist Pfarrer der Christengemeinschaft in Prien am Chiemsee. Er ist verheiratet mit der Malerin Dorothea Hornemann, Vater von sechs Kindern und Autor verschiedener Bücher, darunter «Mit der Erde atmen lernen».



Dieter Hornemann

Mit der Erde atmen lernen

Eine Hinführung
zu Rudolf Steiners
Seelenkalender

Urachhaus

Meditationen durch das Jahr

«Im Berufsalltag – den ganzen Tag im künstlichen Licht, in klimatisierten Räumen – merken wir oft nicht einmal mehr, in welcher Zeit des Jahres wir gerade leben. Das aber macht uns seelisch arm. Wir verlieren den lebendigen Zusammenhang mit dem Leben der Erde. Einen solchen Zusammenhang auf bewusste Weise wieder zu erringen, dazu wollen diese Betrachtungen von Woche zu Woche anregen.»

Dieter Hornemann

Der Seelenkalender Rudolf Steiners ist eine Sammlung von 52 Meditationssprüchen, die den Leser Woche für Woche durch das Jahr begleiten. Sie vertiefen und beleben das Verhältnis zu den Naturvorgängen des Jahreslaufs.

Dieter Hornemann

Mit der Erde atmen lernen

Eine Hinführung zu
Rudolf Steiners Seelenkalender

120 Seiten, kartoniert

€ 9,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7475-0

www.urachhaus.de

März

NICHOLAS NICKLEBY

«Wenn Tränen, die in einen Koffer tröpfeln, ein Zaubermittel wären,

um dessen Eigentümer vor Leid und Missgeschick zu bewahren, so hätte Nikolaus Nickleby seine Reise unter den glücklichsten Vorbedeutungen begonnen. Man hatte so viel zu tun und doch so wenig Zeit dazu; so viele herzliche Worte zu sprechen und so bitteren Schmerz im Herzen, der die Laute erstickte, dass die kleinen Vorbereitungen für seine Reise in der trübseligsten Stimmung getroffen wurden. Nikolaus bestand darauf, hundert Dinge, welche die ängstliche Besorgtheit der Mutter und Schwester als durchaus unentbehrlich für seine Behaglichkeit erklärte, zurückzulassen, da sie den Seinigen nachher nützlich oder im Fall der Not in Geld umgesetzt werden könnten. Hundert zärtliche Erörterungen über derartige strittige Punkte fanden in der traurigen Nacht statt, welche seiner Abreise voranging, und je näher sie das Ende eines jeden dieser harmlosen Zwiste dem Schluss ihrer kleinen Vorbereitungen brachte, desto geschäftiger wurde Kätchen und desto mehr weinte sie im Stillen.»*

So bereitet sich der junge Held auf seine abenteuerliche Lebens- und Bildungsreise vor in Charles Dickens' drittem Roman, den er zwischen März 1838 und September 1839 schrieb, als sein zweiter Roman «Oliver Twist» noch erst zur Hälfte geschrieben war. Am 31. März 1838 erscheint die erste monatlich erscheinende Folge des über die «Pickwick Papers» und «Oliver Twist» hinaus noch erfolgreicheren neuen Romans, der den Titel erhielt: «Leben und Abenteuer des Nicholas Nickleby: ein wahrheitsgetreuer Bericht der Glücks- und Unglücksfälle, der Aufstiege, Abstürze und der vollständigen Karriere der Nickleby-Familie, herausgegeben von «Boz»». – Dickens schuf eines seiner unterhaltsamsten Werke, überfließend an Humor und Ironie, an treffsicherer Charakteristik und ausgelassener Komödie, an bewegendem Pathos und theatralischer Vitalität.

* Charles Dickens, Nikolaus Nickleby
Vollständige Ausgabe, Insel Taschenbuch, Fünftes Kapitel

SO 26

45. Woche nach Ostern
☾ ☿ ♃ 14^h

☉ 07.15/17.56
☽ 08.24/23.21

MO 27

KW 09
☾ ☿ ♃ 05^h

DI 28

MI 29

Februar

DO 01

● Erstes Viertel
1562 Beginn des Hugenotten Krieges nach dem Gemetzel an Hugenotten in Wassy.

FR 02

SA 03

☉ ☿ ☽ 21^h

In Bulgarien Nationalfeiertag

SO 04

46. Woche nach Ostern
♀ ☿ ♃ 12^h

☉ 07.00/18.08
☽ 13.39/04.34

MO 05

KW 10
1512 Gerhard Mercator *, Geograph und Kartograph
(† 02.12.1594)

DI 06

MI 07

DO 08

○ Vollmond 10.39
☉ ☿ ☽ 24^h

Internationaler Frauentag
Purim, Freudenfest zur Erinnerung an die Rettung der Juden im persischen Exil durch Königin Esther.

FR 09

☾ ☿ ♃ 16^h

SA 10

**Stolperstein ...
beim Lesen des Namens
beuge ich mich**

Claudia Brefeld

SO 11

47. Woche nach Ostern
 ☾ ☿ ♃ 4^h, ☾ ♀ ♃ 18^h, ☾ ♃ ♃ 21^h
 Vor 10 Jahren (2002) starb die Publizistin
 Marion Gräfin Dönhoff (* 02.12.1909).
 ☉ 06.44/18.20
 ☾ 23.02/07.38

MO 12

KW 11
 ✕ Sonne tritt in das Sternbild Fische.

SO 18

48. Woche nach Ostern
 ☉ 06.29/18.32
 ☾ 04.24/14.19

MO 19

KW 12

SO 25

49. Woche nach Ostern
 ☾ ☿ ♃ 23^h

Beginn der Sommerzeit

☉ 06.13/18.44 (MEZ)
 ☾ 06.53/22.12 (MEZ)

Verkündigung an Maria
 In Griechenland ges. Feiertag
 (Unabhängigkeit 1829)

MO 26

KW 13
 ☾ ☿ ♀ 20^h (MEZ)

DI 13

Joseph

DI 20

Frühlings-Tagundnachtgleiche, ☾ ☿ ☿ 15^h
 ♄ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Widder.
 Beginne mit der Monatstugend **«Demut – wird zu Opferkraft»**.

DI 27

MI 14

MI 21

☿ untere ☾ ☾ 20^h

MI 28

1862 Aristide Briand *, Politiker († 07.03.1932)

DO 15

Beginn der Leipziger Buchmesse (bis 18. März)
 Besuchen Sie uns in Halle 2, Stand D 209!

DO 22

● Neumond 15.37
 ☾ ☿ ♃ 13^h
 Vor 66 Jahren (1946) starb der Kardinal und NS-Gegner
 Clemens August Graf von Galen (* 16.03.1878)

DO 29

Longinus, der Soldat beim Kreuz

FR 16

Vor 33 Jahren (1979) starb der Wirtschaftspolitiker
 Jean Monnet (* 09.11.1888).

FR 23

1912 Wernher von Braun *, Raketenbauer († 16.06.1977)

FR 30

1912 Karl May † (in Radebeul bei Dresden), Schriftsteller
 (* 25.02.1842 in Ernstthal/Sachsen)

SA 17

Vor 10 Jahren (2002) starb die Schriftstellerin Luise Rinser
 (* 30.04.1911).

SA 24

☾ ☿ ♃ 18^h

SA 31

In Irland gesetzlicher Feiertag

Erzengel Gabriel

Redaktion: Lin



«Die ersten Werke einer neuen Zeit sind unendlich schwer zu definieren – wer kann klar sehen, auf was sie abzielen und was kommen wird? Aber die Tatsache allein, dass sie existieren und heute an vielen, oftmals voneinander ganz unabhängigen Punkten entstehen und von innerlichster Wahrheit sind, lässt es uns zur Gewissheit werden, dass sie die ersten Anzeichen der kommenden neuen Epoche sind, Feuerzeichen von Wegsuchenden.»

Franz Marc, Der Blaue Reiter, München 1912
 Benteli Verlag, Bern 2004

Franz Marc, Fabeltier, 1912, Farbholzschnitt, koloriert 14,4 x 21,6 cm



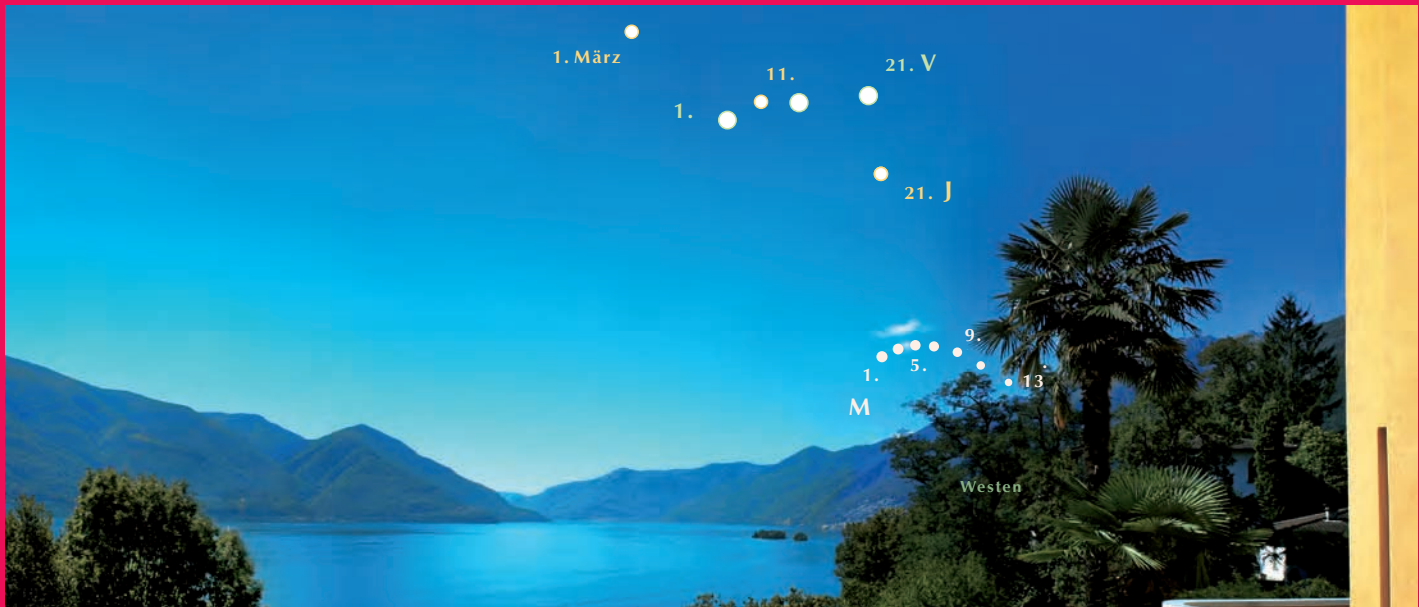
300 Bewegungsspiele für Groß und Klein



«Dreh dich nicht um, der Plumpsack geht rum ...!» In diesem Buch findet man 300 bekannte und unbekanntere Spiele, die schon jahrhundertlang von Kindern auf der Straße, im Hof oder im Garten gespielt wurden und werden. Und nicht nur für die Kleinen gibt es die unterschiedlichsten Kreis- und Singspiele, Neck-, Wettlauf-, Zweikampf- und Tummelspiele, sondern auch für die Dreizehn- bis Vierzehnjährigen wird einiges geboten.

Eine wahre Fundgrube für alle Eltern, Erzieher und Lehrer, für Kindergärten und Jugendgruppen.

Freies Geistesleben : Kinder wahr nehmen



Merkur taucht auf, gerade jetzt und gerade hier

von Liesbeth Bisterbosch

Wir konnten es bereits kommen sehen ... der helle Jupiter, der im Februar von Woche zu Woche tiefer am südwestlichen Himmel erschien, steht Anfang März sehr nahe beim Abendplaneten Venus. Im Verlauf des Abends sinken sie zusammen – ein wunderbarer Anblick. – Die zwei hellsten Planeten stehen mit jedem Abend immer näher beieinander. Bis zum 10. März bleibt Jupiter der Höhere der beiden, und er geht nach Venus unter. Am 11. März stehen sie ungefähr auf gleicher Höhe; etwa vier Stunden lang können wir das gemeinsame Sinken des Planetenpaares beobachten (etwa 22:44 Uhr, Standort Kassel). Am 15. März kommt es zur Konjunktion (Jupiter steht gut 3° südlich von Venus). Danach nimmt der Abstand zwischen ihnen rasch zu. Jupiter nähert sich der Sonne mit großen Schritten, Venus dagegen entfernt sich noch etwas weiter von ihr. Am 21. März bleibt sie abends schon eine Stunde länger sichtbar als Jupiter (Untergang der Venus um 23:10 Uhr).

Es ist eine typische Eigenart von Venus und Jupiter, dass sie sehr schnell aneinander vorbeiziehen. Was diese Konjunktion so besonders macht, ist Folgendes: Jupiter bleibt noch extrem lange sichtbar (siehe *a tempo* Februar). Bis Ende April erscheint er in jedem Abend tiefer als Venus. Sie befindet sich in einer Phase zunehmender Helligkeit, während das Licht Jupiters sich allmählich abschwächt. Wenn Jupiter Ende April im Licht der untergehenden Sonne verschwindet, leuchtet Venus in ihrem größten Glanz noch vier Stunden. Es kommt nur selten vor, dass man eine so intensiv leuchtende Venus sechs Wochen lang in einer höheren Position als Jupiter bewundern kann!

Auch in der anderen Himmelsrichtung geschieht viel. Das auffallende orangefarbene Licht, das während der Abenddämmerung im Osten aufsteigt, ist der Planet Mars (siehe *a tempo* Januar). Wenn der Himmel dunkelblau geworden ist, erscheint rechts oberhalb von ihm der bläuliche Regulus. Mars und Löwe erklimmen in den Abendstunden den Himmel, um Mitternacht stehen sie hoch am Firmament. Früh morgens sind sie noch immer da, jetzt kann man sie im Westen bewundern. Für Mars ist der 3. März ein besonderer Tag. Er steht der Sonne genau gegenüber (Oppositionstag) und nähert sich Regulus mit höchstem Tempo. Erst in 15 Jahren wird er wieder so schnell an den Sternen westwärts vorbeiziehen. Bis zum 14. April wird der orangefarbene Mars dem bläulichen Stern immer näher kommen, doch das Tempo nimmt rasch ab, er wird nicht an ihm vorbeiziehen.

Und während der Abendhimmel im Osten und Westen schon recht viel zu bieten hat, zeigt sich nun auch Merkur. Die beste Beobachtungswoche bietet sich Anfang März, am 5. März hat er den größten Winkelabstand zur Sonne (18°), seine Helligkeit nimmt rasch ab. Er wird abends nicht so früh sichtbar wie Venus, Jupiter und Mars. Um ihn erkennen zu können, müssen wir nach Sonnenuntergang eine halbe Stunde warten.

Die Abbildung, ein Blick von Ascona auf den Lago Maggiore, zeigt in schöner Weise, wie Merkur gerade dann, wenn Venus und Jupiter sich annähern, unterhalb von ihnen auftaucht. Und **während ihres Treffens verschwindet er wieder im Sonnenlicht.** ■

Quecksilber vom Flaschengeist zur Arznei

von Markus Sommer

Wenn die Märzsonne den gefrorenen Boden erwärmt und es zu rieseln beginnt, wo zuvor eisige Starre herrschte, so hätten das einst die Alchemisten als einen «Mercurprozess» angesehen. Aber Merkur ist doch der sonnennächste Planet (der übrigens in den Weihnachtstagen frühmorgens vor Sonnenaufgang sichtbar war), was soll der mit der Schneeschmelze zu tun haben? Was für das heutige Bewusstsein ganz selbstständig und verschieden scheint, kann in einer ganzheitlicheren Betrachtung auf gemeinsame «Prinzipien» hindeuten, die sich gleichermaßen im himmlischen wie im irdischen Geschehen zum Ausdruck bringen. Das englische Wort «mercury» bezeichnet sowohl einen Planeten als auch das Element Quecksilber, dessen Salze auch in der chemischen Wissenschaft als «Mercuri-» und «Mercurio-Verbindungen» bezeichnet werden. Es ist das einzige Metall, das bei Raumtemperatur flüssig ist – aber damit nicht genug: Es ist in der Lage, die meisten anderen Metalle, denen wir im Alltag begegnen, ebenfalls zu «verflüssigen». Gold schmilzt erst bei über 1000 °C. Wenn man eine Goldmünze aber zum Teil in ein Gefäß mit Quecksilber taucht, so ist nach wenigen Augenblicken der eingetauchte Teil «verschwunden». Er hat sich im Quecksilber aufgelöst. Silber, Kupfer, Zinn und vielen anderen Metallen geht es nicht anders, sie lösen sich auf, und je mehr «Fremdmetall» man dem Quecksilber beimischt, desto fester wird es. Nachdem es zunächst eine pastenartige Konsistenz angenommen hat, wird es schließlich fest. Man spricht von einem «Amalgam», das so entsteht. Tatsächlich ist das Amalgam, mit dem man früher die meisten kariösen Zähne füllte, ein solches Gemisch aus Quecksilber, Silber und Zinn. Gefrorener Boden bringt kein Leben hervor, erst muss das Eis geschmolzen sein, bevor «im Märzen der Bauer die Rösser einspannt», wie es im Lied heißt, und er mit der Aussaat beginnen kann. Leben ist an das «flüssige Element» gebunden – und genau das war es auch, was die Alchemisten über das spezifische Metall hinaus als das

«merkurielle Prinzip» ansahen. Prozesse, die zum Verfestigen, zum Erstarren, zum Kristallisieren führten, waren für sie «salzartig» (= salinisch), solche, die mit Auflösung in der Wärme oder mit Wärmespeicherung verbunden waren, «schwefelartig» (= sulfurisch) und solche, welche die flüssige Mitte bewahrten, «merkuriell».

Warum aber steht ein Planet hier Pate? Merkur ist der innerste, sonnennächste Planet, er braucht weniger als ein Vierteljahr, um die Sonne zu umrunden (während Saturn dazu knapp 30 Jahre braucht). Der Himmelsbeobachter kann ihn daher hurtig wechselnd zwischen Morgen und Abend in weniger als zwei Monaten mal oberhalb, mal unterhalb der Sonne auffinden. Die Mythologie nannte entsprechend den Götterboten, der hin und her eilend zwischen Götter- und Menschenwelt vermittelte, ebenfalls Merkur. Wem es je passiert ist, dass ihm ein altes Fieberthermometer zerbrochen ist, dessen Füllung in Form hunderter kleinster Kügelchen über den Boden rollte, dem ist klar, weshalb unsere Vorfahren hier Gemeinsamkeiten wahrnahmen.

«Quecksilber» heißt nichts anderes als «lebendiges Silber» (vom Althochdeutschen «quec» = schnell, lebendig), auf lateinisch heißt es gar «mercurius vivus», also «lebendiger Merkur».

Bei aller eigenen Lebendigkeit hat es aber auch eine andere Seite: Es ist recht giftig, und mit gutem Grund dürfen seit einigen Jahren Quecksilberthermometer nicht mehr hergestellt werden. Glücklicherweise kann man die vielen, erstaunlich schnell über den Boden kullernden Metallkügelchen zusammenkehren, ohne dass eine Spur von ihnen zurückbleibt (Quecksilber benetzt die meisten Oberflächen nicht). Zudem fließen sie sofort zu großen Tropfen zusammen, wenn sie einander berühren. Jede Erschütterung bringt sie aber zum Erzittern oder kann sie erneut auseinanderspritzen lassen. Sollten sich einige Kügelchen in Ritzen versteckt haben, so geben sie dauernd feinste Dampfspuren ab, die uns auf Dauer ver-



Foto: Markus Sommer

giften können. Vor allem das Nervensystem ist dafür empfindlich. Chronische Quecksilbervergiftungen am Arbeitsplatz waren u.a. daran erkennbar, dass die Betroffenen empfindlich und reizbar wurden und zu zittern begannen, vor allem, wenn sie sich beobachtet fühlten. Auch übermäßiger Speichelfluss, geschwürige Auflösung der Schleimhäute und Schweißausbrüche können Vergiftungssymptome sein. Deshalb hat man nicht nur Quecksilberfüllungen von Thermo- und Barometern verboten, sondern in manchen Ländern dürfen auch keine Amalgamplomben mehr in Zähne eingesetzt werden. Leider brauchen Energiesparlampen aber (noch) Quecksilber, um leuchten zu können, und so nimmt in den letzten Jahren das Vorkommen dieses Metalls in unseren Haushalten wieder zu.

Dass «Merkur» aber zwei Seiten haben kann, wird im Märchen *Der Geist im Glas* der Brüder Grimm deutlich. Hier ist einer im Glas eingesperrt, der sich – aus diesem entlassen – zu einer großen Gestalt aufbläht und als «der großmächtige Mercurius» vorstellt, der nun seinen Befreier umbringen werde. Tatsächlich kann man mit einer UV-Lampe und einem Fluoreszenzschirm beobachten, wie nach Öffnen eines Gefäßes mit Quecksilber eine dunkle Wolke dem Gefäß entsteigt. Im Märchen bündigt der Befreier den Geist mit Mut und Klugheit, und Mercurius verleiht ihm die Fähigkeit zur Verwandlung von Metallen und zu wunderartiger Heilkunst, wodurch er schließlich zum «berühmtesten Doctor auf der ganzen Welt» wird.

Tatsächlich wird in Homöopathie und Anthroposophischer Medizin Quecksilber in potenziert Form vom Gift in ein Heilmittel verwandelt. Die schließlich zugeführten Quecksilbermengen sind sehr gering, so enthalten 300 g Globuli der D6 die durchschnittlich täglich über die Nahrung zugeführte Quecksilbermenge. Tatsächlich werden pro Tag aber weniger als ein Gramm der Globuli eingenommen. Entsprechend der Ähnlichkeitsregel der Homöopathie wird potenziertes Quecksilber beispielsweise bei entzündlichen Schleimhautveränderungen und Entzündungen im Mundraum erfolgreich eingesetzt, aber auch bei neurologischen Störungen, die z.B. mit Zittern oder Beeinträchtigungen des Gleichgewichts einhergehen. Hier liegt der Krankheit gewissermaßen eine zu starke «Quecksilberartigkeit» zugrunde, die überwunden werden muss. Aber auch Erkrankungen des Darmes, in dem es in besonderer Weise um Vorgänge des Verflüssigens und des Austauschs von Flüssigkeiten geht, können ein Grund für den Einsatz fein potenziert Arzneien sein, die aus Quecksilber hergestellt wurden. Schließlich kann es sein, dass «merkuriale Qualitäten» im Organismus mangelhaft wirksam sind und es beispielsweise in Muskeln oder Gelenken zu Verfestigungsprozessen kommt, die «wieder aufgetaut» werden müssen, damit unsere Bewegungsorgane wieder ohne Widerstand die Impulse aufnehmen können, mit denen wir in der Welt tätig sein wollen, so wie die tauende Erde den Pflanzensamen. ■

Die Bücher des Arztes Markus Sommer sind in der Reihe «aethera» des Verlags Urachhaus erschienen. Weitere Informationen sind zu finden unter: www.urachhaus.de/urheber/markus-sommer



WELEDA

Im Einklang mit Mensch und Natur

Seit 1921



Neurodoron® – natürliche Wirksamkeit bei Stress und Erschöpfung

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



Neurodoron® Tabletten

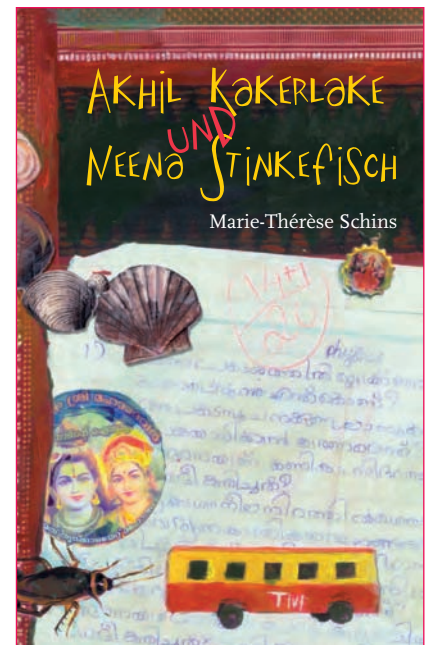
Enthält Lactose und Weizenstärke – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z.B. Nervosität, Angst- und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

www.weleda.de

www.gesund-durchs-jahr.de



Marie-Thérèse Schins Flügelgefühle



Über mir ein sternenklarer, pechschwarzer Nachthimmel. Vor mir der weite, glitzernde und wispernde Ozean im Südwesten Indiens. Am Horizont tanzen goldgelbe Lichter der Öllampen auf den Katamaranen der Fischer im leichten Wellengang auf und ab. Eine lauwarne Tropennacht. In dem Augenblick wird mir schlagartig bewusst: Es ist soweit.

Endlich kann ich anfangen das aufzuschreiben, was ich seit Jahren in mir trage, seitdem ich durch Indien reise und dort mit indischen Freundinnen in Kinderprojekten arbeite. Schon lange ist es mein Wunsch, über diese Kinder zu schreiben, die ich in staatlichen Schulen, im Krankenhaus, zu Hause, im Waisenhaus oder in Armenschulen, im Tempel und auf der Straße beobachte und erlebe. Das ist viel. Viel zu viel. Für all dieses Erlebte und Durchlebte brauche ich einen sensiblen Filter. Dabei kann mir diese unendlich schöne Tropennacht helfen, den Anfang und einen Raum auf den noch unbeschriebenen Blättern zu finden.

Von meiner Loggia trage ich den kleinen Tisch runter zum Meer, stelle ihn in den noch sonnenwarmen Sand. Danach hole ich einen Hocker, das Windlicht, meinen Füller, das Tintenfass und den Schreibblock. Eingewickelt in einem großen Tuch aus weicher Baumwolle fließen im flackernden Schein einer Kerze Buchstaben aus meiner Hand aufs Papier. Endlich! Zwei quicklebendige und vitale Kinder kommen und bleiben: *Neena* und *Akhil*. Sie begleiten mich durch viele Stunden, während das Wasser steigt und meine Schreibinsel und ich umspült werden.

Ich schreibe bis zur Erschöpfung. Erst als ein blasses Licht den Morgen ankündigt und die Fischer zur Küste rudern, atme ich erleichtert auf. Ich habe es geschafft! Der Anfang ist da und eine schwere Last fällt mir von den Schultern. Ins Tuch gewickelt gehe ich langsam ins Wasser, lasse mich fallen und auf dem Rücken treiben. Die Sonne blinzelt bereits durch die Palmenwipfel und ein

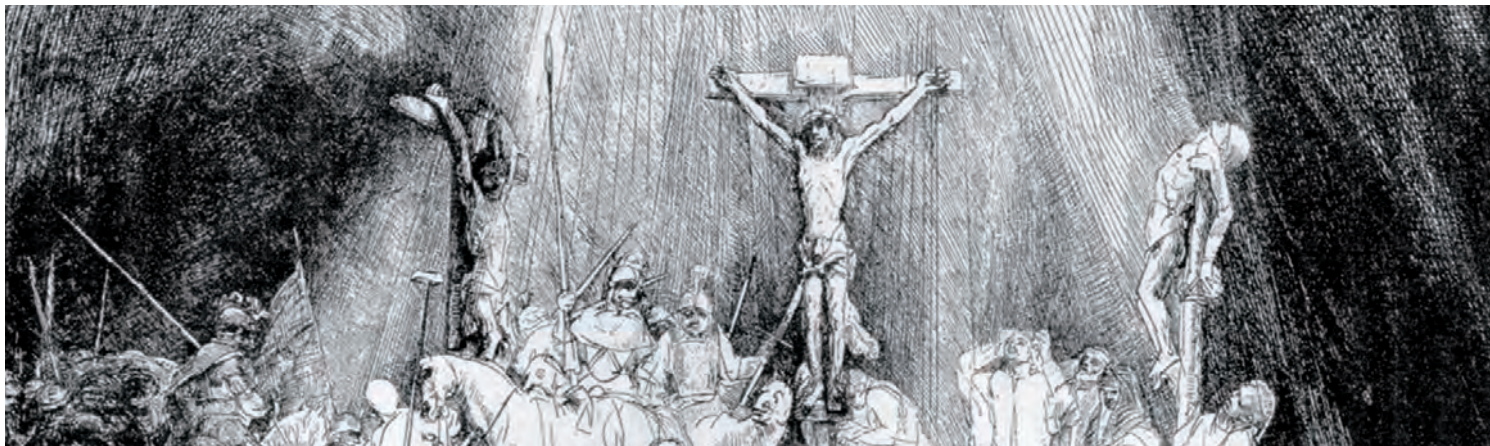
blasser Mond zwinkert mir noch zu, während die geschriebenen Worte in bunten Bildern vorbeiziehen ...

Meinen allerersten Schreibtisch gab es vom niederländischen Designer Tjerk Reijenga unter dem Namen «Pilastro». Damals unter Jugendlichen der absolute Renner und leider sehr teuer. Lange brachte ich Opfer und sparte. An der kleinen, schiefergrauen Schreibplatte mit den drei farbigen Regalen aus Stahl für Taschen- und Schulbücher wuchsen mir Flügel, die mich auf Wörterwellen davonfliegen und nicht nur schmachtende Gedichte über zahlreiche unbeantwortete Lieben schreiben ließen. Dort spürte ich etwas Göttliches, Überirdisches und Unwirkliches, was ich noch nicht zu deuten wusste.

«Glaubst du an unsere Götter?», fragte mich mal ein indischer Junge. Ehe ich antworten konnte, sagte er: «Weil ich weiter zur Schule gehen darf, glaube ich, dass es auch einen Schulgott geben muss. Ich weiß nur nicht, wie er heißt. Vielleicht frage ich mal den Priester in unserem Tempel.»

Ich schrieb überall: in der Stille und mitten im Lärm. Auf Papierfetzen, Zetteln, der Rückseite von Rechnungen, in kleinen Gedankenbüchern. Ich schrieb in Hotelzimmern, in der Bahn, im Flugzeug, in Kneipen, Restaurants, Tempeln, Kirchen und Bibliotheken. In der Natur. Und natürlich zu Hause, auch in der Badewanne, auf einem Spezialbrett. Aber seit meiner inspirierenden schiefergrauen Pilastrofläche hatte ich nie mehr dieses überirdische Flügelgefühl wie damals, als ich irgendwo dicht bei einem Gott gewesen sein muss.

Jahrzehnte ist es her, doch heute Nacht war dieses entrückte Empfinden plötzlich wieder da. Möglicherweise gibt es einen Schreibgott?! Vielleicht treffe ich den kleinen, indischen Jungen einmal wieder und dann werde ich ihn bitten, seinen Priester zu fragen. ■



Die letzten Tage Jesu – in neuem Licht

von Colin J. Humphreys

Rembrandt, Die drei Kreuze, 1653

Die offensichtlichen Widersprüche innerhalb der Evangelien hinsichtlich der letzten Woche im Leben Jesu beschäftigen die Bibelforscher seit Jahrhunderten. Matthäus, Markus und Lukas betonen, dass das Letzte Abendmahl ein Passahmahl gewesen sei, wohingegen Johannes behauptet, es habe vor dem Fest stattgefunden. Liest man die Evangelienberichte, entsteht zudem der Eindruck, es sei zwischen dem Letzten Abendmahl und der Kreuzigung gar nicht genug Zeit für all das geblieben, was da berichtet wird. Den britischen Naturwissenschaftler Colin Humphreys ließen diese und andere Widersprüche keine Ruhe, und er unternahm ein groß angelegtes Forschungsprojekt, in das er auch antike Quellen, modernste astronomische Berechnungen und wiederentdeckte (altjüdische) Kalendarien einbezog. Seine Befunde sind aufregend, zum Teil sogar sensationell ... (fb)

... So ergibt sich u.a. zweifelsfrei, dass die Kreuzigung am Karfreitag, dem 3. April 33 n. Chr. morgens um 9 Uhr am 14. Nisan nach dem jüdischen Kalender stattfand und die Todesstunde Jesu Christi nachmittags um 15 Uhr war. Ein entscheidender Schlüssel für all diese Fragen liegt in der Tatsache der unterschiedlichen *Kalender*, auf die sich die Evangelisten beziehen:

«Matthäus, Markus und Lukas haben für ihre Schilderungen des Letzten Abendmahls als Passahmahl einen anderen Kalender verwendet als Johannes. Johannes verwendete den offiziellen jüdischen Kalender, den auch die Priester im Tempel von Jerusalem im 1. Jahrhundert n. Chr. benutzten. Es war ein *Mondkalender*, in dem der Tag *von Sonnenuntergang bis Sonnenuntergang* dauerte. Gemäß diesem Kalender wurde das Passahlamm am Nachmittag des 14. Nisan geopfert, das Passahmahl feierte man nach Sonnenuntergang, d.h. dann bereits am 15. Nisan. Matthäus, Markus und Lukas verwendeten für ihre Darstellungen eindeutig einen anderen Mondkalender, in dem der Tag *von Sonnenaufgang bis Sonnenaufgang* dauerte. Nach diesem Kalender fanden sowohl die Opferung des Passahlamms wie auch das Passahmahl selbst am 14. Nisan statt. Der 14. Nisan in *diesem* Kalender lag *vor* dem 14. Nisan im offiziellen jüdischen Kalender. (Ähnliches gibt es übrigens noch heute: Die griechische und die russische orthodoxe Kirche feiern ihr Osterfest üblicherweise früher als die Katholiken und Protestanten, da sie den älteren, Julianischen Kalender ver-

wenden, während Katholiken und Protestanten den neueren, Gregorianischen benutzen.)

Trotz der unterschiedlichen Kalenderordnungen, von denen sie ausgehen, stimmen alle vier Evangelien in Bezug auf den Charakter des Letzten Abendmahls miteinander überein. Das Letzte Abendmahl war nach dem Kalender, den die Synoptiker verwendeten, ein echtes Passahmahl. Doch weil dieses Mahl gemäß diesem Kalender *vor* dem im offiziellen jüdischen Kalender begangen wurde, hat auch Johannes recht, wenn er schreibt, dass das Letzte Abendmahl vor dem offiziellen Passahmahl stattfand. Der abweichende Kalender, den Jesus verwendet haben muss, um sein Letztes Abendmahl als Passahmahl zu begehen, war *der vorexilische Kalender des alten Israel*. Als die Judäer im 6. Jh. v. Chr. im babylonischen Exil lebten, übernahmen sie dort einen babylonischen Mondkalender mit babylonischen Monatsbezeichnungen, in dem der Tag von Sonnenuntergang bis Sonnenuntergang dauerte. Vor dieser Zeit verwendeten die Juden einen älteren Kalender. Dieser vorexilische Kalender war ein Mondkalender, dessen Tag von *Sonnenaufgang bis Sonnenaufgang* dauerte, ebenso wie der ägyptische Mondkalender. Er fand bis zum ersten nachchristlichen Jahrhundert Verwendung, und ich konnte nachweisen, dass er von verschiedenen Gruppierungen verwendet wurde, etwa von den Samaritanern, den Zeloten und zumindest einigen Essenern ...» ■

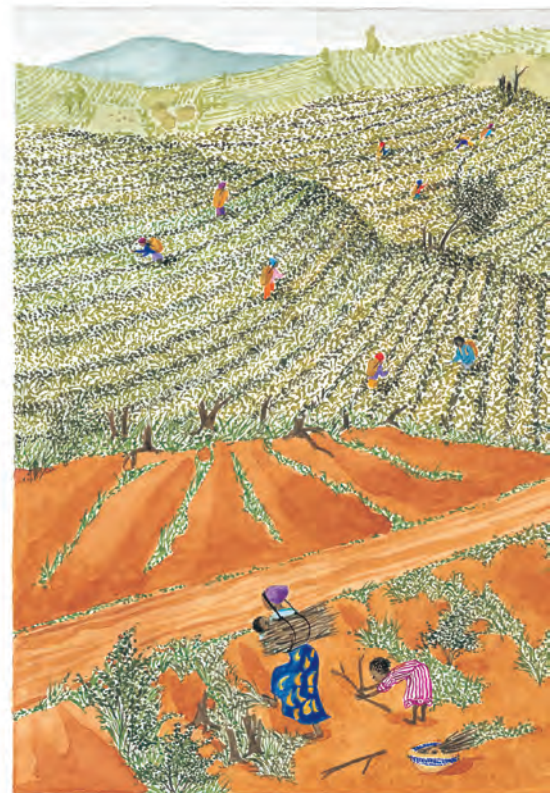
Diese und viele weitere Forschungsergebnisse werden ausführlich dargestellt in dem Buch **«Die letzten Tage Jesu und das Geheimnis des Abendmahls»** von Colin J. Humphreys, erschienen im Verlag Urachhaus, ISBN 978-3-8251-7787-4. Weitere Informationen sind zu finden unter: www.urachhaus.de/buecher/9783825177874/die-letzten-tage-jesu



Als sie auf einer Farm im zentralen Hochland von Kenia aufwuchs, so erzählt Wangari Maathai, war die Erde noch in ihr grünes Kleid gehüllt.



Dort, wo früher einmal üppig bewaldete Hügel gewesen waren und Kühe und Ziegen weiden konnten, erstreckte sich jetzt ein fast baumloses Land. So viele Bäume waren gefällt worden, um immer mehr Fläche für Farmen zu gewinnen. Die Frauen und Kinder mussten immer weitere Wege zurücklegen, um Brennholz zu suchen, mit dem sie Essen kochen und das Haus wärmen konnten. Manchmal mussten sie viele Stunden gehen, um einen Baum oder Strauch zu finden. Mit jedem Baum, den sie fällten, nahm die Bewaldung ab und ein Großteil des Landes war kahl wie eine Wüste.

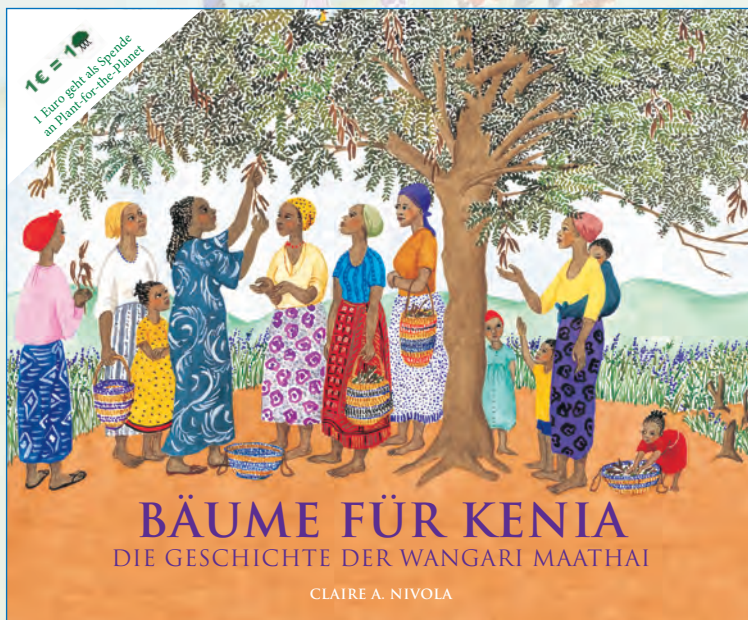


Mama Miti Mutter der Bäume

Die Kenianerin Wangari Maathai, die den Frauen ihres Landes beibrachte, ihr Land wieder aufzuforsten, wurde liebevoll «Mama Miti», «Mutter der Bäume» genannt. 30 Millionen Bäume wurden durch sie neu gepflanzt. 2004 erhielt sie als erste Afrikanerin den Friedensnobelpreis.

Claire A. Nivola erzählt in fließender Sprache und leuchtenden Aquarellbildern die einzigartige Geschichte dieser Frau. Ein wunderschönes Buch, das zeigt, wie jeder dabei mithelfen kann, die Erde zu pflegen und zu erhalten.

Wir unterstützen mit 1,- Euro pro verkauftem Exemplar die Organisation *Plant-for-the-Planet*, die in Erinnerung an Wangari Maathai diesen Gedanken weiterträgt!



CLAIRE A. NIVOLA

BÄUME FÜR KENIA. Die Geschichte der Wangari Maathai

Aus dem Englischen von Susanne Lin
32 Seiten, gebunden, 15,90 Euro

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2147-8



Erinnern und Vergessen

von Olaf Koob

«Das neunzehnte Jahrhundert hat die Industrialisierung dessen erlebt, was menschliche Hände machen können. Das zwanzigste Jahrhundert hat die Industrialisierung der menschlichen Fortbewegungsorgane vollzogen. Jetzt erleben wir die Industrialisierung des Gehirns.»*

Wer sich heute ernsthaft mit den Problemen von Erinnern und Vergessen beschäftigt, kann den zunehmenden Umgang mit den elektronischen Medien nicht ausklammern. Wie beeinflussen sie unser tägliches Denken und Fühlen und damit unsere Gehirntätigkeiten, also auch unser Erinnerungsvermögen und unsere Fähigkeit zu Vergessen? Schon längst ist es aus der modernen Hirnforschung bekannt, dass wir durch den täglichen Umgang mit Medien von einem eher linearen, d.h. zielgerichteten und vertieftem Denken dahin gelangen, uns größtenteils aus der Peripherie Informationen fragmentarisch zusammenzusuchen. Wie aus einer Tiefkühltruhe bedienen wir uns ohne große Anstrengung und Notwendigkeit auf «Speicherung» und stellen uns unser «Informationsmenü» täglich neu zusammen.

Doch dieser Umgang mit den Ton- und Bildmedien ist nicht unproblematisch für unser Seelenleben. Das tägliche Übermaß an erdrückenden Bildern verschwindet rasch wieder ins Vergessen, bildet aber dennoch im Unterbewussten einen Teil von uns. Unser Gedächtnis leidet daran Schaden, weil wir diese Informationen in Überfülle und meist passiv aufnehmen. Zudem prägen sich auch Bilder ein, die wir am liebsten wieder vergessen würden, die uns aber immer wieder wie eine unbekömmliche Speise aufstoßen ...

Um sich gut erinnern zu können, muss man sich mit seinem Gemüt auf eine äußere Tatsache einlassen, sich bewusst mit etwas selektiv verbinden, d.h. erst einmal den Willen in die Wahrnehmung schicken. Das nennen wir schlicht und ergreifend *Aufmerksamkeit*. Diese Tatsache leuchtet einem sofort ein, wenn man das Wort für «Auswendiglernen» in anderen Sprachen betrachtet – es hat immer etwas mit dem Herzen, mit dem Gemüt zu tun, so im Englischen: «to learn by heart», oder im Französischen: «apprendre par coeur», und auch im Chinesischen finden wir u.a. das Herzsymbold für das Wort «lernen».

Wir kennen ja auch das mehr «affektive Gedächtnis», wo Dinge, die uns wirklich im Innersten berührt haben und schon viele Jahrzehnte alt sind, so aktuell in uns leben, als seien sie erst gestern geschehen. Sie sind ein liebgewonnener Teil von uns geworden, den wir fast leibhaftig spüren! Im negativen Sinne, beispielsweise bei einem Schock oder Trauma, können sie aber so in die Leiblichkeit eingepägt werden, dass sich das gekränkte Gefühlsleben in gewissen Lebenssituationen sogar körperlich zeigt.

Im Alter haben wir das sogenannte «Alt-Gedächtnis», wo wir zwar leicht Dinge von gestern oder vorgestern vergessen, dafür aber minutiös Ereignisse aus der frühesten Jugend erinnern können. Wie segensreich sich glückliche Zeiten in der Kindheit im höheren Alter auswirken können, wissen wir aus der Biographie Theodor Fontanes, der mit Anfang 70 eine längere schwer depressive Krise durchstehen musste und dem nach mehreren vergeblichen Heilungsversuchen ein einfacher Landarzt riet, doch einmal seine Jugenderinnerungen aufzuschreiben. Fontane genas am Hervorholen und Aufschreiben seiner Erinnerungen und schrieb danach noch mehrere bedeutende Romane, wie seinen bekanntesten: *Effi Briest!*

Für die Erinnerungsbildung sind zweierlei Dinge wichtig: Die bleibende Erinnerung wird in der Nacht vollzogen, sodass Schlafentzug oder zu wenig Schlaf die Gedächtnisleistung beeinträchtigt. Ein anderer wichtiger Faktor ist der, dass, wenn nicht nur der Kopf, sondern der ganze Leib bei den Wahrnehmungen engagiert ist – z.B. durch Bewegung oder auch durch gleichzeitige Geschmacks- und Geruchseindrücke –, wir später viel besser erinnern können. Dazu hat man diverse Experimente mit Studentengruppen gemacht, die man in zwei Gruppen einteilte: eine, die beim Lernen keine Düfte riechen durfte und eine andere, die einen anregenden Duft riechen konnte. Beim späteren Abfragen

* Frank Schirrmacher im Vorwort zu Nicholas Carr: *Wer bin ich, wenn ich online bin...und was macht mein Gehirn solange?*, Blessing Verlag, München 2010.



Foto: © Bart Broek

hat die «Duftgruppe» in ihrer Gedächtnisleistung wesentlich besser abgeschnitten. Auch wissen wir aus verschiedenen Forschungen heute, dass sogar ein Teil unserer Erinnerung in unserer Muskulatur gespeichert wird und wir durch Gehen oder durch Massage alte, verdrängte Bilder wieder aktivieren können.

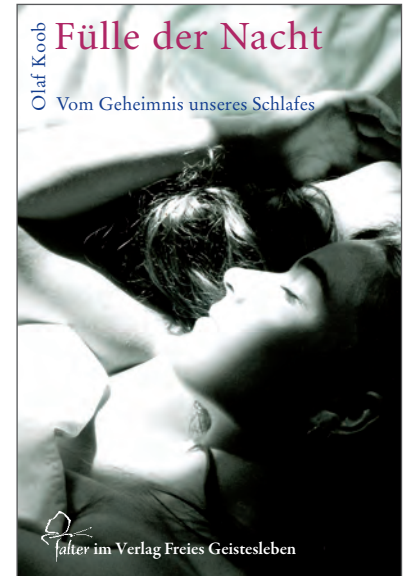
Der Wohltat des Sich-erinnern-Könnens steht aber auch die Wohltat des Vergessen-Könnens gegenüber! Im deutschen Wort «vergessen» steckt scheinbar nicht grundlos das Wort «essen», d.h. verdauen. Ähnlich wie wir eine Speise bewusst zu uns nehmen, ihren Geschmack im Mund wahrnehmen und sie dann zur Weiterverarbeitung dem Körper überlassen, so müssen wir uns vorstellen, dass jeder Sinneseindruck dem Unterbewusstsein übergeben wird und dort nicht einfach verschwindet, sondern der Seele zur Weiterverarbeitung übergeben wird. Daraus bildet sich unser ganzer Gemütsboden – und als eine Folge davon Gesundheit und Krankheit bis in unsere Leiblichkeit. Da alles Erlebte niemals ins Nichts verschwindet, sondern unbewusst in uns ruht, kann (und sollte) man sich fragen: Will ich, dass diese Bilder Teil meiner Seele werden?

Es ist gut, dass wir uns nicht immer vollbewusst an alles erinnern können, was wir je erlebt haben! Wir würden daran seelisch ersticken und irgendwann nichts Neues mehr aufnehmen können. Das ist eine der bedeutenden Erkenntnisse einer spirituellen Psychologie: Erst die vergessenen Eindrücke sind in der Lage, an uns etwas zu bewirken. Oft macht man dies ja rein intuitiv – man hört ein paar Tage auf, gewisse Dinge zu üben, und plötzlich sind sie zu einer Fähigkeit geworden.

Manchmal muss aber eine seelische «Speise», die uns unverdaut im Magen liegt, durch bestimmte psychische Techniken wieder hervorgeholt werden, um sie verdaulich d.h. *vergessen* zu machen. Können wir aber Dinge nicht vergessen, d.h. auch nicht verzeihen, so haften wir zu stark am Äußerlichen bzw. Vergangenen, dann ist es wie eine Speise, die uns dauernd im Magen liegt, die uns aufstößt und nicht in den gesamten Organismus integriert werden kann! Wir können dadurch nichts weiteres aufnehmen, d.h. uns nicht gesund in die Zukunft entwickeln! Daraus sehen wir, wie wohltuend auch die Fähigkeit des Vergebens und Verzeihens bis in unsere leibliche Gesundheit hinein ist.

Erinnern und Vergessen sind also aktive Elemente, die mit unserem bewussten Ich zu tun haben und die wir deshalb auch bewusst schulen können bzw. sollten! ■

Dr. med. Olaf Koob, geboren 1943, war lange Jahre praktischer Arzt und Schularzt. Neben seiner ärztlichen Praxis war er zudem in der Drogentherapie und als Dozent für künstlerische Therapie und allgemeinmedizinische Fragen tätig. Heute ist er für Seminare und Vorträge vielerorts unterwegs. Im Verlag Freies Geistesleben sind u.a. seine Bücher «Die dunkle Nacht der Seele. Wege aus der Depression»; «Hetze und Langeweile. Die Suche nach dem Sinn des Lebens» sowie «Fülle der Nacht. Vom Geheimnis unseres Schlafs» erschienen.



Haben Sie *gut* geschlafen?

Äußerlich kommen wir kaum noch zur Ruhe – und auch die eigentliche Ruhezeit, die Nacht, gönnt vielen keine Entspannung mehr. Die moderne Wissenschaft hat sich unserer teils bedrohten «Nachtbiographien» angenommen und viel erforscht. Das Rätsel, was nicht nur körperlich, sondern auch seelisch-geistig im Schlaf geschieht, konnte sie nur zum Teil lösen. Olaf Koob erweitert den Blick um die geisteswissenschaftliche Perspektive und leistet so eine ergänzende Aufklärung über die Fülle der Nacht. Zudem bietet er konkrete Hilfen bei Schlafstörungen.

«Warum erfahren wir manchmal aus den «Botschaftern des Schlafes», den Träumen, mehr über uns und unser Leben als durch intensives Nachdenken?» Olaf Koob

Olaf Koob
Fülle der Nacht
 Vom Geheimnis unseres Schlafes.
 falter 39

191 Seiten, mit s/w-Fotos, Leinen mit SU
 € 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1439-5
www.geistesleben.com



Morgenwind

gelesen von Simone Lambert

Die Autorin beginnt ihren historischen Roman mit dem Ende. Mit dem Ende der Schlacht von Aquae Sulis, die die Vorherrschaft der einfallenden Sachsen besiegt. Die Römer haben ihre Provinz Britannien längst aufgegeben und die Nachfahren ihrer Legionäre können den barbarischen Horden nicht standhalten.

Die Handlung setzt ein, als der vierzehnjährige Owin aus seiner Ohnmacht erwacht. Der Kampf ist verloren; im Mondlicht entdeckt der Verwundete seinen Vater und seinen Bruder unter den Gefallenen. Owin erkennt, dass hier seine Welt untergegangen ist. Nur einer der Kriegshunde scheint mit ihm überlebt zu haben; er wird fortan zu seinem treuen Begleiter.

Mit dieser Eingangsszene hat Sutcliff nicht nur eine für sie typische erzählerische Ausgangsposition geschaffen, sondern auch gezeigt, wie sie sich der Geschichte nähert: statt spannende Kampfszenen zu inszenieren beschreibt sie die konkreten, sinnlichen Erfahrungen eines Jungen, der (fast) genauso ist wie wir. In diesem Abenteuerroman wird zwar Blut vergossen, doch sind Owins innere Kämpfe ungleich dramatischer. Owin wird immer wieder aus Loyalität und Treue gegenüber Anderen seine eigenen Ziele zurückstellen, sie aber nicht aus den Augen verlieren.

Nachdem Bauern ihn gesund gepflegt haben, begegnet Owin dem Bettelmädchen Regina. Als sie krank wird, lässt er sich für ihre Pflege versklaven. Elf Jahre wird er nicht wissen, ob Regina überlebt hat. Owin erwirbt sich die Achtung und Freundschaft seines Besitzers, der ihm schließlich die Freiheit schenkt. Er kämpft sogar mit ihm im Heer der Sachsen um König Aethelbert von Kent gegen den König von Wessex, der den Tod seiner Angehörigen verschuldete. Dann, als sein Hals längst vom Sklavenring befreit ist, folgt er dem Versprechen, das er dem sterbenden Beornwulf gab,



ROSEMARY SUTCLIFF
Morgenwind
Owins Weg in die Freiheit

Aus dem Englischen
von Alfred Nordmann
309 Seiten, gebunden
14,- EURO

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2385-4

ab 14 Jahren

und sorgt für Hof und Familie, bis er die Verantwortung an dessen Sohn Bryni übergeben kann.

Aethelbert geht zwar als Sieger aus den Machtkämpfen unter den Sachsenkönigen hervor, wird sich aber mit dem Papst verbünden, um seine Herrschaft zu stabilisieren und heidnische Sachsen und christliche Britannier zu einen. Owin sieht Augustinus von Canterbury 597 mit 40 Mönchen das Land betreten, um es zu christianisieren. Kalt und herrisch folgt der seiner fanatischen Mission, ohne zu inspirieren. Rosemary Sutcliff erklärt diese Annäherung realistisch als Produkt der Staatskunst, die dennoch auch einen christlichen Morgenwind wehen lässt. Es macht die Größe ihrer Romane aus, dass sie nicht vor dem Hintergrund einer historischen Folie ablaufen, sondern dass ihre Figuren mitten in Konflikten und Veränderungen stehen, die sich im Rückblick als geschichtliche Zäsuren herausstellen.

Morgenwind weht aber auch in der Gestalt Owins durch den gesamten Roman, der als Mensch Opfer bringt, ohne seine Würde zu verlieren, und der die kulturtragenden Bräuche und die soziale und politische Organisation der Sachsen respektiert und Loyalität auch denen gegenüber zeigt, die als seine Feinde gelten. Und der nach elf Jahren in den Ruinen Viroconiums Regina wiedertrifft, weil keiner von beiden von ihrem wortlosen Bündnis gelassen hat. An dieser wunderbar erzählten Verflechtung von persönlichem Schicksal und historischem Wandel, von Realismus und gefühlvoller Reflexion habe ich mein Sutcliff-Erlebnis gehabt. ■

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.

Eine wunderbar erzählte Verflechtung von persönlichem Schicksal und historischem Wandel, von Realismus und gefühlvoller Reflexion.

Hallo Kinder!

*Kätzchen, ihr, der Weide,
wie aus grauer Seide,
wie aus grauem Samt!
O ihr Silberkätzchen,
sagt mir doch, ihr Schätzchen,
sagt, woher ihr stammt.*

*Es sind die «Weidenkätzchen», so wie Christian Morgenstern sie so schön in seinem Gedicht beschreibt, die mit als Erste uns den nahenden Frühling künden – aber auch sonst lassen sich die ersten Farbtupfer im Garten entdecken. Oft noch klein und unscheinbar und hin und wieder vom Schnee bedeckt, trotzen sie den kalten Tagen und warten auf wärmere Zeiten. Ich wünsche euch sonnige Vorfrühlingstage, eure **SUSANNE***

Auch im Haus will der Frühling Einzug halten, und so wollen wir heute aus Wolle kleine Vögelchen herstellen, die dann – an einem Bindfaden befestigt – entweder als Mobile oder an einem schönen Zweig ihren Platz finden.

Und so geht's:

Aus weißer Wolle ein kleines Kügelchen sehr fest wickeln. Eine dichte Wolllage darüber legen und das Köpfchen abbinden. Den zarten Körper rund formen, Schwänzchen zwischen Daumen und Zeigefinger zwirbeln, das Schnäbelchen mit einer Nadel vorsichtig herausziehen. Als Flügel zwei Federn hineinstecken. Ihr könnt das Vögelchen auch mit einem Faden an einem Stöckchen befestigen und damit im Freien «fliegen» lassen. Am schönsten ist es natürlich, wenn eure Freunde mitmachen, insofern ist es auch eine prima Idee für den nächsten Kindergeburtstag! Viel Freude beim Basteln wünsche ich euch.



So lautet mein neues Rätsel:

*Die Lüfte wehen wieder lauer
Der Himmel dehnt sich und wird blauer
Die Tage werden wieder länger
Und lauter unsre Vogelsänger –
Natur erwacht zu neuem Glanz,
Ein Bienchen wagt den ersten Tanz.
Schau nur im Beet, was leuchtet da,
So golden wie die Sonne gar?
Du, liebes Kind, nenne mir nun
Die Namen all der gelben Frühlingsblum'.*

Nun bin ich gespannt, ob ihr mir alle gelb blühenden Frühlingsblumen nennen könnt.

Schreibt die Namen bis zum 21. März 2012 an:

a tempo Susanne

Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehnmal das Buch *Kleine Biene Sonnenstrahl* von Jakob Streit.

Die Lösung unseres Januar-Rätsels war natürlich der *Reisesegen* oder auch *Segen* – das habt ihr ganz richtig geraten. Vielen Dank für all eure Post. Und hier sind unsere **Gewinnerinnen** und **Gewinner**: • **Noah Dederichs** aus Dahlem • **Constantin Penno** aus Zeuthen • **David Greven** aus Stuttgart • **Leo Hermanns** aus Aachen • **Simon Sperl** aus Auenwald • **Elina Grimm** aus Burgwald • **Katharina Sigel** aus Esslingen • **Klasse 3b der Konradin-Volksschule** aus Kaufbeuren • **Jonas Schuhmann** aus Laatzen • **Louis** und **Frieder Essig** aus Wolfschlugen

DAS *a tempo* PREISRÄTSEL

Nicht immer ist Hülle und Fülle ein Segen. Auch ewiges Wachstum und stetig steigender Reichtum kann nicht funktionieren. Dies gilt für eine Stadt wie New York, die nicht nur bei der *High Line* mit dem Umdenken begonnen hat, dies galt auch schon in den alten griechischen Sagen für König Midas beispielsweise, den sein Goldwunsch fast das Leben kostete. Und natürlich gilt dies auch für Märchen, wenn eine Gabe, ein hilfreiches Geschenk unbedacht verwendet wird. So geschieht es auch im gesuchten Märchen dieses Monats, in dem ein armes Mädchen bettelnd durch die Lande zieht, um für sich und seine Mutter Nahrung zu erleben. Eine alte Frau schenkt ihm einen Topf, der diese Not – kennt man die entsprechende Zauberformel – lindert. Alles scheint gut. Doch dann kommt die Gier, die Ungeduld und Unkenntnis der Mutter und begräbt fast die ganze Stadt unter Essen. Aus Segen droht Fluch zu werden, käme nicht das wissende Mädchen zurück. Wer den Titel des gesuchten Märchens jetzt schon weiß, kann mit dem Rätseln aufhören und das Lösungswort an uns schicken. Wer noch weiter raten muss (oder will), kann den Titel aus den hervorgehobenen Buchstaben der unten stehenden Fragen bilden – zuvor müssen jedoch die Buchstaben in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Als Gewinn wartet zwar kein Zaubertopf, aber eines der fünf verlostten Bücher von Theodor Kittelsen, *Trolle, Tiere, Taugenichtse*, der die Gewinnerinnen oder Gewinner in die nordische Märchenwelt entführt. ■ (mak)

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 082

Alle guten Dinge

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

JC's classical hand-crafted sudoku.

Urdruck *a tempo* 03 | 2012

1 Welchen Nachnamen hat der derzeitige Bürgermeister von New York?

_ _ _ _ _ _

2 Welchen «Vornamen» hat die Firma von Sophie Rosentreter?

_

3 Was führt Wolfgang Held als die drei Seiten der Seele an? (Ü = Ü)

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
_ _ _ _ _ _

4 Wen spannt der Bauer im März ein? (Ö = Ö)

_ _ _

Lösungswort (B = SS):



SQUARE MAGIC 081

Lösung

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

Im Spiegelkabinett

Das Lösungswort einsenden an:
a tempo Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart oder an:
raetsel@a-tempo.de
 Einsendeschluss ist der **21. März 2012** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Februar-Ausgabe lautet **BRÜDERCHEN UND SCHWESTERCHEN**. Die **Gewinnerinnen** und **Gewinner** werden schriftlich benachrichtigt.

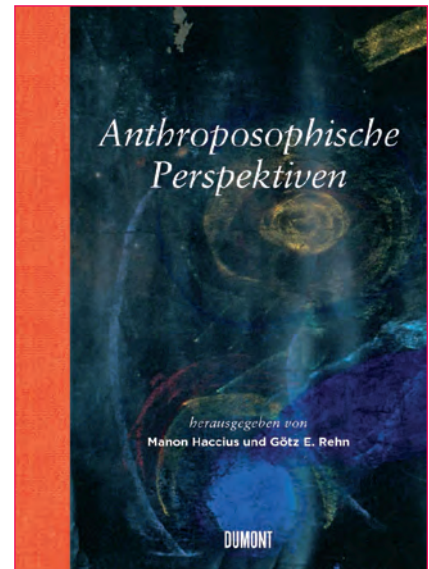


Denkhandlung

Im DuMont Verlag ist eine neue Anthologie zur Anthroposophie erschienen, *Anthroposophische Perspektiven*, herausgegeben von Manon Haccius und Götz E. Rehn. Nach der Fülle der Publikationen im vergangenen Jubiläumjahr mag sich der ein oder andere Leser leise fragen: brauchen wir das – schon wieder eine weitere Erklärung, Erläuterung dessen, was Geisteswissenschaft ist oder sein will? Die Frage ist berechtigt, doch wer das Buch zur Hand nimmt, der wird sogleich eine positive Antwort erfahren. Was diese Perspektiven so brauchbar macht, das ist ein ganz neuer Ansatz in der Darstellung und Fortschreibung der Anthroposophie. Es ist weder Erklärbuch, noch Verteidigungsschrift und schon gar keine anthroposophische Bedienungsanleitung, die hier vorliegt, sondern ein richtig praktisches Handbuch der Erfahrung und des individuellen Umgangs mit den spirituellen Arbeitsimpulsen. Dies wird bereits in der Einleitung deutlich, in den Worten des Herausgebers: **«Die in diesem Band vorgestellten zwölf Perspektiven zu verschiedenen Themen zeigen, wie sich eine Geisteswissenschaft für Menschen in der Praxis auswirkt.»**

Die Originalität dieser Darstellung beruht darauf, dass eine Brücke geschlagen wird zwischen dem Schriftwerk Rudolf Steiners und den konkreten Lebensfeldern der Anthroposophie, die anders erscheint als gewöhnlich. Was wir kennen, ist die reflektierende sachliche Bezugnahme – so wird eins aus dem anderen erklärt; hier jedoch geben Menschen umstandslos Auskunft aus ihrem biographischem Selbstverständnis. Wie sie selbst Anthroposophie am eigenen Leib in ihren jeweiligen Tätigkeitsgebieten erfahren. Die Rückbesinnung auf die Formulierungen Rudolf Steiners kommt dann ganz ohne den Gestus der Selbstvergewisserung, oder -rechtfertigung aus. Sie erfolgt aus «situativer Autonomie», wie Karl-Martin Dietz, das in seinem Beitrag nennt.

von Ute Hallaschka



Es sind wunderbar klare Sätze in diesem Kompendium zu finden: «Die *Philosophie der Freiheit* zeigt auf, wie dem Gefängnis der subjektiven Befindlichkeit ebenso zu entkommen ist wie der Gefangenschaft im Prinzipiellen» (K.-M. Dietz). Einen solchen Satz kann nur verantworten, wer die ihm zugrundeliegende Erfahrung gemacht hat. Die vielfarbige Darstellung der verschiedenen Autoren liest sich wie eine Art geistiges Tagebuch, immer verortet im individuellen Leben.

In zwölf Kapiteln werden die Perspektiven der jeweiligen Praxisfelder auf wenigen Seiten vorgestellt. Dabei werden nicht nur Wirtschaft, Landwirtschaft, Pädagogik oder Medizin als praktisches Gebiet behandelt, sondern ebenso Entwürfe zur Kunst, Freiheit, Religion oder generell zur Naturwissenschaft als praktische Fragestellung aufgefasst. Jedem Kapitel ist eine kurze Übersicht vorangestellt, darin bringt die Herausgeberin Manon Haccius, in bemerkenswert bündiger Form das jeweilige Thema auf den Punkt.

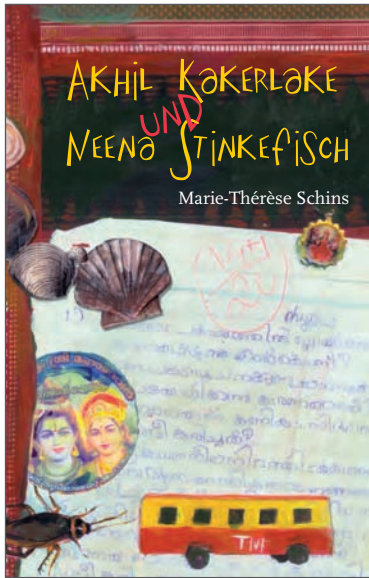
Diese Buch liest sich spannend und unterhaltsam wie eine Erzählung von den Lebenskräften der Anthroposophie. Der transparente und lebendige Informationsfluss spricht für sich selbst, was die Vitalität der Quelle angeht. Geisteswissenschaft als Wirklichkeitserfahrung – davon kann man natürlich nie genug bekommen. ■

Anthroposophische

«**Anthroposophische Perspektiven**»,

herausgegeben von Manon Haccius und Götz E. Rehn, 120 Seiten, 20 farbige Abbildungen, Hardcover, 24,95 Euro, ISBN 978-3-8321-9445-1

Perspektiven



Viel aufregender als ein Bollywoodfilm

Da ist sie wieder! Die mit den großen Augen ...

Sie, das ist Neena, elf Jahre alt. Neena will schwimmen lernen und Muschel-taucherin werden, wie ihr Vater, ja sogar studieren. Er, das ist Akhil, fast elf. Sohn eines Kokosnusspflückers. Aber das will er nicht werden, sondern studieren und Lehrer sein.

Mitreifend lebendig, witzig und einfühlsam erzählt Marie-Thérèse Schins aus der Sicht der beiden Kinder von ihrem Alltag in Südindien, von den althergebrachten Vorstellungen ihrer Familien und von ihren eigenen Träumen und Plänen.

Marie-Thérèse Schins
Akhil Kakerlake und Neena Stinkefisch
 Mit Vignetten der Autorin.
 195 Seiten, gebunden | ab 10 Jahren
 € 14,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2493-6
 Neu im Buchhandel ab 3. März!
www.geistesleben.com

Marie-Thérèse Schins liest auf der Leipziger Buchmesse aus ihrem neuen Buch:
 Freitag, 16. März, 11:30 bis 12:00 Uhr
 Lese-Treff, Halle 2, Stand C 309 / D 306

Kleinanzeigen

Wandern oder Skilaufen in der Gasteiner Bergwelt! Gemütliche, gut ausgestattete 1-Zi.-Fewo (45 m²) für 2–3 Pers. in zentraler Lage dir. am Kurpark in Bad Hofgastein/ Österreich von Privat zu vermieten. Vorraum, Bad mit Dusche, sep. Küche, gr. Südwest-Loggia, Parkplatz, Aufzug. Großes, snowsicheres Skigebiet!
 Tel.: 0 71 56/3 19 67; gabihoch@gmx.de

Türkei erleben für Jugendliche
www.interkulturelle-begegnung-latmos.de

Altes Lotsenhaus Tönning – das Ferienhaus am Meer. Ruhige Lage am Hafen, 01 77/6 44 05 99,
www.altes-lotsenhaus.de

Gästezimmer: www.bel-etage-berlin.de

Dresden, schöne 3-Zi-FeWo, 56 qm, City 4 km, ab 40,- € / N, Prospekt, Tel. 0 61 51/5 11 16

Berlin: www.berlinapartment-hartwigsen.de

Finca Teneriffa, Tel.: 00 34/9 22 69 10 99

Abseits großer Wege am See in Mecklenburg ab 40,- €, Anfragen: 0 30/4 85 75 80

Hof-Fewo www.hofgemeinschaft-loestrup.de

Georgien-Reise/kultur-botanisch/21.7.–4.8.12
 T. 0 23 30/88 84 08 www.kaukasus-georgien.de

www.bildhauer-kunststudium.com
 Tel. 0 76 64/48 03

www.seminar-fuer-kunsttherapie.de
 Tel. 0 76 64/6 11 66 65

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

Auslandspraktikum ab 16 J in GB, F, Spanien, Israel. Info unter: Tel 0 54 06/89 91 17,
www.horizoninternational.de

Biografisches Coaching Biografiearbeit im Raum Basel-Solothurn-Bern
www.biografisches-coaching.ch

Lebensqualität steigern über Erkenntnis und absichtsvolles Handeln. Gesprächsarbeit mit Andreas Baumann, Tel. 0 70 84/51 74.
 Kostenfreies Erstgespräch

Lindenfels/Odenwald Zum Aufbau einer kl. Hausgemeinschaft (4 Whng.) wünschen wir uns naturverbund. Menschen, die an bewusstem Leben, Garten und Meditation interessiert sind. Das Haus liegt malerisch am Hang unterhalb der Burgmauer. Näheres: 0 62 55/5 29 00 73,
renateerikamehl@gmail.com

Ein Dorf sucht Hauseltern für eine Großfamilie, gemeinschaftsinteressierte, junge Paare, sehr gerne mit Kindern. Wir freuen uns, wenn Sie weltoffen und spirituell interessiert sind, gerne zusammen in einer anthroposophischen Dorfgemeinschaft leben und Verantwortung tragen wollen. Die Lebensgemeinschaft e.V., Tel. 0 91 52/9 29 70, E-Mail: bewerbung@muenzinghof.de, www.muenzinghof.de

Heilsame Meeresluft zu jeder Jahreszeit in gemütlichen Gästezimmern (mit Küchenecke, bzw. Ferienwohnung) für Mitglieder und Freunde der Christengemeinschaft; im Gemeindehaus der CG in Cuxhaven. Auskunft: C. Parnow, Tel. 0 47 21/5 33 89

«Die Prüfung der Seele» – Mysteriendrama von Rudolf Steiner in musikalischer Fassung für Sprecher, Chor und Kammerorchester. Komposition und Leitung: Pedro Guiraud.

Fr. 16. März 19.30 h: Eurythmeum, Aesch; 17. März 19.30 h: Elisabethenkirche, Basel; 18. März 17 h: Sonnenhof, Arlesheim; fr. 35.- / 20.- Vorverkauf: 061/534 7992, Dauer: 2 Stunden, Anfragen: projektmysteriendrama@hotmail.com

Imker-Seminar – ökol. Bienenhaltung. Praxis & Theorie bei erfahrenen Imkern an 6 Samstagen von März bis Oktober. Neumünster, Wiesbaden o. Schwäb. Alb
mail@mellifera.de, Tel. 0 742 8/9 45 24 90

Zeitschrift Märchenforum. 4-mal im Jahr, Kinderseiten, Probeabo: www.maerchen.ch

Ökodorf, 07764/933999, www.gemeinschaften.de

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

CASA DI SALUTE RAPHAEL



Levico-Quelle - das Wasser des Lebens

Erholen Sie sich in der vitalisierenden Naturumgebung von Trentino, am Fuße der Dolomiten. Das Kur- und Therapiezentrum Raphael befindet sich in einem stilvollen Hotel der Belle Epoque. Ärzte 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. Genießen Sie die italienische Küche mit Produkten aus biologisch-dynamischem Anbau.

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



Kurbetrieb: 18.03. - 17.11.2012
 Vergünstigte Angebote für MA in anthropos. 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 Mediadaten finden Sie
zudem unter:
www.a-tempo.de

Unsere Magazin ist auch noch
«sozialer» geworden: Besuchen Sie
uns auf  facebook:
www.facebook.com/atempo.magazin



Siegfried-Pickert-
Fachschule
für Heilerziehungspflege

HeilerziehungspflegerIn

Endlich auch berufsbegleitend!

Beginn: September 2012

Start als »praxisintegrierte« Ausbildung: August 2012

Die Maßnahmen sind zertifiziert und von der Bundesagentur für Arbeit als förderfähig anerkannt.

Gemeinnützige Campus am Park GmbH | Am Campus 1 | 36358 Herbstein/Stockhausen | Tel. 0 66 47-96 06 700

Fachschule | Fachforum | Kulturforum

Jetzt informieren
und anmelden



www.campus-am-park.de



Die eigentlichen Ausmaße der Kontaminierung bei Störfällen wie in Tschernobyl oder Fukushima sind kaum bekannt. Sie werden uns verschwiegen, obwohl sie uns bis weit in die Zukunft hinein begleiten werden. Auch andere Fragen drängen sich auf: Wie verändert die Radioaktivität die Natur? Wie reagiert die Pflanzen- und Tierwelt? Was wird aus unserer Nahrung? Gibt es überhaupt Möglichkeiten, wie wir uns gegen diese Gefährdung schützen können?

Hans Bernd Neumann: **Radioaktivität und die Zukunft des Menschen** | 111 Seiten, gebunden | € 15,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7760-7 | Neu im Buchhandel ab Mitte März | www.urachhaus.de

Lebenswege

Weiterbildung Methodik der Biographiearbeit

Schulung – Beratung – Therapie

Anmeldung jederzeit Beginn Oktober 2012

Grundlagenseminare: 24. – 27.05.2012

Tel. 0 30 / 611 089-21

info@Lebenswege.biz www.Lebenswege.biz

Centro de Terapia Antroposófica

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



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

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

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

Luxus der Weite

Namibia

24.08. - 7.09.2012



Studienreise

mit Prof. Dr. Albrecht Schad

Studium der Biologie und Geographie.

Er ist ein profunder Kenner von Namibia
und leitet seit 25 Jahren Studienreisen.



Höhepunkte dieser faszinierenden Rundreise
durch Namibia sind ausgedehnte Safaris im Etosha-
Nationalpark, der Besuch der höchsten Dünen, die
bekannte Felsmalerei „White Lady“ und spektakuläre
Übernachtungen unter freiem Sternenhimmel an der
Spitzkoppe. Swakopmund, und die höchsten Dünen
runden diese Reise zum einmaligen Erlebnis ab.

Afrikareisen buchen unter:

www.aventerra.de • 0711 470 42 15

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



Rudolf Steiner
Berufskolleg
Dortmund e.V.

Wir suchen **eine/n Mitarbeiter/in**
für die **Erzieherausbildung**
an unserem Berufskolleg mit der
Lehrbefähigung im Fach Erziehungs-
wissenschaft (berufl. Richtung).
Das Erste Staatsexamen Sek.II ist
mindestens erforderlich.
Wir bieten Hilfe bei der Einarbeitung
und Wohnungssuche und vergüten die
Arbeit nach TV-L.

Rudolf Steiner Berufskolleg Dortmund e.V.
Mergelteichstr.45
44225 Dortmund
Tel.: 0231/71 76 41
www.rudolfsteinerberufskolleg.de
e-mail: ezs.do@t-online.de

Zentrum für Salutogenese
mit Tenerife

Wenn Sie Ihre Ressourcen
wieder finden wollen:

- ◇ Grunderholung
- ◇ Tiefererholung
- ◇ Intensiv- und Burnoutkur
- ◇ Entwicklungstraining

www.eridanos.org
(0034) 922 506 296

Eridanos

DIE NÄCHSTE AUSGABE APRIL 2012 ERSCHEINT AM 23. MÄRZ 2012

thema Glaube

augenblicke

Am Baum der Erkenntnis – alte Apfelsorten neu entdeckt

im gespräch

Felix und Frithjof Finkbeiner – Redet nicht, pflanzt Bäume!



Wir Erwachsenen haben uns oft an schockierende Botschaften über den Klimawandel und Ungerechtigkeiten, den Hunger in der Welt, gewöhnt. Kinder nicht. Die Kinder von *Plant-for-the-Planet* wollen, allen voran Felix Finkbeiner, dass wirklich etwas passiert! Warum sich nicht vom Elan der Kinder anstecken lassen? In seinem Vater Frithjof – seit Jahren in der Globalisierungsbewegung aktiv – hat Felix einen begeistertesten Unterstützer gefunden.

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 Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwabach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Collibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Bücherkabinett | Braun & Hassenpflug | Kaesebiere Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Blekedde:** 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 | Bücheroase | **Duisburg:** Roskotheln | **Düsseldorf:** Buchhandlung am Wehrhan | Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finntrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buchhandlung Uwe Lehrian | Buch- und Medienservice 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:** Gruitener Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Nautilus (Altona) | Buchhandlung Christiansen | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | Weiland Mercado (Altona) | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wiebinger Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbrunn:** 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:** Fiehlend | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Köselche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | Zapata Buchladen | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Buchhandlung Stein | Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** Buchkultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Landshut:** 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:** Wällichsmüller | **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:** BuchHe | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstadt Buchstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **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:** Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustelblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EKZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausend schön | **Tettngang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Uisingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Bücherecke | **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 | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | eLesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **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:** Schlüsselladen | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandel Kolb | **Will:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Oberndorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedlberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ermerst | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekerij | **Amsterdam:** Zailing Boekerij

Fly away *with me!*



Marleen Nelen ist ein großartiger Roman gelungen. Ein Roman über den Traum vom Fliegen – und über das Leben an der Grenze zum Erwachsensein.

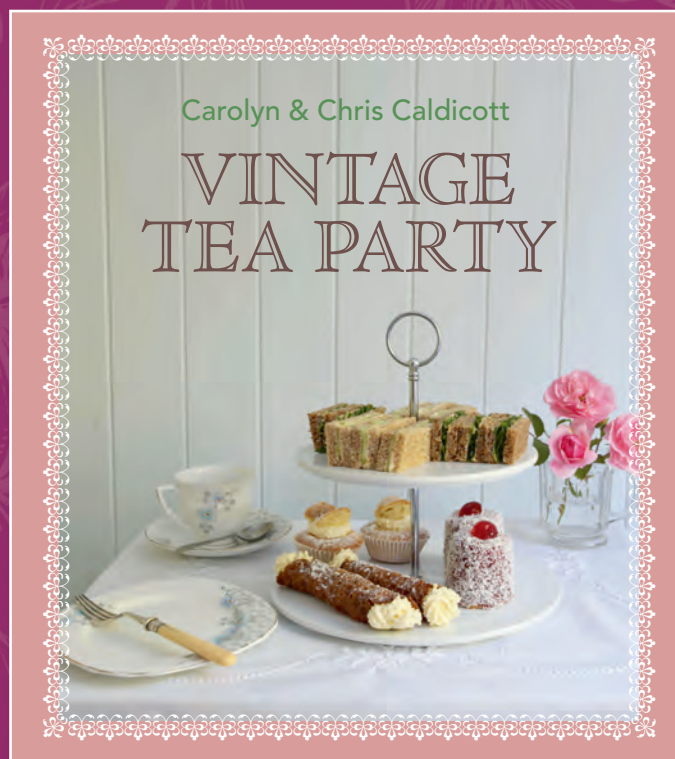
Das Leben ist rau in dem englischen Fischerdorf, in dem Adam und Shona leben. Beide haben ihre Mutter verloren und fühlen sich fremd in ihrer Umgebung. Shona verbringt ihre Zeit mit Louisa, von der sie sich in die Geheimnisse magischer Heilkräfte einführen lässt. Als ein geheimnisvoller Fremder ins Dorf kommt, findet auch Adam einen Gleichgesinnten, mit dem er beginnt, einen Flugapparat zu entwickeln.

Shona und Adam sind fasziniert vom Meer und von den Klippen, von denen sie sich Hand in Hand stürzen. Adam wünscht sich, es könnte immer so bleiben, doch als er die Blicke bemerkt, mit denen Shona seinen Bruder Nelson ansieht, droht sein Glück zu zerbrechen.

Marleen Nelen: **Ich und du und er** | Aus dem Niederländischen von Marianne Holberg | 256 Seiten, gebunden | € 14,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7824-6 | ab 12 Jahren | *Neu im Buchhandel ab 3. März!* | www.urachhaus.de



Another Cup of Tea, Darling?



Lassen Sie sich von ausgewählten Teesorten, von feinen Kuchen und delikaten Häppchen, von traditionellen Scones und duftenden Crumpets, von raffinierten Sandwiches und all den anderen Köstlichkeiten verführen, die auf einer klassischen englischen Tea Party serviert werden. Laden Sie Ihre Freunde ein und machen Sie aus Ihrem Zuhause einen Tearoom, der durch Eleganz, Gemütlichkeit und stilvolle Details besticht.

Ob Tee im Salon, im Garten, am Kamin oder im Kinderzimmer – Carolyn und Chris Caldicott haben Rezepte zur Teatime zusammengestellt und lassen uns schon beim genüsslichen Betrachten der Fotos ganz nostalgisch werden.

Verlag Freies Geistesleben : Ideen für ein kreatives Leben