

E 51125
nr. 152

a tempo

zum mitnehmen august | 2012

Freies Geistesleben
Urachhaus

Das Lebensmagazin



Leichtigkeit

Wilhelm Ripl

**Wasser ist
Über-Leben**

augenblicke

Silver Surfer – ein Großvater reitet die Wellen

Neue Perspektiven für Demenzkranke

Demenz bedeutet, die vertraute Welt völlig zu verlieren. Doch was tritt an die Stelle des Denkens, das mehr und mehr versagt?

Jan Pieter van der Steen zeigt, dass das Gedächtnis mehr als eine Gehirnfunktion ist. Indem wir uns nicht nur auf den alternden Körper konzentrieren, sondern auch die im Alter verfügbaren vitalen und seelischen Kräfte und Fähigkeiten ansprechen, eröffnen sich neue Perspektiven für Demenzkranke.

Jan Pieter van der Steen

Demenz und Altersverwirrtheit

Hintergründe und Praxishilfen



Der Autor gibt neben der Betrachtung der wichtigsten Formen der Demenz, ihrer Risikofaktoren und Ursachen, ihrer Diagnose und Therapie umfassende Hilfestellungen für die Begleitung und Betreuung dementer Menschen.

Urachhaus. Kompetenz in Sinnfragen

Das Wasser des Lebens

In unserem Garten wohnt ein Regenmolch, auch bekannt als Regenmännchen oder Feuersalamander. In diesem Jahr ließ er sich wegen des besonders niederschlagsreichen Juni oft blicken. Als Kind schon begeisterten mich diese Tiere, die ich aus gebührendem Abstand beobachtete, wenn immer es möglich war. Auch wenn sein Name (dessen Herkunft wiederum eine eigene Geschichte ist) es zunächst nicht erwarten lässt, hat der landbewohnende Salamander doch eine innige Beziehung zum Wasser. Er liebt es feucht und dunkel, verkriecht sich in Hohlräumen und laicht in Bächen und stillen Gewässern, die Larven platzen bei der Freisetzung auf, sodass die Jungtiere lebend im Wasser geboren werden.

Das Wasser ist unser aller mütterliches Element. Bevor wir Erdenbürger werden, sind wir ganz von ihm umhüllt. Wasser begleitet uns unser Leben lang und hält uns am Leben. Es trennt und verbindet Länder, Kontinente, Welten. Wer «in die andere Welt» gelangen will, muss den mythischen Fluss überqueren; und wer wie Tamino und Pamina in Mozarts *Zauberflöte* die Wasserprobe bestanden hat, hat die Fähigkeit erworben, auch ohne die äußeren Sicherheiten der materiellen Wirklichkeit in ständig wechselnden, schwankenden Verhältnissen Kurs zu halten.

In dieser Ausgabe können Sie, liebe Leserinnen und Leser, immer wieder dem wunderbaren Element des Wassers und den mit ihm verbundenen Herausforderungen begegnen. So zum Beispiel in der Musik von Claude Debussy, an der wir uns darin üben können, hörend und fühlend in Übergangslos fließenden harmonischen Gewässern die Orientierung zu behalten; sei es beim Surfen, einer wunderbaren Erfahrung, die, wie unsere Reportage zeigt, bis ins hohe Alter jung hält. Aber auch die zerstörende Macht des Wassers kommt zur Sprache – denn letztlich ist unsere Klimakrise in hohem Maße eine Wasserkrise, wie der Wasserkundler Wilhelm Ripl eindringlich zeigt. Rasch kann das Elixier des Lebens zur Todesflut werden.

Die Verbindung zwischen der Sphäre des Wassers, die bekanntlich 71 % unseres blauen Planeten bedeckt, und uns Menschen ist also existenziell. Daher wird es auch ganz von uns abhängen, **ob wir als Menschheit unsere große Wasserprobe bestehen werden.**

Einen nicht zu trocknen August wünscht Ihnen

Frank Berger

Frank Berger

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



04 im gespräch

Wilhelm Ripl**Genau richtig, für diesen Ort, für diese Zeit**

Frankfurt am Main, Köln am Rhein, Konstanz am Bodensee – für Mitteleuropäer ist es nicht weiter aufregend, an einem Gewässer zu wohnen. Warum auch? Bäche, Flüsse und Seen gehören in unseren Breiten einfach «dazu», es gibt keinen Mangel daran. Welche Bedeutung den Süßgewässern der Erde zukommt und wohl künftig immer mehr zukommen sollte, lässt sich im Gespräch mit Wilhelm Ripl, dem Limnologen (Süßwasserökologe) und emeritierten Professor der Technischen Universität Berlin, erahnen.



10 augenblicke

Silver Surfer – ein Großvater reitet die Wellen

Großvater Rolf ist ein «Silver Surfer» mit seinen 82 Jahren. Seit 25 Jahren surft er jetzt. Angefangen hat alles, als sein jüngster Sohn – damals mit 14 – in den Sommerferien einen Surfkurs am dänischen Ringkøbingfjord machte und Rolf Fischer keine Lust hatte, ihn zum Wasser zu fahren, zwei Stunden zu warten und wieder zurückzufahren. Seine Frau Waltraud – und wer kennt den eigenen Mann besser? – fürchtete damals, dass die langen Wartezeiten zu «Maulereien» führen würden und riet ihm, doch selbst aufs Brett zu steigen.



16 willis welt

Hilfe, Wochenende!

17 mensch & rhythmus: wie kommt das neue in die welt?

Ein Lob der Fehlerkultur

18 thema: ressourcen der seele

**Leichtigkeit – «Feen sind exquisite Tänzerinnen»
Zu Claude Debussys 150. Geburtstag**

24 sprechstunde

Zink – zwischen Kraftpotenzial und ruhigem Schutz

27 weiterkommen

Die Mondknoten – Begegnung mit der eigenen Berufung**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 schreibetisch 26 | weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: kindergesundheit 30 | literatur für junge leser 32 | die kinderseite 33 | preisrätsel / sudoku 34 | kulturtipp 35 | suchen & finden 36 | ausblick / buchhandel 38

Das Lebensmagazin der
Verlage Freies Geistesleben
und Urachhaus

www.geistesleben.com
www.urachhaus.de

Herausgeber

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

Redaktion

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

Redaktionsanschrift

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

Anzeigenservice

Christiane Woltmann
Tel. 07 11 | 2 85 32 34
Fax 0711 | 2 85 32 11
woltmann@geistesleben.com

Ansprechpartner Buchhandel

Simone Patyna
07 11 | 2 85 32 32

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

Abonnements

Antje Breyer
07 11 | 2 85 32 00

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

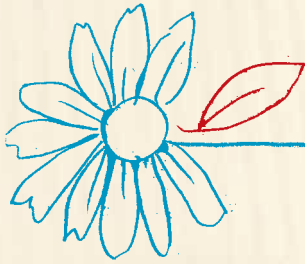
Eine Teilausgabe von *a tempo* erscheint mit *abende*, dem Kundenmagazin von dm-drogerie markt.

© 2012 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Druck:

Körner Druck Sindelfingen

ES KLINGT NACH AUFBRUCH



Leseprobe: <http://b2l.bz/Px2ZJ4> oder einfach den QR-Code einscannen!

Hannah und Jelly. Gegensätzlicher könnten zwei beste Freundinnen kaum sein. Die eine natürlich und praktisch. Klamotten und Frisur sind ihr egal. Die andere – eben das Gegenteil. Hannah und ihr Bruder Raphael. Da stimmt etwas nicht. Er droht ihr. Scheint echte Probleme zu haben.

Hannah und ihre Eltern. Warum lassen sie ihr nicht wenigstens ein bisschen Zeit für sich?
Hannah und Finn. Eigentlich eine klare Sache. Blauer Himmel. Aber liebt er sie wirklich, so wie sie ist?

Ziemlich viele Fragen brennen Hannah auf Haut und Seele in diesem Sommer.

Sensibel und sinnlich erzählt die junge österreichische Autorin Michaela Holzinger die von flirrender Spannung erfüllte Geschichte einer aufregenden Lebenszeit.

Verlag Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

Michaela Holzinger: **Funkensommer** | 253 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag und Farbschnitt
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2621-3 | ab 13 Jahren | Jetzt neu im Buchhandel!



WilhelmRipl

Genau richtig, für diesen Ort, für diese Zeit

Wilhelm Rippl im Gespräch mit Ralf Lilienthal | Fotos: Wolfgang Schmidt

Frankfurt am Main, Köln am Rhein, Konstanz am Bodensee – für Mitteleuropäer ist es nicht weiter aufregend, an einem Gewässer zu wohnen. Warum auch? Bäche, Flüsse und Seen gehören in unseren Breiten einfach «dazu», es gibt keinen Mangel daran. Welche Bedeutung den Süßgewässern der Erde zukommt und künftig immer mehr zukommen sollte, lässt sich im Gespräch mit dem emeritierten Prof. Dr. Wilhelm Rippl erahnen. Geboren an der Ybbs – die gibt es wirklich und sie fließt in Österreich in die Donau – im schönen niederösterreichischen Städtchen Waidhofen, landete Rippl irgendwann im Land der tausend Seen und wurde Limnologe, also Süßwasserkundler. Und weil er einer ist, der über die Grenzen seiner Wissenschaft hinausdenken wollte und konnte, brachte ihm seine Süßwasserperspektive reichlich Einsichten in die gängigen Klimamodelle und darüber hinaus.

Ralf Lilienthal | Herr Rippl, Sie sind 1937 im Mostviertel zur Welt gekommen. Wie wurde aus dem niederösterreichischen Jungen ein Berliner Limnologe?

Wilhelm Rippl | Auf Umwegen. Nach der Volksschule war es mein Wunsch, Priester zu werden, weshalb ich zunächst auf ein Klosterinternat ging. In der Vorpubertät zogen mich dann aber die Naturwissenschaften mehr und mehr in ihren Bann. Mein Studium der Technischen Chemie stand allerdings unter keinem guten Stern. Es war die Zeit nach dem Ungarnaufstand. Viele sind damals nach Österreich geflohen. Auf jeden Studienplatz kamen zwei Studenten. Die Folge: Enorme Wartezeiten in den Labors und allgemein chaotische Zustände. Als ich 1963 als Erntehelfer in Schweden meine spätere Frau kennenlernte, entschloss ich mich, dort zu bleiben. An der Universität in Lund bekam ich die Chance, ein Labor zu leiten und gleichzeitig ein aufbauendes Limnologie-studium durchzuführen.

RL | Im Land der Seen nicht gerade ein abgelegenes Forschungsgebiet!

WR | Oh nein, damals waren viele Seen stark beeinträchtigt und ihre Restauration war eine drängende Herausforderung. Wir bildeten ein interdisziplinäres Team aus Biologen, Geologen, Chemikern und (Paläo)-Limnologen. Es gelang mir, ein Verfahren zu entwickeln, mit dessen Hilfe ein degradiertes See innerhalb von drei Monaten saniert werden konnte. Sowohl meine Dissertation, als auch meine Habilitation haben dann dieser Thematik gegolten.

RL | Gab es neben dieser eher umwelttechnischen Arbeit auch so etwas wie eine Begegnung mit dem «Element Wasser»?

WR | In dieser Hinsicht haben mich meine Jahre in Schweden nachhaltig geprägt. Dort hatte ich die Zeit, mich irgendwo ans

Wasser hinzusetzen und es einfach auf mich wirken zu lassen. Dabei wurde mir nach und nach die Bedeutung der befeuchteten Oberflächen bewusst. Das gilt vor allem für die Begegnung von Wasser und Land – an der Uferkante, im Flachwasser –, aber auch sonst. Denn **alle wesentlichen Prozesse finden an Oberflächen bzw. Grenzflächen statt**. Am Seeufer wird das augenfällig. Das Seeufer ist dynamisch, schöpferisch, dort findet die Kommunikation des Sees mit dem Grundwasser statt, dort wird das Wasser erneuert, dort haben wir das Licht, die Reibung des Wassers am Stein, am Boden. Dort breitet sich die Vegetation aus, die Mikrowelt, die Tierbrut.

RL | Gilt das – in abgewandelter Form – auch für die Fließgewässer?

WR | Die dynamische Struktur des Flusses ist der Mäander, mit seinem rhythmischen Wechsel von Prallhang und Gleithang. Ganz wesentlich für ein gesundes Fließgewässer ist auch die Möglichkeit, sich auszubreiten, über die Ufer zu treten. Wenn wir hingehen und Galeriebäume pflanzen, den Fluss begradigen und kanalisieren, nehmen wir ihm die Chance, sich zu regenerieren. Ein natürlicher Fluss tiefte sich kaum ein. Er ist meist flach und breit. Es sind die Phasengrenzflächen zum überschwemmten Festland, die seine Vitalität ausmachen und nicht die ausgetieften Kolke (Vertiefungen).

RL | Heute kennt man Sie als einen Wissenschaftler mit sehr eigenen ökologischen Ideen – was hat Sie ursprünglich dazu bewogen, über die Grenzen Ihrer Fachdisziplin hinauszuschauen?

WR | In der nahezeitlich geprägten schwedischen Landschaft wurde mir die Bedeutung der geschlossenen, stabilen Kreisläufe klar. Die entscheidende Frage ist: Wie entstehen, nach einer zumeist monokulturellen Pionierbesiedelung, ökologische Strukturen, die sehr langfristig und nachhaltig existieren können? Da muss man ►



Wilhelm Ripl

► natürlich die Organismengesellschaften und ihre Diversifizierung in den Blick nehmen. Aber auch die Wechselwirkung von Energie- und Wasserhaushalt. Die Stabilität entsteht an Land. Dort entscheidet sich, ob das Wasser im Wesentlichen versickert oder verdunstet, ob es Nährstoffe irreversibel ins Meer ausschwemmt oder sie immer wieder am Ort gehalten und zugänglich gemacht werden. Das hat Folgen bis hin zur Ausformung der Flussmündung. Eine schlauchförmige Trichtermündung, eventuell noch mit vorgeschalteten Schwimmrassen, entlässt beinahe destilliertes Wasser ins Meer. In einem breiten Flussdelta dagegen, wird kubikmeterweise fruchtbarer Boden in die Ozeantiefen erodiert.

RL | Dahinter steckt eine ökologische Bilanzierung, die sich sowohl für natürliche, als auch für «menschengemachte Landschaften» aufstellen lässt.

WR | Richtig. In der Natur setzt die Differenzierung und Stabilisierung eines Systems zwangsläufig ein; das geht dann so lange, bis es irgendwann wieder zu einer katastrophalen Veränderung kommt – gleichgültig, ob z.B. eine Eiszeit die Landschaft verheert, oder der Mensch! Als nach der letzten Eiszeit die Vegetationssysteme bereits wieder strukturell optimiert waren, betrogen die gelösten Austräge von Mineral- und Nährstoffen in großen Teilen Europas zwischen 15 und 30 Kilogramm je Hektar und Jahr. Heute dagegen schicken Land- und Wasserwirtschaft im Schnitt bis zu 1,5 Tonnen ins Meer!

RL | Gehen demnach von diesen beiden Wirtschaftsakteuren die größten ökologischen Belastungen aus?

WR | Ja, aber es kommt anderes hinzu. Offensichtliches, wie der Gütertransport. Aber auch Dinge, denen gewöhnlich weniger Aufmerksamkeit geschenkt wird, die aber gerade im Blick auf den

Wasserkreislauf bedeutsam sind, wie etwa das Problem der «Wärmeinsel Stadt». Um das zu verstehen, muss man zunächst das Gegenbild bemühen. Eine gleichmäßige Waldfläche ist in Bezug auf die Temperatur sehr homogen. Wären sämtliche Kontinentalflächen von Urwald bedeckt, hätten wir ein leicht voraussehbares, kaum schwankendes Klima. Je mehr der Wald vom Menschen ausgeflickt wurde, je mehr Monokulturen und Strahlungsinseln wir gebaut haben, desto instabiler und destruktiver wurde das Ganze. Wärmeunterschiede bedeuten unterschiedliche Luftfeuchtigkeit, unterschiedlicher Druck, starke Winde, mechanische Energie, Erosion und letztlich irreversible stoffliche Verluste vom Land zum Meer.

RL | Sie haben wiederholt Kritik an den gängigen Klimamodellen geäußert – warum?

WR | Wenn Sie ein Klimamodell erstellen wollen, müssen Sie die Dynamik der Atmosphäre an der Grenzfläche zu Vegetation und Boden verstehen. Das wichtigste Treibhausgas ist dabei aber nicht das Kohlendioxid, sondern der Wasserdampf. Verdampfen und Kondensieren, Abkühlen und Erwärmen haben enorme Druckunterschiede zur Folge. Indem ständig nur über die Temperatur und das CO₂ geredet wird, lenkt uns die Klimafolgenforschung auf das falsche Gleis. Wasser ist im Hinblick auf die Verteilung der Energie in der Fläche und in der Zeit das entscheidende Medium. Daher müssen wir vor allem anderen lernen, mit dem Wasser zu wirtschaften!

RL | Was bedeutet das für unsere Zivilisationspraxis? Was sollten wir konkret tun?

WR | Wenn der Mensch – als der intelligenteste Organismus – an die Natur und an kommende Generationen denkt, muss er künftig auf lokale Kreislaufwirtschaft setzen. Konsequentes Recycling.



Reparieren statt Neu-Produzieren. Vor allem aber: Nicht globalisieren, sondern die nachhaltige Produktivität der heimischen Landschaften fördern. Ganz wichtig ist dabei der «Kleine Wasserkreislauf», also das Wasser, das am Ort verdunstet und sich am nächsten Morgen als kühlender Tau niederschlägt – selbst wenn es täglich um wenig mehr als einen Millimeter geht. Die Vegetation ist in der Lage, das zu akkumulieren. Um Wasser und Nährstoffe im kleinen Kreislauf in der Landschaft zu halten, ist Gärtnerintelligenz gefragt.

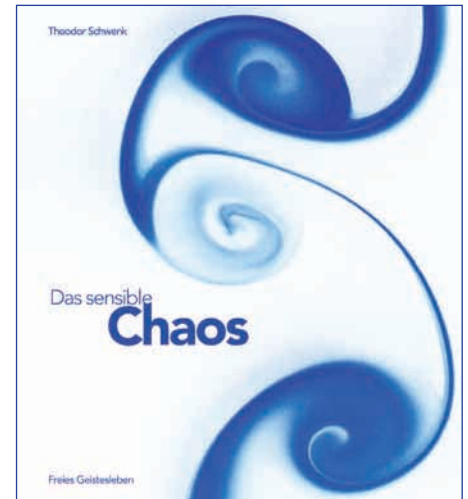
RL | Was kann ein «Gärtner» tun, um das zu erreichen?

WR | Er könnte beispielsweise die Monokulturen unterbrechen und Bäume pflanzen. Warum? Weil Bäume gegenüber der Krautschicht pro Grundfläche das sieben- bis zehnfache an verdunstender Blattoberfläche aufweisen, wie Destillationskolonnen wirken und für gedämpfte Temperaturen und Drücke sorgen.

RL | Lässt sich das auch außerhalb der gemäßigten Breiten realisieren? Und halten Sie ein gesamt- und weltgesellschaftliches Umdenken und Umlenken für möglich?

WR | Es gibt bereits sehr erfolgreiche Ansätze, etwa das «Natural Sequence Farming»-Projekt des Australiers Peter Andrews. Ich konnte mich wiederholt von dessen Wirksamkeit überzeugen. In einigen sehr trockenen, nur gelegentlich überfluteten Wadi-Tälern hat man dort mit Hilfe eines ausgeklügelten Systems flacher, kaskadenförmig angelegter Teiche dafür gesorgt, dass sich Wasser in der Landschaft ausbreitet und hält. Andrews hat dann erst einmal alle Pflanzen zugelassen, die sich von selbst als sogenannte «Unkräuter» angesiedelt haben. Die sich dann bildende Gemeinschaft von Tief- und Flachwurzlern war sehr geeignet, den Wasserhaushalt der Landschaft zu stabilisieren. Auf ähnliche Weise lässt sich letztlich sogar eine Wüste nachhaltig begrünen. Und Änderungen im angedeuteten Sinne setzen Änderungen auf allen Ebenen voraus. Nehmen wir die Finanz- und Wirtschaftskrise. Die Währung müsste von der Produktivität nachhaltiger Landschaften gedeckt sein. Nur gedeckte Währungen sind berechenbar und vor Spekulation sicher. Oder nehmen Sie unser auf dem Römischen Recht basierendes Rechtssystem, dessen universale Geltungsansprüche auf die Natur und Landwirtschaft nicht angewendet werden können, ohne dass in der Folge unsere Lebensgrundlagen zerstört werden. Nicht die EU sollte sagen, was wann auf dem Acker passiert – das muss im lokalen Kontext, von den einzelnen Landwirten in Rückkopplung zum Umfeld entschieden werden. Im Schwedischen gibt es dafür ein wunderbares Wort: *lagom*, das heißt: *genau richtig, für diesen Ort, für diese Zeit!* ■

Wer mehr über Wilhelm Ripls ökologischen Ansatz lesen möchte, kann dies auf der Homepage des «Systeminstituts Aqua Terra (SAT) e.V.» tun: www.aquaterra-berlin.de



Der Zusammenhang zwischen Wasser und Leben

«Lange bevor die Chaostheorie entstand und populär wurde, gewann Theodor Schwenk bereits die fundamentale Einsicht in die Wechselbeziehung zwischen Chaos, Formentstehung und den Anfangsbedingungen der sensiblen Abhängigkeiten des chaotischen Zustandes sowohl in der Natur wie auch in der Theorie. Seine Arbeit ist bis heute unübertroffen.»

Ralph Abraham, Professor für Mathematik, University of California

«Ein bemerkenswertes Buch.»

Jacques Cousteau

«Eine erste phänomenologische Monographie des Wassers und der Luft.»

Frankfurter Allgemeine Zeitung

Theodor Schwenk
Das sensible Chaos
216 Seiten | mit 88 Fototafeln,
Leinen mit Schutzumschlag | € 39,- (D)
ISBN 978-3-7725-1400-5 | www.geistesleben.com





Silver Surfer – ein Großvater reitet die Wellen

Charlotte Fischer (Text & Fotos)

«Schaut mal, Kinder! Der Großvater steht wieder da wie die Freiheitsstatue!», ruft Tine ihren vier Mädchen zu und erntet ein verlegenes Brummen von ihrem Schwiegervater, der mit seinem Windmesser auf der Düne des Ringköbingfjords steht. Dass seine andere Schwiegertochter nun auch noch mit dem Fotoapparat seine Künste festzuhalten versucht, erntet ein noch viel tieferes Brummen.

Großvater Rolf ist ein «Silver Surfer» mit seinen 82 Jahren. Seit 25 Jahren surft er jetzt. Angefangen hat alles, als sein jüngster Sohn – damals mit 14 – in den Sommerferien einen Surfkurs am dänischen Ringköbingfjord machte und Rolf Fischer keine Lust hatte, ihn zum Wasser zu fahren, zwei Stunden zu warten und wieder zurückzufahren. Seine Frau Waltraud – und wer kennt den eigenen Mann besser? – fürchtete damals, dass die langen Wartezeiten zu «Maulereien» führen würden und riet ihm, doch selbst aufs Brett zu steigen. «Ich bin ein verhinderter Segler, musst du wissen», sagt er, als ich ihn nach der Leidenschaft frage, die ihn damals gepackt und nie wieder losgelassen hat. «Das Segeln konnte ich mir nicht leisten – mit Familie ...»

Man muss sie gesehen haben, diese Mühsal, wenn der 82-Jährige Brett, Mast und Segel aufs Autodach wuchtet. So ein Brett ist schwer. Richtig schwer – altersunabhängig! Man muss sie gesehen haben, diese Sorgfalt, wie er alles vertäut mit Gurten von der einen und von der anderen Seite. Wie er am Wasser ankommt und erst einmal nur schaut ... Lange den anderen Surfern zuschaut, um zu entscheiden, welche Segelgröße wohl die richtige sein wird an diesem Tag.

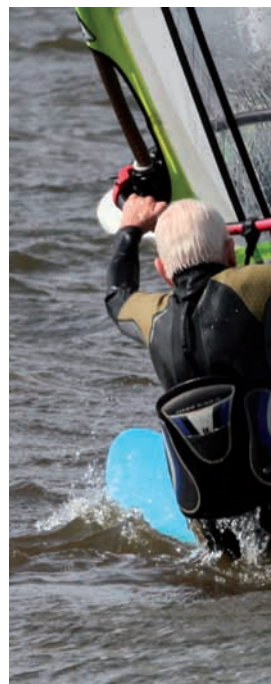
Wenn er die ganze Ausrüstung wieder entzurrt und dabei im heftigen Wind das Brett gegen den Winddruck sichert, damit es sich nicht selbstständig macht und übers Ufer fegt wie ein Geschoss, kämpft er auf Augenhöhe den gleichen Kampf wie manch 20-Jähriger in der Parkplatznachbarschaft!

Man muss gesehen haben, wie Rolf bei 4 bis 6 Windstärken sein Segel trimmt, wie er ringt, damit es sich nicht in den Wind dreht, keine Knicke bekommt. Wie er auf der durchgeweichten Uferwiese sitzt und unter allergrößter Kraftanstrengung den Mast mit dem Flaschenzug biegt, bis das Seil in der Mastfußklemme einrastet. Und wie er sich bei Eiseskälte in den vom letzten Surftag noch nassen Neoprenanzug zwingt – auf der Heckstoßstange seines Autos sitzend und um jeden Millimeter kämpfend, wenn er das kalte Material über seinen Körper zieht.

Ja, man muss gesehen haben, wie er dann das schwere Brett zum Ufer hievt, mühselig mit klammen Fingern das Segel befestigt und den schwierigen Spagatschritt aus dem Wasser aufs Brett immer und immer und immer wiederholt, bis das Segel haargenau im richtigen Winkel steht und den richtigen Winddruck hat, um Fahrt zu gewinnen. Los geht's!

Was für ein Kraftakt!

Wenn die Fahrt dann schließlich und endlich glückt, bleiben die fulminanten Stürze nicht aus. Abenteuerliche Stürze für einen 82-Jährigen! Doch was ihn vom Brett wirft, wirft ihn nicht wirk- ▶



► lich um, denn irgendwo draußen auf dem Fjord wiederholt sich der Vorgang, bei dem Brett und Segel in haargenau die richtige Position gedreht werden, der Spagatschritt gewagt und die Fahrt wieder aufgenommen wird. Weiter geht's!

Wenn Rolf aus dem Wasser kommt, ist die Nase blau, aber die Augen strahlen. Die größte Anstrengung steht ihm noch bevor: Raus aus der engen Neoprenarüstung, rein in die von seiner Frau gestrickten Socken und in die Windschutzjacke; Segel, Mast und Brett zurück aufs Autodach, allein vertäuen und verzurren im Druck des Nordseewindes, der das Brett immer wieder heben will. So hat Rolf es mit damals 57 Jahren gelernt – trotz seines arthritischen Fußes –, um eine gemeinsame Aktivität mit seinem jüngsten Sohn zu haben. Sein ganzes Leben scheint ihn vorbereitet zu haben darauf, dass er selbst in seiner Freizeit keine Mühe, keine Kraftanstrengung und keine Geduldprobe scheut.

Auf dem Fahrrad ins selbstbestimmte Leben

Rolf wurde 1929 in Bismark geboren, ist später mit den Eltern nach Stendal gezogen. Sein Vater war Direktor der landwirtschaftlichen Schule und hatte im Krieg seinen Kommandostand auf einem zum Vorpostenboot umgebauten Frachtschiff. Als Rolf 17 Jahre alt war, floh seine Mutter mit ihm und den beiden jüngeren Geschwistern mit dem letzten Zug über Berlin nach Nordfriesland.

Nach der Flucht und aus der Not heraus wollte die ganze Familie nach Namibia auswandern, wo Rolf eine Farm bewirtschaften

sollte. Aber er wollte Medizin studieren. Die bereits bezahlte Schiffspassage nach Afrika blieb ihm nur deshalb erspart, weil sein Vater plötzlich schwer erkrankte und Namibia in eben jener weiten Ferne blieb, die Rolf zumindest für sich wünschte.

Er fuhr mit einem alten Fahrrad – einen Koffer mit dem guten Anzug auf dem Gepäckträger – von Nordfriesland aus in Richtung Süden, um sich an verschiedenen Universitäten persönlich zu bewerben: Göttingen, Frankfurt, Heidelberg, Marburg, Freiburg, Tübingen, Würzburg ... Am Bodensee sah er zum ersten Mal die Berge – schneebedeckt. Er war zutiefst beeindruckt. In diesem Moment sprang der Funke für eine weitere spätere Leidenschaft über: das Skifahren.

Aber zunächst begann sein Medizinstudium in Würzburg. Von dort wechselte er nach Hamburg, weil er dort Arbeit finden konnte, um sein Studium zu finanzieren. Rolf half beim Teeren der Elbbrücke und, was er als außerordentlich anstrengend und gefährlich empfand, beim Teeren bombengeschädigter Dächer: An einem Joch über der Schulter zwei Eimer mit kochendem Teer eine Wendeltreppe hoch – und bei jedem Überschwappen den kochenden Teer auf Kleidung und Haut. «Ich musste eben arbeiten, was kam», sagt er nüchtern.

Nach dem dritten Semester durfte er Leistungsprüfungen ablegen, die ihm eine Studiengebühren-Ermäßigung eintrugen. Er suchte sich die als «scharf» verschrienen Professoren aus, um deren Prüfungsmethoden für das spätere Examen kennenzulernen. Alles andere als Sachlichkeit war ihm von jeher fremd.

In dieser Zeit wohnte Rolf in vielen verschiedenen Hamburger



Unterkünften. Wenn er umzog, tat er das mit der S-Bahn. Was er besaß, passte in zwei Aktenmappen. In einer der Hamburger Unterkünfte lernte Rolf Waltraud kennen, seine spätere Frau. «In vorbildlich langsamer Weise», wie einer seiner Söhne – der auf andere Weise mein Mann wurde – augenzwinkernd kolportiert. Und auf keinem Familienfest darf der Sketch fehlen, in dem Rolf sich im Doppel-Klepperfaltboot auf der Elbe behutsam seiner Waltraud nähert.

Kurz nach der Hochzeit heuerte Rolf für ein halbes Jahr als Schiffsarzt auf einem Schrotttanker an. Danach bekam er seine erste Anstellung am Barnbeker Krankenhaus – zunächst in der Pathologie, später als Internist und Assistenzarzt. Er baute eine Abteilung für nierenkranke Patienten auf und übernahm diese später als Chefarzt. Als Erster führte er die «Hämodialyse» ein und erntete tiefe Dankbarkeit von seinen Patienten, die für ihn immer der größte Ansporn waren. Wissenschaftliche Betätigung empfand er als dröge.

Drei Söhne und zwei Töchter wuchsen in dem Hamburger Haus auf, das Rolf auf dem Grundstück seiner Schwiegermutter baute. An jenem Ort, wo er Waltraud als Student kennengelernt hatte.

Und seit er die Berge gesehen hatte, war klar: Die Winterferien wurden in der Schweiz verbracht, und zwar skifahrend. Mit Sack und Pack. Zunächst per Bahn, später mit einem VW 1600 Variant: sieben Personen im Auto, vier Kinder auf der Rückbank, der Kinderwagen mit dem schlafenden Nesthäkchen im Kofferraum, Skistiefel auf dem Dach, Skihosen mussten während der Fahrt getragen werden. Heute undenkbar – in der unbeschadet überstandenen Erinnerung wunderbar!

Seit 35 Jahren fährt die Fischer-Familie im Sommer an die dänische Nordseeküste und zum Ringköbingfjord, wo die Leidenschaft fürs Surfen ihren Anfang nahm.

Beruflich hatte Rolf Fischer nie einen anderen Wunsch gehabt, als Arzt zu sein. Das war ihm Beruf und leidenschaftliche Berufung. Aber mit dem ersten Tag des Ruhestandes vor 15 Jahren hängte er seinen Kittel an den Haken und wandte sich dem zu, was ihn immer auch begeistert hatte: seiner Querflöte, seinen Büchern, dem Theater und vor allem der Natur. «Luft muss ich haben», sagt er. Gefrühstückt wird in Dänemark nach dem Morgenbad in der Nordsee und in Hamburg nach dem Morgenlauf. Erst dann kommt der Morgenkaffee und die Lesung im Radio. Zumindest, wenn Rolf und Waltraud nicht gerade unterwegs sind zu den Enkeln zwischen Hamburg und der Schweiz oder ▶



Alt werden ist nichts für Feiglinge

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

Ein Buch, das Mut macht, den eigenen Weg ins Alter mit all seinen Chancen und Herausforderungen anzunehmen.

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



- unterwegs nach Norwegen, Island und Grönland – der Landschaft und den Lichtstimmungen zuliebe.

Ein Fjord – drei Generationen

Zu seinem 80. Geburtstag schenkten die drei Söhne Rolf ein neues, besonders leichtes Segel, das die Herstellerfirma mit gesponsert hatte, weil sie ihre Freude an diesem rüstigen Silver Surfer hatte.

Großer Treffpunkt ist nach wie vor jedes Jahr die dänische Nordseeküste: Rolf und Waltraud, die drei Söhne, zwei Schwiegertöchter, fünf Enkelkinder und ein Pflege-Enkelkind bewohnen alljährlich mindestens drei Ferienhäuser in Henne Strand. Sobald ein Enkelkind alt genug ist, um auf einem Brett zu balancieren, schenken Rolf und Waltraud ihm einen Surfkurs auf dem Fjord. Und so begegnen sie sich auf dem Wasser – die drei Generationen: Rolf, der Silver Surfer, mit seiner unvergleichlichen Ausdauer und dem unerschütterlichen Gleichmaß, mit dem er den Fjord surfend bemisst; immer wieder rasant überholt und gekreuzt von seinem Sohn Martin, der die Surfleidenschaft mit seinem Vater teilt und sie übertrifft, indem er jede freie Minute auf dem Wasser verbringt. Pausen macht Rolf nur, um einem der Enkelkinder einen Surfratschlag zu geben. «Keiner erklärt den Beachstart so gut wie Großvater!», beteuert unser Sohn, der sich auf dem Ringköbingfjord genauso tummelt wie sein Bruder, die Cousins und die Onkel.

Nur das kleine Pflege-Enkelkind erschrickt kurz und heftig, als ein schwarzer Kapuzenmann dem Wasser entsteigt. Erst als die

Neoprenkapuze in Großvaters Nacken rutscht, gleitet ein erleichtertes Strahlen über Leonies Gesicht.

Waltraud genießt die Freiräume, die ihr Rolfs Surfleidenschaft einträgt. 19 Uhr ist allerdings Deadline. Später soll er nun wirklich nicht heimkommen! Aber morgens packt sie ihm die Stullen in den «Surfkorb», den sie in einem Augsburger Korbwarenladen für ihn erstanden hat. Seine teilweise zerfledderten Surfanzüge flickt Rolf jedoch selbst und zerbricht dabei regelmäßig Waltrauds Nadeln. Aber was sind schon Nadeln, wenn ein Silver Surfer dafür seinen perfekten Tag erlebt!

«Das Spiel mit den Elementen – mit dem Wind und dem Wasser, das ist es, was mich fasziniert!», sagt Rolf. «Beim Surfen, weißt du, bist du ganz nah dran – näher noch als beim Segeln. Ein winziger Fehler und du stürzt. Du musst vollkommen konzentriert sein, darfst dir keinen Fehler leisten. Jeder Fehler führt zum Sturz.»

Sagt's und wuchtet Brett, Mast und Segel vom Autodach und zwängt sich in den Neoprenanzug, um in unerschütterlichem Gleichmaß über den Fjord zu gleiten. ■



Mehr zu den Arbeiten der Fotografin
Charlotte Fischer ist zu finden unter:
www.lottefischer.de



Greenland
Starotica
Lindstrøm
Norway

www.hurtigrute

CLASSIC
180 80

ALS



Hilfe, Wochenende!

von Birte Müller

Darf man eigentlich als Mutter zugeben, dass man an Wochenenden allein mit den Kindern überfordert ist? Geht das Müttern mit nicht behinderten Kindern auch so? Und was machen eigentlich die Alleinerziehenden?

Ich rufe immer spätestens am Samstagabend meine Mutter an und jammere ein wenig herum. Ich kann mich darauf verlassen, dass mein Vater dann am Sonntag mit uns einen tollen Ausflug in den Wildpark machen wird statt – wie eigentlich geplant – seinen Garten zu beackern. So auch an diesem Wochenende.

Der Tag fing gut an, beide Kinder schliefen bis 8 Uhr (was wohl daran lag, dass ich sie erst um 22 Uhr ins Bett bekommen hatte). Ich war bester Dinge. Beide Kinder badeten wundersamerweise friedlich zusammen, sodass ich mir einen Kaffee machen und den Teig für einen Hefezopf kneten konnte. Ich weiß nicht, welcher Teufel mich da geritten hat, denn ich hätte mich in dieser halben Stunde einfach schnell anziehen und die Sachen für unseren Ausflug zusammenpacken sollen! Das werde ich wohl nie lernen, mir mal weniger vorzunehmen. Statt unterwegs einfach eine Portion Pommes zu holen, muss ich unbedingt vor einem Ausflug stundenlang Salate, Brote und Kuchen machen. Salat und Frikadellen hatte diesmal meine Mutter angekündigt (von irgendwoher kommen solche Störungen ja auch), also musste ich unbedingt noch etwas backen!

Als ich zwei Stunden später beide Kinder angezogen, abgefrühstückt und die Zähne geputzt habe, bin ich selber noch im Schlafanzug. Tisch, Küche und Fußboden sind völlig eingesaut, und ich habe noch keine Getränke oder Wechselklamotten gepackt, keine Kindersitze im Auto, auch noch keinen Löwenzahn gepflückt zum Hirsche-Füttern, und es ist auch kein Opa Horst in Sicht.

Also zücke ich meine Geheimwaffe: die *Kleiner Maulwurf*-DVD! In dem nun entstandenen Zeitfenster schaffte ich es immerhin, den

Hefezopf in den Backofen zu bekommen, bis mein Vater an der Tür klingelt. Die Kinder wollten los und flippten beide komplett aus. Unter Schreien werden angezogene Klamotten wieder ausgezogen, in die Tasche gepackte Sachen wieder herausgerissen ... Olivia bekommt einen Weinanfall, weil sie ein anderes Kleid anhaben will, Willi erblickt den Hefezopf im Backofen und erleidet einen Zusammenbruch, weil er ihn SOFORT essen will und mein Vater sagt, er gehe mal schnell Futter für die Tiere holen, und verschwindet. Die folgenden zwanzig Minuten lassen mich mindestens zwei Jahre altern! Ich beknie meine Kinder, mich nur ein paar, ein ganz paar Minuten in Frieden zu lassen, damit ich mir etwas überziehen kann. Aber natürlich ist das zwecklos. Ich raffte schnell die wichtigsten Dinge für unterwegs zusammen und stelle sie vor die Haustür. Nebenbei versuche ich meine Kinder zu beruhigen, wobei ich so gereizt werde, dass ich eigentlich nur herumschreie.

Als mein Vater wieder auftaucht, kann ich Olivia schon mal aus dem Haus schieben. Dann renne ich schweißgebadet nach oben, schnell Zähne putzen und anziehen. Unten ist Ruhe. Als ich wieder runterkomme, sitzt Willi mit der Puzzle-Schublade auf der Terrasse und wirft zufrieden eine Handvoll Teile nach der anderen die Böschung hinunter. Ich weiß gar nicht, ob ich weinen oder lachen soll. Egal. Schnell den viel zu dunklen Hefezopf aus dem Backofen rausholen, beide Sitze ins Auto, zufriedene Olivia anschnallen, jetzt nur noch Willi holen ... Der aber sitzt, ebenfalls zufrieden, im Plansch Becken. Da muss ich dann schon ein bisschen weinen. Als ich mit ihm frisch angezogen beim Auto ankomme, hat Olivia sich gerade eingepinkelt, aber das ist dann auch egal. Ich lache und denke: nur noch sieben Stunden, bis die Kinder ins Bett gehen (zu diesem Zeitpunkt weiß ich noch nicht, dass es zehn Stunden dauern wird). – Aber im Wildpark, da war es richtig schön! ■

Birte Müller studierte Buchillustration und Malerei in Hamburg, Mexiko und Bolivien. Heute lebt sie als Illustratorin und Kinderbuchautorin mit ihrer Familie in Hamburg: www.illuland.de 2011 erschienen ihre Illustrationen zum Kinderbuch «Denni, Klara und das Haus Nr. 5» von Brigitte Werner (ISBN 978-3-7725-2146-1), in dem ein kleiner Junge mit Down-Syndrom eine ganze Straße verzaubert.



Foto: Andrew Rich

Ein Lob der Fehlerkultur von Wolfgang Held

Vermutlich gibt es keine Arbeitsbeziehung, die so gut untersucht wurde wie diejenige von Chefpilot zu Copilot. Ob ein Flugzeug im Notfall abstürzt oder gerettet werden kann, hängt zum großen Teil von der reibungslosen Kommunikation zwischen den beiden Piloten ab. So selten heute Flugzeugabstürze vorkommen, so gut werden sie untersucht. Motiv ist es dabei weniger, einen Schuldigen zu finden als vielmehr, aus den Katastrophen Lehren zu ziehen. Eine der zentralen Erkenntnisse lautet, dass bei einem Flugzeugabsturz mindestens drei Fehler zusammenkommen müssen, bis tatsächlich ein Unglück eintritt. Das ist nicht anders als im persönlichen Feld. Die kleinen Katastrophen des Alltag haben in der Regel die Summe mehrerer kleinerer Fehler als Ursache. Das Auto springt nicht an, der Akku vom Handy ist nicht aufgeladen und man ist zu spät aus dem Haus gegangen. Drei Probleme, die in der Addition dann größere Schwierigkeiten verursachen.

Viel Energie ist von Flugingenieuren und Psychologen deshalb in die Beantwortung der Frage geflossen, wie man die Summe von drei Fehlern vermeiden kann. In Bezug auf Fehlerentstehung ist der Mensch sowohl das schwächste als auch das stärkste Glied in der Kette. Computergesteuerte Abläufe sind dem Menschen immer überlegen, wenn es darum geht, eine Routine minutiös einzuhalten. Zum Menschsein gehört, dass man in einem Moment abgelenkt, unkonzentriert ist. Doch diese Schwäche gegenüber Maschine und Computer gleicht der Mensch um ein Vielfaches aus, wenn es darum geht, in einer außergewöhnlichen Situation aus Geistesgegenwart zu handeln, jenseits vertrauter Arbeitsroutinen eine Lösung zu finden. Aus diesem Grund mag es auf absehbare Zeit zwar einen Autopiloten und Landeautomatik geben, aber zugleich auch immer den Piloten, der diese Flughilfen im Auge hat. Wenn also nun der Mensch, diese «notorische Fehlerquelle», im Cockpit unersetzbar ist, dann bedeutet das, dass man Fehler nicht

ausschließen kann. Daraus folgerten die Unfallexperten, dass es darauf ankomme, den ersten oder spätestens den zweiten Fehler zu bemerken, damit der dritte nicht passieren kann.

Die eigentliche Schwachstelle machen die Unfallexperten in der Kommunikation der Fehler aus. Sei es aus Angst vor Sanktionen oder aus Misstrauen: Wenn man einen Fehler entdeckt hat, vor allem wenn man ihn selbst begangen hat, dann scheut man sich naturgemäß, ihn dem anderen Piloten mitzuteilen. «Die beste Unfallverhütung», so Hans Rahmann, viele Jahre Verkehrspilot bei der Lufthansa, «ist deshalb, im Cockpit ein Klima zu schaffen, in dem man Fehler gerne einräumt.» Ein vertrauensvoller Umgang miteinander ist dazu die Grundlage. «Das gelingt den weiblichen Piloten häufig etwas besser als ihren männlichen Kollegen», so Rahman weiter.

Eine Atmosphäre, in der eine falsche Entscheidung, der Misserfolg, das Fehlurteil zum Geschäft gehören und als Teil gemeinsamen Lernens willkommen sind, hilft nicht nur, Fehlentwicklungen zu entdecken, sondern öffnet ein Fenster in die Zukunft. Mit jedem neuen Schritt, jeder neuen Idee, die man verwirklicht, antwortet die Welt unerwartet, zeigt das Alte Widerstand. Wenn die Fehler, die aus solchen Überraschungen entstehen, zugelassen werden, ist die Bereitschaft, ins Unbekannte zu gehen, größer. «Fehlerkunde» sollte ein Schulfach werden. «Wir schreiben Klassenarbeiten nicht, um eure Schwächen festzuhalten, sondern damit ich als Lehrer weiß, was wir noch lernen müssen.» So ein Lehrer zu seiner Klasse.

Fehler zu bereuen lenkt den Blick in die Vergangenheit, Fehler zu verstehen hebt ihn in die Zukunft. ■

Wie kommt das Neue in die Welt?

Leichtigkeit

«Feen sind exquisite Tänzerinnen»

Zu Claude Debussys 150. Geburtstag

von Frank Berger

Als ich mein Klavierstudium in den Niederlanden begann, verdonnerte mich mein Professor von Anfang an dazu, viel Debussy zu spielen. Begründung: «Ihr Deutschen tut euch schwer mit der Art von Subtilität, die diese Musik erfordert. Debussys Element ist die perlende Leichtigkeit, Schwerelosigkeit, verbunden mit Geschmack und Ésprit.»

Er hatte recht und unrecht zugleich: Denn es gab große deutsche Pianisten wie Walter Gieseking oder Werner Haas, die geradezu göttlich Debussy spielten. Und ja: Wer in die Welt von Claude Debussy eindringen will, muss viel Gewohntes hinter sich lassen, bereit sein, sich in unbekannte Gefilde vorzuwagen und dort neue Fähigkeiten zu entwickeln.

Wer sich brav Bach, die Klassiker und die großen Romantiker erarbeitet hat, gerät bei der Begegnung mit Debussys Musik zunächst ins Schwimmen, manchmal auch ins Schleudern. Ins Schwimmen, weil es – in den Werken seiner Reifezeit – harmonisch nur noch wenig gibt, was dem traditionsgeprägten Ohr den gewohnten Halt bietet: Debussy hat eine Klangwelt entwickelt, die mehr aus Farben denn aus fest verketteten Akkorden besteht, und es ist diese Seite seiner Musik, die gemeinhin als «impressionistisch» bezeichnet wird. Ins Schleudern, weil die Welt, die hier betreten wird, zunächst ein Gefühl hervorrufen, als befände man sich unter Einfluss einer starken Fliehkraft auf einer abschüssigen, eisglatten Straße ohne Geländer oder Leitplanke. Ich habe immer wieder Menschen kennengelernt, die schilderten, wie sie beim Hören dieser Musik in einen unangenehmen seelischen «Zwischenzustand» gerieten, ohne Bodenhaftung und ohne klare Orientierung. Hier hilft nur: Schwimmen und Fliegen lernen.

Debussy war, so kann man aus den Zeugnissen seiner Zeitgenossen folgern, die lebendige Inkarnation extrem gegensätzlicher Qualitäten: «Er ist ganz ungestüm und zugleich schüchtern. Seine

Neigungen und Antipathien spricht er mit unverblümter Offenheit aus. Er ist außerordentlich reizbar. Eine Kleinigkeit kann ihn in die freudigste Stimmung versetzen. Eine Kleinigkeit kann ihn tagelang niedergeschlagen sein lassen. Er ist misstrauisch gegenüber der Welt. Darum begegnet er ihr mit einer Schroffheit, die vor allem ein Schutzwall gegenüber der eigenen Sensibilität ist. Mit all seinen brüsk zur Schau getragenen Eigenarten hat er etwas Faszinierendes für feiner organisierte Naturen.»

Er gibt sich einerseits äußerst aristokratisch wie ein Grandseigneur, pflegt einen erlesenen, feinen Geschmack und liebt seltene und raffinierte Dinge. Bis in seine Studentenzeit schreibt er sich, offenbar um einen Adel anzudeuten, den er als sein eigentliches Wesen empfindet, «de Bussy» und führt lange seinen zweiten Namen Achille – nach dem nahezu unverwundbaren griechischen Helden – als Hauptnamen. Doch dieser Achille de Bussy, geboren am 22. August 1862 (verstorben am 25. März 1918 in Paris), kommt aus einfachsten Verhältnissen und hat nie eine Schule besucht (die Grundschulpflicht wurde in Frankreich erst 1882 eingeführt). Sein Vater hatte ursprünglich einen kleinen Porzellanwarenladen, mit dem er irgendwann scheiterte, wonach er als Buchhalter bei einer Pariser Eisenbahngesellschaft unterkam. Durch besondere Fügungen wird das musikalische Talent des Jungen entdeckt, es findet sich eine reiche Gönnerin, die für die erste pianistische Ausbildung sorgt, und schon 1872 besteht er die Aufnahmeprüfung am Pariser Conservatoire. Dort zeigt der «wilde Junge», der nach Aussagen seiner Mitstudenten wie ein typisches Arbeiterkind wirkt, ein sehr eigenwilliges Temperament, lässt sich nur ungern korrigieren, verachtet jede Zucht, läuft Sturm gegen jeglichen Akademismus. Als er, Jahre später, als Stipendiat des begehrten «Rompreises», der Akademie nicht die Zusage abtrotzen kann, eine bestimmte Komposition seiner Wahl auf das Programm eines Festkonzerts mit



Werken der Laureaten zu setzen, zieht er kurzerhand die Konsequenz – «entweder alles oder nichts» – und boykottiert das ganze Konzert. Zur feierlichen Preisverleihung erscheint er erst gar nicht.

Verschlossen, wortkarg, sprunghaft, launisch, eigensinnig, schroff und zu Wutausbrüchen neigend, gerne träumend, bummelnd, in kontemplatives Brüten versunken – es ist gerade diese ungewöhnliche Persönlichkeitsprägung, die Debussy zum querständigen, stets im Konflikt mit allem Akademisch-Herkömmlichen stehenden Bohemien macht und ihn dafür prädestiniert, unbekümmert und kühn in musikalisches und seelisches Neuland vorzustoßen. Eine angepasste, konventionelle Natur hätte wahrscheinlich weder die Kraft noch den Weitblick und die Originalität entwickelt, deren es dazu bedurfte. Einer seiner Biografen, der Komponist Jean Barraqué, charakterisiert diesen geheimnisvollen Zusammenhang hellsichtig: «Ihm war jede Fessel, jede Verpflichtung nicht nur unerträglich, sondern zugleich ein Angriff auf seine geheimsten Lebenskräfte.»

Die Welt der «Lebenskräfte» – sie ist tatsächlich der Schlüssel, der uns die eigentliche Tür zur Musik Debussys öffnet. Schon als Stipendiat in der Villa Medici in Rom schreibt er über seine Komposition *Printemps (Frühling)*: «Der Frühling wird nicht mehr im deskriptiven Sinne, sondern menschlich aufgefasst. Ich möchte das langsame und schmerzvolle Entstehen der Wesen und Dinge in der Natur ausdrücken. Dann ihre aufsteigende Entwicklung bis zu einem abschließenden Freuden- ausbruch über die Wiedergeburt zu einem irgendwie erneuerten Leben ...» 1894 erregt Debussy Aufsehen mit dem Orchesterprélude zum *Nachmittag eines Fauns* nach dem Gedicht von Stéphane Mallarmé, das die Träume und erotischen Begierden eines Naturwesens ausdrückt: «Ermüdet davon, die furchtsamen Nymphen und scheuen Najaden zu verfolgen, gibt er sich einem Höhepunkt der Lust hin, zu dem der Traum eines endlich erfüllten Wunsches führt: des vollkommenen Besitzes der ganzen Natur.» Ab jetzt werden die geheimnisvollen und verborgenen Kräfte der Natur die Achse seines Schaffens bilden und eine Stimme bekommen: *Die Feen sind exquisite Tänzerinnen, Tote Blätter, Klänge und Düfte erfüllen die Abendluft, Der Wind in der Ebene, Clair de lune, Undine, Syrinx, Nebel, Reflexe auf der Wasseroberfläche.* In *La Mer* hören wir das *Spiel der Wellen* und werden Zeugen eines *Dialogs zwischen Wind und Meer*. Und das *Nocturne Sirènes* ist «das Meer und sein unendlicher Rhythmus; dann erklingt, lacht und vergeht aus den vom Mondlicht versilberten Wellen der geheimnisvolle Gesang der Sirenen.»

Debussys Musik wirkt magisch. Als ich neulich seine *Suite bergamasque* spielte, flog durchs geöffnete Fenster, angezogen von den geheimnisvollen Klängen, eine Meise in mein Zimmer und setzte sich auf den Flügel ... ■



Paul Gallico

Die Liebe der kleinen Mouche

Erzählung

Rosen  Bibliothek

Die Kraft der Liebe

Mouche, ein junges Mädchen aus der Bretagne, sieht ihr Leben als gescheitert an – und das mit erst 22 Jahren. Und so läuft sie durch das nächtliche Paris, das ihre Träume von einer Schauspielkarriere nicht zur Wahrheit werden lassen wollte, und hat nur noch ein Ziel: die Seine.

Glücklicherweise fuhr ihr Weg an einem Jahrmarkt vorbei, wo ein paar Handpuppen sie aus ihrer Bude heraus ansprechen – und noch am selben Abend gehört sie der Truppe an. Die Liebe, die Mouche von den Puppen erfährt und ihnen schenkt, gibt ihr wieder neue Kraft zu leben. Warum aber versteckt sich der Puppenspieler selbst hinter seiner undurchdringlich rauen Schale?

Die weltberühmte, märchenhafte Geschichte von der tiefen Liebe einer jungen Frau zu einem Puppenspieler.

Paul Gallico
Die Liebe der kleinen Mouche
124 Seiten, gebunden | € 8,90 (D)
ISBN 978-3-8251-7725-6
www.urachhaus.de

August

AGNES

«Und wie ich, trotz meinem
Wunsche, noch zu verweilen, mein
Werk schließe, verschwimmen diese
Gesichter. Aber ein Gesicht, das auf mich
niederscheint wie ein himmlisches Licht,
durch das ich alles andere sehe, ist hoch
über ihnen. Und das bleibt.
Ich wende mich um und sehe es in
seiner schönen, heiteren Ruhe neben
mir. Meine Lampe brennt dunkel, und
ich habe bis tief in die Nacht hinein
geschrieben; aber das teure Wesen, ohne
das ich nichts wäre, leistet mir
Gesellschaft.
O Agnes, o meine Seele, möge dein
Gesicht auch neben mir sein, wenn ich
wirklich mein Leben beschließe, möge
ich dich, wenn die Wirklichkeiten der
Erde vor mir verschwinden wie die
Schatten, die ich jetzt verlasse, noch
immer neben mir finden, mit der Hand
gen Himmel deutend.»*

Die 64 Kapitel der «Lebensgeschichte und Abenteuer, Erfahrungen und Beobachtungen David Copperfields des Jüngeren» erschienen ab Mai 1849 bis November 1850 in 19 monatlichen Folgen. Sie bilden Charles Dickens' achten Roman, der «von allen Dickens-Romanen dem Mainstream des europäischen Realismus am nächsten» kommt, wie Hans-Dieter Gelfert in seiner Biographie «Charles Dickens, der Unnachahmliche» notiert. «Ob ich als Held meines eigenen Lebens gelten kann oder ob ein anderer diesen Platz einnehmen wird, sollen diese Blätter zeigen», schreibt Dickens zur Eröffnung seines viele Gemüter bewegenden autobiographischen Entwicklungsromans.

* Charles Dickens, **David Copperfield**, Schlussworte
Insel Verlag, Frankfurt am Main

Wegen der Sommerzeit ist allen astronomischen
Zeitangaben eine Stunde hinzu zu fügen.

SO 29

17. Woche nach Ostern
☾♂♀ 20^h
Vor 33 Jahren (1979) starb der Sozialphilosoph
Herbert Marcuse (* 19.07.1898)
☉ 04.42/20.14 Tischa be Aw, Fastentag zur Erinnerung
☾ 17.11/00.33 an die Zerstörung des Tempels in Jerusalem

MO 30

KW 31

DI 31

Juli

MI 01

☾♂♀ 17^h

Ges. Feiertag in der Schweiz
(Gründung der Schweizer Eidgenossenschaft 1291)

DO 02

☉ Vollmond 04.27

FR 03

SA 04

SO 05

18. Woche nach Ostern
1962 Marilyn Monroe stirbt in der Nacht zum 5.8. an einer
Überdosis an Schlaftabletten (* 01.06.1926 als Norma Jeane
Mortenson, registrierter Taufname: Norma Jeane Baker)
☉ 04.53/20.02
☾ 20.55/08.59

MO 06

KW 32

1945 USA wirft Atombombe auf Hiroshima ab

DI 07

☾♂♂ 12^h, ☾♂♀ 21^h

MI 08

Do 09

☉ Letztes Viertel
1942 Edith Stein †, in Auschwitz ermordet, Philosophin und
Ordensschwester (* 12.10.1891 in Breslau)
1945 USA wirft Atombombe auf Nagasaki ab
1962 Hermann Hesse † in Montagnola/Tessin, Dichter
(* 02.07.1877 in Calw)

FR 10

☉ Sonne tritt in das Sternbild Löwe
1912 Jorge Amado *, brasil. Schriftsteller († 03.08.2001),
1958 erschien sein Roman «Gabriela wie Zimt und Nelken»,
1968 sein Roman «Dona Flor und ihre zwei Ehemänner».

SA 11

☾♂♀ 22^h

**Verdorrtes Gras –
ein Rasensprenger
wirft Regenbögen**

Claudia Brefeld
www.artgerecht-und-ungebunden.de

SO 12

19. Woche nach Ostern
 1762 Christoph Wilhelm Hufeland *, Arzt († 25.08.1836), Goethe, Schiller, Herder und Wieland zählten zu seinen Patienten. Verfasser der ersten Makrobiotik.
 ☉ 05.04/19.49
 ☾ – /16.16

MO 13

KW 33
 ☾ ☉ ♀ 21^h
 Vor 66 Jahren (1946) starb der engl. Schriftsteller H. G. Wells (* 21.09.1866), bereits 1898 erschien sein Roman «Der Krieg der Welten», 1905 «Jenseits des Sirius».

DI 14

1912 Erwin Strittmatter * in Spremberg / Niederlausitz, Schriftsteller († 31.01.1994 in Schulzenhof bei Dollgow / Brandenburg)

MI 15

☾ ☉ ♁ 12^h

Mariä Himmelfahrt
 in kath. Ländern ges. Feiertag

DO 16

☾ ☉ ♁ 4^h

FR 17

● Neumond 16.54

SA 18

1912 Elsa Morante *, ital. Schriftstellerin. 1957 erschien ihr Hauptwerk «L'isola di Arturo» (Arturos Insel), 1982 ihr letzter Roman «Aracoeli» († 25.11.1985)

SO 19

20. Woche nach Ostern
 1662 Blaise Pascal †, Mathematiker u. Philosoph (* 19.06.1623)
 1942 Irène Némirovsky † in Auschwitz, Schriftstellerin (* 11.02.1903)
 ☉ 05.15/19.35
 ☾ 07.33/19.49

MO 20

KW 34
 1912 William Booth †, Gründer der Heilsarmee (* 10.04.1829)

in Ungarn ges. Feiertag (Stephanstag)

DI 21

MI 22

☾ ☉ ♁ 1^h, ☾ ☉ ☽ 7
 ☾ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Jungfrau. Beginne mit der Monatstugend: «Höflichkeit – wird zu Herzenstakt.»
 1862 Claude Debussy * († 25.03.1918), franz. Komponist

DO 23

FR 24

● Erstes Viertel

Bartholomäus, Apostel

SA 25

☾ ☉ ♁ 11^h

SO 26

21. Woche nach Ostern

☉ 05.26/19.20
 ☾ 15.59/ –

MO 27

KW 35

in England Bankfeiertag

DI 28

☾ ☉ ♀ 1^h

MI 29

1862 Maurice Maeterlinck *, belg. Schriftsteller, insb. als Dramatiker des Symbolismus bekannt († 06.05.1949)

DO 30

☾ ☉ ♀ 19^h

FR 31

○ Vollmond 14.58

Redaktion: Lin

Probleme der Malerei

«So sehen wir, dass im Grunde eines jeden kleinen und im Grunde des größten Problems der Malerei das *Innere* liegen wird. Der Weg, auf welchem wir uns heute schon befinden, und welcher das größte Glück unserer Zeit ist, ist der Weg, auf welchem wir uns des Äußeren entledigen werden, um statt dieser Hauptbasis eine ihr entgegengesetzte zu stellen: Die Hauptbasis der inneren Notwendigkeit.»

Wassily Kandinsky, Über das Geistige in der Kunst
 VI. Formen- und Farbensprache, München 1911/1912

Franz Marc, Reh im Walde 1
 1911, Öl auf Leinwand, 130 x 100 cm, Privatbesitz
 © akg-images





Gäste, Torte, Geschenke – doch wo ist das *Geburtskind*?



Viele Gäste sind gekommen, um zu gratulieren, doch Vitus, das Geburtstagskind, ist nicht zu Hause. Wo er bloß stecken mag?

Eine Suchaktion beginnt, allerlei Waldbewohner werden befragt. Vergebens. Schließlich ist es der schlaue Iltis, der weiß, wo Vitus stecken könnte ... Ein weiteres bezauberndes Bilderbuch der beliebten Meisterillustratorin Daniela Drescher.

«Daniela Dreschers Bilder und Illustrationen sind so einmalig und bezaubernd – sie öffnen Herz und Seele und beglücken Betrachter und Vorleser gleichermaßen.»

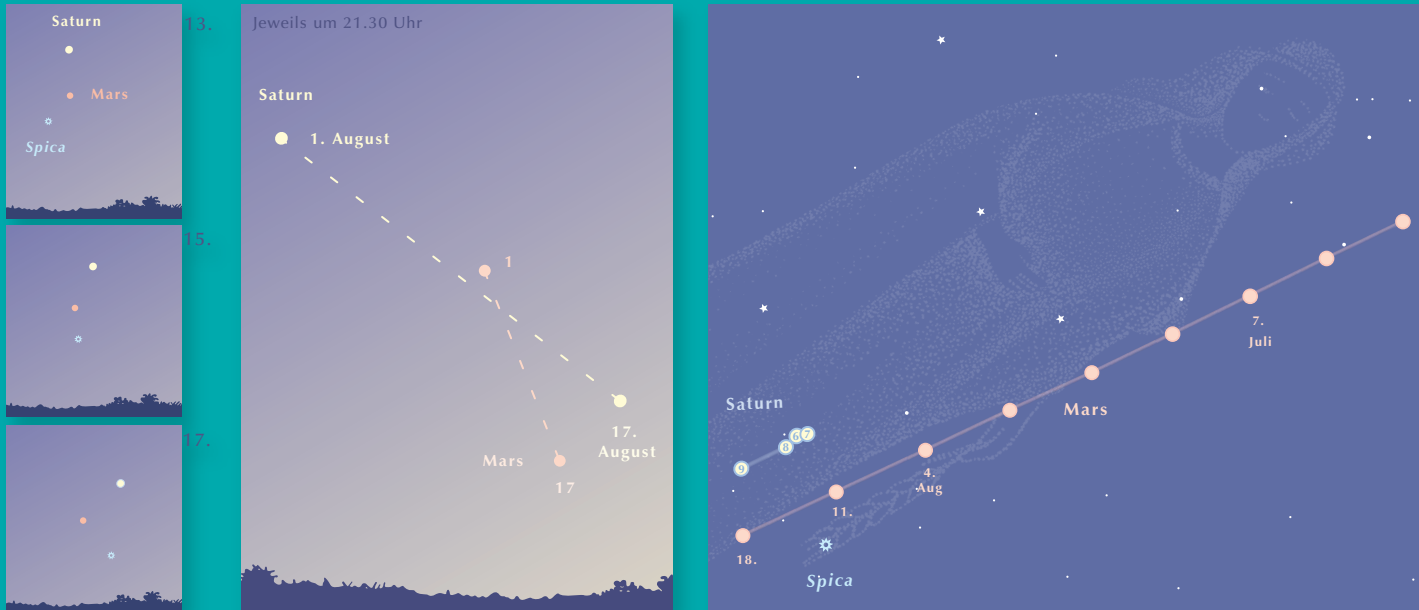
Lesen bildet

Daniela Drescher: **Vitus hat Geburtstag** | Format 24,5 x 23 cm | 24 Seiten, gebunden | € 12,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7737-9 | ab 3 Jahren | www.urachhaus.de

Leseprobe: <http://b2l.bz/rfZ2Wg> oder einfach den QR-Code einscannen!



Urachhaus



Mars, diesmal ganz ähnlich wie Venus

von Liesbeth Bisterbosch

Drei Lichtpunkte mit verschiedenen Farbtönen erscheinen Anfang August am frühen Abend. Je südlicher man sich befindet und je höher das Trio oberhalb der Bäume steht, umso mehr fällt es auf, dass der höchste Lichtpunkt gelblich ist, der tiefste bläulich und der rechte rötlich. Der gelbliche Saturn taucht durch seine höhere Position und auch, weil er etwas mehr Eigenglanz hat, bei Einbruch der Dunkelheit als Erster auf und bleibt während der Dämmerung am längsten sichtbar. Der Planet befindet sich während seiner ganzen Sichtbarkeitsperiode oberhalb von Spica, dem bläulichen Hauptstern der Jungfrau.

Das Paar steht von Abend zu Abend (z.B. um 21.30 Uhr, wie auf den linken Bildern gezeigt) jeweils etwas weiter rechts und tiefer. Sie nähern sich der Sonne, die tiefstehende Spica wird Mitte August in der Abendglut verschwinden und Saturn einige Wochen später.

Anfang August kommen das Paar und der rötliche Lichtpunkt – Mars – einander immer näher. Der gelbliche und der bläuliche Lichtpunkt bilden kurz vor ihrem Abschied sozusagen eine Pforte für Mars, durch die dieser vom 13. bis 15. August zieht.

Von Norddeutschland aus gesehen wird der lichtschwache Mars etwa zeitgleich mit Spica im Abendrot «ausgelöscht» werden; von Süddeutschland aus wird er noch einige Monate tief am Himmel kurz sichtbar bleiben.

Auf dem mittleren Bild ist zu sehen, dass Saturn und Mars nicht den gleichen Weg zur Sonne nehmen. Mars nähert sich der Sonne viel langsamer und geht immer südlicher unter. Der Weg

des Saturn kreuzt sich mit dem des Mars. Das rechte Bild zeigt die monatlichen Positionen des Saturn (Ziffer 8 markiert den 1. August) und die wöchentlichen des Mars in der Jungfrau. Mars zieht viel schneller in Richtung Waage als Saturn und beschreibt immer tiefere Himmelsbögen. Er bewegt sich von Tag zu Tag mit der absteigenden Sonne mit.

Venus leuchtet besonders kräftig und besonders hoch am Morgenhimmel. Sie zieht durch die Zwillinge, ist auf dem Weg zum Löwen und beschreibt immer tiefere Himmelsbögen. Ab September wird sichtbar, dass sie sich allmählich der Sonne nähert. Erst nach gut sieben Monaten zieht sie an der Sonne und an Mars vorbei. Bemerkenswert ist: Venus und Mars nähern sich der Sonne im gleichen Tempo!

Mars erscheint als (fast) unsichtbarer Dämmerungsplanet ganz anders als Venus, aber sie tun viel Ähnliches. Beide folgen der Sonne bei ihrem Abstieg. Venus kann ebenfalls den Weg von Saturn kreuzen.

Wenn Mars Abenddämmerungsplanet ist und Venus sich im Morgengrauen der Sonne nähert, ziehen die beiden zur Sonne hin, haben monatelang das gleiche Tempo und bewegen sich mit der absteigenden Sonne mit. Sie verhalten sich sehr ähnlich, sie «spiegeln» sich. ■

Venus und Mars nähern sich der Sonne im gleichen Tempo!

Zink

zwischen Kraftpotenzial und ruhigem Schutz

von Markus Sommer

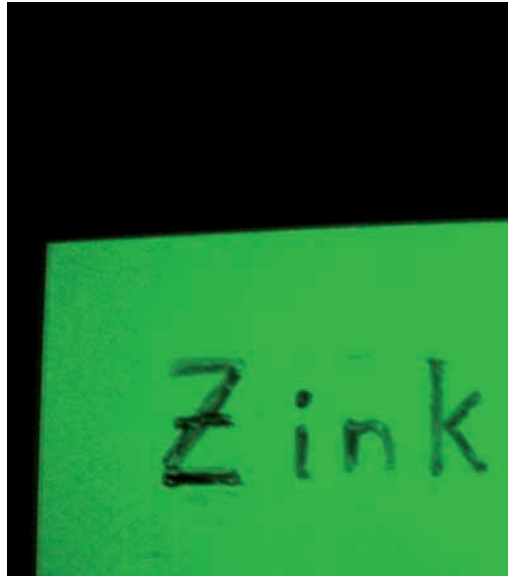
Wir alle haben wahrscheinlich unsere ersten Erfahrungen mit Zink in unserer Säuglingszeit gemacht, denn Baby-Cremes, welche die Haut im Windelbereich gegen Aufweichung und Entzündung schützen, enthalten Zinkoxid, das den Salben auch ihre weiße Farbe verleiht. Viele Sonnencremes werden ebenfalls mit Zinkoxid hergestellt, um die Haut vor zu starker UV-Strahlung zu schützen und damit vor einem Sonnenbrand zu bewahren. Damit ist schon eine wesentliche Wirkung von Zink benannt: Es schützt Oberflächen. Aus diesem Grund ist Zink das häufigste Metall, das wir in unserer Umgebung wirklich metallisch glänzend sehen. Regenrinnen, Metallzäune und -treppen und vieles mehr sind verzinkt, um Eisen, das sich darunter befindet, vor dem Rosten zu schützen. Das ist eigentlich recht erstaunlich, denn Zink ist «unedler» als Eisen – und es würde sich daher schnell auflösen, wäre es nicht (ähnlich wie Blei) von einer sehr haltbaren Schicht umgeben, die es «passiviert» und es dadurch selbst, aber auch mit Zink überzogene Metalle schützt. Anders als beim Blei ist die schützende Schicht beim Zink so dünn, dass wir das Metall durch diese hindurch noch glänzend wahrnehmen können.

Wenn metallisches, pulverförmiges Zink dagegen ganz frisch gewonnen wurde und noch frei von jeglichem Überzug ist, dann ist es so aggressiv, dass es Wasser «zerlegen» kann und dabei brennbaren und explosiven Wasserstoff freisetzt. Versucht man einen Zinkbrand mit Wasser zu löschen, ist eine Explosion die Folge. Man sieht: Unter der so stabilen Haut steckt ein Metall mit hohem Potenzial. Das kann man ganz wörtlich nehmen, denn sein außergewöhnlich hohes «elektrochemisches Potenzial» macht es zu einem wertvollen Energieträger. Die üblichen – z.B. für Taschenlampen verwendeten – Batterien enthalten einen Zinkstab, der bei der Entnahme von Strom, mit dem Arbeit verrichtet werden soll, langsam zerfällt.

Ein merkwürdiger Gegensatz scheint im Zink zu stecken – zwischen mildem Schutz und aggressiver Kraft, die selbst durch seinen Namen symbolisiert wird. Der große Heilkundige und Alchemist Paracelsus hat ihn dem Metall verliehen, das scharfkantige «Zinken» zeigt, wenn man es auseinanderbricht, was auch am linken Foto deutlich wird. Die Alchymie erstrebte Verwandlungen von Natursubstanzen in Heilmittel; seelische Eigenschaften und Metalle sollten geläutert werden – bis zum Ziel der Erzeugung von unvergänglichem Gold. Es gab aber auch Betrüger, welche diese Kunst vortäuschten. Wenn sie Kupferblech nach besonderen Vorkehrungen in eine Zinksalzlösung tauchten, überzog es sich mit einer «silbrigen» Schicht und verwandelte sich, in die Flamme gehalten, in «Gold». In Wirklichkeit aber entstand Messing, eine Legierung mit neuen Eigenschaften, was allerdings selbst schon eine Art «Wunder» darstellt.

Wundersam erscheint auch die Beziehung von Zink zum Licht: Wenn man feinen Zinkstaub durch die Flamme eines Bunsenbrenners bläst, leuchtet es wie feine, blau-grünliche Sternschnuppen auf; und erhitzt man Zinkpulver in einem Reagenzglas, in das man Luft hineinbläst, dann glimmt es über dem Pulverhäufchen grünlich wie bei einem Glühwürmchen, während sich große Mengen des uns schon bekannten Zinkoxids bilden. Das entstehende weiße Pulver ist so leicht, dass es als «nihilum album», als «weißes Nichts» bezeichnet wurde. Es stellt eines der wichtigsten weißen Pigmente für den Maler dar. Erhitzt man es stark, so leuchtet es im Dunklen beim Abkühlen noch nach.

Viele Zinkverbindungen und -minerale leuchten auch geheimnisvoll hellgrün, orange oder violett, wenn man sie mit unsichtbarem UV-Licht bestrahlt. Auch das sogenannte «magische Auge» alter Radioapparate war mit solchen Zinkverbindungen beschichtet. Besonders merkwürdig ist aber die Fähigkeit von Zinksulfid, Licht



Fotos: Markus Sommer

Die zackigen Kristallflächen, die beim Brechen von Zink sichtbar werden, gaben dem Metall seinen Namen (links). Wo beim «Aufladen» dieses Zinksulfidschirms das Sonnenlicht durch eine beschriftete Folie abgehalten wurde, erscheint er dunkler (rechts).

zu speichern. Wenn man es mit gewöhnlichem Licht «auflädt», leuchtet es im Dunklen noch stundenlang nach – die selbstleuchtenden Markierungen von Notausgängen funktionieren bis heute nach diesem Prinzip.

Es erstaunt nicht, dass ein Metall, das so sehr zur Aufnahme und gezielten Abgabe von Energie in der Lage ist, eine große Rolle im Organismus spielt. Sehr viel Zink ist in der Netzhaut des Auges enthalten, insbesondere in der grünlich reflektierenden Schicht des Auges nachtaktiver Säugetiere. Aber auch sonst ist der Organismus auf Zink angewiesen, von dem in unserem Körper etwa so viel enthalten ist wie Eisen, aus dem wir den roten Blutfarbstoff bilden. Über 200 Enzyme können nicht ohne Zink tätig sein. Alle Wachstums- und Zellteilungsvorgänge sind darauf angewiesen, weshalb Organe, deren Zellen schnell nachgebildet werden – wie Haut oder Schleimhaut (z.B. des Darms) –, bei Zinkmangel besonders leiden. Aber auch die Formbildung unserer Organe und des Leibes wird durch Eiweiße vermittelt, die Zink enthalten (sogenannte «Matrix-Metallopeptidasen»). Die Fortpflanzungsorgane enthalten am meisten Zink, und vor kurzem wurde entdeckt, dass Eizellen, bevor sie ausreifen und fruchtbar werden, ganz ungewöhnlich viel Zink ansammeln, weshalb Fruchtbarkeitsstörungen auf Zinkmangel beruhen können.

Eine Hauptaufgabe des Zinks ist es zu verhindern, dass wir selbst «verrosten», indem unsere Körpersubstanz ungeordnet durch Sauerstoff oxidiert und damit zerstört wird (unter anderem verhindert das die Zink enthaltende «Superoxiddismutase»).

Unser Immunsystem ist auf ausreichend Zink angewiesen, und so ist es erklärlich, dass in zahlreichen Studien gezeigt wurde, dass Zinkpräparate zu den wenigen Mitteln gehören, welche die Dauer von Erkältungssymptomen signifikant verringern können (zumal Zink die Vermehrung von Schnupfenviren unterdrückt). In Gegenden, die in der Eiszeit von Gletschern überlagert waren, floss bei deren Abschmelzen viel Wasser durch den Boden, aus dem dadurch Zink ausgespült und ins Meer transportiert wurde. So enthalten Fische und Meeresfrüchte besonders viel Zink, aber auch Nüsse und Weizenkeime stellen eine wertvolle Zinkquelle dar. Es ist kaum denkbar, dass man aus diesen zu viel Zink aufnehmen könnte, während eine länger andauernde, unkontrollierte Einnahme aus künstlich zubereiteten Zinkpräparaten bedenklich sein kann. Im Zweifel sollte man mit seinem Arzt darüber sprechen und gegebenenfalls auch eine Blutuntersuchung durchführen lassen, die klären kann, ob man zusätzlich Zink benötigt. Am wichtigsten aber ist es, in sich die lebendigen Fähigkeiten zu kultivieren, die mit dem Zink verbunden sind – ebenso Ruhe und Beständigkeit wie Leuchtkraft zu entwickeln, die Helligkeit bringt, ohne zu zerstören. ■

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



Die Haut – Spiegel der Seele

Unsere Haut ist der Grenzbereich zwischen innen und außen. Sie ist freudig empfänglich für eine zarte Berührung oder gereizt und entzündet, wenn schädliche Einflüsse zur Belastung werden. Der Dermatologe und Allergologe Dr. med. Lüder Jachens bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich nicht nur über einzelne Krankheiten, ihre Ursachen und ihre Behandlung zu informieren, sondern zudem ein ganzheitliches Verständnis für die Haut zu gewinnen. Er zeigt dabei, welche Art der Selbstmedikation möglich und wann eine Behandlung durch den Arzt nötig ist.

Einige Themen: Neurodermitis, Schuppenflechte, Kontaktekzem, Akne, Sonnenallergie, Leberflecken, Warzen, Altershaut, Melanom, Fuß- und Nagelpilz, Herpes u.v.m.

Lüder Jachens
Hautkrankheiten ganzheitlich heilen
232 Seiten, m. zahlr. farb. Abb., kart.
€ 17,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5037-9
www.urachhaus.de



Michaela Holzinger

Zwischen Schweinegegrunze und Schmetterlingsgefühlen

Als ich die Geschichte von Hannah, die auf einem Bauernhof lebt, aufgeschrieben habe, war ich selbst überrascht, welche Fetzen der Erinnerung plötzlich auf mich einströmten. Ich bin zwar auch in einer Landwirtschaft groß geworden, doch hätte ich mir damals als Kind nicht im Geringsten ausmalen können, dass meine Erfahrungen im Umgang mit Tieren und mit der Arbeit auf dem Hof später für mich und meine Geschichte «nützlich» sein würden. So ist es verblüffend gewesen, welche Dinge in meinem Kopf – irgendwo vergraben, eingelagert und scheinbar längst vergessen – plötzlich wieder präsent wurden und der Hauptfigur Hannah die nötige Authentizität verliehen.

Denn das war mir wichtig – die Echtheit. Obwohl ... nicht jede Geschichte, die ich schreibe, muss sich real anfühlen. Es darf auch fantasiert und ausgedacht werden. Ich glaube, auch aus diesem Grund habe ich mich für das Autorentum entschieden. Doch bei *Funkensommer* bin ich nicht ins Fantastische gewandert, obwohl dieser Roman auch mystische Züge beinhaltet. Der Hauptstrang erzählt von einem Mädchen, das lernt, seinen eigenen Weg zu finden – und diesen auch zu gehen. Eine typische Jugendromanidee eigentlich. Doch der Rahmen, den die Geschichte hat, gibt dem Buch etwas Spezielles, auf das ich nur durch Zufall gestoßen bin: Denn vor einigen Jahren las ich von einem Schreibwettbewerb, in dem Autoren dazu aufgefordert wurden, Kurzgeschichten für Jugendliche zu verfassen, die sich mit der realitätsnahen Darstellung der heutigen Landwirtschaft auseinandersetzen. Eine gute Sache, fand ich, und so machte ich mit. Immerhin wird in vielen Kinderbüchern das Landleben oft zu romantisch dargestellt. Wie es wirklich ist – das Landleben – das Überleben auf einem Bauernhof, steht kaum darin. Also schrieb ich eine Kurzgeschichte, schonungslos erzählend ... und belegte damit beim Wettbewerb den zweiten Platz. Erst danach fing ich an, Hannahs Geschichte als Ganzes einzufangen und aufzu-

schreiben, bis die Idee zu einem Roman heranwuchs. Viele Dinge darin sind frei erfunden, aber auch sehr viele Dinge echt. Wie die Erinnerung an unsere Zuchtschweine von zu Hause.

Damals waren auf dem Land die Asphaltstraßen noch nicht so verbreitet und es gab viel weniger Verkehr. Also war es kein Problem, die Muttersäue, wenn sie Milchfieber hatten, einen Tag frei laufen zu lassen. Mein Elternhaus war weit weg vom Rest der Welt. Nur Felder und Wälder nannten wir unsere Nachbarn, und so war es auch kein Problem, wenn die Muttersäue mit ihren Rüsseln in der Erde zu wühlen anfangen, sich in einer Lehmgrube suhlten oder genüsslich an den Steinen lutschten. Wenn abends das Milchfieber gesunken war (was meist nach diesem «Seelenbummelausflug» geschah), konnten die Säue wieder zurück in den Stall zu ihren Jungen. Ich glaube, diese frei laufenden Schweine rund um unser Haus faszinierten mich sehr. Noch heute höre ich ihr tiefes, voluminöses Grunzen. Denn während Ferkel Grr-Grr machen, machen Mutterschweine das Ganze eine Tonlage tiefer, nämlich: Grro-Grro. Was sie danach an «Sauwirtschaft» rund ums Haus hinterließen, war allerdings alles andere als romantisch.

Ja, solche und viele andere Dinge erlebt Hannah in meiner Geschichte. Auch die erste große Liebe! Zwischen Schweinegegrunze und Schmetterlingsgefühlen – so wird aus einem ganz normalen Sommer ein richtiger Funkensommer ... ■

Michaela Holzingers Roman «*Funkensommer*» (252 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag, ab 13 Jahren, 15,90 Euro, ISBN 978-3-7725-2621-3) ist im Verlag Freies Geistesleben erschienen.





Foto: Ken Canning

Die Mondknoten: Begegnung mit der eigenen Berufung

von Bernard C. J. Lievegoed

Nach 18 Jahren, 7 Monaten und 9 Tagen wiederholt sich die Geburtskonstellation hinsichtlich des Verhältnisses von Sonne, Mond und Erde – der sogenannte «erste Mondknoten». In diesem Augenblick steht das Tor der Geburt sozusagen wieder für kurze Zeit offen, und das Ich kann seine Impulse, die es im Hinblick auf die diesmalige Inkarnation in sich trägt, erneuern.

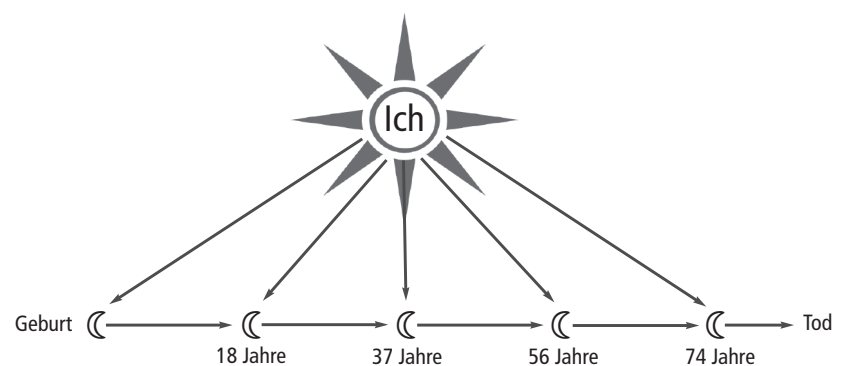
Diese Konstellation wiederholt sich also zum ersten Mal um das neunzehnte Lebensjahr. Die Jahre zwischen siebzehn und zwanzig sind daher von entscheidender Bedeutung für die Zukunftsziele des jungen Menschen. Er steht jetzt vor den wichtigen Fragen der Studien- und Berufswahl oder in der Konfrontation mit den Folgen zu früh getroffener Entscheidungen. Der junge Mensch fragt sich dann: Wer bin ich? Was will ich? Was kann ich?

Auch die Zeit des zweiten Mondknotens ist von großer Bedeutung; er tritt ungefähr um das 37. Jahr herum ein, kurz nach dem Erreichen der Lebensmitte. Es ist dies ein Moment, der von vielen als eine Art «Nullpunkt» erlebt wird. Zwei große Menschheitsdramen, die *Göttliche Komödie* Dantes und Goethes *Faust* beginnen mit dieser Verzweiflungssituation um das 35. Jahr herum. Hier wird deutlich, dass die eigentliche Erfüllung der Lebensbestimmung dieser Inkarnation in der zweiten Lebenshälfte nur stattfinden kann, wenn es jetzt gelingt, den Lebensfaden recht zu ergreifen.

Auch der dritte und vierte Mondknoten um das 56. bzw. 74. Jahr herum nehmen in vielen Biografien eine besondere Stellung ein. Wer versucht, sich das Bild seines höheren Ich vor Augen zu stellen, das den Lebenslauf von geistigen Höhen aus begleitet, der unternimmt einen ersten Schritt auf dem Wege, der zur Entwicklung der höheren Erkenntnisstufen der Imagination führt. Ein weiterer Schritt besteht darin, dass man versucht, sich

ein Bild davon zu machen, in welcher Art das höhere Ich in die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens eingreift. Im dreigliedrigen Menschen entfaltet sich das Denken durch das Nerven-Sinnes-System, das hauptsächlich im Kopf lokalisiert ist; das Fühlen hängt mit den rhythmischen Funktionen des Herzens und der Atmung zusammen und der Wille mit Gliedmaßen und Stoffwechsel. Beim höheren Ich aber ist es gerade *umgekehrt*: Es bringt Willenskräfte in das Denken und Bewusstsein in den Willen.

Die Begegnung mit dem eigenen höheren Ich, dem idealischen oder «zweiten» Menschen in uns, wird zuerst im Gefühlsleben Wirklichkeit. Dann folgen die anderen Seelenkräfte. In das Denken ziehen neue Willenskräfte ein, die es *kreativ* machen und neue Standpunkte oder Interessengebiete eröffnen. Das Bewussterwerden des bisher schlafenden Willens äußert sich auf *moralischem* Gebiet; die alte, bisher selbstverständliche Moral wird zum Problem. Neue Werte, neue Normen, neue moralische Ziele tauchen aus unbewussten Tiefen auf und konfrontieren den Menschen mit einer existenziellen Lebenskrise. ■



Weitere Aspekte einer spirituellen Psychologie beschreibt der Arzt und Therapeut Bernard C. J. Lievegoed in seinem Buch «Der Mensch an der Schwelle. Biografische Krisen und Entwicklungsmöglichkeiten» (ISBN 978-3-7725-2609-1).

Beide Häuser kaputt, das ist nicht zum Lachen.
Was sollen die Freunde denn jetzt nur machen?



Sie grübeln – doch dann hat der Elch einen Plan ...
»Ich rufe mal meine Freunde an!«



Zusammen gelingt alles ...

Als die beiden Schweinchen eines Tages von ihrem Morgenspaziergang zurückkommen, haben sie unerwarteten Besuch.

Elch und Bär haben sich in ihren Häusern breit gemacht – nur leider eben zu breit. Wie gut, dass die Biber da sind und ihnen ein neues Haus bauen – und zwar eins, in dem sie alle zusammen wohnen können ...

Die beliebte britische Illustratorin Inga Moore hat sich nach *Der geheime Garten* und *Der Wind in den Weiden* mit *Vier Freunde bauen sich ein Haus* einer Herzensangelegenheit zugewandt und uns ein humorvolles und liebenswertes Buch geschenkt:

«Dieses Buch ist den Bibern gewidmet, den schnellsten und besten Baumeistern der Welt. Besonders aber widme ich es den neuen Bibern in Schottland, die nach vielen Jahren endlich wieder hier leben. Alles Gute, ihr Biber!»



INGA MOORE
VIER FREUNDE BAUEN SICH EIN HAUS

Eine Geschichte in Reimen
Aus dem Englischen von Michael Stehle
48 Seiten, gebunden

14,90 Euro

Verlag Urachhaus
ISBN 978-3-8251-7785-0



Multimedia

Was brauchen unsere Kinder wirklich?

von Dr. med. Genn Kameda

Natürlich gehören Fernsehen, Computer und Internet zum modernen Leben. Aber wussten Sie, dass rund 80.000 Kinder im Kindergartenalter (!) noch um 22 Uhr vor dem Fernsehen sitzen? Um 23 Uhr sind es immerhin noch 20.000 und sogar um Mitternacht sehen noch rund 5.000 Kinder fern.

Es ist ein ganz natürlicher Reflex, sich von einem dermaßen unverantwortlichen Verhalten der Eltern abzugrenzen. Aber seien wir ehrlich: Sehen Sie nicht auch ab und an fern oder hören Radio, während Sie Ihr Kind stillen oder füttern? Schreiben Sie nicht mal schnell eine SMS während des Abendessens? Reden Sie nicht auch manchmal mit Ihrem Kind, während Sie mit halbem Auge auf Ihren PC schießen? Checken Sie nicht auch hin und wieder E-Mails, obwohl sie eigentlich gerade mit etwas anderem beschäftigt sind? Oft merken wir gar nicht mehr, wie sehr unser Alltag bereits vom Umgang mit Medien geprägt ist.

Medien kontrovers diskutiert

Trotzdem sollten wir uns als Eltern und Verantwortliche die Frage stellen, was diese ständige Medienpräsenz für unsere Kinder bedeutet. Und uns kritisch mit der oft geäußerten Auffassung auseinandersetzen, dass Kinder und Jugendliche, die heute aufwachsen, schon in ganz jungen Jahren verstärkt Zugänge zu Medien brauchen. Heute stehen Eltern in diesem Punkt schnell unter Druck: Medienpädagogen weisen darauf hin, dass Kinder frühzeitig an Medien herangeführt werden sollen, um sie möglichst rasch zu kompetenten «Usern» zu erziehen. Außerdem gibt es immer mehr Medienprogramme schon für die Aller kleinsten, um die (früh-) kindliche Entwicklung auch in Bereichen wie Kreativität oder Sprachkompetenz zu fördern.

Auf der anderen Seite mehren sich aber auch kritische Stimmen: Wissenschaftler wie der Psychiater Prof. Manfred Spitzer oder der Hirnforscher Prof. Gerald Hüther warnen inzwischen davor, dass Medienkonsum gerade bei Kleinkindern massive und nachhaltige negative Auswirkungen auf die Gehirnentwicklung habe. Denn die neuronalen Verknüpfungen bei Kleinkindern (Manfred Spitzer nennt sie «Spuren im Schnee») werden durch Informationen, die

über die Medien ausschließlich zweidimensional vermittelt werden, nicht ausreichend gefördert. Zu den oben genannten «educational videos», die zum Beispiel den Spracherwerb fördern sollen, liegen inzwischen sogar Studien vor, die belegen, dass sich diese Programme auf Kleinkinder negativ auswirken können. Doch damit nicht genug. In der kinderärztlichen Praxis sehen wir heute immer häufiger physische und psychische Störungen wie zum Beispiel Haltungsschäden, Übergewicht, Konzentrationsprobleme, Leistungsabfall sowie eine deutliche Steigerung des Gewaltpotenzials. Neue Studien weisen darauf hin, dass viele dieser Störungen durch einen starken Medienkonsum im Kindesalter zurückzuführen sind. Und immer häufiger führt dieses Phänomen zu suchtartiger Abhängigkeit und im Internet zur finanziellen Ausbeutung der Kinder und Jugendlichen bis hin zur sexuellen Belästigung.

Fernsehen – oder selber machen?

Es ist ein gutes Zeichen, dass diese Gefahren heute offener diskutiert werden. Trotzdem hilft diese Debatte Eltern im Alltag nicht immer weiter. Deshalb empfiehlt es sich, die Frage nach einem angemessenen Umgang mit den Medien mal wirklich aus der Perspektive des Kindes zu denken: Was braucht mein Kind wirklich? Was macht ein Kleinkind zufrieden und glücklich? Es ist kein Geheimnis, dass kleine Kinder die Welt entdecken wollen: tasten, riechen, schmecken, sich bewegen, spielen, nachahmen und mitmachen. All das bieten Medien kaum. Denn sie sind nicht die Realität, sondern vermitteln sie lediglich. Dieser Unterschied ist für Klein- und Kindergartenkinder jedoch noch nicht zu erfassen, ihre Sinnesorgane sind noch ganz auf das unmittelbare Erleben angewiesen, um sich entwickeln und ausbilden zu können. Mit allen Sinnen spielen und aktiv sein entspricht dem Bedürfnis des kleinen



Kindes sicherlich eher als eine Fernsehsendung, die das Kind noch gar nicht kennt (aber vielleicht die Eltern aus ihrer eigenen Kindheit und sie deshalb vorschlagen?).

Was ist virtuell? Was real?

Während es bei den Kleinsten also eher der Umgang mit dem Fernseher ist (z.B. gibt es immer häufiger Baby-DVDs), geht es für Familien mit älteren und jugendlichen Kindern darum, sinnvolle Regeln zum Umgang mit Computer und Internet zu finden. Dabei interessieren sich Jugendliche vor allem für virtuelle Rollenspiele, denn dort erleben sie sich als geschätzt, kompetent und integriert. Was man dabei sicherlich nicht lernt, ist, auch mal innezuhalten oder selbstständig eigene Lösungen für ein Problem oder gar einen zwischenmenschlichen Konflikt zu entwickeln. Oft ist Gewalt und Stärke in Filmen oder Spielen die einzige Lösung für Probleme. Eine ganz andere Herausforderung stellen die neuen sozialen Netzwerke wie Facebook & Co. dar, die inzwischen immer häufiger dazu genutzt werden, jemanden auszugrenzen und sozial zu stigmatisieren (Stichwort «Cybermobbing»).

Kinder und Jugendliche können diese Eindrücke in vielen Fällen nicht ausreichend emotional oder kognitiv verarbeiten – und das in einem Alter, in dem die körperliche Entwicklung, das seelische Erleben und die Entwicklung der eigenen Identität im Vordergrund stehen sollten. Stattdessen bleibt das Kind weitgehend passiv und setzt sich nicht aktiv mit der Welt auseinander, wie zum Beispiel beim kreativen Spiel oder in der direkten und realen Auseinandersetzung mit anderen Kindern. Negative Empfindungen wie das Gefühl, enttäuscht worden zu sein oder auf etwas verzichten zu müssen, kommen in der Welt der virtuellen Rollenspiele nicht vor. Aber es sind doch gerade diese Erfahrungen, an denen die Heranwachsenden ihre soziale Kompetenz üben und ausbilden! Auf der anderen Seite haben auch Kreativität und Freiheit in der virtuellen Welt fest definierte Grenzen – auch das sehen Pädagogen und Mediziner zunehmend kritisch.

Was also tun? Um zur einführenden Frage zurückzukommen: Was brauchen Kinder, damit sie später als Jugendliche und Erwachsene die innere Stärke haben, selbstbestimmt Medien aller Art sinnvoll zu nutzen? Vor allem Reifung, Zeit und die verlässliche und liebevolle Begegnung mit anderen Menschen. Das bedeutet konkret: Verzicht auf Medien in den ersten Jahren, danach vorsichtiges Heranführen an virtuelle Welten oder die filmische Abbildung von Realität. Und noch etwas: Jede Stunde, die das Kind vor dem Fernseher oder Computer sitzt, fehlt Ihnen zum gemeinsamen Spielen, Erzählen, Streiten, Versöhnen oder zum Kontakt mit anderen Kindern! ■

Dr. med. Genn Kameda ist Kinderarzt und Onkologe. Er erhielt seine wissenschaftliche und klinische Ausbildung in München, Freiburg, Düsseldorf und Philadelphia (USA). Seit 2007 ist er als Oberarzt in der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke tätig.



Elementare Erfahrungen

Walter Kraul zeigt, wie man die natürliche Begeisterung der Kinder für die Elemente fördern und mit einfachen Bastelvorschlägen ihr Interesse an der Natur wecken kann. Dabei stehen Wasser und Luft sowie Feuer und Erde, und die Faszination, die sie ausüben, im Mittelpunkt des Spiels.

«Eine hervorragende Fundgrube anregender Ideen, sich spielerisch mit den Elementen zu befassen und Kindern echte Erlebnisse zu vermitteln.» Spielzeit

Walter Kraul
Spielen mit Wasser und Luft
78 Seiten, kartoniert
€ 10,90 (D) | ISBN 978-3-7725-0447-1

Spielen mit Feuer und Erde
74 Seiten, kartoniert
€ 10,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1648-1
www.geistesleben.com



BODIL BREDSORFF

Liebe lange leichte Tage

Aus dem Dänischen von Patrick Zöller

95 Seiten, gebunden

11,90 EURO

Verlag Urachhaus

ISBN 978-3-8251-7833-8

ab 12 Jahren

Liebe lange leichte Tage gelesen von Simone Lambert

«Sie waren zu groß geworden, um zu spielen. Sie waren weder Pelzjäger in Kanada noch in Sibirien. Sie waren nicht auf Mustangs oder Islandpferden hierhergeritten. Sie waren sie selbst, in der Dunkelheit eines Sonntag-nachmittags.»

Ist das Ende des Spiels auch das Ende der Freundschaft? Die Nähe zwischen Dot und Balthasar wird kompliziert. Da gibt es ein Bedürfnis nach Zärtlichkeit bei Dot und sexuelle Neugier auf Balthasars Seite. Dot, die seine Berührungen eher für die Fortführung ihrer Kinderspiele hält, reagiert traurig und wütend, als ihre Mutter sich einmischt: «Sexualität? Was meinte sie damit? Das, was sie beide miteinander hatten, war nichts, dem man wahllos irgendeinen Namen überstülpen konnte. Außerdem würde es ihr niemals einfallen, mit jemandem darüber zu sprechen. Und schon gar nicht mit ihr.»

Jetzt feiert Balthasar eine Party und während Dot die Kartoffeln für den Salat schält, erinnert sie sich an gemeinsame Spielabenteuer. In episodischen Rückblicken schildert Bodil Bredsdorff die Kinderfreundschaft: Als Viehzüchter, Piraten, Großwildjägerpaar treffen sich die beiden im Garten des Ferienhäuschens. Das fantasievolle, magische Spiel macht Kleines riesengroß, erwachsen groß. Da verwandelt sich der Acker in ein brausendes Meer, über dem die Möwen kreischen ...

Die verschiedenen Spielwirklichkeiten wogen ineinander: die Kinder verlassen das Schiff des Pflaumenbaums, um sich darunter um ihre Tierfarmen im Amerika und Australien zu kümmern. Dot – noch der Imagination des Spiels verhaftet – trifft ihre erste eigene, selbstbewusste Entscheidung, als sie erkennt, dass sie

Balthasar nicht heiraten kann, weil sie dann «ihre Farm» verlassen müsste. Später mag Dot Balthasars Ideen nicht mehr kritiklos folgen. Sie fragt nach, äußert eigene Wünsche und Einfälle.

Bodil Bredsdorff schreibt über Dots Reifung in ihrem kleinen Jugendroman ebenso schlicht wie poetisch. Die Spielwirklichkeit als poetische Wirklichkeit erweist sich als stabiler und stärkender als die Realität, der Dots Mutter mit forcierter Nüchternheit und Getriebenheit anhängt.

Es ist meisterhaft, wie Frau Bredsdorff die Entwicklung über das Erleben des Mädchens erklärt anstatt beispielsweise über Erläuterungen eines auktorialen Erzählers oder über äußere Ereignisse und Einflüsse. Die Eltern sind präsent, aber nicht handlungstreibend. Die Autorin verzichtet auch auf detaillierte Personenbeschreibungen; Balthasars weißblondes Haar und Dots nackte, selbstbräunergetönte Sommerbeine unterm Minirock sind die wenigen äußeren Merkmale, die uns mitgeteilt werden.

Trotz seiner Stille und Ernsthaftigkeit ist dies kein melancholisches Buch. Dot ist ein sinnliches, empfindsames, tief beeindruckbares Wesen mit der Kraft, die einschneidende Veränderung zu verarbeiten. Und sich einer neuen Begegnung zu öffnen. Mit einem Selbstvertrauen und einer Freiheit, die Jugendlichen gefallen wird. ■

Simone Lambert lebt bei Hamburg, hat am Institut für Jugendbuchforschung der Goethe-Universität Frankfurt Germanistik studiert und ist als Rezensentin von Kinder- und Jugendliteratur für verschiedene Zeitungen und Zeitschriften tätig.

Berührend und still erzählt Bredsdorff vom Erleben, Erinnern und Erhoffen eines Mädchens, das empfindsam und dennoch kraftvoll die einschneidenden Veränderung zu meistern vermag.

Hallo Kinder!

Im letzten Heft schon habe ich vom Picknick gesprochen, das wir auspacken, wenn wir auf der sonnigen Waldlichtung angekommen sind – aber auch auf der Fahrradtour, auf dem Ausflug an einen schönen See oder der Wanderung an einem Bachlauf gibt es den Moment, wo der Magen anfängt zu knurren und wir gerne eine Pause einlegen und all die Köstlichkeiten auspacken, die am Morgen in den Picknickkorb gepackt wurden. Heute habe ich zwei einfache Rezepte für euch ausgesucht, die ihr schon alleine zubereiten könnt.

Weiterhin herrliche Sommertage wünscht euch

eure **SUSANNE**

Tortellini-Salat

Und so wird's gemacht:

250 g Tortellini nach der Packungsangabe bissfest garen und dann abkühlen lassen,

250 g Kirsch-Tomaten waschen und halbieren,

125 g kleine Mozzarella-Kügelchen,

1 Topf möglichst kleinblättriges Basilikum (Aroma ist intensiver) waschen, vorsichtig trocknen und die Blättchen vom Stiel zupfen.

Alles zusammen in eine Schüssel geben.

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Balsamico-Creme dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss etwas Olivenöl darüberträufeln.

Das Rezept ist für 4 Personen gerechnet.

Das Ganze in eine Plastiktüte mit Deckel füllen. Achtung: Gabeln im Picknickkorb nicht vergessen!

Wichtig ist auch, dass ihr genügend zu trinken einpackt – hier noch ein köstliches und sehr erfrischendes Rezept:

1 l Apfelsaft, ½ l Mineralwasser, einige Stängel Zitronenmelisse, Pfefferminze und Salbei und 4 Scheiben Zitrone in eine verschließbare Flasche füllen und einige Stunden ziehen lassen. Bevor es los geht, könnt ihr zum Kühlen noch ein paar Eiswürfel dazutun.

Das Rätsel in der Juni-Ausgabe lautet **Blütenkranz!** Hier sind die **Gewinnerinnen** und **Gewinner**: • **Maja Wüst** aus Rosengarten • **Barbara Daum** aus Baunatal • **Sophia Hohennester** aus Lindau • **Guido Valentin** aus Lemgo • **Medea Klös** aus Bad Vilbel • **Chiara Hankap** aus Osnabrück • **Emma Ritzer** aus Weilheim • **Yasmina Miorin-Bellermann** aus Bietigheim-Bissingen • **Benjamin Boz** aus Denkendorf • **Lia Lettinger** aus Nürtingen • **Herzlichen Glückwunsch allen!**



Foto: Ramona Lamb-Klinkenberg

Mhm, das schmeckt lecker! – Wenn ihr noch mehr Rezepte fürs Picknick wollt, dann findet ihr tolle Anregungen in dem Kochbuch. *An die Töpfe, fertig – lecker!* von Christel Dhom – zum Beispiel Johannisbeer-Muffins ...

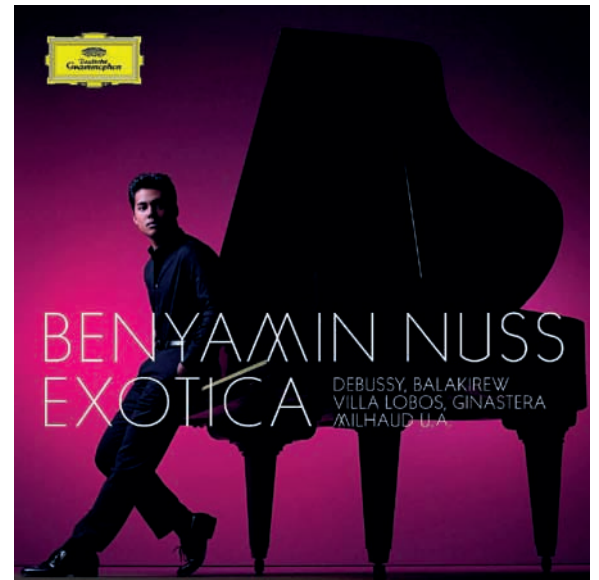
So lautet das August-Rätsel:

*Als Bonbon bin ich wohlbekannt
Und das nicht nur in unserem Land.
Kühlung bring ich und frischen Atem –
Im Sommer kann ich das jedem raten.
Auch als Tee werde ich gerne gekocht,
Wenn der Magen kneift oder das Herzlein pocht.
Als Gewürz wandere ich in Quark oder Joghurt-Soße
Das liebt der Araber und auch der Franzose.*

Schickt eure Antwort bis zum 22. August 2012 an:

a tempo Susanne • Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehnmal das Buch *Pünkelchens Abenteuer* von Dick Laan.



Virtuose aus der Generation PlayStation

von Thomas Neuerer

Es würde fast genügen, ein Wort zu schreiben, um das Album des jungen Pianisten Benjamin Nuss zu empfehlen: Wunderschön! Zentralwerk des Themenalbums *Exotica* ist Debussys dreiteilige Folge von musikalischen Bildern: *Estampes*.

Das Album gliedert sich in einen spanisch-südamerikanischen und einen orientalisches-asiatischen Teil. An den Beginn der musikalischen Reise setzt Benjamin Nuss Debussys *La Soirée dans Grenade*, wobei der Bezug zu Granada Orient und Okzident verbindet, da Debussy sich durch das arabisch geprägte Kolorit traditionell-spanischer Musik inspirieren lässt.

Pagodes mit seinen pentatonischen Skalen und der Imitation von Gamelan-Musik, war zu Debussys Zeit das wohl noch attraktivere Stück der Trilogie; Asien war um 1900 angesagt und faszinierte. Bei Debussy ist es das *Entrée*, Nuss rückt es ins Zentrum.

Jardins sous la Pluie, mit seinen ostinaten Läufen eine Etüde der Geläufigkeit, ist Finale bei Debussy wie Nuss und führt den Hörer wieder nach Europa zurück, genauer: in ein regnerisches Paris.

Eingeschoben sind Werke geläufiger wie auch unbekannter Komponisten, die dem jeweiligen Kolorit zugeordnet sind und die Farbpalette Debussys erweitern. Der Pianist selbst hat eigene Werke beige-steuert, mit denen er auch Zeitbewusstsein beweist (*Elegie für Fukushima*). Das ließe sich als billiger Aktualismus abtun, ist es aber nicht. Nuss ist Japan empathisch sehr verbunden, was in seinen beige-steuerten Werken durchaus zu hören ist.

Zur Interpretation von Benjamin Nuss: **So einfühlsam und schön war Debussy wohl seit Arturo Benedetti Michelangeli nicht mehr zu hören!** En detail mag manches noch nicht vollendet sein, doch großer Gestus und Partiturtreue sind meisterhaft. Das weckt Erwartungen auf mehr.

Die Werke des Albums, die nicht von Debussy stammen, zeigen Benjamin Nuss' Vielseitigkeit bei seiner Programmauswahl und

zeugen von der Virtuosität seines Spiels. Es kommt nie das Gefühl auf, dass hier einer überambitioniert ist – Nuss interpretiert so selbstbewusst wie bedacht.

Schätzenswert ist die Auswahl der Werke von Komponisten, die wenig wahrgenommen werden: Balakirew, Milhaud, Villa-Lobos, Tansman und Hovhaness mögen noch geläufig sein, doch wer sind Charles T. Griffes, Martin Torp? Oder gar Jonne Valtonen und Masashi Hamauzu?

Das Album erlaubt dem Hörer, diese Komponisten en passant kennenzulernen und musikalisches Neuland zu betreten, ja vielleicht neugierig zu werden auf weitere Werke dieser unterschätzten Meister.

So findet Benjamin Nuss bei den *Danzas Argentinas* von Alberto Ginastera den richtigen Zugriff für dessen «vertrackte Rhythmik». Mit seiner Wahl, Werke von Valtonen und Hamauzu für das Album einzuspielen, knüpft Benjamin Nuss an sein Debüt-Album an, das Nobuo Uematsu gewidmet ist, einem japanischen Komponisten von Computer-Game-Musik!

Gebrauchsmusik? Manch einer könnte die Nase rümpfen, doch ist zu bedenken, dass dieses Genre eine lange Tradition hat – war doch der Ursprung aller Musik ihr «Gebrauch»; in Vorzeiten (und bis heute) zur Unterstützung des Kultus, und um Mythen melodisch zu «erzählen» – ohne die mnemotechnische Kraft der Musik in vor-schriftlicher Zeit wären wir ohne Mythen!

Themen-Alben sind in der Klassikwelt en vogue. Doch *Exotica* setzt einen besonderen Akzent – und ist nicht Teil einer Modeerscheinung. Das Album darf enthusiastisch empfohlen werden. ■

Benjamin Nuss: «*Exotica*». Werke von Debussy, Milhaud, Ginastera, Villa-Lobos, Griffes, Balakirew, Hovhaness, Tansman, Torp, Nuss, Valtonen und Hamauzu. Deutsche Grammophon Gesellschaft 2012.



Lisa Boersen

Jani Kecke

und der
blaue Tagträumer



Wie küsst man eine Königin wach?

Tim ist neun Jahre alt und nicht gerade der Schnellste in seiner Klasse. Leider fehlt seinen Eltern und Lehrern jegliches Verständnis für seine Tagträumereien. Aber gerade die machen ihn zum Ausgewählten für Jani Kecke!

Jani Kecke ist für die meisten Menschen unsichtbar, nur besondere Menschen wie Tim können ihn entdecken. Und deshalb muss er Jani Kecke helfen, denn der hat aus Versehen die Königin in einen hundertjährigen Schlaf versetzt, aus dem nur Tim sie wieder erwecken kann. Aber wie sollen ein Junge und ein Zwerg an den Palastwachen vorbeikommen?

Von Schülern ausgezeichnet mit dem Preis «Bad Iburger Schlossgeschichten 2011»!

Lisa Boersen
Jani Kecke und der blaue Tagträumer
Mit Illustrationen von Linda Groeneveld
128 Seiten, gebunden
€ 11,90 (D) | ab 7 Jahren
ISBN 978-3-8251-7671-6
www.urachhaus.de

Kleinanzeigen

Türkei erleben für junge Menschen
www.interkulturelle-begegnung-latmos.de

Wandern 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.
Tel.: 0 71 56/3 19 67; gabihoch@gmx.de

Kanarische Insel La-Palma – Wohnen mit allen Sinnen, stilvoll, ruhig, privat und gr. Pool. Tel. 00 34/6 16 07 89 04, abends 00 34/9 22 48 66 41, mail: claudia@finca-sambal.info, www.finca-sambal.info

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

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

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

Ausbildung zur/m: www.maerchen-erzaehler.de

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

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

Ökodorf, 07764/933999, www.gemeinschaften.de

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

Wir beflügeln Ihre Augen!
www.augnoptik-vollrath.de

Wer hat für Mütter/Väter und Kinder etwas Anregendes zu verschenken? Anthroposophische Literatur sowie Spielmaterial für Kinder – im Kurheim Alpenhof dringend gebraucht und geachtet. Bitte schicken an: Alpenhof, Hinterberg 7, 87549 Rettenberg, Tel. 0 83 27/92 30

«Schatzsuche statt Fehlerfahndung» – Intensivtraining zur Burnout-Vorbeugung
www.lebens-supervision.com

www.ganzheitlich-neu-leben-lernen.de
New Life – ganzheitliche Klärungs- und Motivationstherapie, Tel. 0 48 45/79 02 63

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

100 Jahre Eurythmie! Tanzen Sie doch mal vorbei unter:

www.whatmovesyou.de oder www.100-jahre-eurythmie.de

Carolyn & Chris Caldicott

VINTAGE TEA PARTY



Unser Tipp zur Olympiade:
Servieren Sie Ihren Liebsten und sich echt englische Köstlichkeiten!

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.

Carolyn und Chris Caldicott: Vintage Tea Party | Mit Fotos von Chris Caldicott | 128 Seiten, durchg. farbig, gebunden | € 18,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2529-2 | www.geistesleben.com

Zentrum für Salutogenese auf Teneriffa

Wenn Sie Ihre Ressourcen wieder finden wollen:

- ◊ Grunderholung
- ◊ Tiefenerholung
- ◊ Intensiv- und Burnoutkur
- ◊ Entwicklungstraining

www.eridanos.org
(0034) 922 506 296

Eridanos

WOW-DAY

www.freunde-waldorf.de

27. September 2012

DANUVIUS FERIEN AM FLUSS
IN 88499 RIEDLINGEN
AN DER DONAU
TUCHPLATZ 7
BEI: PFEIFFERS
TEL. 07371-7636
FEWO@DANUVIUS-RIEDLINGEN.DE
WWW.DANUVIUS-RIEDLINGEN.DE

Ganz neu: Schöne Ferienwohnung für 2-6 Personen (3 SZ), direkt an der Donau. Fahrradfahren, Kanutouren und, und, und...
Herzlich Willkommen in Oberschwaben!

Willst du mit mir die Welt retten?

Ja, ich will!
 Unbedingt.
 Mit dir jederzeit.

www.utopia.de

Wenn Sie inserieren möchten, wenden Sie sich an unseren **Anzeigenservice**, Frau Christiane Woltmann, unter:
Tel. 07 11/2 85 32 34 | Fax 0711/2 85 32 11
E-Mail: woltmann@geistesleben.com
(Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!)

Unsere Mediadaten finden Sie zudem unter:
www.a-tempo.de

Besuchen Sie uns doch auch mal unter:
www.facebook.de/atempo.magazin

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 stillvollen 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

Kannst Du Dir vorstellen Gedichte zu „tanzen“? Märchen? Und auch Musik?

Informations-Veranstaltung zur 4-jährigen Berufsausbildung als Eurythmist/ Eurythmielehrer

Samstag, 8. September 2012
10.00 bis 16.00 Uhr
STUDIEN-INFOTAG EURYTHMIE

Anmeldung erbeten bis 6. September 2012
Alter: 18-30 Jahre / BAföG- anerkannt
Studienbeginn 29. September 2012

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

Schule für Eurythmische Art und Kunst Berlin



Hundehüter – Knappe – Ritter

Als leibeigener Hundejunge fristet Randal auf der Normannenburg des Lords von Arundel ein jämmerliches Dasein. Doch eines Tages verwettet der Lord Randal im Spiel an Herluin, einen fahrenden Sänger. Der schickt den Jungen zum Ritter d'Aguillon in die Ausbildung. Gemeinsam mit Bevis, dem Enkel des Ritters, wächst Randal auf dem Landgut Dean auf, nicht ahnend, welche Abenteuer ihn erwarten.

Spannend von der ersten bis zur letzten Seite, voll menschlicher Abgründe und voller Menschlichkeit, lässt dieses Buch den Leser in die vergangene Welt der Ritter eintauchen.»

JULIM, Arbeitsgemeinschaft
Jugendliteratur und Medien der GEW

Rosemary Sutcliff
Randal der Ritter
Aus dem Englischen von Gustav Keim.
Mit Illustrationen von Charles Keeping.
283 Seiten, gebunden
€ 14,- (D) | ab 12 Jahren
ISBN 978-3-7725-1873-7
www.geistesleben.com

DIE NÄCHSTE AUSGABE SEPTEMBER 2012 ERSCHEINT AM 22. AUGUST 2012

thema

Freundlichkeit

augenblicke

Willkommen in Chile – Bienvenido en Chile

im gespräch

Albert Vincenz – Spielen ist mehr!



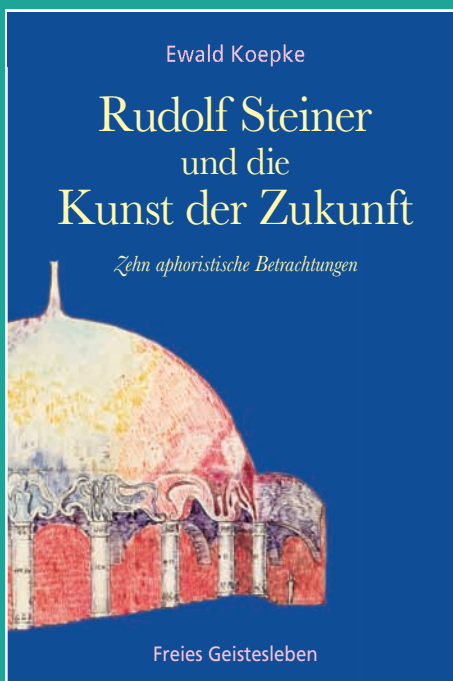
Wenn man Berichte über Bildungspläne etc. liest, fragt man staunend: Haben wir überhaupt genug gelernt? Wir verbrachten viel mehr Zeit zu Hause als Kinder heute – oft einfach «nur» spielend mit den Nachbarkindern auf der Straße. Heute haben Kinder nicht selten einen 8-Stunden-Tag außer Haus. Bleibt da überhaupt noch Zeit zum Spielen? Und warum überhaupt spielen? Spielen ist Bewegung und bringt uns in Bewegung (auch im Denken). Genau das können wir von den kleinen Kindern lernen, «den Spielgenies», wie Albert Vincenz, Dozent am Erzieherinstitut in Kassel, uns erklärt.

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 Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Collibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Bücherkabinett | Braun & Hassenpflug | Kaesebiereische Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Bücherrecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Blackede:** 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 Rübezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Spredlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | Bücheroase | **Duisburg:** Roskotheln | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rapp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buchhandlung Uwe Lehrian | Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Buchhandlung Leseinsel | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Schatzkiste | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **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 | Wieblingen Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **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 | Spinnrad | **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:** 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-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Perl | **Mainz:** Diehl Buchhandlung | Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Naturata | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Hugendubel Nymphenburg | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neuburg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdrön & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altsaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** drehdepunkt | **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 | Tausendschön | **Tettanng:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Büchereck | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Dörmer | 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:** Schlössliaden | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** 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 Spezialei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Oberndorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Erster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery



Wege der *Kunst* zwischen gestern und morgen



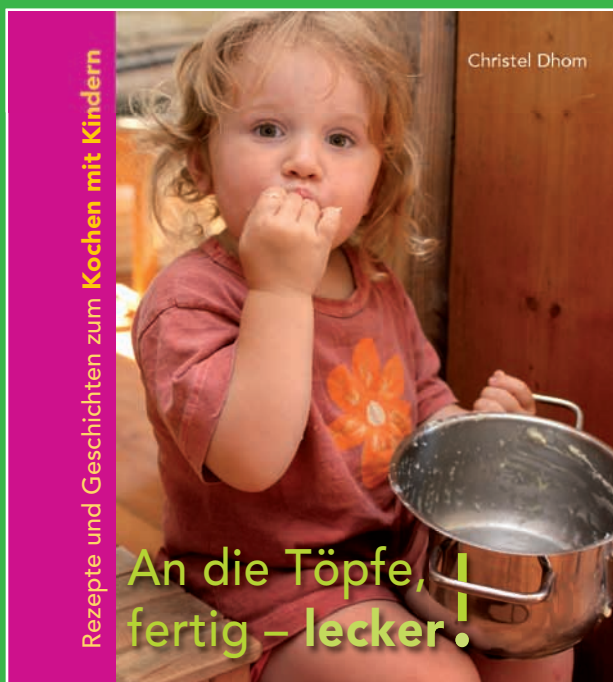
In seinen zehn aphoristischen Betrachtungen entwirft Ewald Koepke ein beeindruckendes Bild der Kunstentwicklung. Mit einem sicheren Sinn für bedeutende Beispiele aus dem künstlerischen Schaffen der Menschheit von der Vorgeschichte über die Antike, das Mittelalter, die Renaissance bis zur Moderne und Postmoderne spürt er den schöpferischen Quellen des künstlerischen Ausdrucks nach. Dabei hebt er den Stellenwert der anthroposophischen Geisteswissenschaft hervor, aus der die verlorengegangene, ursprüngliche Einheit von Religion, Kunst und Wissenschaft wieder gewonnen werden kann.

Der reichhaltig ausgestattete – mit 167 zumeist farbigen Abbildungen und Kommentaren versehene – Bildteil darf als ›kleine Kunstgeschichte‹ verstanden werden.

Freies Geistesleben : *Wissenschaft und Lebenskunst*



Vegetarisches für kleine und große Genießer



An die Töpfe, fertig – lecker!

Die Pädagogin Christel Dhom regt dazu an, Kindern nicht nur gesundes und leckeres Essen zu servieren, sondern es mit ihnen zu kochen. Und damit der Genuss schon vor dem Essen beginnt, hat sie zudem kleine Geschichten geschrieben, die zu den verschiedenen Rezepten passen und als Appetitmacher vorgelesen werden können.

«Ich wünsche diesem Buch, dass viele Eltern und noch mehr Kinder Anregungen darin finden, um ihre Kreativität zu entdecken und zu entwickeln.»

Prof. Dr. Götz Rehn, Gründer von alnatura

«Tolles Buch! Auch die kleinen Geschichten sind sehr unterhaltsam und die Rezepte absolut klasse ... Ist zu meinem Lieblingskochbuch geworden.» Silvia Venier

Christel Dhom: **An die Töpfe, fertig – lecker!** Rezepte und Geschichten zum Kochen mit Kindern | Mit Vorworten von Götz E. Rehn (alnatura), Ulrike Höfken (Ministerin für Umwelt und Landwirtschaft in Rheinland-Pfalz) und Klaus Helbig (Bio-Koch) | 247 Seiten, durchg. farbig, gebunden | € 22,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2526-1 | www.geistesleben.com

Freies Geistesleben : *Ideen für ein kreatives Leben*

