

E 51125
nr. 154

zum mitnehmen oktober | 2012

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

Martina Gedeck
Eine Frau überlebt und
lernt leben

Willenskraft

Unbeschreibliches Indien



Phoolan Devi – Von der Banditin zur Heldin der Armen



Die wahre Geschichte der indischen Banditenkönigin Phoolan Devi, der es gelang, ihr Dasein als Rebellin hinter sich zu lassen: Sie war nicht nur die gefeierte «Heldin der Armen», sondern kämpfte als Menschenrechtlerin für die Befreiung der indischen Frauen aus menschenunwürdigen Zwängen einer patriarchalischen Gesellschaft.

Devi gehört einer niederen Kaste an, und seit sie im Alter von elf Jahren aus der Zwangsehe mit einem alten, gewalttätigen Mann geflüchtet ist, wird sie in ihrem Dorf wie eine Rechtlose behandelt. Für Frauen und Mädchen, die sich den Sitten ihres Landes widersetzen, gibt es in der indischen Gesellschaft keinen Platz. Sie schließt sich einer Gruppe von Banditen an. Devis Bande wird schon bald zum Schrecken der Reichen. Doch Devi geht es nicht um Geld und Besitz. Mit der Beute ihrer Raubzüge kann sie den Armen helfen, um wenigstens hier und da ein wenig Not zu lindern.

Christel Mouchard: **Devi – Die Rebellin mit den sanften Augen** | Aus dem Französischen von Corinna Tramm | 192 Seiten, gebunden | (ab 12 J.) | € 14,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7772-0 | *Jetzt neu im Buchhandel!* | www.urachhaus.de

Leseprobe!



Urachhaus

Schicksal und Wandlung

Dem französischen Erfolgsautor Christian Signol gelingt in seinem neuen Buch *Der Himmel, so blau* der bemerkenswerte Satz: **«Sein eigenes Schicksal gehört dem Menschen nicht mehr, wenn er auf die Geschichte stößt, die sich gerade vollzieht.»** In diesem Roman geraten Menschen in den Sog der historischen Ereignisse des 20. Jahrhunderts und werden von ihnen geprägt – ihr Leben verläuft dadurch ganz anders, als sie es sich gewünscht und erhofft hatten.

Signol berührt hier eine zentrale Frage der menschlichen Existenz: Wo und bis wohin sind wir «Herr unseres Schicksals»? Es gibt Wandlungen, die wir selbst – aus eigener Kraft – vollziehen, und solche, die (nur) von außen bewirkt werden können.

Selbst Michelangelo, der «Willensgigant», dem nichts unmöglich schien, der Steine so verwandeln konnte, dass sie zu leben schienen – selbst er gelangt zur Erkenntnis seiner «nichtigen Kraft», wie es ihm der Dichter Conrad Ferdinand Meyer in seinem Gedicht *In der Sixtina* in den Mund legt. Er fleht seinen Gott an, ihn, einen «Knecht der Leidenschaft», zu seinem Bilde umzuschaffen, «rein und frei». Dies kann er selbst nicht leisten, und so ruft er: «Bildhauer Gott, schlag zu! Ich bin der Stein.» (Mehr über die Schaffenskraft Michelangelos finden Sie in Walter Streffers Essay ab Seite 18.)

Ähnliches schildert die Schauspielerin Martina Gedeck am Beispiel der zentralen Figur in ihrem neuen Film *Die Wand*. Ihr stellt sich fortwährend die Frage, was dem Menschen bleibt, wenn alles wegfällt, was ihn bislang getragen hat. Wie geht er mit dieser Situation um? Welche Kräfte mobilisiert er? Mitten hinein in eine Kultur, in der der Begriff des Schicksals eine zentrale Rolle spielt, führt uns schließlich Marie-Thérèse Schins. Nirgendwo lässt sich das existenzbestimmende Spannungsfeld zwischen vorbestimmten Grenzen und eigenem Wandlungsimpuls wohl so intensiv erleben wie in Indien!

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Ich wünsche Ihnen viele anregende und verwandelnde Leseerlebnisse!
Ihr

Frank Berger

Frank Berger



04 im gespräch

Martina Gedeck
Eine Frau überlebt und lernt leben

Martina Gedeck hat uns schon oft mit ihrer intensiven und zugleich zärtlichen Art als Schauspielerin begeistert. Nun spielt sie im neuen Film des Regisseurs Julian Roman Pölsler nach dem Roman *Die Wand* von Marlen Haushofer die Hauptrolle und wir Schauenden werden eindringlich mit einer äußeren und inneren Entwicklung konfrontiert: Aus einer gelangweilten Frau wird eine Persönlichkeit, die sich ihren Ängsten stellt – gerade auch, weil sie einer grundlegenden Wirklichkeit des Lebens, der Natur, ausgesetzt ist.



10 augenblicke

Unbeschreibliches Indien

Reisen verleiht nicht nur der Seele Flügel. Reisen nach Indien tragen einen zudem auf bunten Schwingen in eine Welt, die für Europäer mit den Sinnen unfassbar scheint. Die Journalistin, Malerin und Schriftstellerin Marie-Thérèse Schins lässt sich seit über zwanzig Jahren von Indien verführen, bringt Hilfe für Kinder an den Ganges und Geschichten zurück nach Deutschland. Ihre Reisesplitter lassen uns erahnen, warum es sie immer wieder in dieses riesige Land aus Farbe, Duft, Not, Zuversicht, Anmut, Heiterkeit und Hingabe zieht ...



16 willis welt

Gleiches Recht für alle!

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

Neuland der Sprache

18 thema: ressourcen der seele

Willenskraft

24 sprechstunde

Aluminium – Silber aus Tonerde

27 weiterkommen

Richtige Entscheidung

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 schreibtisch 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@atempo.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.

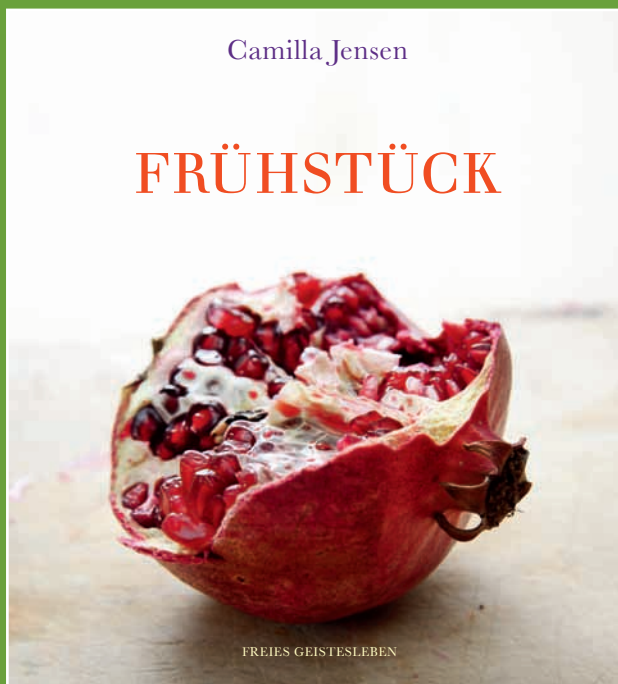
© 2012 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Druck:

Körner Druck Sindelfingen



Starten Sie gut in den Tag!



Frühstück enthält eine Fülle von Inspirationen für die erste Mahlzeit des Tages. Zahlreiche verlockende und außergewöhnliche Rezepte zeigen, wie man verschiedenste Arten von Frühstück bereiten kann. Sie haben die Wahl zwischen unterschiedlichen Getreidesorten, Pfannkuchen, alternativen Milcharten, Smoothies, Fruchtkreationen, Aufstrichen und Gebackenem.

Die norwegische Ernährungsberaterin Camilla Jensen legt besonderen Wert auf nährstoffreiche und gesunde Lebensmittel. Viele Zutaten sind daher frei von Gluten, Milch, Zucker, Hefe und anderen Zusatzstoffen. Ein Frühstück dieser Art sorgt für Wohlbefinden und gibt ausreichend Energie für den Tag.

Freies Geistesleben : Ideen für eine kreative Küche

Camilla Jensen: **Frühstück** | 183 Seiten, mit zahlreichen Fotos, durchgehend farbig, gebunden | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2530-8 | **Jetzt neu im Buchhandel!** | www.geistesleben.com



Leseprobe!



MartinaGedeck



Eine Frau überlebt und lernt leben

Martina Gedeck im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler | Fotos: Wolfgang Schmidt

Die vielfach ausgezeichnete Schauspielerin Martina Gedeck ist bekannt aus zahlreichen Film- und Fernsehrollen (u. a. «Das Leben der Anderen», «Der Baader Meinhof Komplex»). Nun spielt sie die Hauptrolle im neuen Film des Regisseurs Julian Roman Pölsler nach dem Roman «Die Wand» von Marlen Haushofer, der seit 40 Jahren eine begeisterte Leserschaft findet. Doch man muss den Roman nicht kennen, um von diesem spannenden Film fasziniert zu sein, der nur scheinbar nichts mit unserem heutigen Leben zu tun hat – denn wer lebt schon allein in einem Tal in den Alpen, kämpft Tag für Tag um sein Überleben? In bemerkenswerten Naturaufnahmen werden wir mit der Geschichte einer äußeren und inneren Entwicklung konfrontiert: Aus einer gelangweilten Frau wird eine Persönlichkeit, die sich ihren Ängsten stellt, gerade auch, weil sie einer grundlegenden Wirklichkeit des Lebens, der Natur, ausgesetzt ist. Für Martina Gedeck ergeben sich daraus Fragen: Was ist wesentlich für den Menschen? Wie kann man mit Schicksalsschlägen umgehen? Wie blicke ich auf eine immer ungewisse Zukunft? Themen, Szenen, die in «Die Wand» auftauchen, uns berühren, uns nahe legen, die eigene Wand aus Gewohnheiten im Denken und Handeln wahrzunehmen – und vielleicht ja sogar zu durchbrechen ...

Doris Kleinau-Metzler | Frau Gedeck, können Sie sich vorstellen, dass man nach dem Film *Die Wand* aus dem Kino auf die Straße tritt, um sich schaut und fragt: Wie lebe ich hier eigentlich? In dem Film erlebte man Natur pur, nie idealisiert, sondern mit der Mühsal der Nahrungssuche und Einsamkeit. Aber diese Natur ist uns fremd, wir leben in einer anderen Wirklichkeit.

Martina Gedeck | Ja, aber *Die Wand* stellt uns auch die Frage: Was bleibt eigentlich übrig, wenn bestimmte zivilisatorische Dinge wegfallen, die für uns westliche Menschen selbstverständlich sind – wie die berufliche Arbeit, der Supermarkt, die Freunde, vor allem aber das Streben nach Erfolg und Anerkennung? Was bleibt, was immer bleibt, ist die Würde des Lebewesens und das Eigentliche, das Wesentliche des Lebens: Beziehung, Liebe.

Die «Frau» (*gemeint ist die Hauptfigur des Romans, des Films*), die gelangweilt ist, ohne es vielleicht zu wissen (wie manche Menschen), bewegt sich am Anfang wie ein Fremdkörper durch die Natur; sie ist zugleich wie von sich selbst getrennt. Die Wand kann für vielerlei stehen: für eine Traumatisierung, eine Depression, einen Traum; alles ist denkbar. Entscheidend ist, dass in der Abgeschiedenheit eine Art Heilungsprozess beginnt: Obwohl die «Frau» sich in einer katastrophalen Situation befindet, entwickelt sie ungeahnte Ideen, hat überraschende Ressourcen, und ihr geht es immer besser – weil sie sich der Wirklichkeit stellt. Und die Wirklichkeit dort ist eine Wirklichkeit, die für uns alle gilt. Durch ihr Zurückgeworfensein auf die Grundfragen des Lebens wird das gemeinsame Element der Existenz von Menschen und Tieren deutlich: **Wir leben, um zu leben. Aber wir vergessen es oft.**

DKM | Erstaunlich und doch glaubhaft, wie diese Frau den Alltag in der rauen Natur bewältigt und welche Rolle die Tiere für sie allmählich spielen. Sie lächelt erstmals, als sie der Kuh einen Namen gibt.

MG | Ja, sie verliert ihre Berührungängste, weil sie die Natur und vor allem die Tiere, ihre Beziehungspartner, nun als etwas Schönes sieht. Zudem ist sie gezwungen, neue, ungeahnte Fähigkeiten zu entwickeln – z. B. eine Kuh zu melken. Vorher hätte sie sich das nie zugetraut, sie war wie wir alle: Uns ist seit der Kindheit gesagt worden, was wir tun sollen, wie wir es tun sollen, sodass wir meinen, nichts von selbst zu können und eigentlich immer irgendwelchen Anforderungen nicht zu genügen. Nun nimmt die «Frau» die Versorgung der Kuh zu einem bestimmten Zeitpunkt bewusst an, übernimmt damit Verantwortung und ist gebunden. Sie gibt der Kuh, die auch ein Sinnbild als Ernährerin, eine Mutter ist, einen Namen (was an ein urbiblisches Motiv erinnert). So lernt sie Schritt für Schritt (denn das braucht eine lange Zeit) eine Beziehung zu den Tieren aufzubauen, allein in den Bergen zu leben, auf ihre ganz eigene Weise. Auch in unserer Wirklichkeit ist es wichtig, das Eigene zu finden, das Ureigene in unserem Leben lebendig werden zu lassen, zu entwickeln – und nicht zu versuchen, so zu sein, wie jemand anderes oder wie andere meinen, dass man sein müsste.

DKM | Unter welchen Bedingungen wurde der Film gedreht?

MG | Der Film verzichtet völlig auf Special Effects und arbeitet mit reinen Mitteln, um diesen Zwischenraum, in dem die «Frau» ist, in dem Menschen sein können, darzustellen. Existenzielle ►



► Bedingungen werden uns wie in einem Spiegel vorgehalten. Dazu greift der Film zu unüblichen dramaturgischen Mitteln: Er gibt eher Rätsel auf, als dass er sie löst, und kann uns dadurch auch aus der Rolle des reinen Konsumenten holen, weil er uns geistig, seelisch so anspricht, dass wir gebannt sind. Und ich bin froh, dass eine Form gefunden wurde, die werkgetreu dem Roman entspricht, der lange als unverfilmbar galt, weil es keine Dialoge in dem Buch von Marlene Haushofer gibt. Die radikale Lösung, nämlich den von der «Frau» aufgeschriebenen Monolog während des Films als «Voice over» zu hören, hat mich auch während der Dreharbeiten begleitet, denn ich habe den Text gehört, während ich spielte und konnte meine Gedanken, mein Spiel darauf beziehen. Die gesamte Arbeit an dem Film, die sehr lange dauerte wegen der verschiedenen Jahreszeiten, in denen gedreht wurde, war für mich etwas Besonderes.

DKM | Im Film wird die Einmaligkeit eines Augenblicks deutlich: Die «Frau» sitzt auf der Sommer-Alm, der Hund neben ihr. Sie schaut, atmet tief, sie weiß: So schön, so stimmig wird es nie mehr sein; als ob sie eine Lebensweisheit spürt. Ist das Allein-Sein, Für-sich-Sein in Ihrem Leben wichtig, um das Gespür für so etwas zu behalten?

MG | Für mich ist das ganz wichtig. Gerade wenn man in einem kreativen Beruf arbeitet, in dem man auf stete Kommunikation angewiesen ist, in dem ich selbst intensiv kommuniziere und immer mit Menschen konfrontiert bin, brauche ich Zeiten des Rückzugs, wie eine Pflanze das Wasser braucht. Ich kann nur so Dinge für mich verarbeiten, mich nach der Person, in deren Welt ich war, quasi wieder an mich andocken. Nur wenn ich Grund unter mir finde, kann ich wieder kreativ arbeiten.

DKM | Was fasziniert Sie am Beruf der Schauspielerin?

MG | In Filmen, in Theaterstücken werden die Dinge der Menschen

behandelt. Wir können uns in Ruhe hinsetzen, uns das anschauen, nachdenken, danach darüber sprechen. Eigentlich sind es Momente des Innehaltens, der Auseinandersetzung in Form von Geschichten. Und das Bedürfnis des Menschen, sich mitzuteilen, zu erzählen, gehört zu ihm – auch die «Frau» sagt: «... dass ich schreiben muss, wenn ich nicht den Verstand verlieren will ...» Das unterscheidet den Menschen vom Tier: Reflexion, Nachdenken, Vorausdenken. Was passiert, wenn das nicht geschieht, wird in der dramatischsten Filmszene deutlich – eine absolute Verwilderung, Töten ohne Sinn und Zweck. Die Kultur des Erzählens hilft uns, uns zu entwickeln, immer wieder. Ich selbst bin eine schlechte Konsumentin, ich möchte etwas tun, selbst gestalten, kreativ sein, wenn ich länger nicht spiele. Das ist wie ein Boden in mir, der bestellt werden will. Wir haben ja vieles in uns, von dem wir nicht wissen, wo es herkommt und weshalb es eine Anziehung auf uns ausübt. Die Schauspielerei ist für mich die Beschäftigung, das Erforschen und dann Verkörpern von menschlichem Geschick, sich wirklich damit zu verbinden, eine Existenz durch den eigenen Körper zu erleben – und weiterzugeben an andere; das macht das Ganze erst sinnvoll. Ich nehme etwas auf, verwandle es und gebe es wieder nach außen. **Das Verwandeln ist das Eigentliche; in der Verwandlung bin ich zu Hause.**

DKM | In diesem Film ist Kreativität auch zentral, ganz praktisch und handfest, damit die «Frau» und die Tiere etwas zu essen haben. Nach dem Schicksalsschlag hilft ihr zunächst ihre alltägliche Arbeit, aber sie stellt sich dann den Gedanken.

MG | Vor allen Dingen rettet sie ihre Erfahrung, ihr Wissen, dass sie sich selbst helfen kann. Sie kann ihr Leben in die Hand nehmen und die Natur so kultivieren, dass es weitergeht, das heißt, ihre eigenen Mittel und ihre Fähigkeiten reichen trotz der Extrem-



Martina Gedeck

situation aus. Sie ist nicht mehr dieselbe wie am Anfang, verdrängt ihre Fragen, ihre Ängste, die immer wiederkommen, nicht, und sieht offen in die schwere Zukunft – sie weiß, die Antworten werden irgendwann erscheinen.

Manchmal kommt es auch mir so vor, als ob die Dinge sozusagen erst zur Reife gelangen müssen – aber in ihrer eigenen Dynamik und nicht, weil wir es so wollen. Wir können den Boden bereiten, Bedingungen schaffen, darüber nachdenken, durch Empfindungen hindurchgehen, die Dinge «aushalten» ... Es ist ein Irrtum zu glauben, das Leben ist funktional, das heißt, wenn ich auf den Knopf drücke, dann kommt die Antwort – und wenn ich mir Gedanken mache, habe ich zur Belohnung die passende Antwort. So ist es nicht, es kommt manches unvermutet, manchmal Jahre später. Das ist für mich Lebenswissen geworden, dass wir uns ein bisschen vom Leben selber leiten und führen lassen. Und dass es darum in der Rolle, in dem Film *Die Wand* geht, habe ich vorher so nicht gewusst. Es war sehr schön, dass wir alle, die wir den Film gemacht haben, ein Stück weit in diesem Mikrokosmos das erlebt haben, dass wir gut vom Leben begleitet wurden.

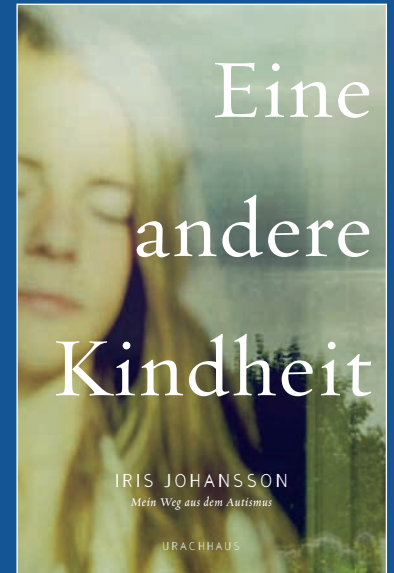
DKM | Was haben Sie von dem Film, von der Rolle für die Zukunft gelernt?

MG | Ich habe gelernt, weniger ergebnisorientiert zu arbeiten und mit größerer innerer Entspannung. Mein Spiel und meine Art der Herangehensweise hat sich nochmals vertieft. Ich verlasse mich viel mehr auf das, was ich mitbekommen habe. Dazu gehört das Bewusstsein, dass es in Ordnung ist, wie ich es kann, und nicht weiter optimiert werden muss. Dieser Optimierungszwang, den man sicher auch in anderen Berufen kennt, zerstört viel, «verschlimmbessert», weil der unmittelbare Zugang, der viel tiefer wirkt, genommen wird.

Dazu gehört auch, dass man sich Zeit lässt, um etwas zu entwickeln. Oft entstehen Dinge wie von selbst. Wir haben bei den Dreharbeiten vieles wiederholen müssen und immer sind neue und interessante Dinge dabei entstanden, die uns vorher nicht unbedingt klar waren. Es war ein sehr lebendiger Arbeitsprozess. Dieser Film verweist wie kein anderer auf das Leben selbst. Einer der letzten Sätze lautet: «... aber **etwas Neues kommt heran und ich kann mich ihm nicht entziehen**». Eine hoffnungsvolle Aussicht. Das, was aussah wie eine Katastrophe, ist eigentlich ein Aufbruch. ■

Der Film «**DIE WAND**» unter der Regie von Julian Roman Pölsler kommt ab 17. Oktober 2012 in die deutschen Kinos.

Weitere Informationen sind zu finden unter: www.diewand.studiocanal.de



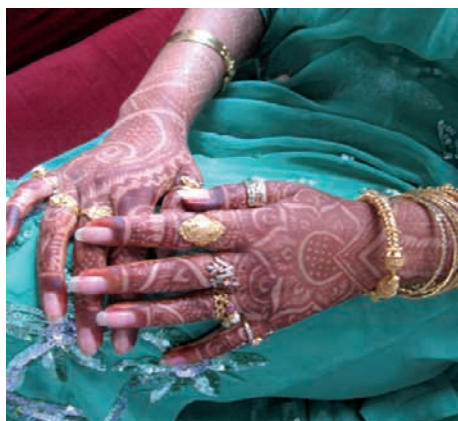
Ist die richtige Welt verkehrt?

Von ihrer Umgebung unverstanden und als geistig behindert angesehen, lebt die kleine Iris in ihrer ganz eigenen Welt. Sie kann kaum kommunizieren und sitzt oft stundenlang mit schaukelndem Oberkörper in einer Ecke. Nur ihr Vater sieht, dass Iris nicht behindert, sondern einfach anders ist. Mit viel Liebe und Einfühlungsvermögen hilft er seiner autistischen Tochter, aus ihrer «Richtigen Welt» hinein in die «Normale Welt» zu finden.

Iris Johansson, heute Expertin für Kommunikation, gibt unschätzbare Einblicke in das Innenleben eines Autisten und in das normale menschliche Miteinander, die ebenso faszinieren wie zum Nachdenken anregen.

Iris Johansson
Eine andere Kindheit
Mein Weg aus dem Autismus
ca. 400 Seiten, gebunden mit SU
ca. € 24,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7791-1
Ab 13.10. neu im Buchhandel!
www.urachhaus.de





Unbeschreibliches Indien

Marie-Thérèse Schins (Text & Fotos)

Reisen verleiht nicht nur der Seele Flügel. Reisen nach Indien tragen einen zudem auf bunten Schwingen in eine Welt, die für Europäer mit den Sinnen unfassbar scheint. Die Journalistin, Malerin und Schriftstellerin Marie-Thérèse Schins (www.marie-therese-schins.de) lässt sich seit über zwanzig Jahren von Indien verführen und dorthin entführen, bringt Hilfe für Kinder an den Ganges und Geschichten zurück nach Deutschland. Ihre Reisesplitter lassen uns erahnen, warum es sie immer und immer wieder in dieses riesige Land aus Farbe, Duft, Not, Zuversicht, Anmut, Heiterkeit und Hingabe zieht ... (mak)

Sinnliches Wiedersehen

Unmittelbar nach meiner Ankunft in Indien sauge ich jedes Mal gierig die Farborgien der anmutig wehenden Saris auf, verschlinge mit den Augen schneeweiße Jasminblüten in dicken, von Kokosöl glänzenden, kunstvoll geflochtenen Haarzöpfen der wunderschönen Mädchen und Frauen. Ich gehe unter in einer phonstarken, überschäumenden Kakophonie aus unbekanntem Geräuschen. Mir wird schwindlig von den undefinierbaren Gerüchen, während ich mich an hinreißenden Kindern im Getümmel auf den quirligen, brüllenden Straßen ergötze. Und ich darf staunen über Inseln der großen Ruhe, die sich wie eine Fata Morgana nach einem orkanartigen Wüstensturm auftun.

Mit einem Mitarbeiter des Goethe Instituts tauchte ich nach getaner Arbeit in ein Mumbai ein, das mich vor Glück atemlos und sprachlos machte – ja fast taumeln ließ: Im Licht der untergehenden, rosafarbenen Sonne wuschen sich Großväter, Väter und Söhne andachtsvoll im Teich eines mittelalterlichen Tempels vor der Kulisse spiegelnder Glasfassaden luxuriöser Büro- und Wohntürme. Anschließend gaben sie sich mit ihren Familien in der perlmuttfarbenen Dämmerung barfuß den Abendritualen, den «Pujas», hin – inbrünstig betend auf der Suche nach der Nähe zum Göttlichen.

Dabei tritt die eigene Persönlichkeit in den Hintergrund und wird von göttlicher Kraft erfüllt. In einer rhythmischen Klangkaskade von Taviltrommeln und hellen, klaren Tönen der langen Nagaswaran-Blechhörner warten Gläubige gespannt – wie jeden Abend überall in Indien – auf die kurze Öffnung der goldenen Tür des Allerheiligsten, in dem sich eine Gottheit befindet. Von ihr erhoffen sie sich betend Unterstützung und Hilfe. Manchmal möchten sie nur danken.

Frauen und Kinder mit Jasminblüten geschmückt und in schönster Kleidung mit goldenen und gestickten Borten standen in Mumbai Schlange, um die Flammen einer Öllampe mit den Händen und danach ihre Stirn zu berühren. Hinterher wurden sie mit geheiligtem Wasser für ihre innere Reinigung besprenkelt. Unzählige Lichter zuckten an den Wänden vor eindrucksvollen Steinreliefs. Auf grünen Blättern lagen die Opfergaben bereit: rosafarbene Lotosblüten, orange-gelbe Blumengirlanden, duftende Kokosnussteile, glimmende Räucherstäbchen, kleine Butterkugeln und sorgfältig geglättete Geldscheine. Priester in weißen und orange-farbenen Hüfttüchern nahmen sie entgegen und legten alles dem Glück verheißenden Gott zu Füßen.

Vom Priester erhalten die gläubigen Hindus schließlich aus einer sandfarbenen oder roten Paste das kreisrunde dritte Auge, «Bindi», ►



Foto: Jan Wagner

- auf die Stirn als Zentrum des Alls getupft. Es gilt als sechstes Chakra und Sitz des geheimen Wissens.

Die Manifestation dieser überschwänglichen Götterverehrung spitzt sich in zahllosen pulsierenden Tempelfesten zu. Rund um die Uhr wird mit knatternden Gewehrscüssen, Feuerwerk und segnenden, liebevoll geschmückten Elefanten auf Blütenteppichen gesungen, getanzt, musiziert und gejubelt. In langen Prozessionen werden «Lieblingsgötter» – wie etwa «Ganesha» mit dem Elefantenkopf – gepriesen. Hingebungsvoll selbst gebaute Statuen aus Pappmaschee werden in langen Prozessionen durch Dörfer und Städte getragen, begleitet von dröhnender Filmmusik aus vorsintflutlichen, riesigen Lautsprechern – überschwänglich und bis zur totalen Erschöpfung.

Archaische Abend-Augenblicke

In Mumbai, kurz vor Einbruch der nimmermüden Großstadtnacht, saßen Familien in malerischen Gassen der Altstadt vor der Tür ihrer winzigen, bunt angestrichenen Einzimmerhäuser, aus denen es nach köstlichen Gerichten und Gewürzen duftete, und grüßten freundlich. Plötzlich hörte ich weibliche Stimmen und Gesänge, die an christliche Choräle erinnerten.

Magisch angezogen fand ich schließlich eine weit geöffnete Tür und blickte in einen Raum, durch dessen geöffnetes Fenster die letzten Sonnenstrahlen den Tempel im rötlichen Licht leuchten ließen. Alte Frauen mit traditionellem Goldschmuck, gehüllt in weiche, farbenfrohe Stoffe, saßen im Lotossitz auf dem Boden. Sie hielten sich an den Händen und wiegten sich im Rhythmus ihrer



gesungenen Balladen. Eine schmale hohe Öllampe aus Messing warf mit andachtsvoll flackerndem Licht leichte, fast durchsichtige, tänzelnde Schatten. Etwas Heiliges fand statt, zu dem ich keinen Zugang hatte. Aber ich durfte innehalten, an Augenblicken teilnehmen, archaisch schöne Bilder für immer in mir verwahren.

Rituelles Kochen und Vergebung

Mir fiel das «Pongalfest» der Frauen in Kerala wieder ein. Ich schloss die Augen und ließ die fast unwirklichen Bilder zur Feier der Geburt des Neumonds im Januar und der Verehrung des Sonnengottes Soorya auferstehen. Ich sah, wie Frauen «Kolams», Mandalas aus bunten Reispulvern, geschickt und kunstvoll mit der rechten Hand vor die Haustüren streuten.

Danach suchten sie gemeinsam mit anderen Frauen und ihren Töchtern, die stolz als Prinzessinnen mit Goldkrone und im Festtagsgewand herausgeputzt waren, einen Platz in der Nähe des Tempels, notfalls am Straßenrand. Auf die Sekunde genau zur Geburt des Neumondes wurde gleichzeitig andächtig mit dem rituellen Kochen angefangen. Das Festgericht, «Pongal», wurde von jeder der Frauen auf der Erde über kleinen, selbst gebauten Feuerstellen aus frisch geerntetem Reis, Dhal aus Linsen, Rohrzucker, Ghi-Butterschmalz und eidottergelbem Turmericgewürz zubereitet. Mit einem pompösen Festakt wurde das Pongal als Buße und zur Vergebung von Sünden im Tempel geopfert und nur teilweise selbst gegessen.

Die Rauchschwaden der Holzfeuer lösten sich auf – ich war wieder

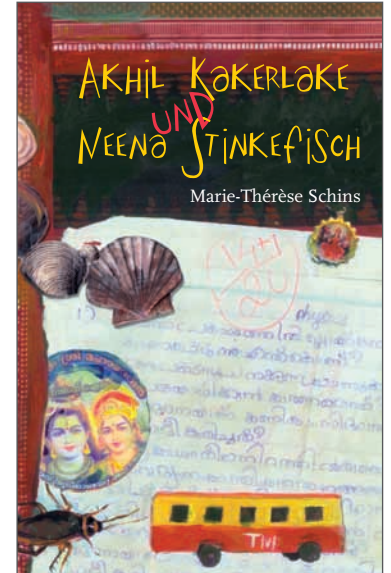


in der Gegenwart, wieder in Mumbai, irgendwo mitten in der überfüllten Millionenstadt, der Metropole mit dem aufstrebenden, glitzernden, internationalen Handelszentrum, in der die Schere zwischen Arm und Reich – wie fast überall in Indien und im Rest der Welt – immer weiter auseinanderklafft.

Unheimliches Indien – Apokalypse

Wer sucht, wird das alte Indien mit seinen verwunschenen, fast surreal anmutenden Plätzen und Ereignissen finden. Aber auch das abgründige, das unheimliche «India Obscura» von Aravind Adiga, dem gottbegnadeten Autor des Buches *Der weiße Tiger*, ist überall.

Auf einer meiner vielen Reisen ließ ich mich zum Entsetzen meines Fahrers im historischen Teil von Delhi irgendwann um Mitternacht an einem ausrangierten, heruntergekommenen Bahnhof absetzen. Genau dieses Indien reizte mich, ich wollte es unbedingt riechen, sehen, hören, spüren – mit jeder Faser. Ein gefährliches Unterfangen. Ganz allein betrat ich die Bühne einer Hölle, einer Apokalypse, wie von Hieronymus Bosch erschaffen. Sie war düsterer und fern jeglicher meiner Vorstellungen. Eine bestialisch stinkende Aufführung, in der sich Männer hinter vorgehaltenen fransigen Wischlappen Schamhaare abrasieren ließen, Kinder im Vorschulalter von Zuhältern Rauschgift verpasst bekamen, schmutzige Mädchen und Frauen im Dreck auf Kundschaft warteten. Daneben standen dreirädrige Holzkarren, auf denen in großen Töpfen in siedendem Öl Gebäck, Fladenbrote oder Gemüse frittiert wurden. Alte und kranke Menschen in schäbigen Lumpen streckten mir bettelnd ihre Hände entgegen. Pakete und Jutesäcke wurden in eine löchrig überdachte Halle geworfen, in der Obdachlose und irgendwie zusammengerollte Straßenkinder ihren Rausch ausschließen. Brennender Müll und dazwischen wildernde, rüddige Straßenhunde, die durch dunkelbraune modrige Pfützen tapsten. Bilder, die mich in Träumen immer noch besuchen. Diese Welt wollte ich nicht nur aus dem Roman oder dem Film *Slumdog-Millionär* verinnerlichen. Und – niemand belästigte oder bedrängte mich. Auch das ist Indien: Die Kehrseite der goldenen Medaille von Bollywoodscheinwelt und Superreichen.



Indische Träume

«Akhil und Neena sind etwa elf Jahre alt, beide leben in Indien – Akhil in einem Dorf im Landesinneren, Neena in einem Fischerdorf an der Küste des Arabischen Meeres. Zwischen ihnen liegt die Stadt Trivandrum. Zu Beginn des Buches ahnen sie nicht, dass sich hier ihre Lebenswege kreuzen werden, weil sie denselben Traum träumen: nicht schon bald die Schule verlassen, heiraten und arbeiten zu müssen.

Marie-Thérèse Schins ist eine einfühlsame, wortgewandte Indienkennerin ... Ihr selbstverständlicher, leichter Erzählton gibt preis, wie gut sie durch ihr langjähriges Engagement in Indien Menschen und Schicksale verstehen gelernt hat.»

Sonja Kessen, Kulturradio RBB

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



► Heiliger Ganges, Tod und Erlösung

Varanasi, die heilige Stadt Shivas, Gott der Zerstörung und der Erneuerung, hoch im Norden am heiligen Ganges mit mehr als tausend Shivaschreinen, unzähligen Yogis und den mittelalterlichen «Ghats», den hunderte Stein­stufen zum Flussufer führenden Treppen, veränderte mein Leben. Vergessene Werte rückten in den Vordergrund, und ich versuchte, mich beim Anblick der lang verwurzelten Rituale, die ich auch von unserem Ruderboot aus eine Woche lang am Ganges beobachtete, in Demut zu üben. Sicher half dabei auch mein tiefgläubiger junger Reiseführer mit seinen innigen Erklärungen.

Seit Jahrhunderten gibt es in Varanasi Sterbehospize. Am Ufer, unter sternklarem Himmel, wohnte ich ergreifenden Verbrennungen von Verstorbenen bei, die nur dort rund um die Uhr, Tag und Nacht eingäschert werden. Nach der rituellen Verbrennung wird die Asche von den Harijans der heiligen Strömung und ihrer Göttin Ganga übergeben. Hier spürte ich überall den unerschütterlichen Glauben an ein besseres Karma nach der Wiedergeburt. Am majestätischen Ganges lernte ich wieder zu beten – in Moscheen und buddhistischen Tempeln fielen mir Gebete aus der Kindheit ein.

Liebeshochzeit in Kashmir

Arrangierte Ehen sind in ganz Indien und in allen Schichten üblich. Was hatte ich für ein Glück – war ich doch Gast in Sre­ne­gar,

Kashmirs Hauptstadt, auf einer fünftägigen Liebeshochzeit. Die Vorbereitungen für die Braut im orientalisch anmutenden Hochzeitszimmer durch die Brautmädchen mit kostbaren, bestickten Gewändern, funkelnden Juwelen und mit Henna bemalten Händen und Füßen waren ebenso atemberaubend, wie die tagelangen üppigen Festmahlzeiten köstlich waren, die von Männern im Hof der alten Häuser von Braut und Bräutigam am See Dal auf Holzfeuern zubereitet und zelebriert wurden.

Jeden Morgen weckten und überraschten uns Händler mit ihren kleinen Holzbooten, die an unserem riesigen alten Wohnboot mit seinen kunstvollen Schnitzereien aus Rosenholz in jedem Zimmer anlegten. Sie fuhren bis an den Treppensteg und boten frische Gartenblumen in handbemalten Tonkrügen an, Kräuter und landestypische, duftende Gebäcksorten für das Frühstück im plüschigen Salon. War der Morgen schon ein Sinnesfest, so setzte sich dies mit der Hochzeitsfeier fort.

Grenzenloses, märchenhaftes, idyllisches Indien?

Indien ist für mich nach wie vor die absolute Konfrontation mit mir selbst, eine nicht zu Ende gehende Ekstase. Der Subkontinent und seine Bewohner mit ihrem beharrlichen Glauben und Überlebenswillen berühren meine Seele zutiefst.

Je mehr ich über Indien weiß, umso weniger verstehe ich es. Indien, Mythos, My Dearest Love – vielleicht verstehe ich dich irgendwann einmal.

Im nächsten Leben. ■





Gleiches Recht für alle! von Birte Müller

Neulich hat mich ein Freund mit einem Behindertenwitz überrascht: «Was ist rosa und behindert?» – «Ein Flamongo!» Und wissen Sie was? Ich musste echt lachen.

Natürlich darf man das gar nicht machen, einen Behindertenwitz! Ist ja klar, und seit ich ein behindertes Kind habe, kann ich mich auch nicht daran erinnern, einen Behindertenwitz gehört zu haben. Also habe ich schnell mal «Behindertenwitze» gegoogelt und finde als Erstes mehrere Seiten von behinderten Menschen, die jeweils Witze über ihre spezielle Behinderung sammeln. Ich habe eine Seite «Rollstuhlfahrerwitze» durchgelesen, und einige waren sogar ganz lustig. Sie wollen sicher jetzt auch einen lesen – oder? Na gut:

«Trifft ein Mantafahrer einen Rollstuhlfahrer. Fragt der Mantafahrer: «Ey sach ma, wie schnell fährt denn deine Karre?»

Darauf der Rollstuhlfahrer: «6 kmh».

Der Mantafahrer: «Na, dann kannst ja gleich zu Fuß gehen.»

Genau genommen ist das ja ein «Mantafahrer-Witz». Die darf man natürlich auch nicht diskriminieren. Von den Blindenwitzen kannte ich schon eine Menge, denn als ich Kind war, waren sie in Mode. Ich fand jetzt den vom Sesambrötchen, das Blinde so gerne essen, weil da so schöne Geschichten draufstehen, nicht mehr so richtig lustig.

Aber anscheinend darf man ja doch Behindertenwitze machen, wenn schon die Behinderten selber Witze über sich machen. Oder dürfen nur die Betroffenen solche Witze machen? Ich muss ehrlich sagen, wenn ich mit Willi einen Bus betreten würde und neben uns würde eine Gruppe Pubertierender den Flamngowitz machen und dann in lautes Lachen ausbrechen, dann wär ich echt sauer. Und wenn mein Sohn eines Tages spüren sollte, dass da über ihn gelacht wird, mein Gott, dann weiß ich gar nicht, was ich tun würde.

Es sind solche Situationen, vor denen ich in der Zukunft Angst habe. Selber lachen wir zu Hause auch oft, über die absurdesten Dinge, die Willi so macht – und er lacht immer mit. Wenn zum Beispiel die beiden Möpfe von unseren Nachbarn in den Garten laufen, dann macht Willi JEDES Mal die Gebärde für Katze, darüber könnte ich mich schlapp lachen. Die besten Witze schreibt einfach das Leben selbst. Denn als wir neulich im Zoo waren, zeigte Willis Schwester Olivia auf die rosa Vögel und rief begeistert: «Schau mal, Mama, Flamongos!» Das war um Längen lustiger als der Witz selbst.

Als Christoph Schlingensiefel 2005 unter dem provokanten Titel *Freak Show 3000* eine Art Casting Show mit geistig Behinderten produzierte, fand ich das vollkommen unmöglich. Heute sehe ich das tatsächlich anders, denn immerhin rückte er Menschen vom Rande der Gesellschaft in deren Mitte. Wenn «anders sein» normal ist, dann darf man auch darüber lachen. Aber natürlich sollte niemand dabei verletzt werden. Aber wenn man immer nur Rücksicht nimmt, kann man zum Beispiel einen Text wie diesen gar nicht schreiben. Irgend-einer fühlt sich immer diskriminiert und auch diesmal werde ich sicher ein paar Briefe von beleidigten Mopsbesitzern bekommen. Neulich habe ich ein Zitat von Herbert Feuerstein gelesen und dem möchte ich mich anschließen: «Auch Behinderte haben ein Recht, verarscht zu werden.» Gezeichnet, die Flamngomutti. ■

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

Jüngst stand das Buch von Brigitte Werner über einen liebestollen Kater, «Kabulski und Zilli-Ohwiewunderbarschön», für das Birte Müller hinreißende Illustrationen gemacht hat, auf der Bestenliste des Deutschlandfunks die «Besten 7» (ISBN 978-3-7725-2487-5): Ohwiewunderbarschön!



Foto: Mauro Grigollo

Neuland der Sprache von Wolfgang Held

Man spricht von «Studierenden» und nicht mehr von «Studenten», von «Zugewanderten» statt «Eingewanderten» – heute wächst die Aufmerksamkeit, wie sehr Sprache und Denken verbunden sind, sich gegenseitig prägen. Wer vom «Einwanderer» spricht, denkt insgeheim an «Eindringling» und mit «Studenten» bleibt man unvermerkt in alten Rollenklischees.

Es lohnt sich deshalb, nicht nur um sich vor den Einflüsterungen der Werbung zu schützen, auf den Gebrauch der Sprache zu achten. Denn aus dem persönlichen Sprachgebrauch werden Denkgewohnheiten, und aus den Routinen des Denkens wachsen Gefühle, bestimmen sich Handlungen. Den Abgrund dieser Folge beschreibt Marshall B. Rosenberg, der Begründer der «gewaltfreien Kommunikation». Er erinnert in seinen Vorträgen an den NS-Verbrecher Adolf Eichmann und dessen Prozess von 1961. Auf die Frage damals, wie er solch ein Verderben habe möglich werden lassen, antwortete Eichmann, dass die «Amtssprache» das Verantwortungsgefühl beseitigt habe. Natürlich kann sich niemand von persönlicher Schuld freisprechen, aber die technokratisch-absolute Sprache der NS-Zeit, die den Einzelnen zum Rad im Getriebe reduzierte, hatte zweifellos ihren großen Anteil.

Wenn man der Sprache ein Leben zuschreibt, dann hat sie es damals verloren. Es waren die Dichterinnen und Dichter der Nachkriegszeit und später die Studierenden der 68-Bewegung, die der Sprache zur Wiedergeburt verholfen haben. Doch dieses neue Leben der Sprache, diese Eigenschaft von Worten, etwas vom Unausgesprochenen zu fassen, festhalten zu können, das scheint sich heute in der Sprach- und Sprechart jedes Einzelnen zu ereignen.

In einer Radiosendung über Persönlichkeitsentwicklung fragte die Moderatorin einen Biografieberater, ob man wieder anfangen solle, ein Tagebuch zu schreiben? Der Interviewpartner hielt inne und antwortete dann: «Ja, es lohnt sich, die täglichen Erfahrungen fest-

zuhalten, aber ich würde es nicht Tagebuch, sondern Veränderungslogbuch nennen.» Ist das nur ein anderes, ein moderneres Wort für die gleiche Sache? Alter Wein in neuen Schläuchen? In diesem Fall nicht, denn es war zu spüren, dass der Fachmann für biografische Fragen ein inneres Bild besaß und nun dafür ein Wort suchte, ein Wort schöpfte.

Oft findet man bei der Suche nach dem richtigen Wort ein altes wieder, um sogleich zu entdecken, dass durch die Suche das alte Wort neu wurde. Es bekam durch die Mühe und Fantasiekraft der eigenen Wortwahl neue Lebenskraft. Ist das «neue alte Wort» da, so geschieht etwas Interessantes: **Das Wort und der Gedanke, der dem Wort vorausging, beide spielen miteinander, bilden miteinander einen trittfesten Boden für das Neue.**

In Seminaren, in denen es um Veränderungsprozesse geht, Arbeitsgruppen sich bemühen, etwas von ihrer eigenen Zukunft einzufangen, wird viel unternommen, um alte Sprachformen zur Seite zu räumen. «Malen Sie, plastizieren Sie Ihr Problem, Ihre Vision!» So lautet der Ratschlag. Es sieht recht sonderbar aus, wenn solche Entwicklungsteams statt in üblicher Sprache jetzt mit dem Körper, mit Gestik und Mimik eine Sprache finden sollen, um in einer lebendigen Skulptur ihren eigentlichen Widerständen und Ideen auf die Spur zu kommen. Bald aber entdeckt man dabei, dass man in künstlerischen Ausdrucksmitteln, mag es auch noch so unbeholfen aussehen, dem Neuen gegenüber unbefangener ist.

«Welcher Teil an einem Fahrrad wären Sie: Sattel, Kette, Nabe, Klingel ...?» Das fragte die Agentur der *Freunde der Erziehungskunst*, die Jugendliche in Auslandsdienste vermittelt, auf ihrem Bewerbungsbogen. Eine von vielen Möglichkeiten, um jenseits der abgenutzten Charakterisierungen über sich etwas zu sagen und dabei – das ist die Entdeckung, wenn man sich auf dieser Bildebene befindet – Neues von sich zu entdecken. Und – welcher Teil wären Sie? ■

Wie kommt das Neue in die Welt?

Willenskraft

Zum 500. Jubiläum des Sixtinischen Deckenfreskos Michelangelos

von Walther Streffer

Im Alter von fast dreißig Jahren wurde Michelangelo im Februar 1505 von Julius II. nach Rom berufen. Der Papst hegte den Plan, sich ein prachtvolles Grabmal errichten zu lassen. Insgesamt sollten mehr als 40 lebensgroße Skulpturen einen freistehenden riesigen Marmorquader von etwa 10 x 7 Metern in zwei Etagen umgeben. In einer Höhe von über 9 Metern sollte der Papst thronen. Für das Untergeschoss waren vor allem gefesselte Gefangene und die Personifikationen der Künste vorgesehen; auf der Attika, dem niedrigen Obergeschoss, sollten vier gewaltige Gestalten wie der Moses Platz finden. In der Skulptur dieses großen Menschheitsführers scheint die gewaltige Willenskraft seines Schöpfers selbst verkörpert zu sein. Welcher andere Bildhauer seiner Zeit hätte es gewagt, ein monumentales Unternehmen wie das *Juliusgrabmal* allein in Angriff zu nehmen? Michelangelo war ein Mann der Tat und von außerordentlicher Schöpferkraft beseelt. Er fuhr sobald als möglich (im Mai 1505) voller Enthusiasmus in die für ihren weißen, makellosen Marmor berühmten Steinbrüche von Carrara, etwa 110 km nordwestlich von Florenz. Ernst Gombrich hat in seiner lebendigen Darstellungskunst den Seelenzustand Michelangelos einzufangen versucht:

«Der Anblick all dieser Marmorfelsen überwältigte den jungen Bildhauer. Sie schienen nur auf seinen Meißel zu warten, um sich in Statuen zu verwandeln, wie sie die Welt noch nie gesehen hatte. Michelangelo blieb mehr als sechs Monate in den Brüchen, wählte aus, verwarf und kaufte, während sich die Gestalten in seiner Phantasie drängten. Er wollte diese Figuren aus dem Marmor erlösen, in dem sie schlummerten.»

Michelangelos ausgeprägter Wille zeigte sich schon sehr früh. In der Lateinschule hatte er große Freude am Zeichnen und wollte in die Werkstatt Domenico Ghirlandaios gehen. Der Jüngling musste sich gegen den Stolz des Vaters durchsetzen, der ihn als zukünftigen

Beamten sah, denn Maler genossen damals als Handwerker wenig Ansehen. Bereits nach einem Jahr wechselte Michelangelo seinen Lehrplatz und lernte im Skulpturengarten von San Marco die Kunst der Bildhauerei. Er war Hausgast bei Lorenzo de Medici, dem Herrscher von Florenz, und hatte somit im Palast Gelegenheit, die gelehrten Freunde seines väterlichen Mentors und deren neuplatonische Gedanken kennenzulernen. Und er wurde vertraut mit den Ideen des geistig überragenden Pico della Mirandola, dessen Schrift *Über die Würde des Menschen* zu den berühmtesten Texten der Renaissance zählen sollte, weil Pico die Willensfreiheit zum zentralen Thema der Menschenwürde erklärt hatte.

Michelangelo war 1505 nicht zum ersten Mal in Carrara. Acht Jahre zuvor hatte er dort den großen Marmorblock ausgesucht, um die römische *Pietà* zu meißeln, bei deren Anblick die Italiener in ehrfürchtiges Staunen gerieten, dass ein junger Bildhauer dem harten Marmor eine derart lebendige Innigkeit zu verleihen vermochte. Kurze Zeit danach erfolgte ein neuer Auftrag aus Florenz. Aus einem verhaunenen mächtigen Marmorblock, der seit mehr als 35 Jahren in der Dombauhütte lag, sollte Michelangelo eine überlebensgroße Skulptur schaffen. Er nahm diese Herausforderung begeistert an. Nach zweieinhalbjähriger Arbeit war die 5 Meter hohe und 5,5 Tonnen schwere Skulptur des *David* vollendet. Die Bürger der Republik Florenz waren stolz und nannten den *David* ehrfurchtsvoll *il gigante*. Michelangelo hatte mit 29 Jahren zwei der berühmtesten Skulpturen der italienischen Kunstgeschichte geschaffen und galt als der größte Bildhauer seiner Zeit. Und jetzt war er wieder in Carrara, um die tonnenschweren Marmorblöcke für das *Juliusgrabmal* auszusuchen. Ein derart gigantisches Unternehmen war so recht nach seinem Sinn. Sein Tatendrang war so unermesslich, dass er in der Nähe von Carrara sogar eine ganze Bergflanke in eine Skulptur verwandeln wollte!



Michelangelo, «Delphische Sibylle», Sixtinische Kapelle, aus: Walther Streffer, «Michelangelos offenbare Geheimnisse»



Walther Streffer
Michelangelos offenbare Geheimnisse
 Das Deckenfresko
 der Sixtinischen Kapelle Freies Geistesleben

Ein neuer Blick auf das Meisterwerk

Michelangelo war bis Ende 1505 in Carrara. Zu Beginn des neuen Jahres trafen die mehr als neunzig Wagenladungen auf dem Platz der alten Petersbasilika ein. Die Einwohner Roms begeisterten sich am Anblick dieses weißen Steingebirges, das Michelangelo in ein Grabmal verwandeln wollte. Aber Michelangelos Plan wurde aufs Heftigste gebremst. Der Künstler erfuhr eine herbe Enttäuschung, denn der Papst hatte inzwischen einen noch gewagteren Plan gefasst, nämlich die größte Kathedrale der Christenheit zu errichten. Julius II. war ganz mit dem Neubau der Peterskirche beschäftigt und schien sich nicht mehr um Michelangelo zu kümmern. Als der enttäuschte Künstler auch noch hörte, der Papst wolle ihn nicht mehr bezahlen, verließ er am 17. April 1506 zornig und ohne Erlaubnis Rom. So bekam sogar der Papst in seiner unumschränkten Macht das starke Selbstbewusstsein eines Künstlers zu spüren. Julius II. sah sich einem titanischen Willensmenschen gegenüber, wie er es noch nicht erlebt hatte. Man versöhnte sich zwar wieder, aber Michelangelos Hoffnung, nun mit dem Grabmal beginnen zu können, erfüllte sich nicht. Er sollte nun nach dem Befehl des Papstes die Decke der *Sixtinischen Kapelle* ausmalen!

Eine schwere Krise war die Folge. Aber letztlich fügte sich Michelangelo. Und mit dem Entschluss, etwas zu malen, was die Welt noch nicht gesehen hatte, floss seine grenzenlose Leidenschaft für das Grabmalprojekt zunehmend in die Gestaltung des Deckenfreskos. **Ausschlaggebend war, dass der Papst nicht mehr darauf beharrte, die Decke nur mit 12 Aposteln ausschmücken zu lassen, sondern dem Künstler mit dem berühmten Satz: «Mach, was du willst!», freie Hand ließ.** Michelangelo widmete sich schließlich mit großem Enthusiasmus, seinem ganzen Können und einer fast übermenschlichen Energie diesem monumentalen Projekt und erschuf fast 350 Gestalten in leuchtenden Farben. Vergleicht man die Propheten, Sibyllen und Ignudi mit den geplanten Figuren des *Juliusgrabmals*, so wird deutlich, dass die gemalten Figuren des Deckengewölbes eine Transformation der Grabmal-Skulpturen darstellen. Das Grabmal ist der Schlüssel zum Deckenfresko. Die Gestaltungskraft des Bildhauers erschuf eine völlig neue plastische Atmosphäre und revolutionierte damit die Malerei. Der machtvolle Wille, die spirituelle Weisheit und die rhythmisch-formende Kraft des Künstlergenies vermochten es, die Bilder des Gewölbes in einer lebendigen Entwicklungsdynamik zu einem Gesamtkunstwerk zu gestalten. Mit seinen «gestaltenden Willenskräften rührte Michelangelo an die bildhafte Quelle des Mythos und der Esoterik, denn der hervorbringende, schöpferische Wille ist die tiefste Form unserer geistigen Existenz» (Heinz Georg Häussler). ■

Am 31. Oktober 1512 fand die Enthüllung des monumentalen Meisterwerks des erst 37-jährigen Michelangelo statt.

Mit leidenschaftlicher Hingabe und genauer Beobachtung hat sich Walther Streffer über lange Jahre mit dem Deckenfresko in der Sixtinischen Kapelle auseinandergesetzt und jüst dazu ein Buch veröffentlicht: www.geistesleben.com

Walther Streffer zeigt durch seine vergleichende Betrachtung des gemalten Kosmos des Sixtinischen Deckenfreskos von Michelangelo das Geheime, die übersehenen Zusammenhänge des für alle Augen doch Sichtbaren in diesem imposanten Meisterwerk. Er richtet unseren Blick auf die spannungsreiche plastische Atmosphäre, die als Offenheit verstandene Mehrdeutigkeit der dargestellten Szenen und auf Gestaltungselemente, die die Eigenaktivität des Betrachters ansprechen, herausfordern und in den künstlerischen Schaffensprozess miteinbeziehen.

«Es geht mir weniger um eine Korrektur der bisherigen Michelangeliforschung, als mehr um eine Ergänzung, vor allem jedoch um eine Annäherung an den Künstler und Menschen Michelangelo.»

Walther Streffer

Walther Streffer
Michelangelos offenbare Geheimnisse
 Das Deckenfresko der Sixtinischen Kapelle.
 420 Seiten, mit 138 farbigen Abb.,
 geb. mit SU | Format: 22 x 23,5 cm | € 59,- (D)
 ISBN 978-3-7725-2500-1 | www.geistesleben.com
 Ab 13.10. neu im Buchhandel!

Oktober

THOMAS GRADGRIND

«Hören Sie, alles, was ich will, sind **Tatsachen**. Bringen Sie diesen Jungen und Mädchen Tatsachen bei, und weiter nichts. Was man im Leben braucht, sind Tatsachen. Pflanzen Sie nichts anderes ein, und reißen Sie alles andere mit Stumpf und Stiel aus. Nur mit Hilfe von Tatsachen können Sie den Verstand vernunftbegabter Kreaturen heranbilden. Das ist alles, was ihnen in Zukunft von Nutzen sein wird. Nach diesem Prinzip erziehe ich meine Kinder, und nach diesem Prinzip erziehe ich diese Kinder hier. Halten Sie sich an die Tatsachen, Sir.»*

So eröffnet Charles Dickens seinen zehnten Roman «Schwere Zeiten», den kürzesten seiner vierzehn abgeschlossenen Romane. Die parabelartige Geschichte erschien in wöchentlichen Fortsetzungen von April bis August 1854. Für die Kinder des Schulleiters Thomas Gradgrind aus Coketown, Tom und Louisa, wird diese Philosophie der «Tatsachen» zum Verhängnis. Erst durch die Begegnung mit dem Zirkusmädchen Cecilia (Sissy) Jupe und dem Zirkusdirektor Sleary wird dem ereifernden Schulleiter nach vielem Leid allmählich bewusst, dass der Mensch ohne Phantasie, ohne Empathie und die heiteren «nutzlosen» Unterhaltungen des Lebens nicht menschlich leben kann.

* Charles Dickens, **Schwere Zeiten**

Aus dem Englischen übersetzt von Ulrike Jung-Grell.
Philipp Reclam jun., Stuttgart 2011

Wegen der Sommerzeit ist allen astronomischen
Zeitangaben bis zum 28.10. eine Stunde hinzu zu fügen.

SO 30

26. Woche nach Ostern
○ Vollmond 04.19

☉ 06.21/18.01
☾ 17.46/06.45

MO 01

KW 40
☾ 13^h, ☾ 24^h

Sukkot / Laubhüttenfest 1. Tag

DI 02

Sukkot, 2. Tag

MI 03

Tag der Deutschen Einheit

DO 04

☾ 9^h

Gedenktag für Franz von Assisi

FR 05

☾ 11^h, ☾ 22^h

SA 06

September

SO 07

27. Woche nach Ostern

☉ 06.33/17.46
☾ 22.13/13.28

MO 08

KW 41
● Letztes Viertel

Schemini Azeret (Schlussfest)
in USA Columbus Day

DI 09

Simchat Tora, Fest der Gesetzesfreude
Abschluss der jährlichen Tora-Vorlesungen
und Beginn eines neuen Zyklus

MI 10

Beginn der Frankfurter Buchmesse (bis 14. 10.)
Besuchen Sie uns in Halle 3.1, Stand D 124

Do 11

in Spanien ges. Feiertag (Kolumbus)

SA 13

«**Ebenso wie in der Musik jede Konstruktion einen eigenen Rhythmus besitzt**, ebenso wie in der ganz «zufälligen» Verteilung der Dinge in der Natur auch *jedesmal* ein Rhythmus vorliegt, so auch in der Malerei. Nur ist in der Natur dieser Rhythmus uns manchmal nicht klar, da uns seine Ziele (in manchen und gerade wichtigen Fällen) nicht klar sind.»

Wassily Kandinsky, **Über das Geistige in der Kunst**, München 1912, Schlusswort.

SO 14

28. Woche nach Ostern

☉ 06.45/17.30
☾ 05.21/16.40

MO 15

KW 42
● Neumond 13.02
1812 Maria von Mörl *, Südtiroler Ordensschwester, Stigmatisierte († 11.01.1868)

Gallus, irischer Missionar

DI 16

MI 17

☾ ☽ 3^h
1912 (1908/1910 ?) Marina Núñez del Prado *
in La Paz/Bolivien, Bildhauerin († 09.09.1995 in Lima/Peru)

DO 18

☾ ☽ 15^h

Lukas der Evangelist

FR 19

☽ ☿ 4^h

SA 20

SO 21

29. Woche nach Ostern

☉ 06.56/17.16
☾ 13.21/22.38

MO 22

KW 43
● Erstes Viertel

DI 23

♏, Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Skorpion. Beginne mit der Monatstugend: «Geduld – wird zu Einsicht.»

MI 24

DO 25

☉ ☿ 10^h

FR 26

☽ ♀ 16^h

in Österreich ges. Feiertag
(1955 Ende der Besetzung, Neutralitätsgesetz)

SA 27

SO 28

30. Woche nach Ostern
312 Sieg Konstantins über Maxentius

☉ 07.09/17.02
☾ 16.13/05.41

MO 29

KW 44
○ Vollmond 20.49, ☽ ☿ 13^h

in der Türkei nationaler Feiertag
(wird Republik unter Kemal Atatürk 1923)

DI 30

MI 31

☾ ☽ 24^h, ♋ Sonne tritt in das Sternbild Waage.
1912 Jean Améry (Hans Chaim Mayer) * in Wien, Schriftsteller,
1938 nach Belgien emigriert, ab 1943 in Auschwitz, Buchenwald und Bergen-Belsen inhaftiert († 17.10.1978)

Reformationstag, in Brandenburg, Mecklenbg.-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt u. Thüringen ges. Feiertag

Redaktion: Lin

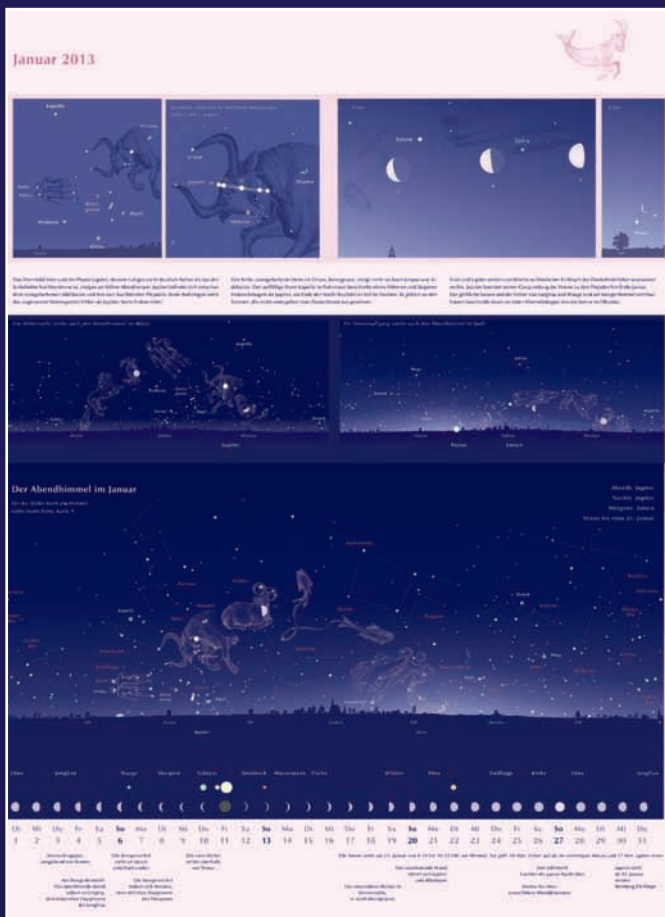


Wassily Kandinsky, Entwurf für den Umschlag des Almanachs «Der Blaue Reiter», 1911, Aquarell, Tusche und Bleistift, 27,7 x 21,9 cm, Lenbachhaus, München | © VG Bild Kunst, Bonn 2012

**Langsam zieht der Rauch
durch den Rost der Bäume –
Wie weißt du, wer du bist?**

Jean-Claude Lin

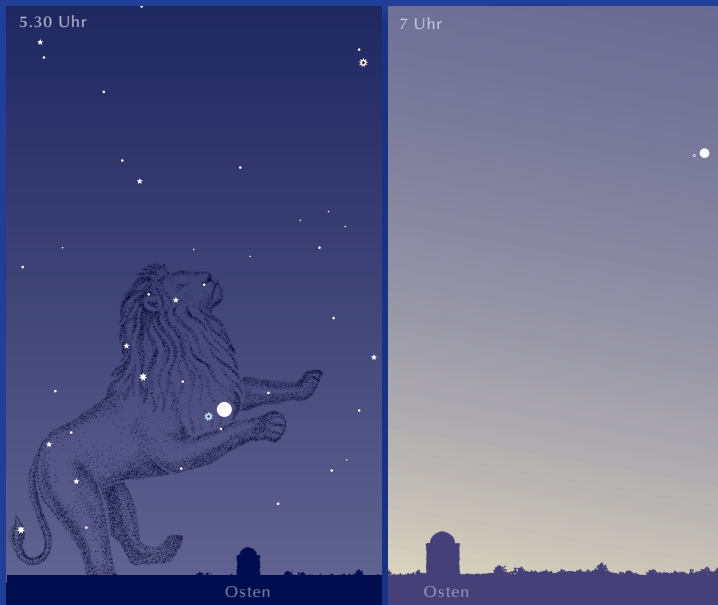
Funkelnd-leuchtende Sternenwelt



Monat für Monat zeigt dieser beliebte Sternen- und Planetenkalender auf einer großen Sternkarte den Abendhimmel. Die Planeten- und Mondbewegungen sind so abgebildet, wie sie sich tatsächlich am Himmel ereignen und vom Standpunkt des Betrachters aus darstellen. Die nächtlichen Bewegungen der Tierkreisbilder und der Planeten sind dabei deutlich nachvollziehbar. Kleinere Sonderkarten gehen auf die Himmelsphänomene der jeweiligen Monate ein.

Jahresthema: Jupiter & Merkur | Pro Monat zwei Seiten | Begleittext zu wichtigen Himmelsereignissen nebst zusätzlichen Karten mit ergänzenden Informationen | Zwei kleinere Zusatzkarten für jeden Monat zeigen den Himmel um Mitternacht und kurz vor Sonnenaufgang | Mondphasen naturgetreu dargestellt, von Tag zu Tag

Verlag Urachhaus | www.urachhaus.de



Venus bei Regulus

die griechische Liebesgöttin beim Herzen des Löwen von Liesbeth Bisterbosch

Am 3. Oktober bietet der Morgenhimmel ein schönes Schauspiel. Die helle Venus und der bläuliche Regulus befinden sich beim Aufgang ganz nahe beieinander. Venus erscheint um 3.37 Uhr; Regulus, der hellste Stern des Löwen, nur eine Minute später. Suchen Sie ihn links unterhalb von ihr. Am klaren, dunklen Himmel kann Venus so groß aussehen, dass ihr Licht schon den Stern streift. Der Stern steigt ein wenig schneller empor als Venus – sie kommen einander noch näher. Ab 6 Uhr verblassen sie nach und nach; links von Venus bleibt ein zartes Lichtpünktchen erstaunlich lang beobachtbar. Sieht der Abstand zwischen ihnen am blauen Himmel größer aus als vorher am dunklen Himmel? Am hell werdenden Himmel verringert sich ja die Größe der Lichter. Ab etwa 7 Uhr, Regulus hat fast die gleiche Höhe wie Venus erreicht, ist nur Venus sichtbar. Eine halbe Stunde später ist die Sonne da. Regulus wird am nächsten Morgen um 3.34 Uhr wieder erscheinen, Venus erst 5 Minuten nach ihm.

Regulus, der knapp nördlich der Sonnenbahn steht (siehe das rechte Bild, Quelle: Johannes Bayer, 1603), hat viel häufiger einen Planeten in seiner Nähe als die anderen, hellen Sterne des Tierkreises. Die Babylonier nannten ihn LUGAL («Stern des Königs»). Er gehörte zu ihrem Sternbild UR.GULA («Löwe»). Ein Keilschrifttext aus der Periode von 1530 – 1160 v. Chr. liefert den ältesten Bericht über dieses Sternbild. Damals wurde der Löwe im heißen zweiten Sommermonat am Ende der Nacht von Woche zu Woche besser sichtbar. Auch für die alten Griechen hat der Löwe mit der Hitzeperiode zu tun. Der Dichter Aratos

schrrieb etwa 270 v. Chr., dass die Getreidefelder leer von Ähren sind, wenn die Sonne zum ersten Mal im Löwen aufgeht. «Dort durchwandert die Sonne die heißesten Pfade des Sommers.»

Die Griechen stritten über vieles: So waren beispielsweise die Auffassungen darüber, welche Sterne untergehen, wenn der Löwe aufgeht, und die Positionen der Sternbilder zueinander, recht unterschiedlich. Über die Art und Weise, wie der himmlische Löwe aussah, waren sie sich jedoch durchaus einig. Sein Kopf und seine Brust erschienen im Osten als Erste, der hellste Stern war der Stern im Herzen des Löwen. «Wo Aratos die rechte oder linke Seite eines Sternbildes bezeichnet, stimmt seine Angabe mit der Annahme überein», berichtete etwa der große Astronom Hipparch (190 – 120 v. Chr.).

Aratos und Hipparch hielten die Sternbilder für die Arbeit eines Erfinders aus alten Zeiten. Dieser hätte die vielen Sterne nicht benennen können und daher die Idee gefasst, deutliche Gestalten zu bilden und diesen einen Namen zu geben. Die einzelnen Sterne ließen sich in die klaren Bilder einfügen – und so gelang es ihm auch, diese zu benennen. Hipparch schrieb dazu, dass die Sternbilder für unseren Standort gestaltet seien, denn sie bieten ja eine Profilansicht. Ihre Gestalt sei zudem «vom künstlerischen Standpunkte durchaus gerechtfertigt und angemessen.»

Am 3. Oktober können wir, wie die Griechen es taten, den Himmel bildhaft betrachten: Ein sich kräftig aufbäumender Löwe erscheint, und Venus (die griechische Liebesgöttin Aphrodite) vereinigt sich mit seinem Herzen. ■

Aluminium – Silber aus Tonerde

von Markus Sommer

Haben wir uns bisher vor allem mit Schwermetallen beschäftigt, so ist das Aluminium ein typisches Leichtmetall. Es ist fast siebenmal leichter als Gold und knapp dreimal leichter als Eisen – und so wundert es nicht, dass Aluminium in einer Zeit, in der man sich um Energieeinsparung bei Fahrzeugen bemüht, immer häufiger eingesetzt wird. Flugzeuge bestehen ohnehin weitgehend aus diesem Metall.

In seiner mineralischen Sauerstoffverbindung ist Aluminium allgegenwärtig. Aluminiumoxid ist die Tonerde, welche für die Fruchtbarkeit der Äcker entscheidend ist und in reiner Form den Hauptteil jedes Keramikgeschirrs bildet. In seiner Sauerstoffverbindung ist Aluminium mit weitem Abstand das häufigste Metall in unserer Umgebung und auf der Erde das dritthäufigste Element überhaupt. Dennoch findet man es in der Natur – im Gegensatz zu vielen Schwermetallen – nicht metallisch und seine Gewinnung als Metall ist mit gewaltigem Aufwand verbunden. Schon im 16. Jahrhundert hatte Paracelsus festgestellt, dass Tonerde ein verborgenes Metall enthält, aber trotz vieler Versuche gelang es bis ins 19. Jahrhundert nicht, dieses zu gewinnen. Als es erstmals rein hergestellt wurde, war es so wertvoll, dass die allerhöchsten Orden aus dem neu entdeckten Element gefertigt wurden, das auf der Weltausstellung von 1855 unter dem plakativen Titel «Silber aus Ton» der Öffentlichkeit vorgestellt worden war. Napoleon III. soll einst bei einem Festessen nur sich und wenige Ehrengäste mit Aluminiumbesteck ausgestattet haben, während geringere Gäste mit solchem aus Gold und Silber vorlieb nehmen mussten (und sich vermutlich darüber ärgerten).

Die Verfahren zur Aluminiumherstellung wurden im Lauf der Zeit verbessert, wodurch der Preis für Aluminium stark zurückging. Heute wird Aluminium ausschließlich durch Schmelzelektrolyse hergestellt, wozu gewaltige Strommengen erforderlich sind. Das lohnt sich nur an Orten, wo Energie preiswert zur Verfügung steht. So stand die erste solche Fabrik am Rheinfall in Schaffhausen, und auch heute noch wird oft Wasserkraft genutzt, um Strom für die Aluminiumgewinnung zu produzieren. Wenn über eine nachhaltige Energiewirtschaft nachgedacht wird, so wird oft die Aluminiumproduktion als Beispiel dafür genannt, dass es Energiezweige gibt, für die weiterhin ein ungeheurer Stromverbrauch auftreten wird.

Da man für das Recycling von Aluminium nur 5 % der Energiemenge benötigt, die für die Neugewinnung erforderlich ist, ist es besonders sinnvoll, dieses Metall nicht über den allgemeinen Abfall zu entsorgen. Das gilt umso mehr, als man ein – ursprünglich aus Grönland eingeführtes – fluorhaltiges Gestein zur Aluminiumgewinnung benötigt. Wenn man dieses der Tonerde zumischt, kann der Schmelzpunkt von etwa 2000 °C auf ca. 1000 °C herabgesetzt werden, allerdings wird dabei das hochgiftige Fluor frei, das lange Zeit die Umgebung von Aluminiumhütten verpestete und nur mit hohem Aufwand zurückgehalten werden kann.

Der enorme Einsatz, der zur Gewinnung metallischen Aluminiums erbracht werden muss, liegt «latent» in dem Metall verborgen. Ähnlich wie wir es schon bei anderen «unedlen» Metallen gesehen haben, brennt Aluminium mit sehr heißer Flamme und ist dann weder durch Wasser noch durch Löschschaum zu bändigen. Zudem schmilzt es schon bei der relativ niedrigen Temperatur von 660 °C, was beispielsweise im Falklandkrieg gefahrvoll erlebbar war, als Aluminiumaufbauten auf Kriegsschiffen durch Brandbomben zum Schmelzen gebracht wurden. Feines Aluminiumpulver kann sogar ohne zusätzliche Hitzeeinwirkung spontan Feuer fangen und in «entschärfter» Form findet es in vielen Feuerwerkskörpern Verwendung, um spezielle Leuchteffekte hervorzurufen.

Die «Entschärfung» beruht auch bei Aluminium auf einem Oxidüberzug, der sich über das Metall legt und es vor weiterem Sauerstoffzutritt schützt. Chemisch ist es Tonerde, mit dem jede Aluminiumfläche, die wir sehen, überzogen ist. Diese «Passivierungsschicht» ist zwar weit dünner als ein Blutkörperchen in unseren Adern, sie führt aber dazu, dass das Aluminium in seiner «Kraft» (aber auch Gewalt) nicht mehr wirksam ist. In dieser Form ist es auch relativ beständig gegen viele chemische Einwirkungen wie gegen nicht allzu starke Säuren und Laugen. Unter der feinen Oxidschicht



Foto: Markus Sommer

Aluminium aus Tonerde – hier die «weiße Tonerde» bzw. «Kaolin».

liegt aber ein Metall, das Licht noch besser reflektiert als Silber und fast so gut wie dieses Wärme leitet, auch gehört es zu den besten Leitern für Elektrizität. So wundert es nicht, dass Aluminium als Heilmittel eine Beziehung zum Nervensystem aufweist, in dem sich unsere Sinneswahrnehmungen widerspiegeln und das von elektrischen Phänomenen geprägt wird, weshalb beispielsweise die Aufzeichnung der «Hirnströme» im EEG oder die Bestimmung der elektrischen Leitfähigkeit der Nerven zu den grundlegenden nervenärztlichen Untersuchungstechniken gehört. Die Tonerde (und das aus ihr hergestellte Porzellan) ist dagegen ein Nichtleiter, weshalb wir Porzellanisolatoren an den alten Telegraphendrähten ebenso finden wie an modernen Hochspannungsleitungen.

Medizinisch verwendet wird in der Regel nicht das Metall, sondern – unter der homöopathischen Bezeichnung «Alumina»^{*} – sein Oxid, also die Substanz, die als feine Schicht das eigentliche Metallwesen von seiner Umgebung abschließt, es «passiviert», und so wundert es nicht, dass die Bereiche, wo dieses Mittel eingesetzt wird, vor allem damit zu tun haben, dass die Verbindung des schöpferischen, freien Menschenwesens mit der Welt erschwert oder gar unterbrochen wirkt. Zustände von Schwindelgefühlen, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, brütendem Insichgekehrtsein können ein Hinweis darauf sein, dass dieses Mittel in potenziertem Form helfen kann. Auch am Gang des Betroffenen ist zu erkennen, dass ihm die «Flüssigkeit» fehlt, meist wirkt er schleppend und unsicher. Auch die Verdauungsprozesse – die gleichfalls darauf ausgerichtet sind, unseren Leib mit der Umgebung zu verbinden – sind «passiviert». Die Schleimhäute sind trocken, der Patient scheint die Nahrung nicht richtig aufzunehmen und magert ab, der Stuhl ist kaum zu entleeren. Manchmal tritt ein solcher Zustand bei einer Depression auf oder bei einer beginnenden Demenz. Natürlich eignen sich solche Zustände weder zur Selbstbehandlung noch reicht es im Allgemeinen aus, einfach ein Medikament zu geben und sonst nichts zu tun, dennoch habe ich manchmal mit Alumina in potenziertem Form in solchen Fällen verblüffende Besserungen erlebt, sodass rasch das eigentliche Wesen des Menschen wieder sichtbar wurde, so wie das Aufblitzen eines Metalles aus trübem Ton. Nicht immer ist es die einfache Tonerde, die in solchen Fällen angewendet wird, manchmal ist es auch eine ihrer edlen Erscheinungsformen, denn – man mag es kaum glauben – auch Edelsteine wie Saphir und Rubin sind chemisch schlicht Aluminiumoxid – das aber wäre Gegenstand einer eigenen Betrachtung ... ■

^{*}In der Anthroposophischen Medizin werden auch verwandte Mineralsubstanzen wie *Diaspor* oder *Orthoklas* eingesetzt.

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

Geld ist nicht da, um Geld zu vermehren, sondern um Ideen zu verwirklichen.

Geld ist Mittel der Zukunftsgestaltung – wenn wir es gemeinsam dazu machen.

Machen Sie's gut!
Werden Sie Mitglied.

glbank.de

GLS Bank
das macht Sinn



Iris Johansson

Autismus: Verkehrt im «Normalen» von Diethild Paltner

Iris wurde 1945 in Schweden geboren und galt in ihrer Kindheit vielen als «geistig behindert». Sie war störrisch, lernunfähig, schrie, nässte ein und biss kleine Kinder. «Sie kann ein totes Pferd auf die Palme bringen», sagte die Mutter. «Eine Tracht Prügel würde ihr nicht schaden», meinten andere. Heute würde man bei Iris Autismus diagnostizieren. Die Liebe und Zuwendung ihres Vaters haben sie mit 12 Jahren bewogen, sich der «Normalen Welt» zuzuwenden und eine Brücke über ihre Dysfunktionalität zu schlagen. Heute lebt sie ein fast «normales» Leben, ja, sie ist paradoxerweise Expertin für Kommunikation. «Normal» ist Iris aber nicht – sie ist viel, viel mehr!

«Ich habe klare Erinnerungen an Iris. Iris, das war sie, das war das Mädchen. In ihrer Welt gab es keine Menschen als solche, es gab nur Dinge, und zwar immer nur ein Ding auf einmal. Manchmal stand es still, und man konnte an ihm riechen, in es hineinbeißen, es festhalten oder wegwerfen. Manchmal bewegte es sich und machte Geräusche – das war lustiger. Und wenn es sehr laut klang, dann gab es ein schönes Licht um es herum, und die Lichtzungen bildeten schöne Muster, die sich die ganze Zeit in sich schlängelnden Formen bewegten ...

Iris liebte Wasser, hasste es aber, die Kleider ausziehen zu müssen. Sie rollte sich in jeder Pfütze und rannte raus, wenn es regnete, und stellte sich unter die Regenrinne. Da konnte sie sich dann die Kleider vom Leib reißen und nackt herumspringen, auch wenn es noch so kalt war.

Die Mutter musste jeden Abend einen Kampf mit Iris ausfechten, um sie dazu zu bringen, ihre Kleider auszuziehen. Frisch gewaschene Kleider verabscheute Iris. Die Kleider waren eins mit ihr. Sie waren Iris, und man konnte sie nicht wegnehmen. Wenn sie

nass wurden und klebten, dann schon, doch dann konnte man nichts anderes anziehen. Dann musste das Mädchen nackt sein. Das war schön, das war frei. Wenn jemand ihr die Kleider wegnehmen wollte, solange sie trocken waren, war es, als würde sie in einem Kessel auf dem Feuer landen, und sie sah überall Hände. Lange schmale Finger mit Nägeln, und Hände, die hart waren und sie packten. Das war nicht auszuhalten, und sie riss sich los. Sie versuchte, dem zu entkommen, aber es waren überall Hände. Irgendwann kam dann Wasser, und dann verschwanden alle Hände, und es wurde wieder angenehm.

Dann kam etwas Fremdes. Das war etwas, in was sie hineingestopft werden sollte. Es roch fremd und war hart und unangenehm. Wieder kamen die Hände und waren überall. Es brannte wie Feuer auf ihrer Haut, und es saß an Armen, die sich schnell bewegten und denen man nur schwer entkommen konnte. Das Mädchen glitt unter den Tisch, aber die Hände kamen hinterher und zogen sie hervor. Das Mädchen versuchte, aus der Tür zu rennen, aber die Tür war geschlossen, und oft stand auch ein Mensch im Weg. Der hatte auch Hände, die sich bewegten und sie behinderten und packten und festhielten.»

Iris Johansson schildert ihre Kindheit zunächst aus der Sicht der «Normalen Welt», dann aus der Sicht «des Mädchens» Iris, und schließlich ihre «Richtige Welt», mit atemberaubenden geistigen und Außerkörperlichen Erfahrungen. Impressionistische Ausdrucksfülle, eine Prise Humor und außerordentlicher Scharfsinn machen diese Lebensbeschreibung für jeden Einzelnen relevant und lesenswert. Im Schlusskapitel beantwortet Johansson viele Fragen, die ihr Eltern autistischer Kinder stellen. ■

Ihre Geschichte hat Iris Johansson im Buch «Eine andere Kindheit» ergreifend beschrieben, das in der deutschen Ausgabe im Verlag Urachhaus erschienen ist (ISBN 978-3-8251-7791-1): www.urachhaus.de/urheber/iris-johansson

Richtige Meinung

Richtige Entscheidung

Richtiges Wort

Richtige Tat

Richtige Lebensführung

Richtiges Streben

Richtige Entscheidung

Von der zweiten Forderung des achtgliedrigen Pfads von Adam Bittleston

Wie ein Mensch denkt und Entscheidungen trifft, wie er redet und handelt, wie er sein Leben einrichtet und nach Zielen strebt, wie er vom Leben lernt und sich sammeln kann – das zeigt erst an, inwiefern er zu den Meistern des Lebens gerechnet werden kann. (lin)

Für den Menschen der westlichen Welt gründet eine der Hauptschwierigkeiten und eines der größten Rätsel des Buddhismus im Prinzip des *anatta*, das die Unsterblichkeit der menschlichen Seele oder eines eigenständigen Selbstes zu verneinen scheint. Wenn es aber kein wahrhaftes, unvergängliches Individual-Ich im Menschen gibt, wer ist es dann, der den heiligen achtgliedrigen Pfad einschlägt, wer ist es, der die richtigen Entschlüsse fasst? Der Buddhismus selbst ist sich immer der Tatsache bewusst gewesen, dass dieser Frage ein Paradox, ein Geheimnis zugrunde liegt, wie es der folgende Spruch ausdrückt:

Das Selbst ja ist des Selbstes Herr,

Das Selbst ja ist des Selbstes Weg.

Die Schwierigkeit besteht jedoch nicht nur in den Begriffen. Wenn wir älter werden, sind wir in der Lage, auf die Entscheidungen zurückzublicken, die wir in unserem Leben gefällt haben, und wir stellen fest, dass es gerade im Hinblick auf jene Entschlüsse, die wir als die besten und die erfolgreichsten für unsere Mitmenschen und uns selbst betrachten, nicht ganz einfach ist, zu sagen, wer sie denn eigentlich gefasst hat. Es scheint, als sei in jenen Augenblicken eine Harmonie zwischen den äußeren Gegebenheiten und etwas in unserem Innern entstanden, das sehr viel tiefer verborgen ist als das «Ich», dessen wir uns gewöhnlich bewusst sind.

Das Alltags-Ich zeigt sich oft in Entscheidungen, bei denen wir uns im Widerstreit mit unserer Umwelt oder unseren eigenen wahren Fähigkeiten befinden, Entscheidungen also, von denen wir uns vielleicht bald distanzieren müssen. Aber nicht nur in den großen Entschlüssen unseres Lebens, die offensichtlich Bestand haben werden, können wir dem Wirken jener tieferen Kraft begegnen. Auch in belangloseren Dingen haben wir oft das Gefühl, dass die Entscheidung, die wir gefällt haben, ein Echo der Zustimmung aus verborgenen Tiefen in uns hervorzurufen scheint.

Das Wesentliche dabei ist jedoch nicht, dass solche Entschlüsse möglicherweise der Vernunft zuwiderlaufen. Freilich drehen sie sich oft um Angelegenheiten, in denen ein nach außen gewandtes, vernunftmäßiges Abwägen nicht zu einem definitiven Ergebnis führen würde. Wenn wir zum Beispiel heiraten, können wir nicht voraussehen, was die Zeit mit sich bringen wird. In dem Entschluss, zu heiraten oder einen bestimmten Beruf zu ergreifen, mag das tiefere Selbst jedoch mitgesprochen haben.

Ein lebendiges und imaginatives Denken, mit dessen Hilfe wir zumindest einen Teil der Auswirkungen des Schicksals begreifen können, wird uns helfen, die Kluft zwischen unseren alltäglichen Erwägungen und unseren innersten Entschlüssen zu überbrücken.

Wenn wir meditieren, halten wir den rastlosen Eifer unserer auf schnelle Ergebnisse gerichteten Gedanken zurück, und wir geben all dem, was in unserem Wollen verborgen ist, die Möglichkeit, dem Licht des Bewusstseins entgegenzuwachsen. Wir dürfen im Alter nicht denken, dass uns nur noch wenig geblieben ist und dass nur noch wenige Entscheidungen zu fällen sind. Denn seit wir die Lebensmitte überschritten haben, konnten wir schon viele Entschlüsse fassen, die nicht das derzeitige Leben betreffen, sondern eine Vorbereitung für ein zukünftiges sind, das wir nach einem Aufenthalt in der geistigen Welt führen werden.

Für den Frieden im hohen Alter ist es bedeutsam, dass die bewusst gefällten Entscheidungen in Zusammenklang stehen mit den großen, im Tiefschlaf gefällten Entschlüssen für ein zukünftiges Leben. ■

Über die weiteren «Forderungen» des achtgliedrigen Pfads schreibt Adam Bittleston in seinem Buch **«Das Leben meistern. Zur Praxis des achtgliedrigen Pfads»**, das in der falter-Reihe im Verlag Freies Geistesleben erschienen ist (ISBN 978-3-7725-1056-4).

Richtiges Gedächtnis

Richtige Beschaulichkeit



1 Der Froschkönig oder der eiserne Heinrich

In den alten Zeiten, wo das Wünschen noch geholfen hat, lebte ein König, dessen Töchter waren alle schön, aber die jüngste war so schön, dass die Sonne selber, die doch so vieles gesehen hat, sich verwunderte, sooft sie ihr ins Gesicht schien. Nahe bei dem Schlosse des Königs lag ein großer dunkler Wald, und in dem Walde unter einer alten Linde war ein Brunnen; wenn nun der Tag sehr heiß war, so ging das Königskind hinaus in den Wald und setzte sich an den Rand des kühlen Brunnens; und wenn sie Langeweile hatte, so nahm sie eine goldene Kugel, warf sie in die Höhe und fing sie wieder; und das war ihr liebstes Spielwerk ...



Es war einmal ...

... und auch heute noch sind die Märchen der Brüder Grimm – besonders wenn sie auf die kunstvollen Bilder von Daniela Drescher treffen – wunderbar zum Vorlesen, Selberlesen und Verschenken!

Zum 200. Jubiläum der Erstausgabe der Grimmschen Märchen erscheint dieses bekannteste Buch deutscher Sprache, das neben allen bekannten Märchen auch seltenere Perlen umfasst. Ein wahrer Schatz für die ganze Familie, mit farbenprächtigen Aquarellen, Schattenrissen und Vignetten von Daniela Drescher. Ein Buch, in dem es auf jeder Seite etwas Neues, Zauberhaftes zu entdecken gibt!



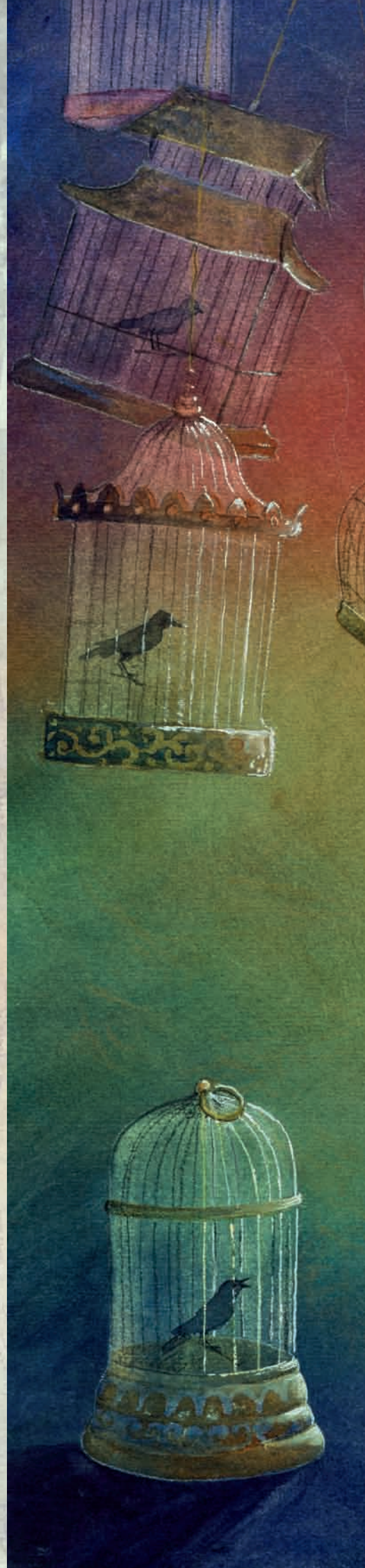
DANIELA DRESCHER (ILLUSTR.)
DIE 100 SCHÖNSTEN MÄRCHEN
DER BRÜDER GRIMM

344 Seiten, Halbleinen
Format: 21 x 27 cm

25,- Euro

Verlag Urachhaus
ISBN 978-3-8251-7823-9

Besuchen Sie uns doch auf der Frankfurter Buchmesse (Halle 3.1, D 124) und treffen Sie dort am 14. Oktober auch Daniela Drescher (11 – 13 Uhr; 14 – 15 Uhr)!



Infektanfälligkeit – oder wie entwickelt sich ein gesundes Immunsystem?

von Dr. med. Karin Michael

Spätestens im ersten Kindergartenjahr fragen sich viele Eltern, ob mit dem Immunsystem ihres Kindes eigentlich alles in Ordnung sei. Schon die fünfte Mittelohrentzündung oder die dritte schwere Bronchitis in drei Monaten – kann das noch normal sein? «Ja, kann es», antwortet der Kinderarzt in fast allen Fällen. Dr. med. Michaela Glöckler formuliert es in ihrem Klassiker, der «Kindersprechstunde» (mittlerweile 18. Auflage), folgendermaßen: «Hier sei zum Trost gesagt: Einen Winter und vielleicht auch noch den nächsten machen die Kinder das so mit, und dann können sie es und brauchen die Infekte nicht mehr in diesem Maße und in dieser Häufigkeit durchzumachen. Ihr Immunsystem, d.h. die Infektabwehrmöglichkeit, hat sich gekräftigt. Es spielt sich also ein Lernprozess in Richtung gesundheitlicher Stabilität ab.»

Dieser Prozess läuft für die betroffene Familie allerdings meist steinig ab, weil wegen der ständigen Infekte an den jeweiligen Schwachstellen des Kindes (Ohren, Mandeln, Darm, Harnwege, Lunge, Haut ...) ein geregelter Alltag manchmal kaum mehr möglich ist. Aber vielleicht ist gut zu wissen, dass es bei der Ausbildung eines starken Immunsystems hilfreiche Maßnahmen zur Bewältigung gibt. Ein wesentlicher Teil des menschlichen Immunsystems entwickelt seine Stärke tatsächlich nur durch die Auseinandersetzung mit Erregern – und findet typischerweise im Kleinkindalter statt. Wie individuell dieser Prozess verläuft, zeigt folgendes Beispiel: Zwei gleichaltrige Kinder kommen mit einem für sie neuen Virus in Kontakt. Eines schnupft leicht und ist nach ein paar Tagen wieder völlig gesund, während das andere zum Schnupfen direkt Fieber und dann auch Husten bekommt, der sich bis zu einer Lungenentzündung auswächst.

Warum Krankheitsverläufe so unterschiedlich ablaufen können, ist wissenschaftlich noch ungeklärt (und manches ist vielleicht auch nur schicksalhaft zu begreifen?). Sicher ist jedoch, dass es das Immunsystem des Kindes zunehmend schafft, einen Erreger rasch (wieder) zu erkennen und oft sogar vor jeglichen Krankheitsanzeichen zu beseitigen. Um das Immunsystem hierbei zu unterstützen, haben sich auf medikamentöser Ebene Mittel wie Extrakte aus *Echinacea purpurea* (roter Sonnenhut) bewährt. Die Verschiedenheit von Krankheitsverläufen (siehe vorheriges Beispiel) spricht aber deutlich dafür, dass es noch weitere Faktoren gibt, die die Immunkompetenz ausmachen.

Stärkt die Immunkompetenz

Aus der kinderärztlichen Praxis kennen wir inzwischen einige der Faktoren, die die Bewältigung eines «Fremdlings im eigenen System» (= Krankheitserreger) unterstützen:

• gesunde Hautbarriere

Kinder mit Allergien sind empfindlicher und infektanfälliger. Die Schleimhäute der oberen Atemwege eines Kindes mit einer Hausstaubmilbenallergie beispielsweise sind durch die allergische Situation beständig einer Irritation ausgesetzt und kommen deshalb mit einem Erreger schlechter zurecht. Eine Haut mit Neurodermitis ist ebenfalls stärker gefährdet, sich durch Bakterien oder Pilze zu entzünden.

Das können Sie tun: Eine empfindliche Haut kann durch eine milde Pflege stabiler werden (Seifen nicht zu häufig verwenden, Mineralöle, Konservierungs- und Parfümstoffe in Pflegemitteln vermeiden). Geeignete homöopathisch-anthroposophische Konstitutionsmittel können eine Neigung zu Ekzemen reduzieren, beispielsweise mit Quarz oder Silicea. Bei einer Hausstauballergie sollte man versuchen, Staub zu reduzieren (am besten weder Teppichböden noch Vorhänge verwenden, Kuscheltiere regelmäßig waschen und milbendichte Bettbezüge benutzen!). Als Anwendung tun regelmäßige Nasenduschen mit Salzwasserlösung gut, um den Nährboden für Erreger nicht ganz so komfortabel zu gestalten.

• robuster Magen-Darm-Trakt

Der Darm wird oft als «Fortsetzung der Haut nach innen» bezeichnet. Und so zeigt auch er (ähnlich wie die Schleimhäute) bei einer zu schwachen Barriere gegenüber Viren und Bakterien oder einer falschen Keimbiedlung eine erhöhte Anfälligkeit für Eindringlinge.

Das können Sie tun: Eine gesunde, regelmäßige Ernährung sollte selbstverständlich sein. Manchmal bieten sich zusätzlich besondere Maßnahmen an, beispielsweise dem Kind nach einer Antibiotika-Therapie häufig Bio-Joghurt zu geben, um die Regeneration der gestörten Darmflora zu fördern. Dadurch lässt sich die Anfälligkeit für krankmachende Keime im Darm



Foto: Peter Booth

reduzieren und das gesamte Abwehrsystem bei der Bekämpfung von eindringenden Erregern unterstützen.

- *Stoffwechselstärke fördern*

Auch bei weiteren Funktionen im Stoffwechselbereich kommt es darauf an, sich gegen Eindringlinge wehren zu können, zum Beispiel bei der richtigen Menge an Magensäure: zu wenig bedeutet, dass sie als chemische Abwehr gegen Erreger und Fremdstoffe versagt, zu viel bedeutet aber möglicherweise sogar Vernichtung von Eigensubstanz (Magengeschwür).

Das können Sie tun: Es hat sich bewährt, diesen Bereich durch Bittermittel zu stärken. Außerdem ist es sinnvoll, bei einer zu starken Magensaftproduktion auf säuresteigernde Lebens- bzw. Genussmittel zu verzichten.

- *stabile und warme Körpertemperatur*

Der Begriff «Erkältung» kommt nicht von ungefähr: Menschen mit einer anpassungsfähigen und eher etwas zu warmen Wärmeregulation haben weniger Infekte. Denn bei einer relativ kühlen Körpertemperatur zwischen 35,5°C und 36,5°C Grad vermehren sich Viren deutlich schneller als bei einer höheren Temperatur. Setzt bei einem Infekt Fieber ein, werden Viren mit 39 bis 40°C optimal bekämpft. Umgekehrt ahnt man schon, dass die nächste Erkältung nicht weit ist, wenn man mit regennassen Füßen an einem feuchtkalten Herbsttag draußen unterwegs ist ...

Das können Sie tun: Lassen Sie Ihr Kind (bei kühlem Wetter gut eingepackt) viel draußen spielen und sich bewegen! Damit stärken Sie die Wärmeregulation und sparen im Übrigen Kneippische Kuren oder Anwendungen.

- *seelisches Wohlbefinden*

Menschen mit depressiven Erkrankungen haben ein schwächeres Immunsystem als Menschen mit einer positiven, optimistischen Grundstimmung. Und auch wenn wir meinen, auf die seelische Gestimmtheit unserer Kinder keinen oder wenig Einfluss zu haben: es stärkt das seelische Wohlbefinden ungemein, wenn wir den Kindern in ihrer Individualität und ihren Eigenheiten achtsam und respektvoll gegenüber treten. Wenn wir dem Kind etwas Gutes tun, es loben und es so annehmen, wie es ist, schaffen wir eine gute Basis für eine positive Grundstimmung. Und noch etwas: Humor ist nicht nur gesund, man kann ihn sogar üben – auch und gerade in der Familie! ■

Dr. med. Karin Michael, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Kinderonkologin, anthroposophische Ärztin (mit GAÄD-Zertifikat), ist Oberärztin der Kinderambulanz am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke. Neben allgemeiner kinderärztlicher Tätigkeit liegt Frau Dr. Michaels Schwerpunkt in der Anthroposophischen Medizin. Viele Eltern chronisch kranker Kinder holen sich dort Rat für eine ergänzende anthroposophisch-medizinische Therapie.

Willi mein Willi



Willi ist ein ganz besonderes Kind, denn er kommt von einem anderen Planeten. Aber er liebt das Leben auf unserer Erde, und das Leben liebt ihn zurück!

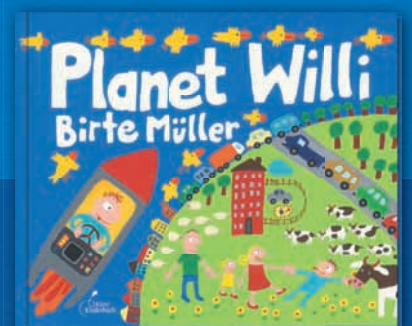
Birte Müller ist Willis Mutter.

a tempo–Leser kennen die beiden schon aus ihrer beliebten Kolumne. In „Planet Willi“ zeigt Birte Müller mit klaren Worten und starken Bildern für Kinder, wie Willi die Welt erobert.

Unverkrampft, direkt und liebenswert – Birte Müllers persönlichstes Buch.

Birte Müller
Planet Willi

32 Seiten, gebunden, ab 4 Jahre, EUR 13,90
ISBN: 978-3-941411-64-7



 Klett
Kinderbuch
www.klett-kinderbuch.de



MARLEEN NELEN
ICH und DU und ER

256 Seiten, gebunden
14,90 EURO

Verlag Urachhaus
ISBN 978-3-8251-7824-6

ab 12 Jahren

ICH und DU und ER

gelesen von Simone Lambert

«Denkst du nicht, dass Gott uns Flügel gegeben hätte, wenn er gewollt hätte, dass wir fliegen?»

«Er hat uns doch auch keinen Coble (ein Fischerboot) an den Hintern gebunden, oder?», sage ich bissig.

Charles zieht die Augenbrauen hoch: «Ich hätte nie gedacht, in diesem abgelegenen Kaff einen Freidenker anzutreffen. Und dann noch so einen jungen.»

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts wächst der fünfzehnjährige Adam in einem englischen Fischerdorf auf. Die Männer fahren bei Wind und Wetter hinaus aufs Meer, die Frauen verrichten Haus- und Gartenarbeit und kümmern sich um die Netze. Adam bleibt an Land. Während sein Vater und sein älterer Bruder für den Lebensunterhalt fischen, verrichtet er die Frauenarbeit, streift über den Strand und spielt mit Shona, der schönen Tochter des Leuchtturmwärters, ein wildes Spiel: sie springen von den Klippen ins Meer – Adam, um zu fliegen, Shona, um zu tauchen.

Eines Nachts übergeben Schmuggler den Fischern einen geschundenen Mann: Charles, ein politischer Flüchtling aus Frankreich, quartiert sich in einem leer stehenden Haus ein. Der etwa 40-Jährige ist eine ungewöhnliche Erscheinung an diesem Ort: «Autorität und Grazie» bescheinigt ihm der Ich-Erzähler Adam. Charles ist gebildet, reich und attraktiv. Er hält das Dorf für rückständig, die Dorfbewohner ihrerseits misstrauen ihm. Und dann baut Charles mit Adam an einer Flugmaschine, Shonas Verlangen zieht sie zu Adams Bruder und Adam brennt vor Eifersucht ...

Das ist eine dramatische Geschichte von Liebe und Freiheit vor einer rauen Kulisse und mit einer Vielzahl markanter Charaktere. Das Dorf, das fünfzehn Jahre nach der Französischen Revolution noch immer in quasi-feudalistischen Verhältnissen lebt, verlangt

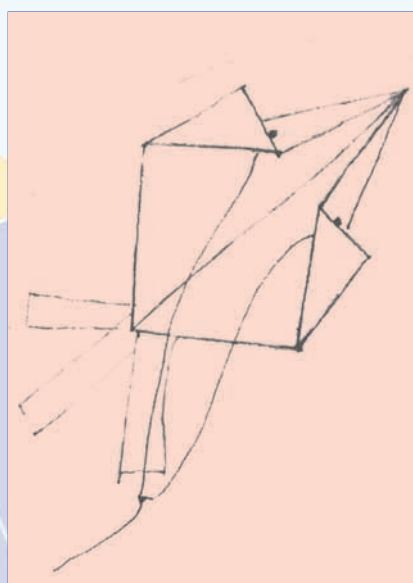
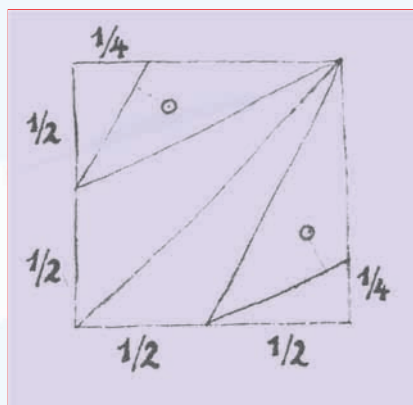
Anpassung von den Außenseitern. Adam, der mit seiner Intelligenz, seiner überbordenden Kreativität und seinem Traum vom Fliegen im Dorf fast verrückt wird, Shona, die von Louisa die Heilkunde lernt und leidenschaftlich zeichnet, Charles, der über Ingenieurwissen und Kenntnisse in der Feinmechanik verfügt – diese Freunde sind den Dörflern suspekt, weil sie sich den Zwängen der Gemeinschaft widersetzen.

Marlen Nelen hat einen großartigen historischen Roman über einen zeitlosen Konflikt geschrieben. Ihre Erzählweise, gespickt mit Symbolismen und Metaphern, macht das Meer, das raue Klima, die Naturgewalten zu Dominanten in einer Geschichte, die im Grunde ein Künstlerroman ist. Stürme, gestrandete Wale, Leuchttfeuer, Klippen, Fluggeräte und Schmugglerhöhlen sind die Attribute eines Aufbruchs, der ein ganzes Dorf in Aufruhr versetzt. Die Autorin folgt ganz den Sinneseindrücken und der Fantasie ihres Protagonisten und flicht archaisch-märchenhafte Elemente und Geschichten ein. So verarbeitet sie Adams Trauma vom Tod seiner Mutter in eine atemberaubende Halluzination, als er Alraune einnimmt. Ihre kraftvolle, bilderreiche Sprache entwickelt eine emotionale Wucht, die den Leser fast überrollt. – Aber beinahe noch berührender als Adams Liebe zu Shona wird die väterliche Freundschaft zu Charles geschildert, denn für Adam setzt sich Charles den Fäusten der Fischer aus und schützt dennoch das Dorf vor dem erneuten Angriff der Dragoner. Er ist es, ebenso selbstbewusst wie mitfühlend, der Adam seine Zukunft zeigt. ■

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.

Eine dramatische Geschichte von Liebe und Freiheit mit einer Vielzahl markanter Charaktere vor einer rauen Kulisse.

Hallo Kinder!



Diese und weitere tolle Ideen findet ihr im Buch von Christiane Kutik: «Das Jahreszeitenbuch» (ISBN 978-3-7725-0884-4)

spätestens im Oktober macht sich der Herbst bemerkbar: Das Laub wirbelt durch die Straßen, der neue Tag beginnt mit dickem Nebel, in den Gärten sind Sträucher und Bäume abgeerntet, die Farben Rot und Gelb überwiegen in den Beeten, und im Gemüsegarten liegen dick und leuchtend die Kürbisse. Beim Spaziergang im Wald riecht es nach vermoderndem Laub und Pilzen, und auf den Wiesen und Höhen flattern die ersten Drachen. Habt ihr auch schon euren rausgeholt? Falls ihr keinen Drachen habt, zeige ich euch heute, wie ihr leicht einen selber basteln könnt.

Goldene Oktobertage wünscht euch eure **SUSANNE**

Für den Faltdrachen braucht ihr folgendes Material:

- 1 Quadrat aus Schreibpapier (21 x 21 cm) oder aus Zeichenkarton (50 x 50 cm)
- 4 Papierkreise (Durchmesser ca 4 cm)
- Klebstoff
- Steigschnur aus dickem Zwirn oder ähnlichem Garn
- farbige Papierstreifen (3 bis 4 cm breit)
- 2 Verbindungsschnüre (Länge $1\frac{1}{2}$ x Seitenlänge)

Das Papier wie auf der Zeichnung falten.

Die 2 Befestigungspunkte für die Verbindungsschnüre markieren und auf beiden Seiten durch die aufgeklebten Papierkreise verstärken. Die Verbindungsschnüre durchziehen, senkrecht über der Mittelachse des Drachens zusammenknöten und mit der Steigschnur verknüpfen. Nun als Schwanz die drei bunten Streifen ankleben. Wenn ihr den größeren Drachen bastelt, ist eine Schwanzschnur mit eingeknoteten Papierstreifen schöner. Viel Spaß beim Basteln und einen guten Flug!

So lautet das August-Rätsel:

*Viele Stunden sind vergangen,
In denen mit Mühe und mit Bangen
Gefaltet wurde, gemalt und geklebt
Der Drachen, der nun zum Himmel schwebt ...
Doch sieh, er bleibt ja gar nicht oben,
Da hilft kein Jammern und kein Toben.
Denn eines weiß doch jedes Kind:
Zum Drachensteigen braucht es ...*

Nun, konntet ihr das Rätsel lösen? Dann schickt eure Antwort bis zum 21. Oktober 2012 an
a tempo Susanne • Landhausstr. 82,
70190 Stuttgart
Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehnmal das Buch
Der Räuber Hupsika von Paul Biegel

Die Lösung unseres August-Rätsels war die **Minze** oder auch **Pfefferminze** – und unter all den wunderschönen Zuschriften und Bildern sind folgende **Gewinnerinnen** und **Gewinner** ausgewählt worden: • **Leo Hermanns** aus Aachen • **Chiara Busch** aus Hürth • **Joachim Vehring** aus Rengershausen • **Sarah Klein** aus Geislingen • **Aurelia Althoff** aus Berlin • **Penelope Steder** aus Würzburg • **Julia Friedmann** aus München • **Eefje Hennies** aus Lund / Schweden • **Malu Comtesse** aus Eisingen • **Lukas Knapp** aus Leinfelden-Echterdingen • **Herzlichen Glückwunsch allen!** Und die, diesmal nicht gewonnen haben: nicht traurig sein, vielleicht klappt's beim nächsten Mal!

DAS a tempo PREISRÄTSEL

In unserem Interview erzählt Martina Gedeck von ihrem neuen Film, *Die Wand*, und davon, was in einem Menschen geschieht, wenn er im Wald nur auf sich selbst zurückgeworfen ist. In unserem gesuchten Märchen der Brüder Grimm entscheidet sich auch zwischen Bäumen und Tieren Wohl und Wehe dreier Töchter eines Holzhauers. Sie sollen ihrem Vater Essen bringen, doch jede verirrt sich und jede landet bei einem alten Mann und seinen Tieren, die Hilfe brauchen. Während die beiden älteren Schwestern sich nur um das Wohl des Mannes und vor allem sich selbst kümmern und dafür per Falltür in den Keller verbannt werden, achtet die Jüngste auch auf die Bedürfnisse der Tiere und sorgt so für deren Erlösung. Erwachen die Schwestern in der Dunkelheit, so erwacht die Helfende in einem Schloss – samt Dienerschar und Königssohn. Wer dieses Märchen lesen und dazu die stimmungsvollen Bilder von Bettina Stietencron anschauen möchte, der sollte die hervorgehobenen Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen und das gesuchte Lösungswort per Postkarte oder E-Mail an die Redaktion schicken, denn mit etwas Glück kann so eines der fünf verlostten Exemplare gewonnen werden. ■ (mak)

1 «Wo» fühlt sich Martina Gedeck zu Hause? In der ...

— — — — — — — — —

2 Wie lautet die berühmte, auch Michelangelo inspirierende Schrift der Renaissance? (Ü = Ü)

— — — — — — — — — — — — — — —
 — — — — — — — — — — — — —

3 Nach welchem Fortbewegungsmittel fragt eine Agentur seine Bewerberinnen und Bewerber?

— — — — — — —

Lösungswort:

Das Lösungswort einsenden an:

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

Einsendeschluss ist der 21. Oktober 2012 (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Septemberausgabe-Ausgabe lautet HANS IM GLÜCK. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

DAS a tempo SUDOKU

Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile und jeder Spalte und jedem der 3 x 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen. ■

SQUARE MAGIC 089

Sein oder nicht sein ...

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

JC's classical hand-crafted sudoku.

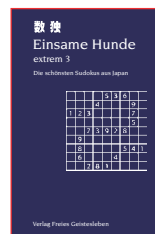
Urdruck a tempo 10 | 2012

SQUARE MAGIC 088

Lösung

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

viel vor, viel dahinter.



Vorgefreut – für alle Sudoku-Vernarrten:

Am 10. Oktober erscheint ein neuer Band der Reihe «Einsame Hunde – extrem 3» mit 100 schweren bis extrem schweren Sudokus (ISBN 978-3-7725-2059-4)

Auf nach Indien!

von Dominik Rose



Judi Dench und Celia Imrie in *THE BEST EXOTIC MARIGOLD HOTEL*
Szenenfoto: Ishika Mohan © Twentieth Century Fox Film Corporation.

So sehr sich die einzelnen Hauptfiguren – allesamt ältere Semester mit einigen Neurosen im Gepäck – in der fröhlichen, leicht überdrehten britischen Komödie *The Best Exotic Marigold Hotel* auch voneinander unterscheiden, so sind sie doch geeint in dem Wunsch, ihr enttäuschendes Altersdasein daheim in England hinter sich zu lassen, um dem Leben im fernen Indien ein paar neue Impulse zu verleihen. Die melancholische Evelyn (Judi Dench) etwa hält nichts mehr zu Haus, seit ihr Ehemann verstorben ist und sie mit einigen finanziellen Sorgen zurückgelassen hat. Norman (frech und witzig: Ronald Pickup) und Madge (Celia Imrie) sind auf der Suche nach amourösen Abenteuern, während die Ehe von Douglas und der streitsüchtigen Jean (Bill Nighy und Penelope Wilton) vermutlich mehr als nur einen Tapetenwechsel nötig hätte. Die illustre Seniorenrunde wird komplettiert von Muriel (Maggie Smith), die eigentlich alle Inder verabscheut und nur in Aussicht auf eine günstige Hüft-OP in die alte britische Kolonie reist, und dem desillusionierten Richter Graham (Tom Wilkinson), der von einer schmerzhaften Erinnerung an seine Jugendzeit in Indien geplagt wird.

Alles in allem also reichlich Stoff für Konflikte und Komplexe, die in der Ferne aufgearbeitet werden müssen. Regisseur John Madden, der schon mit dem oscargekrönten *Shakespeare in Love* viel Sinn für Situationskomik bewiesen hat, breitet genüsslich den Kulturclash aus, dem sich die komfortverwöhnte Gruppe aus England nach ihrer Ankunft ausgeliefert sieht: Das Leben in Jaipur ist von Chaos, Lärm und Gestank geprägt, während die in den Werbebroschüren so verheißungsvolle Unterkunft des «Best Exotic Marigold Hotels» sich als Bruchbude entpuppt, die unter der konfusen Leitung des improvisationsfreudigen Sonny (Dev Patel aus *Slumdog Millionär*) unaufhaltsam in Richtung Bankrott schlittert.

Die krasse Konfrontation mit der fremden Kultur dient dem Film nicht nur als willkommene Vorlage für diverse Gags, sondern funktioniert zugleich als eine Art Katalysator für die unbewältigten Probleme, die seine Protagonisten in ihrem zur trägen Routine erstarrten Alltag nicht haben lösen können.

The Best Exotic Marigold Hotel ist zwar in seinem Kern eine klassische Feelgood-Komödie mit schrillen, in der Mehrzahl sympathischen Figuren, aber es bleibt auch Raum für nachdenkliche Momente, in denen existenzielle Themen wie Vergänglichkeit und Tod angeschnitten werden. Es gelingt dem Film zumeist sehr gut, zwischen den eher schwermütigen und den komödiantischen, verspielten Szenen zu wechseln, wobei der optimistische Grundton und der unbedingte Wille zum Happy End klar dominieren.

Ein entscheidender Trumpf ist die namhafte Schauspielerriege, die wunderbar miteinander harmoniert. Bill Nighy, der schon oft mit seinem Talent für schrille Charaktere gegläntzt hat (z.B. in *Tatsächlich Liebe*), punktet hier in einer eher subtilen, nachdenklichen Rolle, während ein Wiedersehen mit Tom Wilkinson (*Michael Clayton*) oder den Grande Dames Judi Dench und Maggie Smith fast immer einen Kinobesuch lohnt. Da verzeiht man dem Film gern, dass mancher Handlungsstrang schon recht vorhersehbar angelegt ist und das skizzierte Indienbild natürlich eine ganze Reihe von Klischees bedient. Aber es geht ja ohnehin weniger um das Porträt einer fremden Kultur, sondern um den Reifeprozess, den eine Reise in die Ferne ganz unabhängig vom Alter auslösen kann. ■

Der Film, «*Best Exotic Marigold Hotel*», GB/Indien 2012,
ist seit Juli auch auf DVD erhältlich.



Wo ist der «Rote Löwe»?

Vor Entsetzen wagen Rafael und Pablo kaum zu atmen. Der Gerichtsdiener hat gerade einen Steckbrief an die Tür genagelt. Ihr Freund Mateo wird von der Inquisition gesucht! Der «Rote Löwe» ist der Einzige, der ihnen helfen kann. Unzählige Menschen hat der Freiheitskämpfer schon aus den Fängen der Inquisition gerettet, die ganz Spanien in Angst und Schrecken versetzt und alle, die sich nicht den Mund verbieten lassen, in Lebensgefahr bringt. Doch wo sollen sie den «Roten Löwen» suchen?

Rafael und Pablo unternehmen eine gefährliche Reise, die den Leser quer durch die Wirren Spaniens im späten 16. Jahrhundert und durch seine berühmten mittelalterlichen Städte führt.

Bert Kouwenberg | An van 't Oosten
Der Rote Löwe
 Mit Illustrationen von Mark Janssen
 333 Seiten, gebunden
 € 15,90 (D) | ab 11 Jahren
 ISBN 978-3-8251-7731-7
 www.urachhaus.de

Kleinanzeigen

Schulinitiative am Wasserschloss Schweiz sucht ab sofort Lehrperson zur gemeins. Gründungsarbeit auf Schuljahr 2013/14:
www.schule-am-Wasserschloss.ch

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

Dresden: schöne 3ZiKB-Fewo, City-Nähe, ab 40,-€/N, Tel.: 0 61 51/5 11 16

Kanarische Insel La-Palma – Wohnen mit allen Sinnen, stillvoll, 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

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

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

Gestalten Sie Ihr <http://www.verfuelltes-leben.de>

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

Zur Gründung einer Lebensgemeinschaft suchen wir tatkräftige Menschen in der Pfalz und Umgebung. E-Mail: enomis-jo@gmx.de

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

Senioren-Hausgemeinschaft in Schongau eigene Wohnung, schwellenfrei, gesunde Bauweise, ruhige Lage in lebendiger Stadt – ab sofort zu beziehen: www.altinum.de oder Tel. 0 88 61/25 42 62

Integrale MitWohnGemeinschaft für Menschen in Transformationskrisen: www.krisenfreunde.de

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

Individuelles Coaching für mehr Lebensqualität
 Tel. 0 70 84/51 74


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

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



Flüchtlingsdrama Syrien Jetzt spenden!

Aktion Deutschland Hilft - das Bündnis deutscher Hilfsorganisationen leistet den Flüchtlingen aus Syrien Nothilfe - gemeinsam, schnell und koordiniert. Helfen Sie den Menschen jetzt - mit Ihrer Spende!

 Spendenkonto 10 20 30, Sozialbank Köln (BLZ 370 205 00)
 Stichwort: Syrien/Nahost, Spendenhotline: 0900 55 10 20 30*
 Oder online: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de

 **Aktion Deutschland Hilft**
 Bündnis deutscher Hilfsorganisationen



Beste Rohmaterialien, Gerätschaften und Zubehör für Hobby, Schulen, Kirchen und Werkstätten:

EXAGON
 Industriepark 202, 78244 Gottmadingen
 Tel. 07731/97 70 07, Fax 07731/97 70 09
 E-Mail: exagon@t-online.de
 Internet-Shop: www.exagon.ch

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

+++ Bereits im Juni 2012 von Waldorfschülern vermessen! +++

Praktikum ab 19 Euro*
zwischen Sächsischer Schweiz & Erzgebirge

Die Schneckenmühle im idyllischen Seidewitztal bei Dresden ist dank ausgearbeiteter Ausflugs- und Veranstaltungspakete das ideale Ziel für erholsame und spannende Klassen- und Gruppenfahrten sowie als Praktikumsunterkunft buchbar.

- Fußball, Volleyball, TT, Billard, Disco, Lagerfeuer, Kinoabend...
- organisierte Ausflüge (Dresden, Freizeitbad Pirna, Altenberg u.v.m.)
- Speisewünsche (eigene Küche) und Busvermittlung auf Anfrage
- Wir erstellen gern ein individuelles Angebot. ● Betreuerfreiplätze möglich

Kinderdorf Schneckenmühle e.V. • www.schneckenmuehle.de
Tel.: 030 679 891 76 • E-Mail: kinderdorf@schneckenmuehle.de

*Vollpension pro Person und Nacht/Übernachtung ohne Verpflegung ab 11 Euro

Sinn und Werden e.V.

METHODEN THERAPEUTISCHER BIOGRAFIEARBEIT

Weiterbildung

Beginn: Januar 2013 bzw. Oktober 2013
je nach Voraussetzungen Anmeldung jederzeit

Karl-Heinz Finke Tel. 0 30 / 61 10 89 21
Susanne Rivoir Tel. 0 72 33 / 94 14 63
info@sinnundwerden.de www.sinnundwerden.de

10. Bildungskongress 2013 in Stuttgart

Freitag, 11. – Sonntag, 13. Januar 2013

Lernen, Entwicklung und Gedächtnis

Wie bildet sich Identität im Kinder- und Jugendalter?

Vorträge

Florian Osswald: Nur wo ich erlebe, kann ich ankeren – Brückenschläge zwischen Identität und Gedächtnis

Dr. med. Friedrich Edelhäuser: Erinnerung und Gedächtnisbildung als Willenstätigkeit – der Zusammenhang mit Stoffwechsel und Bewegung

Prof. Dr. Holger Kern: Musikalische Erfahrung und persönliche Entwicklung

Bernd Ruf: Traumapädagogik und Identitätsbildung

Dr. Andre Bartoniczek: Stärkung von Gedächtnis und Erinnerung im Jugendalter

16 Seminare zum Thema des 10. Bildungskongresses 2013 mit Fachdozenten

Informationen und Anmeldung

Agentur «Von Mensch zu Mensch»
Andreas Neider und Laurence Godard
Tel.: 0711/2485097 E-Mail: aneider@gmx.de

Frühbucherrabatt bis Do., 22.11.2012, Gruppenrabatt möglich
Günstiger ist die Anmeldung im Internet:
www.bildungskongress2013.de

Veranstalter, Konzeption und Durchführung:
Agentur «Von Mensch zu Mensch»
in Zusammenarbeit mit: Bund der Freien Waldorfschulen, Vereinigung der Waldorfkinderergärten

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



Der wahre König Britanniens

Von dem Magier und Seher Merlin von Geburt an geheimnisvoll beschützt, erweist sich Artus als der wahre König Britanniens. – Rosemary Sutcliff erzählt von der Regentschaft, dem Zauberschwert Excalibur, der Gründung der Tafelrunde und den gefährlichen Abenteuern und Kämpfen berühmter Ritter wie Lancelot, Galahad, Gawain, Gareth und Percival.

Die Artus-Trilogie in einem Band:
Das Schwert und der Kreis | Das Licht jenseits des Waldes | Die Straße nach Camlann

«Selten habe ich die Adaption eines großen, delikaten Stoffes für Kinder so gelungen gefunden.»

Hans-Christian Kirsch, Die Zeit

Rosemary Sutcliff
König Artus und die Abenteuer der Ritter von der Tafelrunde
Mit Zeichnungen von Shirley Felts.
608 Seiten, gebunden
€ 19,90 (D) | ab 11 Jahren
ISBN 978-3-7725-2465-3
www.geistesleben.com

DIE NÄCHSTE AUSGABE NOVEMBER 2012 ERSCHEINT AM 22. OKTOBER 2012

augenblicke

America – Seh-Sucht, Fernweh und der F 250

im gespräch

Sabine Stamer & Tom Buhrow – Deutsch-amerikanische Erfahrungen



Die Journalistin Sabine Stamer und der ARD–Tagesthemen–Moderator Tom Buhrow sind ein Ehepaar, das auch gemeinsam arbeiten kann, obwohl sie zu manchen Themen andere Einstellungen haben. Sie akzeptieren sich, ohne die Gegensätze zu verbergen. Zehn Jahre war Tom Buhrow der ARD–Korrespondent in Washington und berichtete hautnah von den politischen Geschehnissen dort. Gemeinsam lebten Stamer und Buhrow mit ihren Kindern in der amerikanischen Metropole, erlebten den American Way of Life ganz praktisch und in aller Widersprüchlichkeit. Geblieben ist eine große Sympathie für ihr «second home», dieses auch mit vielen Klischees behaftete Land.

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 Colibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Bücherkabinett | Braun & Hassenpflug | Kaesebiereische Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Bleckede:** Hohmann | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Cellé:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessinger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | Bücheroase | **Duisburg:** Roskothen | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Komblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buchhandlung Uwe Lehrian | Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Buchhandlung Leseinsel | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Schatzkiste | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Nautilus (Altona) | Buchhandlung Christiansen | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | Weiland Mercado (Altona) | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wiebinger Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdewangen:** 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 | Kölsche 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:** Wällichsmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Hugendubel Nymphenburg | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdon & 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:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linsgau-Buchhandlung | **Pirnasens:** 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 | Pustebume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EKZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinbrunn:** Steinbrunner Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittinger – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettwang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Komblume 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:** Dörner | Eulenspiegel | **Witten:** Krüger | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hofladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** AnthroVita | Paul Haupt | Stauffacher Thalia Bücher AG | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schöllsilladen | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslitor Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Will:** Ad.Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co. Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Oberndorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Erster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery



Strickvergnügt und häkelfreudig



Ob im Bus auf dem Weg zur Arbeit, im Zug während der Reise zum Liebsten, im Park auf der Bank oder in speziellen Kursen oder Gruppen: stricken und häkeln ist in aller Munde – oder vielmehr Hände! Die Designerin Angelika Wolk-Gerche hat in *Maschenglück* zahlreiche Ideen versammelt, auf dass Anfänger und Kenner mit flinken Nadeln Individuelles, Nützliches oder einfach nur Schönes entstehen lassen können – ganz gleich, wo sie das Glück des kreativen Arbeitens überkommt ...

Strickvergnügen und Häkelfreude mit detaillierten Anleitungen und folgenden Themen: Wochenende auf dem Lande | Originelles für (fast) jeden Tag | Wollig – wohlig – warm | Für die Kleinen | Im Kaufladen | Amigurumi | Schmuck | Es weihnachtet.

Freies Geistesleben : Ideen für ein kreatives Leben

Angelika Wolk-Gerche: **Maschenglück** | 192 Seiten, mit Fotos und Anleitungen, durchgehend farbig, gebunden | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2641-1 | *Jetzt neu im Buchhandel!* | www.geistesleben.com

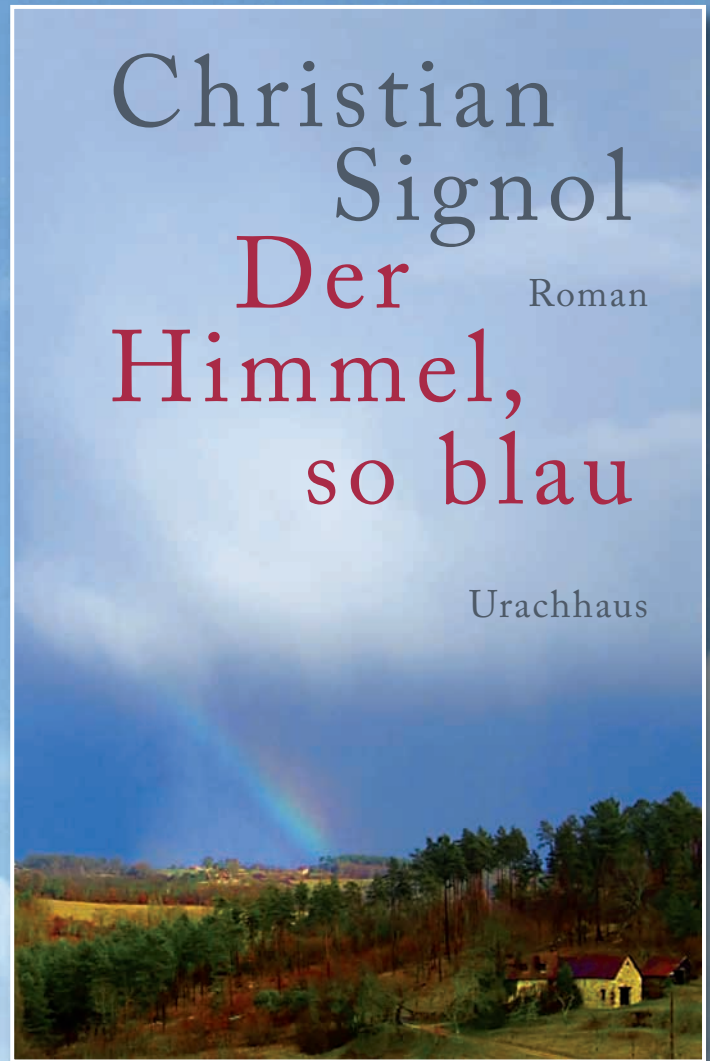


Leseprobe!



Berückende Bilder einer *vergangenen* Welt

*Die imponierende Geschichte
einer Familie, die über Generationen
hinweg unerschrocken
die Schwierigkeiten des Lebens
meistert.*



Südfrankreich, um 1890. Julien ist das Kind einer armen Landarbeiterin. Sein Leben ist bestimmt von harter Arbeit, ohne jede Perspektive auf einen sozialen Aufstieg. Dennoch schwört er sich, aus dieser Tretmühle auszubrechen. Kaum hat er begonnen, seine Träume wahrzumachen – er wird Maurer, gründet eine Familie, wird Vater –, bricht der Erste Weltkrieg aus und verschlägt ihn in die Fremde. Traumatisiert, mit einer zertrümmerten Hand und desillusioniert, kehrt Julien aus dem Krieg zurück. Doch sein fester Vorsatz, seinen Kindern die Bildung zu ermöglichen, die ihm, der nie lesen und schreiben lernen durfte, immer verwehrt blieb, ist ungebrochen.

Urachhaus. Bücher für die Glücksmomente des Lebens

Christian Signol: **Der Himmel, so blau**
ca. 300 Seiten, gebunden mit SU | ca. € 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7792-8
Ab 13.10. neu im Buchhandel! | www.urachhaus.de