

E 51125
nr. 155

zum mitnehmen november | 2012

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

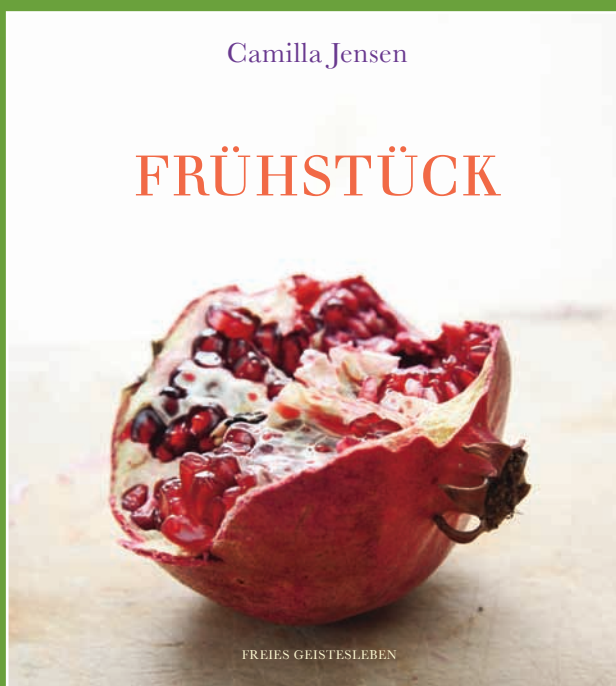
**America:
Seh-Sucht,
Fernweh
und der F 250**

im gespräch

**Sabine Stamer
& Tom Buhrow**
Deutsch-amerikanische
Erfahrungen



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!



Morgen ist ein neuer Tag

Ich fasse es kaum. Es ist schon einundzwanzig Jahre her, da erschien im November 1991 ein schmales Bändchen von Pascal Quignard: *Tous les matins du monde*, ein Roman, der von einem Gambenspieler und Komponisten des Barock, Monsieur de Sainte-Colombe, handelt. Nach dem Tod seiner Frau zieht er sich vom Leben am glanzvollen Hof Ludwigs XIV. zurück. Er fügt an seinem Instrument eine siebte Saite hinzu, um noch tiefere Töne spielen zu können und seine trauernde Seele lebend hinüber ins Reich der Verstorbenen zu führen. Gleichzeitig mit dem Buch kam der Film von Alain Corneau mit Guillaume und Gérard Depardieu in der Rolle des jungen und des alten Schülers des Monsieur de Sainte-Colombe, Marin Marais, in die Kinos – auf Deutsch unter dem Titel *Die siebente Saite*. Was es mit dem französischen Titel auf sich hat, wird erst am Ende des Buches deutlich. «**Tous les matins du monde sont sans retour**» heißt es im vorletzten Kapitel: «Alle Morgen der Welt sind ohne Wiederkehr.»

Der Film machte auch das musikalische Wirken des katalanischen Meisters der Alten Musik und Gambisten, Jordi Savall, schlagartig über den kleinen Zirkel der heutigen Liebhaber der Barockmusik hinaus bekannt. Es ist sicherlich nicht zufällig, dass gerade dieses Buch und dieser Film mit seiner Musik im «alten» Europa entstanden sind. Ebenso wenig zufällig scheint die Einstellung zum Leben zu sein, die unsere Gesprächspartner Sabine Stamer und Tom Buhrow ausstrahlen. Allabendlich bringt Tom Buhrow sie am Ende der *Tagesthemen* im Ersten zum Ausdruck, nachdem er meist über schwierige und schreckliche Ereignisse hat berichten müssen. In seinen letzten Worten lebt eine Kraft der Zuversicht, die bemerkenswert und ansteckend ist: «Das waren die Tagesthemen von heute. Morgen ist ein neuer Tag.»

Wie bei unserem anderen Reisenden in Amerika, dem Fotografen Horst Hamann, hat das weite Land, *the big country*, auf Sabine Stamer und Tom Buhrow abgefärbt: «Offen für Neues, nicht suchen, nur finden.»

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich, dass auch Sie fündig werden.

Jean-Claude Lin.

Ihr Jean-Claude Lin

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



06 im gespräch

Sabine Stamer & Tom Buhrow Deutsch-amerikanische Erfahrungen

Sabine Stamer und 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.



10 augenblicke

America – Seh-Sucht, Fernweh und der F 250

Der mit dem Projekt *New York Vertical international* bekannt gewordene Fotograf Horst Hamann bereiste zwar zahlreiche Länder und ließ sich von ihnen beeindrucken – die Vereinigten Staaten aber wurden ein Zuhause, eine zweite Heimat für ihn. Der nun fast 30 Jahre währenden Faszination an diesem widersprüchlichen Land und seiner Kultur versucht er mit seiner Kamera nah und näher zu kommen: «Die Bilder müssen erobert werden. Die Natur schenkt dir die Zutaten. Es liegt an dir, sie richtig zu mischen.»



16 willis welt

Bei uns piepst's total!

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

Die drei Zeitdiebe

18 thema: ressourcen der seele

Hören auf die Sterne

24 sprechstunde

Lithium – Metall der Leichtigkeit

27 weiterkommen

Was verraten uns die Bilder in den Märchen?

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 schreibstisch 26 | weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: kindergesundheit 30 | literatur für junge leser 32 | die kinderseite 33 | preisrätsel / sudoku 34 | kulturtipp 35 | suchen & finden 36 | ausblick / buchhandel 38

Das Lebensmagazin der
Verlage Freies Geistesleben
und Urachhaus

www.geistesleben.com
www.urachhaus.de

Herausgeber

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

Redaktion

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

Redaktionsanschrift

a tempo
Landhausstraße 82 | 70190 Stuttgart
Telefon: 07 11 | 2 85 32 20
Telefax: 07 11 | 2 85 32 10
e-mail: redaktion@a-tempo.de
internet: www.a-tempo.de
[f www.facebook.com/atempo.magazin](https://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 *alverde*, dem Kundenmagazin von dm-drogerie markt.

© 2012 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Druck:

Körner Druck Sindelfingen



Annette Bopp
Corinna Handt
Susanne Reiner-Leiß

Genussküche fürs Herz

Fotos von Nele Braas



Herzgesund kochen – höchst einfach und *einfach lecker!*

Kann ich mich gesund ernähren, ohne auf alles
verzichten zu müssen, was mir schmeckt?
Die Antwort ist ein schlichtes Ja.

Wie das geht, erfahren Sie in diesem Buch anhand
der 140 besten Rezepte aus den deutschen
Herzschul-Küchen. Sie beruhen auf der jahrelangen
Erfahrung versierter Ernährungsberaterinnen, die
bei der Auswahl der Rezepte auch die neuesten
Erkenntnisse der Wissenschaft mit einbezogen
haben.

Herzgesunde Küche bedeutet nicht etwa Verzicht – sondern Genuss pur! Sie ist vielfältig, reichhaltig, sinnlich und abwechslungsreich. Sie kann ebenso herzhaft-deftig sein wie raffiniert-exotisch oder zart-verlockend süß. Probieren Sie's doch einfach mal aus – die Bilder der Fotografin Nele Braas machen ohnehin schon auf den ersten Blick Appetit!

Annette Bopp | Corinna Handt | Susanne Reiner-Leiß (Hrsg.): **Genussküche fürs Herz. Die 140 besten Rezepte** | 264 Seiten, mit zahlreichen Fotos von Nele Braas, durchgehend farbig, gebunden | € 24,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5050-8 | *Jetzt neu im Buchhandel!*



Leseprobe!

aethera[©] im Verlag Urachhaus | www.urachhaus.de





SabineStamer & TomBuhrow

Deutsch-amerikanische Erfahrungen

Sabine Stamer & Tom Buhrow im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler | Fotos: Wolfgang Schmidt

Die Journalistin Sabine Stamer und der ARD-Tagesthemen-Moderator Tom Buhrow sind ein Ehepaar, das auch gemeinsam arbeiten kann, obwohl sie zu manchen Themen (wie zur Religion) andere Einstellungen haben. Sie akzeptieren sich, ohne die Gegensätze zu verbergen. Vielleicht erwächst gerade aus dieser Fähigkeit die Anschaulichkeit und Vielschichtigkeit ihres Buches «Gebrauchsanweisung für Washington». Zehn Jahre war Tom Buhrow der ARD-Korrespondent in Washington und berichtete hautnah von den politischen Geschehnissen dort. Aus dem Leben der beiden Journalisten mit ihren Kindern in der amerikanischen Metropole ist das Buch entstanden. Sie erlebten den American Way of Life ganz praktisch und in aller Widersprüchlichkeit, von Freiheit bis zur Rassenfrage. Geblieben ist eine große Sympathie für ihr «second home», dieses auch mit vielen Klischees behaftete Land. Sabine Stamer und Tom Buhrow haben aus den USA vor allem ein positives Lebensgefühl mitgebracht, das unseren Blick auf die amerikanische Politik, aber auch auf uns selbst erweitern kann.

Doris Kleinau-Metzler | Herr Buhrow, war es Zufall oder Ihr Wunsch, dass Sie so lange Jahre in Washington gearbeitet haben?

Tom Buhrow | Ich bin als Teenager von 1974 bis 1976 in den USA gewesen, in der Provinz, war aber schon vorher von der amerikanischen Kultur fasziniert, besonders von Blues und Rockmusik. In dieser Gegenkultur drückte sich für mich eine unbekannte Freiheit aus, auch wenn ich erst elf war, als das legendäre *Woodstock-Festival* stattfand. 1974 war eine Reise in die USA noch viel aufwendiger (kein Internet, Telefonieren nach Deutschland war extrem teuer), aber in der Weite des Landes, die ich oft auch als Weite in den Köpfen erlebt habe – mit viel Freundlichkeit –, habe ich mich wie erlöst gefühlt. In Deutschland wurde man nach meinem Gefühl immer schnell in irgendwelche Schubladen gesteckt, aber hier erschien mir alles möglich. Ich hatte immer den Traum, beruflich irgendwann wieder dorthin zu gehen.

Sabine Stamer | Und deshalb hat er auch vor unserer Ehe gesagt: «Wenn du mich nimmst, dann musst du mit nach Amerika.»

DKM | Wenn man die letzten 60 Jahre zurückschaut, hat sich das Amerikabild in Deutschland gewandelt – von den Befreiern der Nazidiktatur über das Land der unbegrenzten Möglichkeiten hin zu den massiv Kritisierten, vor allem wegen der militärischen Auslandseinsätze. Bewunderung für diese politische und wirtschaftliche Großmacht scheint sich in Angst vor weiterer Dominanz und Ablehnung der konsumorientierten Lebensart gewandelt zu haben.

TB | Ich glaube, das derzeitige Amerikabild in Deutschland wird von zwei Faktoren geprägt: Zum einen hat das Land durch die Terroranschläge vom 11. September seine Unbefangtheit und Offenheit verloren, was sich auch in Verschärfungen wie den Grenzkontrollen

für Besucher auswirkt und viele abschreckt. Zum anderen denke ich, dass manche allgemeinen Vorbehalte gegen die USA mehr über uns als über dieses Land aussagen: Durch die Wiedervereinigung ist Deutschland gewachsen und aus dem Schatten dieses mächtigen «Onkels» herausgetreten. Bis zum Fall der Mauer hatte die Mehrheit der Bevölkerung das Gefühl: Das ist unsere Schutzmacht gegenüber dem Ostblock. Aber jetzt sind wir ein souveräner Staat (vorher nicht) und müssen unsere eigene Rolle in Europa und der Welt suchen. Und wenn man seine eigene Rolle sucht, gehört dazu, sich von denen abzugrenzen, von denen man vorher abhängig war.

SST | Viele Amerikaner reagieren auch sehr empfindlich, wenn die alten Verbündeten nicht tun, was sie vorgeben. Es gab aber wohl schon immer kulturelle Unterschiede zwischen den beiden Ländern und auch Grundvorbehalte gegen die USA. Das gibt es auch unter Partnern. Frankreich gegenüber haben wir gemeinhin weniger Vorbehalte, es wird unbefangener bewundert. Amerika ist einfach auch größer und mächtiger, das fordert zur Selbstbehauptung heraus. Bei uns wird zudem schnell ideologisch geurteilt, das heißt Land und Leute werden nach den politischen Parteien beurteilt, die gerade an der Macht sind. Unter Bush wuchs das Misstrauen gegenüber allem Amerikanischen, mit Obama erscheinen Land und Leute wieder sympathisch. Das kann ich nicht nachvollziehen: Waren wir Deutschen anders, als Kohl Kanzler war, als unter Schmidt oder Schröder? Hatte das wirklich einen großen Einfluss auf unseren Alltag, unser Leben und unsere soziale Kultur?

TB | Man sollte zudem nicht vergessen, dass so ein Wahlausgang oft äußerst knapp ist, meistens 52 : 48, auch bei uns. Allein aus einer kleinen Mehrheit ergibt sich kein komplett anderes Bild der gesamten Gesellschaft. ▶



► **DKM** | «Freiheit» ist ein Begriff, der für die USA immer wieder auftaucht, von der Verfassung bis zur Abwehr von staatlichen Eingriffen. Wie haben Sie das erlebt?

TB | In Ländern wie Polen und eben auch der USA ist der Begriff der Freiheit zentral, und man weiß, dass sie in der Realität immer in einem Spannungsverhältnis steht. Im Gegensatz dazu wird in Deutschland in der öffentlichen Diskussion manchmal herausgestellt, dass der Begriff der Freiheit überbewertet sei. Stattdessen wird mehr Gerechtigkeit eingefordert. Konsens besteht in Deutschland eher über die Notwendigkeit sozialer Absicherung für alle Bürger; auch eine weitgehende Angleichung der Lebensverhältnisse in allen Bundesländern gilt als erstrebenswert und möglich. Indem wir dazu tendieren, vorhandene Unterschiede hauptsächlich als etwas Negatives zu sehen, betonen wir gleichzeitig diese Unterschiede, statt die Gemeinsamkeiten zu sehen.

SST | Eigentlich ist Freiheit in den USA im Alltag immer präsent, auch als positive Offenheit. Amerikaner gehen auf andere Menschen zu und nehmen grundsätzlich an, dass der andere in Ordnung ist und etwas kann – während wir bei Unbekannten und Neuem eher skeptisch und abwartend sind. Wenn man zum Beispiel beruflich etwas Neues machen will, erfährt man in den USA oft Ermutigung und jeder sagt: «Probier das mal, das ist eine Super-Idee!» Hier würde es eher heißen: «Kannst du das überhaupt, ist das auch sicher?» Oder man sagt einfach gar nichts!

TB | Es gibt keine Neidkultur in den USA. Einer unserer Nachbarn sagte einmal den Satz: «We love others to succeed» (wir freuen uns, wenn andere Erfolg haben) – und dafür reichen sie auch gern die helfende Hand. Hier in Deutschland hat man manchmal das Gefühl, als ob es einen festgelegten Erfolgswert zu verteilen gäbe – und wenn jemand anderes Erfolg hat, geht das auf meine oder anderer Leute Kosten. Doch aus Initiative kann sich für andere so

viel Positives entwickeln (darauf beruht ja auch unsere Wirtschaft mit der Schaffung von Arbeitsplätzen durch Innovation). Aber natürlich sind die USA im Alltag nicht das Paradies auf Erden, gerade aus den Konsumzielen erwächst viel sozialer Druck. Und zu den Schattenseiten gehört aus deutscher Sicht sicher die ungenügende soziale Absicherung weiter Kreise der Bevölkerung.

DKM | Sie berichten auch von ungeschriebenen Regeln, an die man sich halten sollte.

SST | Wenn man längere Zeit in den USA wohnt, erlebt man manches, was ich vorher als typisch für Deutschland angenommen hätte: So soll man in bestimmten Wohngegenden keine Wäsche im Garten aufhängen, denn die Leute könnten denken, man habe kein Geld für einen Wäschetrockner – und das könnte ein Zeichen für den sozialen Niedergang dieser Gegend sein. Manchmal ist aus ähnlichen Gründen vorgeschrieben, wie hoch das Gras im Garten sein darf. Und niemand käme auf die Idee, mit einem Polizisten zu diskutieren anstatt einfach seinen Anweisungen zu folgen.

DKM | Erstaunlich, wie sehr auch in Washington (seit den 50er Jahren mehrheitlich von Afroamerikanern bewohnt) die Rassenproblematik noch ein Thema ist. Warum?

SST | Ja, auch wenn die Menschen in Washington in Behörden und Firmen zusammen arbeiten, gehen sie nach Feierabend überwiegend eigene Weg und wohnen in rein weißen, rein schwarzen oder Einwanderer-Gegenden. Ich denke, dass unausgesprochene Berührungängste dahinterstecken, manchmal vielleicht sogar eine Art Schuldgefühl der Weißen gegenüber den Schwarzen, die so lange versklavt waren. Einige versuchen das durch extra freundliches Verhalten auszugleichen, aber die Unsicherheit, wie das aufgenommen wird, bleibt. Das Thema scheint von unverarbeiteten



Tom Buhrow

Sabine Stamer

Ressentiments, Schuldgefühlen und Unsicherheit geprägt – von beiden Seiten aus. Dazu kommt noch die hohe Kriminalität gesellschaftlich benachteiligter Gruppen in einigen Wohnvierteln. Das löst Angst aus. Ein vielschichtiges Problem.

DKM | Beim Wahlkampf um die amerikanische Präsidentschaft hatte man in Deutschland wieder erstaunt die Bedeutung der Religion für die Kandidaten und ihre öffentliche Darstellung registriert.

SST | Auf der einen Seite ist Religion absolute Privatsache, und niemand fragt, ob man Buddhist, Christ oder Hindu sei. Amerikaner suchen sich ja die eigene Kirche aus und finanzieren sie durch freiwillige Beiträge. Viel mehr Menschen als bei uns nehmen regelmäßig an Gottesdiensten teil, Religion ist Teil ihres Familienlebens. Oft haben wir gehört, wenn zum Beispiel unsere Tochter eine lange Reise vorhatte: «Wir beten für sie.» Die Menschen haben Verständnis für alle Religionen, nicht aber für den Atheismus. Sie können nicht verstehen, dass jemand sagt: «Ich bin ungläubig, ich glaube an nichts.»

TB | Beim Umgang mit der Religion in den USA und Deutschland spielt die Geschichte sicher eine große Rolle: In Europa ist die politische Emanzipation hin zur Demokratie gegen die Fürsten und oft auch die mit ihnen verbündeten Institutionen der Kirchen erkämpft worden. Dagegen ist die amerikanische Freiheitsbewegung, die Entstehung der Nation, erkämpft worden durch die Religion, mit der Religion, denn die frühen Auswanderer aus Europa haben religiöse Freiheit gesucht. Dazu kam das gemeinsame Erleben in religiösen Gruppen, manchmal verbunden mit Erweckungserlebnissen. Mit anderen Worten: In der Geburtsstunde der amerikanischen Unabhängigkeit – also Freiheit als Nation – spielt die Religion die Rolle des Geburtshelfers.

DKM | Was haben Sie aus der langen Zeit in Washington mit nach Deutschland gebracht?

SST | Ich habe mir beispielsweise vorgenommen, dass ich etwas von dem Offenen, Positiven hier einbringe und weniger misstrauisch und skeptisch bin. Wir reden zum Beispiel viel mehr über das Thema Umweltschutz hier – das sehe ich als positiv an, aber manchmal scheint das auch mit einer Art «Lust» verbunden, sich zu beschränken und rigorose Forderungen an andere zu stellen. Amerikaner fragen sich eher: Wie können wir unser Leben so gemütlich halten, wie es ist, und trotzdem Energie sparen? In Deutschland ist schnell von Verzicht die Rede. – Ganz praktisch unterstützen wir das Projekt *Generationsbrücke Deutschland*, das durch den Leiter eines Pflegeheims, Horst Krumbach, aus den USA «importiert» wurde. Die Generationsbrücke bringt Kindergartengruppen und Schulklassen und pflegebedürftige alte Menschen zusammen auf der Grundlage eines Programms, das gemeinsame Aktivitäten betont. ■

Weitere Informationen, Spendenkonten u.a. zu diesem Projekt, das in Amerika als «Bessie's Hope» gegründet wurde, sind zu erfahren unter: www.generationsbruecke-deutschland.de



Über die Ränder meiner Seele hinaus

Was bleibt am Ende eines Lebens? Und was bleibt, wenn sich die Erinnerungen nicht mehr fassen lassen? Rose Rolyoke erzählt die Geschichte ihres Lebens in Rückblicken – eine Geschichte, so lebendig und bewegt wie das Jahrhundert, das hinter ihr liegt. Vergangenheit und Gegenwart geraten durcheinander, Realität, Wünsche und Hoffnungen verschwimmen ebenso miteinander wie Glücksmomente und Ängste. Doch von wie vielen Männern sie auch geliebt und begehrt wurde, kann sie sich am Ende ihres Lebens dennoch die eine Frage nicht beantworten: Habe ich jemals wirkliche Liebe erfahren?

Richard Scrimger wendet seinen sensiblen Blick auf die Zerbrechlichkeit des Lebens und der Erinnerungen.

Richard Scrimger
Meine Seele ein Meer
Aus dem kanad. Englisch von Dieter Fuchs
271 Seiten, gebunden mit SU
€ 18,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7794-2
Jetzt neu im Buchhandel! | www.urachhaus.de



Colorado



Maine



New Mexico

America Seh-Sucht, Fernweh und der F 250

Horst Hamann (Text & Fotos)



Montana

Dem Sonnenuntergang hinterher

«Cross Country». Wie viel Magie und Versprechen liegt in diesen Worten – nicht nur für Amerikaner, sondern vor allem für einen «Sentimental Fool» wie mich, den chronisch das Fernweh plagt und der dem Drang nach Freiheit und Unabhängigkeit nie widerstehen konnte.

«Abgenutzte Floskeln», wird der Unwissende sagen. Aber wehe dem, der schon einmal die Gelegenheit hatte, im Land der unbegrenzten Highways den «Cruise Control»-Schalter umzulegen, um zum Beispiel in Arizona stundenlang ein und demselben Sonnenuntergang hinterherzufahren oder sich bei einer leichten Pazifikbrise langsam und ohne Zeitdruck auf dem Highway 101 an der Küste entlangzuschlängeln. Vielleicht läuft im Radio sogar die geheimgehaltene Lieblingsschnulze – dann bleibt die Zeit für immer stehen.

Die Zeit anhalten. Ist es nicht das, was wir alle wollen? Genau dieses Phänomen, diese Fata Morgana der Sinne durfte ich wieder und wieder am eigenen Leib erfahren. Das Kneif-mich-mal-Syndrom hatte ich auf diesen Reisen nicht selten. Dinge zu «sehen», die man zwar sehen kann, die sich auch fotografieren lassen, aber die man nur schwer «begreifen» kann. Weil sie so schön, so überwältigend, so einzigartig, so unbeschreiblich sind.

Die Wirklichkeit ist eben unwirklich schön

Beweisfotos nenne ich diese Bilder. Wer glaubt einem heute schon, dass der Himmel genau so war, das Auto genau an der Stelle abgestellt wurde und die Leute nicht von mir platziert wurden.

Was für die einen Glück bedeutet, ist für die anderen «der Fluch des Photoshop-Zeitalters», besonders für Puristen und analoge ►



► Old-School-Mohikaner wie mich. Will nicht heißen, dass ich mich vor den neuen digitalen Möglichkeiten verschließe, dafür sorgen schon meine zwei amerikanischen Söhne im Teenageralter: «But Papa, it's 2012!» Das Medium Bild bleibt spannend und ist als «universelle Sprache» so gut geeignet.

Gerade deshalb habe ich mich der Fotografie verschrieben. Mehr Berufung als Beruf, eine Leidenschaft, ein Hobby. Lang, sehr lang habe ich gebraucht, um auf die Frage «What are you doing for a living?» zu antworten: «I am a photographer!»

Fast bin ich errötet, geplagt von einem schlechten Gewissen, das zu machen, was ich liebe – und was ich am besten kann: FOTOGRAFIEREN. Und dann noch ein «living» damit zu machen. Auf gut Deutsch: Geld mit dem Hobby verdienen. Aber zurück zur anderen Leidenschaft: dem Autofahren.

Eigentlich sollte man das hauptberuflich machen dürfen, habe ich mir immer gedacht. «Cross Country» fahren, kreuz und quer

durchs weite Land, streunend wie ein Hund, die Abenteuerlust im Gepäck. Offen für Neues, nicht suchen, nur finden.

Einfach ohne Plan mal für zwei Tage links abbiegen und dem Scheibenwischer folgen. Was für ein seltenes Privileg, der wahre Luxus. Sozusagen das Zufallsprinzip als angewandte 3-D-App, als unberechenbarer Moment in unserer eingetakteten Welt von digitalen Präzisionsuhren – schier unvorstellbar. Nichts für die Ordnungsseele und das Bedürfnis nach Vorhersehung.

Einen Augen-Blick lang

Nun bin ich zu allem «Übel» ja Fotograf. Solange die Augen geöffnet sind, läuft der innere Rekorder. Wie ein Tageslicht-Vampir sauge ich mich voll an den unbeschreiblichen Szenen, die die Netzhaut erreichen. Berührt wird das ganze Spektrum der funktionierenden Sinne, unterbrochen nur vom kurzen Rhythmus eines Wimpernschlags.



Ohio

Ich bin den Reizen hilflos ausgeliefert, kann es nicht lassen zu schauen, schon lange vorher Bilder zu komponieren. Die Brennweite, der Bildausschnitt werden nicht selten im Kopf ausprobiert. Vielleicht fahre ich deshalb so gerne nachts Auto – zwei roten Rücklichtern hinterher – im tiefen Schwarz. Erholung für den vollgesaugten Schwamm. Zeit zur Reflexion. Perfekt.

Ende der 70er-Jahre in Rockport/Maine, bei meinem einzigen formalen Workshop, den ich selbst besucht habe, hat mir meine spätere Mentorin und geschätzte Kollegin Sonja Bullaty eine wichtige Rezeptur für überwältigende Momente auf den Weg gegeben: «Schließe die Augen und versuche zu sehen.»

Das Innehalten, die Verlangsamung sind ein wichtiger Bestandteil für Fotografen eines «Cross Country-Trips». Man ist immer in Bewegung. Die Reise geht stets weiter. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Umdrehen ist nicht drin, zumindest nicht auf der gleichen Straße. Eine selbstgebastelte Indianerregel.

Wie oft habe ich in den letzten drei Jahrzehnten dieses Land durchkreuzt! Habe aufgehört, die Meilen zu zählen, habe aufgehört, die belichteten Filme zu zählen, habe aufgehört die Staaten zu zählen. Habe immer wieder neue Routen gewählt. Habe tausendmal angehalten, oft hundertmal am Tag, um zu schnuppern, zu entdecken, mir ein Bild zu machen.

Die Freiheit fährt mit

Autos und Amerika – das kann man nicht trennen. Schon meine allererste Ausstellung hieß *Cars and Stripes*. Das Auto und die «eingebaute» Freiheit sind Teil des amerikanischen Traums. «The west is the best» hat Jim Morrison bei *The End* ins Mikrofon gehaucht. Der Goldrausch hat ganze Generationen von Träumern und Pionieren in die Berge getrieben. The «Heart of Gold» is gone. Die Versprechen sind verblasst. Nicht aber die Nachbilder, ►



- ▶ das Zurückgelassene, die rostigen Legenden, die Patina. – Ähnlich dem hochempfindlichen Film reagiert das empfindsame Auge auf die süße «Seh-Sahne». Zusammengesetzt aus einer unbeschreiblichen Chemie. Ein Eldorado für den Lichtbildner. Die Reizflut will gebändigt werden. Die Bilder müssen erobert werden. Die Natur schenkt dir die Zutaten. Es liegt an dir, sie richtig zu mischen.

Die inneren Bilder

Dann gibt es die Bilder – vielleicht die besten –, die man nie gemacht hat, die aber als «Mental Polaroids» unvergessen bleiben, auch wenn sie nie auf Film oder Fotopapier erschienen sind. Ich erinnere mich: das schwere, gelb-orange Honiglicht nach einem Gewitter am Ausgang der Rocky Mountains. Die hundertmeterlangen Schatten, die in Mexican Hat den roten Sand –

stein zärtlich streiften. Die Abendsonne, die schon fünftmal hinter der Bergkette verschwunden war, nur um größer, gleißender und roter wieder «aufzugehen», bevor sie sich im Pazifik fast unbemerkt zurückzog. Die blaue Stunde, «the magic hour», wo sich jede Sekunde Farben, Formen und Wolkenbilder ändern und du nicht mehr weißt, wo oben und unten ist. Und das alles ohne Drogen und chemische Zusätze.

Was die amerikanische Landschaft eröffnet, bleibt atemberaubend. Man braucht nur etwas Zeit, ein Auto, das fährt, und einen wachen Geist.

Dunkelblaue Erfüllung

Übrigens: Mein persönlicher amerikanischer Traum kostete mich ganze 600 Dollar cash. Die Erfüllung war dunkelblau, von rostigen Löchern durchsetzt, stand am Straßenrand in Poland/



Utah

Maine und wollte zu mir. Der Ford F 250 Pickup war das schönste Auto der Welt. Die durchgehende Sitzbank bot Platz für die ganze Familie, das Radio funktionierte einwandfrei. Als ich den Zündschlüssel zum ersten Mal drehte und alle sechs Zylinder einstimmten, lief im Radio: *A Horse With No Name*. Name der Band: AMERICA. ■

Der 1958 in Mannheim geborene Fotograf **Horst Hamann** (www.horsthamann.com), der mit dem Projekt «New York Vertical» international bekannt wurde, bereiste zahlreiche Länder – darunter immer wieder die Vereinigten Staaten, die für viele Jahre seine zweite Heimat wurden. Sein neues Buch «**America**» mit einem einleitenden Essay von Roger Willemssen, aus dem die hier gezeigten Bilder stammen (jüngst erschienen bei Edition Panorama, 192 Seiten, 70 Panoramafotografien in Farbe, ISBN 978-3-89823-455-9), ist die Dokumentation seiner 30 Jahre währenden fotografischen Auseinandersetzung mit und seiner Leidenschaft für ein Land und seine Kultur, seine Weite und Schönheit in den Wüsten- und Gebirgsregionen, die surreal anmutenden Vorstädte und den typischen American Way of Life. «America» offenbart Hamanns Begeisterung für ein Land, das einem Fotografen unbegrenzte Möglichkeiten schenkt.

Gerd Weidenhausen

Russland und die USA

Das Drama
zweier
Weltmächte

Urachhaus

Ein Blick *hinter* die Kulissen

Wie groß ist der reale Einfluss, den die USA heute auf Russlands Politik haben? Wie ernst zu nehmen sind die Annäherungsbemühungen der jeweiligen Präsidenten? Entspricht, was Medien und staatliche Propaganda uns vorspiegeln, den wirklichen Tatsachen? Gerd Weidenhausen zeigt, belegt durch zahllose, teils völlig unbekannte Fakten, welche Strategien im spannungsvollen Verhältnis der beiden Großmächte zueinander heute bestimmend sind.

Vor dem Hintergrund der globalen Wirtschaftskrise weist Gerd Weidenhausen auf Entwicklungen hin, die auch für unsere europäische Zukunft von größter Bedeutung sind. – Für alle, die hinter die Kulissen blicken wollen.

Gerd Weidenhausen
Russland und die USA

Das Drama zweier Weltmächte
346 Seiten, mit s/w.-Abb, gebunden
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7655-6
www.urachhaus.de



Bei uns piepst's total!

von Birte Müller

Eines Tages hat die Welt angefangen zu piepsen. Und ich weiß sogar genau, wann das war: Es war Juni 1981 – und mein Bruder hatte eine Digitaluhr zum Geburtstag bekommen. Mit Stoppuhr und Countdown. Wenn der Countdown abgelaufen war, piepste die Uhr. Zu jeder vollen Stunde machte sie «piep». Sein ganzer Stolz. Niemand hätte damals ahnen können, dass die Welt in den nächsten dreißig Jahren so massiv anfangen würde zu piepsen. Als Nächstes hörten die Wecker auf zu klingeln und begannen zu piepsen. Damit erkläre ich mir auch meine starke Abneigung gegen dieses Geräusch: Tief in mir ist die Assoziation eines warmen Bettes im Winter, aus dem ich raus muss, um rechtzeitig in die Frühstunde Sport in der eiskalten Turnhalle zu hetzen.

Dann kamen die Mobiltelefone und die Welt piepste überall und durchgängig: in der U-Bahn, im Kino, sogar auf Wanderungen in der Wildnis! Wenn mir mal jemand unter Folter ein Geständnis erzwingen will, müsste er mich nur möglichst müde neben zwei Vierzehnjährige setzen, die ausprobieren, welche Klingeltöne ihr Handy hat – ich würde alles gestehen!

Und dann bekamen mein Mann und ich ein Kind. Und dieses Kind war krank, schwer krank, und die ersten sechs Monate lebten wir im Krankenhaus und dort piepste ALLES. Ein fürchterliches, lautes Piepsen, das die Geräte von sich gaben, an denen unser kleiner Sohn Willi 24 Stunden angeschlossen war. Es ging uns durch Mark und Bein. Es machte jegliche Entspannung unmöglich, sogar in den Momenten, in denen es dem Kind gut ging, denn die Fehlalarme der Geräte waren noch häufiger als die echten Alarme. Ich will gar nicht schreiben über diese Zeit, in der es Willi so schlecht ging, denn es war, als würde man mir das Herz aus dem Leib reißen. Anders kann ich es nicht beschreiben.

Sie können sich denken, dass diese Zeit mein Verhältnis zu Gepiepse nicht gerade verbessert hat!

Und dann stellte sich zwei Jahre später heraus, dass Willi gerade das Spielzeug liebt, das blinkt und vor allem: das piepst! Hätte mir einmal jemand prophezeit, dass ich mein behindertes Kind abends mit einem blinkenden Minilaptop ins Bett legen würde, aus dem piepsende Musik dudelt, ich hätte ihn für verrückt erklärt. Aber ich bin machtlos gegen die Wünsche meines Sohnes, ist doch die Freude der eigenen Kinder das Schönste im Leben einer Mutter. Und bitte schreiben sie mir keine Leserbriefe, ich weiß, dass das nicht gut ist für Willi, aber es macht ihn so glücklich!

Auf jeden Fall war es dann schon fast egal, als wir ein Haus bauten mit einer neuen Küche, in der nun Kühlschrank, Induktionsherd und Mikrowelle (aus welchen Gründen auch immer) mit Willis Elektroschrott-Spielzeug wild um die Wette piepsen. Immerhin hat sich mein Verhältnis zu Gepiepse deutlich verbessert – ich kann es schon fast ignorieren. Ich bin oft sogar froh, dass das Tiefkühlfach anfängt zu piepsen, wenn eines der Kinder es mal wieder geöffnet hat. Und ich bin froh, wenn Willi sich mal allein beschäftigt. Da ist mir schon fast egal, dass es dabei piepst, wenn es denn bitte nicht unsere elektrischen Geräte in der Küche sind. Aber natürlich wäre ich noch VIEL froher, wenn Willi sich so ausgiebig mit unserem hübschen Bio-Holzbauernhof beschäftigen würde. Aber dem ist nun mal nicht so. Auch wenn mich alle «Frühförderer» und «ganzheitlichen Kinderärztinnen» dafür verdammen: Es ist eben im Moment das Plastiktelefon mit 10 verschiedenen Piepsmelodien und elektronischen Tiergeräuschen, das mein Sohn liebt, und nicht der etwa dreißigmal teurere, traumhaft schöne, politisch korrekte Bauernhof ... Aber mittlerweile wird der immerhin von Willis kleiner Schwester ausgiebig bespielt! ■

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

In diesem Herbst erschien ihr Bilderbuch «Planet Willi» bei Klett Kinderbuch (32 Seiten, 13,90 Euro, ISBN 978-3-941411-64-7).



Foto: Rob Broek

Die drei Zeitdiebe

von Wolfgang Held

«Als wir das Ziel aus den Augen verloren hatten, verdoppelten wir die Anstrengung» – dieser Ausspruch von Mark Twain wirft das Licht auf ein zentrales Hindernis vor dem Neuen: die Hektik. Fehlt die Zeit und fühlt man sich getrieben, so wachsen geistige Scheuklappen, denn jede Ablenkung, jedes Innehalten scheint es noch schwerer zu machen, mit der knappen Zeit auszukommen.

Es lohnt sich deshalb zu fragen, wie es denn kommt, dass man meint, keine Zeit zu haben!? So verständlich dieses Gefühl in der heutigen schnellen Zeit auch ist, es gilt gleichzeitig, dass zu keiner Zeit den Menschen so viel freie Zeit vergönnt war wie heute. Das Gefühl der Zeitknappheit fußt also nicht auf einem tatsächlichen Mangel an Zeit. Es muss also andere Ursachen geben. Tatsächlich! Drei «Zeitdiebe» lassen sich finden, die jeden Tag, jede Stunde, eben die Zeit «stehlen»: Zum einen ist es Unkonzentriertheit. Die Fülle der Ablenkungen und Reize machen es heute schwer, sich auf die eine Sache zu konzentrieren. War beispielsweise vor hundert Jahren eine Abwechslung im Alltag etwas Besonderes, etwas Seltenes, so gehört sie heute zum täglichen Brot. In der heutigen Ereignisgesellschaft erreicht jeden eine Flut an Stimulation. So gerät man in einen Erregungszustand. Man lebt in der heutigen Ereignisgesellschaft in einem Spannungszustand, den die Menschen früher, so der amerikanische Autor Mark Helprin, nur aus einer Schlacht kannten. Man erwartet fortwährend «etwas Neues», ist aber dadurch getrieben und nicht mehr in der Lage, selbst Neues hervorzubringen. Auch wenn die einzelne Ablenkung, der Kaffee zwischendurch, der Blick zum Briefkasten, zum E-Mail-Konto nur wenig Zeit verlangt, so braucht es überraschend viel Kraft und Zeit, wieder in die ursprüngliche Arbeit konzentriert hineinzufinden.

Je mehr es gelingt, die eigene Konzentration zu bündeln, desto mehr an Arbeit bewältigt man, desto ruhiger scheint die Zeit zu fließen.

Auch das weitverbreitete «parallele Arbeiten», das «Multitasking», ist dabei keine Lösung, sondern Teil des Problems. Wer telefoniert und gleichzeitig eine E-Mail liest und vielleicht mit dem Blick über den Schreibtisch wandert, was es noch zu tun gibt, und zudem einer Mitarbeiterin an der Tür eine Auskunft gibt, meint, vier Dinge gleichzeitig erledigt zu haben. **Die menschliche Aufmerksamkeit aber vermag sich nur auf eines zu konzentrieren.** Ist man mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigt, so springt die Aufmerksamkeit – vergleichbar dem Zappen mit der TV-Fernbedienung – fortwährend von einem zum anderen. Man ist nirgendwo ganz bei der Sache, alles bleibt Stückwerk. Die Arbeitswissenschaftlerin Gloria Mark hat das Verhalten von Angestellten einer Softwarefirma untersucht. Sie hielt fest, wie oft jemand von einer Tätigkeit zu einer anderen wechselte, beispielsweise vom Beantworten einer E-Mail zum Studium eines Textes und zum Gang zum Kopierer etc. – zwanzigmal pro Stunde verzeichnete sie solche Wechsel – und damit eine Unterbrechung in der Konzentration.

Sich für das Neue empfänglich zu machen, verlangt somit – und das mag paradox klingen – sich ganz auf das Bestehende, die aktuelle Aufgabe zu konzentrieren. Diese Konzentration ist es, aus der die innere und äußere Ruhe wächst, um ohne geistige Scheuklappen einen weiten Blick zu gewinnen und neu inspiriert zu werden. Doch wie gelingt es, die Konzentration zu steigern? Dazu gibt es natürlich viele Mittel und Wege. Einen guten Rat hat der Autor Stefan Klein parat: Wenn man einen Brief schreibt und sich plötzlich erinnert, dass z.B. die Pflanzen Wasser brauchen, der Tisch noch nicht aufgeräumt oder ein Termin zu vereinbaren ist, dann schreibt man dies auf einen Zettel. Stehen ein halbes Duzend an «To-dos» beisammen, erledigt man sie im Paket. Was es mit den anderen beiden Zeiträubern auf sich hat, davon berichten die nächsten Ausgaben von *a tempo*. ■

Wie kommt das Neue in die Welt?

Hören auf die Sterne Als die Vögel verschwanden

von Brigitte Werner

Ich habe ein kleines Schreibdomizil an der Schlei, das ich mir eigentlich nicht leisten kann. Es hat zur einen Seite den Blick aufs Wasser, zur anderen Seite den Blick in die Felder. Der kleine Garten ist umringt von Geißblatt, wildem Wein und direkt neben der Terrassentür ufer Wein mit echten Trauben übers Spalier. Im Herbst leuchten die Blätter wie kleine Feuer. Meine Stadtwohnung, die zwar schön, groß und hell ist und dazu noch erschwinglich, hat nichts davon. Keinen Balkon, keine Terrasse. Ich throne über meiner Lieblingsbuchhandlung, ich throne über der Hauptpost, dem Finanzamt und über den Buslinien 311, 323 und 66. Keine Vögel weit und breit, ab und zu eine hühnergroße Ruhrpott-Taube.

Die Schleiwohnung ist «voll das Risiko», wie man bei mir in Herne sagt. In meinem Leben bin ich schon ziemlich oft «voll das Risiko» gegangen – zum Schrecken meiner Freunde. Fand das Risiko seinen besten Unterstützer, das Vertrauen, so ging immer alles gut. Und: Was hatte ich zu verlieren? Wie lange konnte ich bleiben? Die Antwort ist: lange!

Hier habe ich es im Sommer in einem lauschigen Winkel zwischen duftendem Geißblatt und wildem Wein und begleitet von den kleinen Hubschraubergeräuschen der aufflatternden Spatzen tatsächlich geschafft, den letzten langen Teil meines Mammutromans zu schreiben. Mit dem Wort ENDE darunter. Ich schrieb daran schon die Mammutzeitspanne von sechs Jahren, bröckchenweise, sechs Kinderbücher waren unbekümmert dazwischen getollt, aber jetzt hatte ich für diesen unfertigen Roman ein Arbeitsstipendium bekommen, er musste zu Ende geschrieben werden.

Mein Paradies bot mir dafür Ruhe, inspirierende Schönheit und Geselligkeit. Das Schreiben ist ja eigentlich immer ein höchst einsames Geschäft, aber hier wurde es beobachtet, kommentiert und begutachtet von 713 Spatzen, 95 Meisen, den tollkühnen Abend-schwalben und von ein paar kreisenden Möwen. Ach ja, das scheue Rotkehlchen und die vier dicken Amseln habe ich vergessen. Sorry, Rotkehlchen! Sorry, ihr Amseln!

Saß ich – noch schlaftrunken mit der ersten lebensrettenden Tasse Kaffee – auf den Stufen meiner Terrasse, so waren sie schon immer alle auf und erzählten lauthals ihre Träume und Pläne für den Tag und den neusten Klatsch über Spatz Hans und Spatz Franz. Ich liebe sie! Und natürlich fütterte ich sie. Nach kurzer Zeit kannte ich ihre Vorlieben. Und ihre Abneigungen: Harte Haferflocken und Knäcke – brotkrümel waren eindeutig *bääh*, doch kleine Erdnüsschen oder zarte Schmelzflocken waren *mhhhm!* Sie belohnten mich, war ich länger als eine Woche dort, damit, dass sie ohne Scheu ganz nah um

mich herumflatterten. Erst wurde immer einer, der Mutigste, meistens auch der Dickste, vorgeschickt, dann kamen die anderen nach. War ich länger nicht da, regnet es die ersten beiden Tage Schimpffiraden von der Dachrinne in meinen Kaffee. Das kenne ich schon. Das halte ich aus.

Doch dann musste ich vier Wochen weg, nachdem ich zuvor fünf Wochen dort gearbeitet und gelebt und sie geliebt hatte, ich kannte mittlerweile jeden Einzelnen mit Namen und mit seinen Eigenarten. – Als ich zurückkam und wie immer gleich in den Garten ging, war mein Paradies nicht mehr mein Paradies. Man hatte die Hecken rund um den Zaun ausgemerzt. Der Wein neben meiner Terrassentür war weg. Ordentlich und hässlich stand dafür der nackte Holzzaun am Ende des Gartens.

Ich heulte, ich tobte, ich schrie Morddrohungen und Verwünschungen an die Heckentöter in alle Winde, sodass die Schlei begann, mit mir zu schäumen. – Ich war außer mir. Ich kochte einen Kaffee und setzte mich wutblass und fröstelnd in diese kahle Ungeheuerlichkeit. Eine blöde Sonne schien (ich ärgerte mich über ALLES!) und ich schniefte heftig vor mich hin. Ich hörte mein Schniefen so laut, dass ich beschloss, damit aufzuhören. Und da hörte ich, dass ich nichts mehr hörte. Keinen schimpfenden Spatz Hans, keine mich begrüßende Meise Molli, keinen Piep und keinen Möwenpup. Nichts als tödliche Stille. Alle Vögel waren ausgezogen. Woanders hin. Diese drastische «Umgestaltung» ihres Zuhauses war einfach zu viel für sie. Selbst in den nahen Büschen und Bäumen am Feld war kein Mucks zu hören. Neues Heulen, Schniefen, Schnauben. Kilometerweit zu hören.

Als aber am Abend die Sterne auftauchten und keine einzige Träne mehr in mir aufzufinden war, hörte ich ihre Sternbotschaft. Sterne können das. Ich meine, dir eine Botschaft schicken. Du musst sie nur hören. Es war draußen so sehr still und mein tobendes,



Foto: Nancy Nehring

erschöpftes Herz machte gerade eine kleine Tobepause, da hörte ich, was zu tun war. Ich hörte es, als es mir gelang (schwierig, schwierig), die Stille draußen zu mir nach innen zu holen. Das dauerte. Aber dann kam ganz klar die Botschaft: *Sprich mit den Vögeln. Sie hören dich. Sag ihnen, dass es dir leid tut. Sag ihnen, dass du sie vermisst.*

Ich tat es. Ich bat, ich bettelte, ich versprach eine neue Hecke, ich gestand ihnen meine Liebe, ich segnete sie, ich hoffte, ich wartete, ich betete jeden Tag ... Ich lockte sie mit ihren Lieblingsleckereien, die ich hartnäckig und hoffend auf die Terrasse streute, ich spielte ihnen Mozart vor, den sie genauso lieben wie ich, wie ich einmal entdeckt hatte. Und ich entdeckte die Wiederholungstaste. Mozarts Klarinettenkonzert liebten sie besonders. Das sollten sie haben.

Ich seufzte viel und ich wartete viel. Am vierten Abend hatte ich Besuch. Auf der Terrasse hörte ich ein Geräusch. «Guten Abend», sagte ein Igel, und ich rannte los und holte etwas von meinem Vogelfutter. Auf Igel war ich noch nicht eingestellt. Aber die Nüsschen für die Meisen waren okay. Ich erzählte ihm alles, ich seufzte und schniefte, er schnaufte und kusperte. – Und er hörte zu. Ich hatte schon lange nicht mehr einen solch geduldigen, aufmerksamen Zuhörer. Als er verschwand, hörte ich ihn murmeln: «Mal sehen, was sich machen lässt ...» Später im Bett gab es ein Dankegebet für den Igel und eine Million Stoßgebete an meine Irgendwovögel, meine Gesellen, meine Freunde.

Am fünften Tag schien die Sonne. Tür auf, Kaffee kochen, Mozart auflegen, Futter ausstreuen, was Warmes über den Schlafanzug ziehen, ein Gebet sprechen und wilde Lockungen flüstern. Warten. Zurück in die Küche, den Kaffee holen. Beim Zurückkommen nehme ich plötzlich eine flatternde Bewegung draußen wahr. Ich verharre so heftig, dass der Kaffee über die Ufer tritt. Zwei Meisen hocken draußen zwischen den Nüssen. Ein Spatz fliegt hinten über den Zaun. Ich kann nicht erkennen, ob es Hans ist, aber es ist eindeutig ein Spatz. Ich höre ein fernes, zaghafte Tschilpen. Ich heule Wassermengen in meinen Kaffee, die Schlei wird neidisch. Ich sehe einen weiteren Spatz in Zaunnähe. Das könnte Dagmar sein. Egal, wer auch immer, er oder sie ist willkommen.

«Seid willkommen!», flüstere ich immerzu von meinem Fenster aus. Ich bin vorsichtig und lasse sie erst mal in Ruhe. Sie sollen Zeit haben zum Neugewöhnen. – Ich könnte niederknien und meine Arme zum Himmel werfen, aber dann könnte ich sie nicht mehr sehen oder es würde sie erschrecken. So flüstere ich nur: «Danke Sterne! Danke Igel! Danke, ihr Vögel. Mein Gott, ich bin glücklich.» ■

Mehr von und über Brigitte Werner ist zu sehen und zu lesen unter: www.brigittewerner.de Ihre Bücher sind zudem zu finden unter: www.geistesleben.de/urheber/brigitte-werner



Von kleinen und großen Wundern

Opa Leo hat nicht alle Tassen im Schrank – das meinen zumindest die Verwandten. Also kommt er in ein Altersheim. Sein Enkel Jonas, Pille genannt, ist empört. Aber was bleibt ihm anderes übrig, als das Beste daraus zu machen? Gemeinsam erfahren sie, dass sich in Veränderungen oft wundersame Überraschungen verbergen ...

«Schwierige Themen lässt Brigitte Werner ihre Figuren auf optimistische Weise anpacken; humorvolle, manchmal philosophische Gespräche eröffnen eine Welt des kreativen Denkens ... So ist diese Liebes- und Familiengeschichte auch ein Plädoyer dafür, eigene Stärken zu entdecken und auszukosten.»

Nominierung zum Prix Chronos 2013

Brigitte Werner
**Ich, Jonas, genannt Pille
 und die Sache mit der Liebe**
 304 Seiten, geb. mit SU | ab 11 J.
 € 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2470-7
www.geistesleben.com

November

Schlupfloch für die Phantasie

«Nach Kandinskys Auffassung musste in jedem Werk ein leerer Platz bleiben. Es war das Schlupfloch für die Phantasie, zugleich eine Verrätselung des Bildinhalts, durch die ein Künstler sich der lebensgeschichtlichen Deutung entziehen konnte.»

Gisela Kleine in ihrer «Biographie eines Paares»: Gabriele Münter und Wassily Kandinsky insel taschenbuch, Frankfurt am Main 1994, S. 429

DO 01

Alleheiligen
in Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland ges. Feiertag

FR 02

☾ 2^h, ☽ 10^h

Allerseelen

SA 03

SO 04

31. Woche nach Ostern

☉ 07.21/16.50
☾ 21.05/12.03

MO 05

KW 45
1912 Woodrow Wilson wird Präsident der USA

DI 06

in Schweden Gustav-Adolf-Tag

MI 07

● Letztes Viertel

in Russland Tag der Oktoberrevolution (1917)

DO 08

FR 09

1918 Deutschland wird Republik
1923 Putschversuch Hitlers in München scheitert
1938 «Reichskristallnacht»
1989 Fall der Berliner Mauer

SA 10

SO 11

32. Woche nach Ostern
☾ 15^h

☉ 07.33/16.39
☾ 04.11/15.04

Sankt Martin
in Polen Nationaler Unabhängigkeitstag

MO 12

KW 46
☾ 19^h

DI 13

● Neumond 23.08, totale Sonnenfinsternis
1862 Ludwig Uhland † in Tübingen, Dichter
(*26.4.1787 in Tübingen)

MI 14

☽ 12^h

Do 15

☽ 9^h
1862 Gerhart Hauptmann * in Ober-Salzbrunn (Schlesien)
(† 6.6.1946 in Agnetendorf/Schlesien). Er schrieb das Hauptwerk des dt. Naturalismus «Die Weber», überwand aber diesen auch und wird als «größter dt. Dramatiker der letzten 100 Jahre» genannt. Islamisches Neujahr 1434

FR 16

☽ 11^h
«Der Geist ist wie ein Fallschirm. Er funktioniert nur, wenn er offen ist», sagte der legendäre Tenor Joseph Schmid, der als jüdischer «illegaler Flüchtling» 1942 erst 38 Jahre alt im Auffanglager Girenbad ausgezehrt starb. (Der jüdische Kalender 2012 – 2013, Ölbaum Verlag)

SA 17

☽ unter ☉ 17^h

Wassily Kandinsky, Entwurf zu Allerheiligen II, 1911
«Der Blaue Reiter»,
Aquarell, Tusche und Bleistift 31,5 x 48 cm
Lenbachhaus München | © VG Bild Kunst, Bonn 2012



SO 18

33. Woche nach Ostern

☉ 07.45/16.29
☽ 11.55/21.38

Volkstrauertag
in Lettland Nationalfeiertag

MO 19

KW 47
Vor 70 Jahren (1942) wurde der polnische Schriftsteller Bruno Schulz im Ghetto von Drohobycz/Galizien von einem Mitglied der Gestapo erschossen. Magisch-phantastische Bilder und Visionen zeichnen seine Wortmalerei und seine melodische Sprache aus (* 12.07.1892).

DI 20

● Erstes Viertel

MI 21

☼ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Schütze.
Beginne mit der Monatstugend: «Gedankenkontrolle – wird zu Wahrheitsempfinden:»

Buß- und Bettag
in Sachsen ges. Feiertag

DO 22

in USA Thanksgiving

FR 23

♄ Sonne tritt in das Sternbild Skorpion.
912 Otto I., der Große *, Kaiser († 07.05.973)

SA 24

Wind werde ich sein
in dunklen Blättern
das Rauschen

Hubertus Thum
www.haikuscope.de

SO 25

34. Woche nach Ostern
1562 Felix Lope de Vega Carpio *, spanischer Dramatiker († 27.08.1635)

☉ 07.56/16.22
☽ 14.42/04.38

Totensonntag

MO 26

KW 48
☽♂♃ 2^h

DI 27

☽♂♃ 2^h, ♀♄♃ 2^h

MI 28

○ Vollmond 15.46

DO 29

☾♄♃ 2^h

FR 30

Andreas, Apostel

SA 01

Dezember

Vor einem Jahr starb die deutsche Schriftstellerin Christa Wolf (* 18.03.1929).

in Rumänien Nationalfeiertag

Redaktion: Lin

LITTLE DORRIT

«Was ich Ihnen sagen wollte, Sir», sagte Klein Dorrit, «ist, dass mein Bruder freigelassen ist.» Arthur freute sich, es zu hören, und hoffte, es würde ihm gut gehen.
«Und was ich Ihnen sagen wollte, Sir», sagte Klein Dorrit, während ihre ganze kleine Gestalt und ihre Stimme zitterten, «ist, dass ich niemals wissen darf, wessen Edelmut ihm die Freiheit verschafft hat – niemals danach fragen darf und es niemals erfahren darf, und dass ich niemals diesem Herrn aus meinem ganzen vollen Herzen danken darf!»
Er brauchte wahrscheinlich keinen Dank, sagte Clennam. Er wäre wahrscheinlich selbst dankbar (und mit gutem Grund), dass er die Mittel und die Gelegenheit hatte, ihr einen kleinen Dienst zu erweisen, wo sie recht wohl einen großen verdiente.
«Und was ich sagen wollte, Sir, ist», sagte Klein Dorrit, immer mehr zitternd, «dass, wenn ich ihn kennen würde und ich es dürfte, ich ihm sagen würde, dass er niemals, niemals, sich vorstellen kann, wie sehr ich seine Güte fühle, und wie sehr mein guter Vater sie fühlen würde. Und was ich sagen wollte, Sir, ist, dass, wenn ich ihn kennen würde und ich es dürfte, aber ich kenne ihn nicht und ich darf es nicht – ich weiß das wohl! – ich ihm sagen würde, dass ich mich niemals mehr schlafen legen werde, ohne zum Himmel gebetet zu haben, ihn zu segnen und zu belohnen. Und wenn ich ihn kennen würde und ich es dürfte, würde ich vor ihm auf die Knie fallen und seine Hand nehmen und sie küssen und ihn bitten, sie nicht hinwegzuziehen, sondern sie mir zu lassen – oh, nur für einen Augenblick zu lassen – und zu dulden, dass meine dankbaren Tränen darauf fallen, denn das ist der ganze Dank, den ich ihm abstaten kann!»
Klein Dorrit hatte seine Hand an ihre Lippen geführt und wollte vor ihm niederknien, aber er hinderte sie sanft daran ... «Nun, Klein Dorrit, nun, nun, nun! Wir wollen annehmen, dass Sie diese Person kennen, und dass Sie alles das tun durften, und dass Sie alles das getan haben ... mein kleines zartes», Kind war wieder auf seinen Lippen, «Klein Dorrit!»*

Vom 1. Dezember 1855 bis 1. Juni 1857 erschien Charles Dickens' elfter Roman in 20 monatlichen Folgen. Vielschichtig komplex beschreibt er die mannigfaltigen, äußerlich aufgezwungenen wie innerlich selbst errichteten Gefängnisse der Menschen und deren Wege in die Freiheit. «Klein Dorrit» ist vielleicht «Dickens' profundester Versuch, eine Antwort auf die Geheimnisse des Lebens zu finden» (Dennis Walden).

* Charles Dickens, **Klein Dorrit**, 14. Kapitel.
Neu ins Deutsche übertragen von Dr. M. Färber,
F. W. Hendel Verlag, Leipzig 1928.



Farbige Transparentkunstwerke



In leicht nachvollziehbaren Schritten führt Frédérique Guéret in die von ihr entwickelte Faltechnik ein und zeigt, wie aus farbigem Seidenpapier wunderschöne Fenstersterne entstehen können. Sie zeigt außerdem, wie sich die Sterne verzieren lassen, indem mit nassem Schwamm oder Pinsel zusätzliche Akzente gesetzt werden, die – je nach Lichteinfall – eine marmorierte Struktur entstehen lassen.

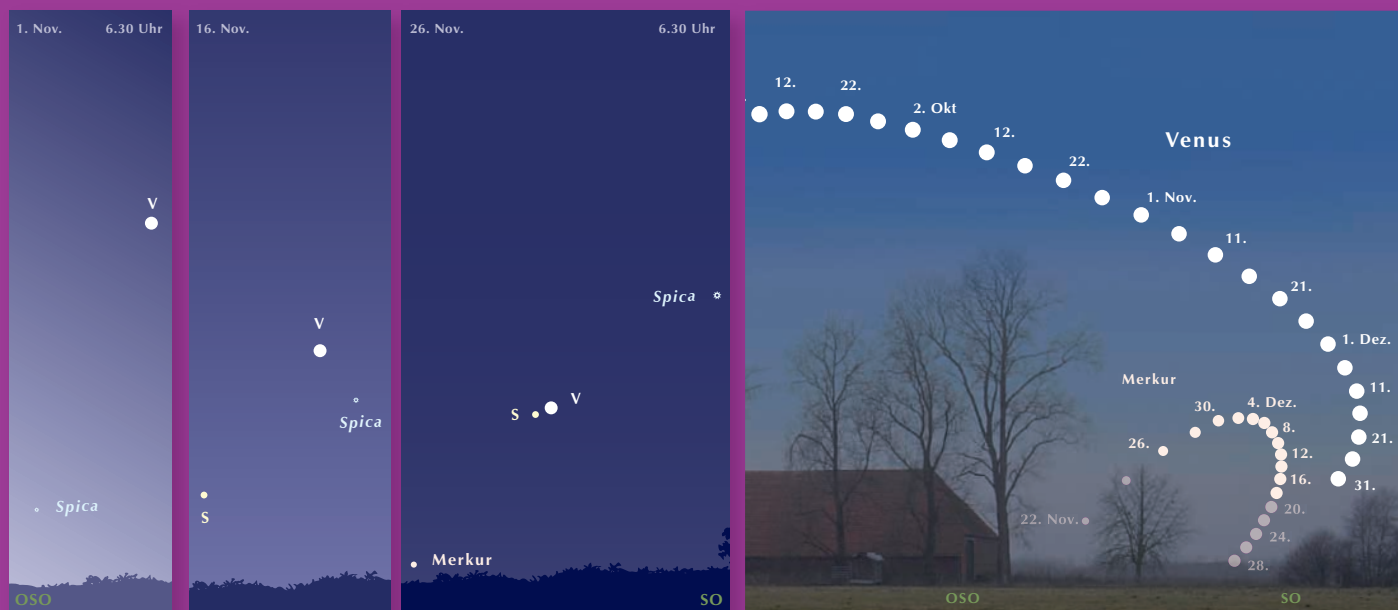
25 unterschiedliche Modelle – jedes für sich ein kleines Transparentkunstwerk –, die mit zahlreichen Zeichnungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen nachgebastelt werden können. Die Sterne sind in unterschiedliche Schwierigkeitsgrade unterteilt, sodass Anfänger wie Fortgeschrittene geeignete Anregungen finden.

Freies Geistesleben : Ideen für ein kreatives Leben

Frédérique Guéret: **Zauberhafte Sterne aus Seidenpapier** | 119 Seiten, mit Fotos und Anleitungen, durchgehend farbig, gebunden | € 18,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2636-7 | **Jetzt neu im Buchhandel!** | www.geistesleben.com

Leseprobe!





Drei Neuankömmlinge am Morgenhimmel

von Liesbeth Bisterbosch

Abends treten die Sterne ab Einbruch der Dunkelheit in drei Phasen in Erscheinung. Etwa eine Viertelstunde nach Sonnenuntergang lässt sich auf einmal in einer bestimmten Richtung ein Lichtwölkchen oder -pünktchen beobachten. Im Innern «leuchtet es»: Man wird sich schlagartig bewusst, dass dort am blauen Himmel etwas sichtbar wird. Eine Viertelstunde später ist das Licht viel heller geworden und funkelt. Am ganzen Firmament gibt es nur einige vereinzelte Sterne. Man muss noch etwa eine Viertelstunde warten, und dann geschieht vieles. Am dunkelblauen Himmel leuchten in vielen Richtungen Gruppen von helleren und schwächeren Sternen kurz nacheinander auf. Das Firmament wird bis etwa zwei Stunden nach Sonnenuntergang noch dunkler, und unzählbare zart leuchtende Sternchen gesellen sich dazu.

Die helleren Sterne bieten dem Sterngucker einmal im Jahr ein spezielles Erlebnis. Nach ein, zwei Monaten – oder einer noch längeren Zeit der Unsichtbarkeit – findet man sie während der Morgendämmerung wieder. Man freut sich über diese «Neuererscheinung»! Spica, der Hauptstern der Jungfrau, fängt jedes Jahr um den 3. November ihre neue Sichtbarkeitsperiode an. Anfang November kann man tief unter der hellen Venus ein schwaches Sternlein erhaschen. Doch wie rasch nimmt seine Sichtbarkeit zu! Spica steht im Lauf des Monats immer höher und südlicher, während der Himmel z.B. um 6.30 Uhr immer dunkler aussieht (Sonnenaufgang am 1. um 7.16 Uhr, am 16. um 7.42 Uhr).

Am 12. November zeigt der Morgenhimmel ein reizvolles Bild: Unterhalb von Spica leuchtet eine zauberhaft schmale Morgen-

sichel (Aufgang von Spica 5.15 Uhr, Mond 5.33 Uhr). Vom 16. bis 18. November ziehen die bläuliche Spica und Venus rasch aneinander vorbei.

Etwa eine Woche nach Spica erscheint am sich aufhellenden südöstlichen Morgenhimmel ein neues Licht. Dieses steigt ebenfalls rasch empor und wird am 26. und 27. November schnell an Venus vorbeiziehen. Es hat ein gelbliches, ruhiges Licht und leuchtet etwas kräftiger als Spica: Saturn ist wieder da! Dieser Planet tritt jedes Jahr etwa zwei Wochen später als im vorigen eine neue Sichtbarkeitsperiode an. In den kommenden Jahren wird er immer später nach Spica aufgehen.

Um den 25. November taucht am bläulichen Morgenhimmel wieder ein neues Licht auf, dieses bleibt in der Nähe der Sonne: Merkur. Er wird ab 5. Dezember zusammen mit Venus in Richtung Sonne ziehen (siehe rechte Abbildung, die ihre Positionen 40 Min. vor Sonnenaufgang darstellt; nach *Sterrengids*, De Koepel, Utrecht).

Venus nähert sich der Sonne schon seit Mitte August. Gerade im Oktober und November verliert sie viel an Höhe. Der dunkle Nachthimmel wird verlassen, sie wird zum tiefstehenden Dämmerungsplaneten. Venus beschreibt in der Jungfrau einen ähnlich absteigenden Gang wie die Sonne, wenn sie durch die Jungfrau zieht (von Mitte September bis Ende Oktober). Jedes nächste Treffen (Spica, Saturn, Merkur) ist kürzer sichtbar. Merkur und Venus sind jeden Morgen nur während der Morgendämmerung kurz als Paar sichtbar. Sie werden jedoch bis etwa 19. Dezember als Paar erscheinen. ■

Lithium

Metall der Leichtigkeit

von Markus Sommer

War das in der Oktober-Ausgabe betrachtete Aluminium bereits ein Leichtmetall, so geht es nun um das leichteste aller Metalle, das Lithium, das sogar das leichteste feste Element überhaupt ist. Ein Liter Lithium wiegt nur etwa ein Pfund (während die gleiche Menge Gold fast 20 kg wiegt), weshalb Lithium auf Wasser schwimmt. Allerdings reagiert es mit ihm sofort unter starker Hitzeentwicklung. Der auf der Haut immer vorhandene Flüssigkeitsfilm würde dazu führen, dass wir sofort schwere Verbrennungen und Verätzungen erlitten, wenn wir Lithiummetall in die Hand nehmen würden. Auch mit der Luft verbindet sich das Metall, weshalb es in Paraffinöl aufbewahrt werden muss. So kommt es, dass Lithium nicht in der Natur vorkommt, sondern erst im 19. Jahrhundert durch starken elektrischen Strom und große Hitze aus Mineralien gewonnen werden konnte.* Die aufgewendete Energie ist anschließend allerdings im Metall als «Potenzial» gespeichert – und da es so leicht ist, ist es ein idealer Energiespender in der Technik. So werden beispielsweise die Batterien von Herzschrittmachern, aber auch die Akkumulatoren von Elektroautos mit Lithium hergestellt.

Wenn man kleine Mengen eines Lithiumsalzes in eine farblose Gasflamme bringt, so erstrahlt sie in kräftigem Rot (wie das Foto zeigt). Insgesamt scheint Lithium ein Metall zu sein, das vor «Kraft» und «Aktivität» strotzt, dem aber auch etwas «Ungebändigtes» anzuhaften scheint.

Dieses Bild passt ein wenig zum therapeutischen Einsatzgebiet dieser Substanz, die auf recht merkwürdige Weise in die Medizin gefunden hat. Schon bald nach der Entdeckung des Elementes hat man bemerkt, dass es in der Lage ist, Harnsäure, die sich sehr schlecht in Wasser löst, fast hundertmal löslicher zu machen. Das könnte bei der Gicht von Bedeutung sein, bei der sich nadel-förmige Harnsäurekristalle in Gelenken und Niere ablagern und

zu großen Schmerzen führen. Auch passt die Fähigkeit, Verfestigtes aufzulösen, zum Charakter des Elements, den man an den bisher geschilderten Phänomenen ahnt. Allerdings hat sich seine substanzielle Anwendung bei der Gicht nicht bewährt. Zur Harnsäureauflösung ist so viel Lithium nötig, dass Vergiftungserscheinungen auftreten, die sich in Schwindel, Bewusstseinstörung und anderen ernstesten Problemen zeigen. Manchmal verwenden Homöopathen Lithium in potenziert Form bei Gicht und anderen Gelenkproblemen, wobei es in dieser Form aber nicht mehr selbst direkt wirkt, sondern die Fähigkeiten im Kranken anregt, die Krankheit selbst zu überwinden.

Große Berühmtheit hat Lithium in der Behandlung der Manie erlangt. Hierbei handelt es sich um eine seelische Störung, die gewissermaßen als Gegenteil der Depression erscheint und bei manchen Patienten auch abwechselnd mit dieser auftritt. Die Patienten fühlen sich oft ausgesprochen glücklich, kraftvoll und voller Energie und Tatendrang. Oft glauben sie über besondere Fähigkeiten zu verfügen und agieren sorglos und impulsiv. Während depressive Patienten sich schwer zu Aktivitäten aufraffen können, werden Maniker oft von ihren Impulsen mitgerissen. Während die einen gewissermaßen «zu schwer» sind, erscheinen die anderen «zu leicht». Ein Patient, den ich gut kannte, gefährdete sein Leben in manischen Phasen, indem er buchstäblich über Dachfirste balancierte; andere fuhren viel zu schnell, gaben Geld aus, das sie nicht besaßen, begannen ihre Wohnung wild anzumalen oder gingen wahllos intime Beziehungen ein. Oft standen sie und ihre Familien vor einem Scherbenhaufen, wenn die Manie abklang.

1949 ging der australische Psychiater John Cade der Theorie nach, dass der Harnsäurestoffwechsel in der Manie verändert sei. Nach zahlreichen Versuchen mit einem Lithiumsalz beobachtete er, dass

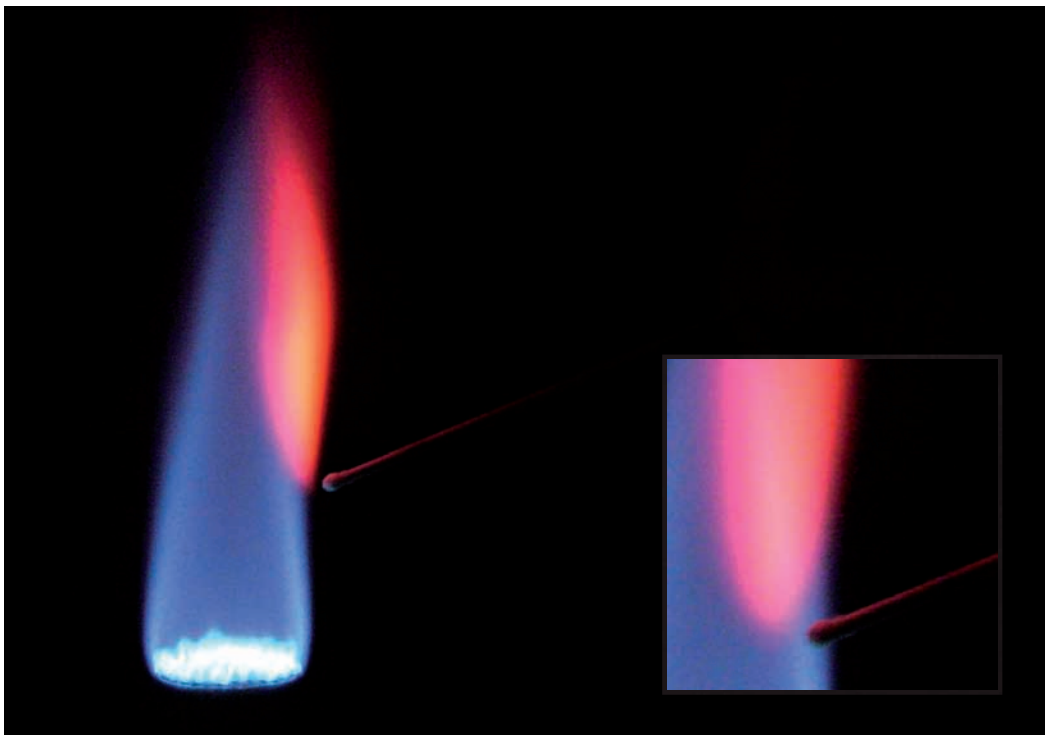


Foto: Anne Sommer-Solheim und Markus Sommer

Charakteristische Rotfärbung einer Gasflamme beim Einbringen eines Lithiumsalzes.

dieses «Entspannung» bewirkte. Das an sich selbst ohne Schäden ausprobierte Mittel gab er erregten Psychose-Patienten, für die zu jener Zeit praktisch keine Medikamente zur Verfügung standen und die damals nur eingesperrt oder in manchen Fällen sogar verstümmelnden Hirnoperationen unterzogen wurden. Bei vielen Patienten besserte sich der Zustand innerhalb einer Woche Lithiumbehandlung frappierend. Aus verschiedenen Gründen fand Cade aber kaum Nachahmer. Erst in den 50er-Jahren wurde der dänische Psychiater Mogens Schou auf diese Vorerfahrungen aufmerksam. Er hatte das Leid, das die Manie verursachen kann, an vielen seiner eigenen Verwandten erlebt. Schou konnte Cades positive Erfahrungen bestätigen und entdeckte zudem, dass relativ geringe Lithiummengen als Dauergabe auch das Wiederauftreten von Manien verhindern konnten, ebenso das gehäufte «Umkippen» von Manien in Depressionen und umgekehrt bei der sogenannten «Bipolaren Störung».

Über Jahrzehnte hat Schou diese Spur zusammen mit einer großen Zahl weiterer Forscher verfolgt, und heute ist belegt, dass die Lithiumbehandlung dieser Krankheiten zu den wirksamsten psychiatrischen Verfahren gehört. Lithium ist auch das einzige Psychopharmakon, bei dem bewiesen ist, dass es die Gefahr von Selbsttötungen signifikant reduzieren kann, zumal es manchmal auch das einzige Mittel ist, welches das Wiederauftreten von Depressionen verhindert. Akribische Forschungsarbeit hat viele Effekte belegt, die Lithium im Organismus verursacht (darunter auch einige unerwünschte, die für Nebenwirkungen verantwortlich sein können!). Aber bis heute gilt, dass der eigentliche Wirkungsmechanismus noch unverstanden ist. Fest steht, dass Lithium nicht im eigentlichen Sinn heilt, weil nach seinem Absetzen sehr häufig die psychiatrischen Probleme wieder auftreten. Gleichwohl ist es für viele Patienten ein Segen, dass es dieses Mittel gibt, das als Natursubstanz nicht patentierbar ist und daher keine großen Gewinne für die pharmazeutische Industrie verspricht. Ich kenne eine ganze Reihe Patienten, die nur dann ein «normales» Leben im Gleichgewicht führen können, wenn sie Lithium nehmen, und tief dankbar dafür sind, dass es diese Behandlungsmöglichkeit gibt. Sie ist aber nicht ohne Gefahren und muss in jedem Fall vom Fachmann sorgfältig abgewogen werden. Wenn man davon absieht, dass Metalle und ihre Salze (z.B. Eisen oder Magnesium) dort gegeben werden, wo man einen Mangel an ihnen festgestellt hat, ist Lithium der einzige Fall, wo in der allgemeinen Medizin ein einfaches Metall (bzw. seine Verbindungen) als Arznei eingesetzt wird. ■

* Sein Name kommt vom griechischen λιθός (lithos) = Stein.

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



WELEDA

Im Einklang mit Mensch und Natur

Seit 1921



Gegen eine Erkältung ist kein Mittel gewachsen? Das sehen wir anders.

Ferrum phosphoricum comp. Streukügelchen lindern akute Erkältungsbeschwerden, regulieren die Körpertemperatur und aktivieren die Selbstheilungskräfte.

Für die ganze Familie – ab dem Säuglingsalter



Ferrum phosphoricum comp. Streukügelchen Enthält Sucrose (Zucker) – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippele Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**

www.weleda.de

www.gesund-durchs-jahr.de



Espen Tharaldsen Kunst verändert die Welt

Kunst betrifft nicht nur mein Verhältnis zur Welt, also dazu, wie ich diese Welt erlebe und verstehe. Bei der Kunst geht es letztlich darum, in die Welt einzugreifen und sie zu verändern.

«Ich bin in einem anthroposophischen Elternhaus aufgewachsen und wurde 1954 in die erste Waldorfschule Norwegens geschickt. Es war eine glückliche Zeit. Aber trotzdem verstand ich nichts von der Anthroposophie, und als Jugendlicher wurde ich ihr gegenüber wirklich skeptisch. Ich fand, dass sie befremdlich und voller Aberglauben sei. Außer Wollunterwäsche und Kamillentee konnte ich nichts Handfestes mit ihr verbinden. Nach zwölfjähriger Schulzeit arbeitete ich auf einem Kreuzfahrtschiff und fuhr damit ein Jahr lang um die Erde. Dabei ging mir bald auf, dass die Welt ungerecht war. Ich kam aus einem der reichsten Länder – das auch eins der behütetsten war. Auf wirkliche Armut war ich nicht vorbereitet, und ich hatte mir auch nicht vorstellen können, dass sie so verbreitet war: Indien, Senegal, Venezuela. Damals wollte ich Ingenieur werden, um die Leitung eines kleinen Familienbetriebs zu übernehmen, aber als ich nach der Reise an einem Sommer-treffen am Rudolf-Steiner-Seminar in Schweden teilnahm, änderte ich meinen Entschluss. Ich begegnete nämlich Arne Klingborg und Jørgen Smit, die eine andere Anthroposophie vertraten, als ich in meiner Kindheit kennengelernt hatte. Den beiden ging es darum, mit Hilfe der Anthroposophie die Welt zu verändern. Nicht nur die innere, sondern auch die äußere. Dort in Järna sah ich zum ersten Mal biologische Teiche zur Reinigung einer Kloake, aber ich verstand nun auch, dass ein Engel nicht völlig aus der Luft geholt zu sein brauchte. Das machte einen tiefen Eindruck auf mich, da ich ahnte, dass es zwischen den Engeln, der Kloake und der Ungerechtigkeit in der Welt einen Zusammenhang gab. Von diesem Zeitpunkt an habe ich mich für Anthroposophie interessiert. Die erste Wirkung trat unmittelbar ein, denn bereits dort, an

diesen warmen Sommertagen in Järna, entschied ich mich, Architekt zu werden. Ich meinte, dass dieser Beruf gerade meiner Lebenssituation besser entsprach. Ein Ingenieur beschäftigte sich ja nur damit, Zahlen und gegebene Größen zu wiederholen. Wenn man die Welt verändern wollte, musste man mindestens Architekt sein. Dachte ich. Ich war ja neunzehn Jahre alt.

Die architektonische Strömung, die Steiner ins Leben rief, hat innerhalb eines knappen Jahrhunderts den Bau von Schulen, Kliniken und Privathäusern in mehr als vierzig Ländern inspiriert. Zehntausende von Menschen haben durch freiwilliges Engagement dazu beigetragen, diese Kunstrichtung zu verwirklichen, indem sie handwerkliche Fertigkeiten, freiwillige Arbeits-einsätze oder Spenden zur Verfügung stellten. Ich kenne keine Interessengruppe, die in moderner Zeit mehr Energie und Erfindungsreichtum aufgebracht hat, um ein Architekturideal zu verwirklichen – zudem aus rein gemeinnützigen, kulturellen Motiven.

Den Ausgangspunkt dafür bilden vor allem die etwa zwanzig Gebäude, die Steiner entworfen hat, aber auch seine Betrachtungen zur Kunst, die einen beträchtlichen Teil seiner gesammelten Werke ausmachen. Hinter allem steht selbstverständlich der Rest seines Gesamtwerks, seine philosophische Grundanschauung: die Anthroposophie.» ■

Espen Tharaldsen, von dem diese Zeilen stammen, ist ausübender Architekt und unterrichtete zudem in Norwegen Kunstgeschichte und an Architekturhochschulen verschiedener Länder auch Architektur. Sein besonderes Interesse gilt der Beziehung zwischen Anthroposophie und Architektur. Bis heute leitet er die von ihm ins Leben gerufene norwegische «Arbeitsgruppen Hus A/S». Mehr unter: www.arbeidsgruppenhus.no. Jüngst erschien sein Buch «Die Verwandlung des Alltags. Rudolf Steiners Ästhetik» (ISBN 978-3-7725-1888-1, 24,90 Euro).



Was verraten uns die Bilder in den Märchen?

von Friedel Lenz

Off tritt die Frage auf: Wann und in welchem Alter erzählt man dem Kind Märchen und mit welchem fängt man an? Die Antwort lautet: Das Hauptmärchenalter liegt zwischen vier und neun Jahren. In dieser Zeit sollte jedes Kind unbedingt Märchen zu hören bekommen. Freilich sollte man sie durchs ganze Leben hindurch nie verlieren und sie immer in sich aufnehmen, aber in diesen frühen Jahren gehören sie einfach zu einer aufbauenden Seelennahrung. Nun können manche märchenlustigen Eltern das vierte Jahr kaum erwarten, besonders nicht beim ersten Kind. Aber das ist zu früh. In dieses Alter gehören Reime und Fingerspiele, die dem Kind seinen Körper vertraut machen, in ihren Wiederholungen die Lust am Rhythmus befriedigen und seinen Wortschatz erweitern. Dazu kommen kleine Erzählungen von den Dingen um uns herum.

Beginnt man dann mit Märchen, so sei man damit äußerst sparsam. Ein kleines Märchen genügt für viele Wochen. Immer wieder erzähle man es. Man muss beileibe nicht meinen, den gesamten Schatz der Kinder- und Hausmärchen gleich auszuschütten.

Man fängt natürlich mit den leichtesten und einfachsten Märchen an, die nicht viel Fremdes enthalten, deren Darstellung aus der Umwelt des Kindes stammt. Das *Märchen vom süßen Brei* zum Beispiel, kein eigentliches Märchen, mehr eine märchenhafte Erzählung, enthält ja nur eine Hauptwahrheit, dass man das rechte Wort nicht vergessen darf. Das ist dem Kind schon gut vorstellbar. Als echtes Märchen, in dem also ein längerer Prozess geschildert wird, folgen das *Sternaler Märchen* und *Der Wolf und die sieben jungen Geißlein*. Später kommt *Rotkäppchen* dazu, *Hänsel und Gretel* und *Die sieben Raben*. *Dornröschen* nicht zu vergessen. Kommt eine Sache darin vor, die das Kind nicht kennt, zum Beispiel die Kreide, so zeigt man ihm Kreide oder erklärt, was das ist. Das Kind soll eben am Märchen auch klare Vorstellungen über die äußeren Dinge gewinnen und seinen Sprachschatz erweitern.

Man braucht nicht immer das ganze Märchen zu erzählen. Goethes Mutter verstand es gut, ihrem Wolfgang gerade so viel zu erzählen, dass er in höchster Spannung warten musste, wie es am anderen Tag weiterging. Mit einer geschickten Wendung brach sie dann ab, etwa, dass es nun eine Weile dauere, bis der Held da und dahin gelangt sei, oder dass man nun eine Nacht darüber erst schlafen müsse oder so ähnlich.

Da es sich bei allem Geschehen in den Märchen um innere Vorgänge handelt, dürfen auch die sogenannten Grausamkeiten keinesfalls als solche verstanden werden. Unverbildete Kinder wissen dies. Einige Beispiele mögen es im Folgenden verdeutlichen:

Augen ausstechen, Augen auspicken: Das geistige Sehvermögen ist gemeint. Also bedeutet dies: Die Schau nehmen, die An-Schauung, die Sicht, wie auch in den Bildworten: Eine Sache «sticht» ins Auge; ich habe «mein Auge darauf gerichtet».

Aussetzen von Kindern: Noch unschuldige, unentwickelte Kräfte werden dem Wirrsal und der Wildheit der Triebnatur preisgegeben.

Hand abschlagen: Handeln, Handlung, Handhaben leiten sich vom Wort «Hand» ab. Der Verlust versinnbildlicht, dass man handlungsunfähig wird. Der Mensch kann sein Schicksal nicht mehr mitgestalten, verliert seine Entscheidungskraft.

Verbrennen, braten, kochen, backen: Feuer kann zweierlei bedeuten: Das Feuer des Geistes: der zündende Funke, die lodernde Flamme der Begeisterung; aber auch das Feuer der Begierde: schwelendes oder aufloderndes Feuer der Leidenschaft, Hexenfeuer, magisch wirkendes Begierdenfeuer. Somit bedeutet das Verbrennen entweder, etwas dem reinigenden Feuer oder aber dem vernichtenden Feuer zu überantworten. ■

Friedel Lenz, **«Bildsprache der Märchen. Märchen als Kunder geistiger Wahrheiten»** (die erweiterte Neuausgabe dieses Standardwerks erscheint im November, ISBN 978-3-8251-7897-0). Das Bild oben stammt aus dem von Daniela Drescher illustrierten Hausbuch **«Die 100 schönsten Märchen der Brüder Grimm»** (ISBN 978-3-8251-7823-9).



Hinsehen und staunen

Vor 500 Jahren vollendete Michelangelo das Deckenfresko der Sixtinischen Kapelle, das laut Vasari alle Welt vor Verblüffung verstummen ließ.

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, welche die Eigenaktivität des Betrachters ansprechen, herausfordern und in den künstlerischen Schaffensprozess miteinbeziehen.

Anhand zeitgeschichtlicher und biografischer Tatsachen, auch durch Michelangelos Lesart und Deutung der Bibel, wird erlebbar, wie durch seine Gestaltungskraft das angestrebte Renaissance-Ideal des selbstbestimmten Künstlers erkämpft wurde.

«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

Freies Geistesleben

WALTHER STREFFER
MICHELANGELOS OFFENBARE GEHEIMNISSE
Das Deckenfresko der Sixtinischen Kapelle

417 Seiten, geb. mit Schutzumschlag
Panorama-Ansicht des Deckenfreskos auf der
Umschlagsinnenseite!

59,- Euro

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2500-1

High Capriolo

Husten selber behandeln

von Dr. med. Karin Michael

Es ist nachts, eigentlich sollten alle schlafen. Aber immer wieder unterbrechen laute Geräusche die Stille: Ein Kind hustet, inzwischen klingt der heftige Stakkato-Ton für die Eltern fast schon vertraut. Das Husten steigert sich bis zum Würgereiz. Immerhin brechen die Keuchhustenanfälle mittlerweile vor dem Erbrechen wieder ab. Schließlich ist der Höhepunkt der Erkrankung schon einen Monat her ...

Das Beispiel zeigt eines ganz deutlich: Kein Symptom einer Erkrankung ist so aufdringlich und schlafraubend wie der Husten. Ob ein Mitmensch unter Schmerzen, Fieber oder Übelkeit leidet – kein Phänomen drängt sich so auf wie ein Husten. Selbst Hautausschläge, die einem auch Hinweise auf eine Erkrankung geben könnten, beeinträchtigen die Umgebung nicht so stark – und vor allem hindern sie die Eltern (oder andere Bezugspersonen) des kranken Kindes nicht am Schlaf. Kein Wunder, dass Husten und insbesondere seine für die ganze Familie schlafraubende Eigenschaft neben vielfältigen Schmerzen der häufigste Grund für eine Vorstellung in der kinderärztlichen Sprechstunde ist.

Wann zum Arzt?

Im Folgenden soll erläutert werden, wann man mit einem hustenden Kind immer zum Arzt gehen sollte. Aber es soll auch aufgezeigt werden, wann und mit welchen Mitteln Eltern auch erst einmal Register aus der Hausapotheke ziehen können. Beginnen wir mit einer Definition von Husten: Grundsätzlich ist Husten eine sinnvolle Abwehrreaktion des Körpers gegen Schleim oder auf einen Entzündungsreiz und gelegentlich auch gegen Fremdkörper in den Atemwegen vom Rachen bis in die Bronchien.

Wann ist eine Vorstellung beim Kinderarzt dringend empfohlen? Wenn die Atmung des Kindes erschwert oder wenn sie im Ruhezustand beschleunigt ist, wenn es unklare Atemnebengeräusche gibt, wenn sich die Lippen des Kindes blau färben oder es zu Atemnot kommt. Außerdem sollten Eltern den Kinderarzt aufsuchen, wenn der Husten des Kindes bei hohem Fieber über mehrere Tage lang anhält oder wenn es zu einem erneuten «Auffiebern» und verstärktem Husten kommt, nachdem das Kind zuvor nur einen kurzen oberen Luftwegsinfekt hatte – denn dann ist der Infekt möglicherweise auf die Bronchien oder gar auf die Lunge

übergegangen. Übrigens hat man leider meist nur wenig Chancen, eine Ansteckung zu vermeiden und damit zum Beispiel Säuglinge vor einer Ansteckung zu schützen. Denn beispielsweise bei Keuchhusten ist gerade dann die Ansteckungsgefahr am höchsten, wenn der Husten noch so unauffällig wie bei einem banalen Infekt der oberen Luftwege klingt.

Was kann die Hausapotheke?

Bei einem «normalen» Husten gibt es verschiedene Maßnahmen, die Linderung bringen: Man sollte ein gutes Raumklima schaffen, zum Beispiel feuchte Tücher mit Lavendel-Badezusatz bei zu trockener Heizungsluft aufhängen. Außerdem sind warme Getränke sinnvoll: Dabei eignet sich zum Beispiel sehr gut eine Teemischung aus Thymian, Salbei und Lindenblüte mit etwas Honig (Honig ist ein in Studien gut belegtes Mittel zur Hustenreizlinderung). Das Kind sollte grundsätzlich ausreichend trinken, damit sich der Schleim gut lösen kann – allerdings keine Milch, denn sie verstärkt die Schleimbildung. Auch auf Wärme sollte geachtet werden: Unternehmen Sie möglichst keine Spaziergänge mit Ihrem Kind, das bereits verschluckt ist, wenn der Wind draußen eisig pfeift.

An äußeren Anwendungen hat sich tagsüber zum Schleimlösen zum Beispiel ein Ingwerbrustwickel bewährt. Dazu wird Ingwer (frisch gerieben, 2 Teelöffel) mit etwas heißem Wasser angerührt und 10 Minuten ziehen gelassen. Anschließend wird mehr Wasser dazugegossen, ein Tuch eingetaucht, ausgewrungen und mit einer speziellen Wickeltechnik und mit einem umhüllenden Wollschal um die Brust des Kindes geschlungen. Die Wickelzeit kann, gute Hautverträglichkeit vorausgesetzt, auch gesteigert werden. Abschließend wird die Brust im warmen Bett mit einem milden Pflanzenöl eingerieben. Abends zur Beruhigung ist ein Lavendel-



Foto: Elena Schweitzer

brustwickel sinnvoll. Dabei wird ein Tuch mit dem Öl tropfenweise getränkt (vorher Alufolie unterlegen), anschließend erwärmt und schließlich als Wickel um den Brustkorb des Kindes geschlungen. Der Wickel kann über Nacht einwirken. Bei Hautreaktionen auf Lavendelöl können auch Thymianöl oder *Plantago Bronchialbalsam (Wala)* angewandt werden. Ein mentholhaltiger Hustenbalsam wäre für Kinder zu reizend. Zu den Wickeln beachten Sie bitte die genauen Hinweise und Anleitungen im Klassiker *Die Kindersprechstunde* von Dr. med. Michaela Glöckler. Anleitungen zu wärmenden Bienenwachsbrustwickeln gibt es zum Beispiel auch im Internet unter www.wachswerk.de.

Tees, Säfte, Inhalationen & Co.

Die meisten Familien finden mit der Zeit heraus, was ihrem hustenden Kind am besten hilft – seien es Wickel, Inhalationen oder andere Mittel. Was sich bewährt hat, kann bei einem erneuten Infekt mit Husten frühzeitig wieder eingesetzt werden. Eltern mit weniger Erfahrung sollten sich vorher beim Kinderarzt beraten lassen. Denn es gibt beliebte Erkältungsmittel wie zum Beispiel Ferrum phosphoricum, die aber bestimmte Hustenformen wie den spastischen Reizhusten vor allem bei Kindern drastisch verschlimmern können. In einem solchen Fall würde der Arzt gerade das Gegenmittel zu Ferrum, nämlich Cuprum aceticum, verordnen.

Beim Inhalieren haben sich eine 0,9%-ige Kochsalzlösung und Inhalationsgeräte bewährt, die für Kinder geeignet sind. Alle weiteren Inhalationszusätze sollten vom Arzt verordnet werden! Ein Wort noch zu den beliebten Hustensäften: Da sie vom Kind in der Regel sehr schnell geschluckt werden, kann sich ihre lokale Wirkung im Rachen kaum entfalten. Ein Hustentee mit Honig wirkt deshalb oft besser zur Reizlinderung. Kindern unter einem Jahr, denen man noch keinen Honig geben sollte, kann man etwas Hustensaft statt Honig in den Tee tun.

Darüber hinaus gibt es eine große Zahl anthroposophischer, homöopathischer und pflanzlicher Mittel gegen bzw. bei Husten – allerdings auch ebenso viele Formen und Ursachen, die man kennen sollte, um eine treffsichere Behandlung einzuleiten. Trotzdem bleibt es dabei: Da Husten eine eigentlich sinnvolle Abwehrreaktion ist, wird es in der Therapie zuerst darum gehen, die Wurzel der zugrunde liegenden Erkrankung zu beseitigen – und nicht den Husten mit aller Macht zu unterdrücken. Auch wenn das Kind dafür seine Zeit braucht. Und die Eltern eine Weile um ihren wohlverdienten Schlaf gebracht werden. ■

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.



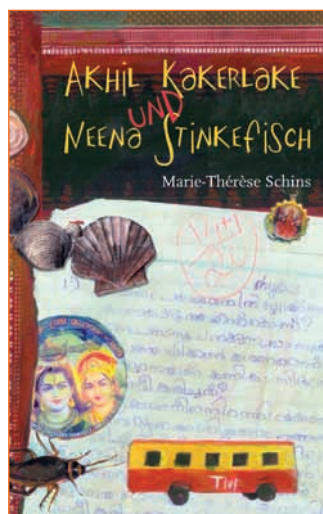
Ideen für die schönste Zeit des Jahres

Wer liebt sie nicht, die Zeit vor Weihnachten! Tag für Tag wächst die Vorfreude. Doch der Stress der Vorbereitungen, der Einkäufe und Verpflichtungen macht ein besinnliches, ein erfülltes Feiern nicht immer einfach. Das Advents- und Weihnachtsbuch von Christel Dhom bietet für jeden Tag Anregungen zum Basteln, zum Backen, zum Erzählen und zum Singen, sodass hier jeder, der die Zeit zwischen dem 1. Dezember und dem 6. Januar mit Kindern erleben und gestalten möchte, etwas Passendes findet.

«Die schöne Aufmachung des Buches im handlichen Format entspricht dem Inhalt. Liebevoll gestaltete, farbige Fotos nehmen den Leser in die weihnachtliche Stimmung hinein und machen Lust aufs Ausprobieren.»

Erziehungskunst

Christel Dhom
Unser Advents- und Weihnachtsbuch
Ideen für die schönste Zeit des Jahres.
191 Seiten, mit zahlreichen Fotos,
durchgehend farbig, gebunden
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2537-7
www.geistesleben.com



MARIE-ThÉRÈSE SCHINS
Akhil Kakerlake
und Neena Stinkefisch

195 Seiten, geb. mit Schutzumschlag
14,90 EURO

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2493-6

ab 10 Jahren

Akhil Kakerlake und Neena Stinkefisch

gelesen von Simone Lambert

Akhil blickt bestürzt in Neenas angstgeweitete Augen – und schon ist der rostige Autobus vorbeigefahren. Dass die beiden sich wiedersehen werden, ahnen sie nicht. Akhil wohnt in einem abgelegenen Dorf im Landesinneren, inmitten von Palmenhainen und Bananenplantagen, während Neena in einem Fischerort am Arabischen Meer lebt. Beider Familien sind arm und ihre Kinder erwartet dieselbe Zukunft: Schulabbruch nach der sechsten Klasse, um zu arbeiten und zu heiraten. Aber Neena will nach Muscheln tauchen, wie ihr Vater, der sie nachts heimlich schwimmen lehrt. Sie will Meeresbiologin werden und das Dynamitfischen verhindern. Auch Akhil wird schwere körperliche Arbeit verrichten müssen, wie sein Vater. Für den Familienausflug nach Trivandrum, bei dem Akhil aus dem Bus heraus Neenas Blick auffängt, hat sein Vater jahrelang gespäht.

Neena ist ein eigenwilliges Mädchen und nicht auf den Mund gefallen. Wenn sie ihrer Großmutter aus der Zeitung «vorliest», erfindet sie Geschichten und revanchiert sich damit bei der Genasführten für deren Schimpftiraden. Und den Jungs in ihrer Klasse, die sie «Neena Stinkefisch» nennen, geigt sie die Meinung. Akhil, ebenfalls elf Jahre alt, zieht sich zurück, wenn es schwierig wird. Auch er hat einen Erzfeind, der ihn wegen seiner heimlichen Liebe zu Ambeli aufzieht und ihn als «Kakerlake» verspottet. Akhil ist in die acht Jahre ältere Dorfschönheit aussichtslos verliebt. Durch sie wird sich Akhil bewusst, dass er Lehrer werden und für bessere Lebensbedingungen in seinem Dorf arbeiten will.

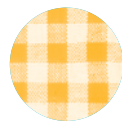
Als Neenas Vater eines Tages beim Tauchen schwer verletzt wird, ist es seine Tochter, die dafür sorgt, dass ihr Vater ins Hospital nach Trivandrum gebracht wird. Während er operiert wird, lernt Neena die Zahnärztin Elizabeth Koshi kennen. Sie weiß noch nicht, dass diese Begegnung ihre Zukunft verändern wird ...

Indien ist, trotz Globalisierung, noch immer ein ferner Kontinent. Klima und Lebensweise sind so verschieden von dem, was Europäern vertraut ist, dass auch ein Flugzeug oder ein Smartphone die Entfernung zwischen den Kulturräumen nicht überbrückt. Deshalb wohl hat sich Marie Thérèse Schins entschieden, ihren europäischen Lesern unvermittelt vom Leben zweier indischer Kinder zu erzählen, die sich einen eigenen Weg aus der Enge der Not und der Konventionen bahnen. Die Autorin hat das Kunststück vollbracht, die Alltagsverhältnisse im heutigen Indien zu spiegeln – mit seinen unvorstellbaren existentiellen Nöten, einer prekären hygienischen Situation und traditionellen Lebensplänen, die von pompösen Bollywood-Filmen affirmiert werden – und dennoch eine schwungvolle, optimistische Geschichte mit lebendigen Charakteren zu schreiben.

Akhil und Neena werden sich wieder begegnen, Freunde werden und sich gegenseitig ermutigen. Ihre Hoffnung ist realistisch, denn es gibt Menschen wie das Ärztteehepaar Koshi, die mit ihrer Stiftung Kindern zu einer Ausbildung und zu einer selbst bestimmten Zukunft verhelfen. Hoffnung gibt es, weil Kinder wie Neena und Akhil ihr erworbenes Wissen an die Gemeinschaft zurückgeben wollen. Hoffen darf Neena aber vor allem deshalb, weil am Ende die als erste diesem Plan zustimmt, von der sie es am wenigsten erwartet hätte: ihre strenge Großmutter. – Der Wandel in Indien wurzelt in den schweren Erfahrungen der Alten. ■

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.

In diesem Buch gelingt das Kunststück, die Alltagsverhältnisse im heutigen Indien unver-schleiert zu zeigen und dennoch eine schwungvolle, optimistische Geschichte mit lebendigen Charakteren zu erzählen.



Hallo Kinder!

Kennt ihr «Himmel und Erde»? Nein, nicht «Himmel und Hölle», das Faltspiel, sondern das einfache und doch sehr leckere Gericht aus Kartoffelbrei und Apfelmus. Als ich Kind war, gab es das oft im Herbst zum Mittagessen, und mein Bruder und ich haben es sehr gemocht.

Woher der Name stammt? Nun, seinen Namen hat es wohl daher, dass sowohl Äpfel, die auf Bäumen, also im Himmel, wachsen, als auch die in der Erde wachsenden Erdäpfel (Kartoffeln) zu seinen Zutaten gehören.

Ein richtiges Herbstessen also – vielleicht nach einem langen Spaziergang?! Ich wünsche guten Appetit und hab jetzt richtig Kindheitserinnerungshunger bekommen ...

Eure **SUSANNE**

Und hier nun das Rezept für 4 Personen:

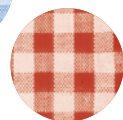
Für den **KARTOFFELBREI** braucht ihr 1 Kilo mehlig kochende Kartoffeln. Diese werden gewaschen, geschält, in Stücke geschnitten und in einem Topf mit Wasser und Salz 20 Minuten bei mittlerer Temperatur gekocht und mit dem Kartoffelstampfer noch möglichst heiß gut verdrückt. Dann gut 250 ml Milch mit 40 g Butter in einem Topf erhitzen und über die heißen Kartoffeln geben. Mit einem Handrührgerät so lange rühren, bis ein luftiger Brei entsteht. Mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Sehr gut dazu schmecken Zwiebelringe in etwas Butterschmalz gebräunt.

Fürs **APFELMUS** nehmt ihr 1 Kilo Äpfel (die Sorte «Boskop» ist dafür gut geeignet), die werden gewaschen, geviertelt, vom Kerngehäuse befreit und dann in einem Topf mit ¼ Liter Wasser weich geköchelt. Dannach durch die «Flotte Lotte» drehen und mit etwas braunem Zucker süßen.

Beides auf einem Teller anrichten, vielleicht noch ein Stückchen Butter auf den Kartoffelbrei ... Mhm, wie das duftet! Mhm, wie das schmeckt!

Viele weitere leckere Rezepte (statt Kartoffelbrei werden auch gerne Kartoffelpuffer zum Apfelmus gegessen) findet ihr auch im Kochbuch *An die Töpfe, fertig – lecker!* von Christel Dhom. Da sind ganz viele Rezepte drin, die ihr mit euren Eltern zusammen kochen könnt!

Die Lösung unseres Septemberrätsels war der *Hirschkäfer* – einen besonders lustigen Gesellen, den Nico Schultheiß gemalt hat, seht ihr hier über die Seite krabbeln. Unter all den wunderschönen Zuschriften und Bildern sind folgende **Gewinnerinnen** und **Gewinner** ausgewählt worden: • **Clara Blancke** aus Bergisch-Gladbach • **Matthis Götz** aus Hamburg • **Laurent Leupold** aus Dornach/Schweiz • **Iole Ehmke** aus Darmstadt • **Nico Schultheiß** aus Lichtenfels • **Marie Kern** aus Pforzheim • **Jonas Klode** aus Hebertshausen • **Jonas Schuhmann** aus Laatzten • **Hannes Düker** aus Heidelberg • **Felix Egerter** aus Bodelshausen • **Herzlichen Glückwunsch allen!** Und die, die diesmal nicht gewonnen haben: nicht traurig sein, vielleicht klappt's beim nächsten Mal!



So lautet das neue Rätsel:

*Des Nachts noch war der Himmel klar
Und leuchtend von der Sterne Schar –
Doch als ich am Morgen aus dem Fenster schau,
Da liegt die Welt in lichtem Grau.
Durch die Straßen ziehen Schwaden dicht
Und schlucken all der Sonne Licht.
Die Welt ist still, kein Lärm dringt ans Ohr –
Wie kommt mir das alles so unheimlich vor ...
Doch bald schon lichten sich die Schleier,
Die Luft wird klar, der Himmel freier.
Du weißt, was die Welt so einhüllen kann?
Dann fang mir's gleich zu schreiben an!*

Und – konntet ihr das Rätsel lösen? Dann schickt eure Antwort bis zum 21. November 2012 an

a tempo Susanne • Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart
Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehn Exemplare des Buches *Pol und Lot* von Selma Noort.



DAS a tempo PREISRÄTSEL

In unserer November-Ausgabe blicken wir ja über den «großen Teich» – Amerika bleibt ein Faszinosum und ein Schmelztiegel unterschiedlicher Kulturen, Landschaften, Ansichten und Einsichten. In unserem aktuellen Rätsel wird der Sohn eines alten Grafen zwar nicht über den weiten Ozean geschickt, um endlich etwas zu lernen, er muss aber dennoch dreimal für je ein Jahr die Heimat verlassen, um von einem berühmten Meister unterrichtet zu werden. Jedes Mal kehrt er mit einer neuen und erstaunlichen Fähigkeit zurück: Er versteht die Hunde, dann die Vögel und schließlich auch die Frösche. Sein Vater aber sieht darin keine Fähigkeit, sondern eine Bestätigung der Unfähigkeit seines Sohnes, verstößt ihn und wünscht sogar seinen Tod. Welch ein Glück, dass nicht immer alle Untertanen blind und treu ergeben sind – sie lassen ihn nämlich am Leben, das für ihn eine vollkommen neue Überraschung bereithält: er wird Kirchenoberhaupt!

Die Fähigkeit der Umstellung (die hervorgehobenen Buchstaben ergeben das Lösungswort, wenn sie in die richtige Reihenfolge gebracht werden) müssen Sie nun anwenden, wenn Sie eines der fünf verlostten Bücher *Auf den Gewürzstraßen der Welt* der «reisenden Gourmets» Carolyn und Chris Caldicott gewinnen möchten. ■ (mak)

1 Wie heißt der erste «Zeitdieb»

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ -
 _ _

2 Wie nennt der Fotograf Horst Hamann jene Bilder, die er nur innerlich «fotografiert»?

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

3 Was lieben die Vögel in Brigitte Werners Schreibdomizil kulinarisch besonders? (Ü = Ü)

_ _ _ _ _ _ _ _

Lösungswort:

Das Lösungswort einsenden an:

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

Einsendeschluss ist der 21. November 2012 (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Oktoberausgabe-Ausgabe lautet DAS WALDHAUS. 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 090

Alle Neune!?

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

JC's irresistible hand-crafted sudoku.

Urdruck a tempo 11 | 2012

SQUARE MAGIC 089

Lösung

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

Sein oder nicht sein ...





Das weiße Archiv

Ein Besuch im Goethe- und Schiller-Archiv Weimar

von Maja Rehbein

Ein graues, wuchtiges Gebäude, so hatte ich das Weimarer Goethe- und Schiller-Archiv in Erinnerung. Ab 2010 grundlegend saniert, wurde Deutschlands ältestes Literaturarchiv am 5. Juli 2012 wieder eröffnet. – Seltsam, wie hell, fast weiß der Bau jetzt ist! Und ein strahlendes Weiß ist die Grundfarbe im Innern; ein Weiß, das festlich stimmt. An Goethes und Schillers Büsten vorbei, trete ich oben in den stillen Mittelsaal mit der Ausstellung *Schätze des Goethe- und Schiller-Archivs*.

Von den Fenstern, neben den Büsten des Großherzogpaares Carl Alexander und Sophie, eröffnet sich ein heiterer Blick über Weimar. Vier große pultartige Vitrinen zeigen unter Glas je vier Handschriften. Erwartungsvoll hebe ich die erste Schutzdecke. Eine Partitur von Liszt! Dann Nietzsches *Die Geburt der Tragödie ...*, ein *Woyzeck*-Fragment Georg Büchners, Hebbels Tagebuch! Besonders berührt Großherzogin Sophies Bleistiftskizze des künftigen Archivgebäudes.

Ein Brief Beethovens an Goethe, ein Brief Mozarts ... Jetzt Goethe selbst! Seine Reinschrift des Gedichts *Frage nicht durch welche Pforte ...* und zwei Blätter aus *Faust II*. Wieland, Herder, und zuletzt: Schillers Schreibkalender für 1796; die aufgeschlagene Seite vermerkt Goethes Besuch. Vor 216 Jahren!

Hundert Jahre später, am 28. Juni 1896, wurde das Archiv eingeweiht. Mein Blick findet die Büste von Sophie, die streng aussieht und voller Tatkraft und der wir Goethes schriftlichen Nachlass verdanken, den Walther von Goethe 1885 in ihre Hände legte. Später kam Schillers Nachlass von den Erben hinzu. Sie sorgte für die Unterbringung, zunächst im Schloss. Dann sollte, Goethes Weltbürgertum entsprechend, ein Bau mit übernationaler, zukunftsweisender Bedeutung erstehen.

Gleich wird geschlossen. Der vornehme hohe Saal mit den gittergeschmückten Galerien – alles weiß! Dieses Weiß und die Stille erhöhen noch die Wirkung der kostbaren Schriften.

Dem Mitarbeiter unten am Empfangstresen spreche ich ein begeistertes Lob aus. «Das wird unseren Direktor freuen», sagt er lächelnd. «Er steht gerade hier!» Überrascht begrüße ich Dr. Bernhard Fischer und freue mich über die Gelegenheit, ihm persönlich für die großartigen Eindrücke zu danken.

Draußen auf der großen halbrunden Terrasse bewundere ich den Bau im Ganzen, für den das *Petit Trianon* in Versailles Pate stand. Unter mir, in der «Schublade», ist ein modernes Tiefenmagazin eingebaut. Hier sind mehr als 130 Nachlässe von deutschen Dichtern, Gelehrten und Künstlern, dazu Verlagsarchive und Autographen verwahrt; insgesamt fünf Millionen Blätter! Die Sanierung verbesserte die Arbeitsbedingungen für Nutzer und Archivare. Vorzugsweise dient das Archiv der Forschung, doch soll die Öffentlichkeit mehr Zutritt erhalten. Leider sind zehn Prozent des Bestands bedroht, vor allem von Tintenfraß. Spenden helfen, die Blätter zu restaurieren.

Ein fürstliches Portal im Park führt hinab zum Schloss. Von 1890 bis 1897 wirkte Rudolf Steiner dort an der *Sophienausgabe* von Goethes naturwissenschaftlichen Schriften mit. Daneben erarbeitete er die philosophischen Grundlagen der späteren Anthroposophie.

Oben thront majestätisch das helle Archiv. Seine Restaurierung ist ein großer Schritt in Richtung «Kosmos Weimar» – einem Plan, der Weimars kulturelle Geschichte, Gegenwart und Zukunft zur «res publica europea» steigern wird, wobei dem Schloss zentrale Bedeutung zukommt. Weimar, die heimliche geistige Hauptstadt Deutschlands? Mehr noch: Weimar als lebendige Mitte und künftiger Lernort europäischer Kultur! ■

Das Goethe- und Schiller-Archiv in Weimar (Hans-Wahl-Straße 4) ist immer einen Besuch wert – wie die Stadt Weimar selbst! Weitere Informationen sind zu erhalten unter: www.klassik-stiftung.de/einrichtungen/goethe-und-schiller-archiv oder www.freunde-gsa.de

Foto: Der Mittelsaal / Jens Hauspurg / © Klassik Stiftung Weimar

«Ich habe geerbt, und Deutschland und die Welt soll mit mir erben!» Großherzogin Sophie von Sachsen-Weimar-Eisenach

Puzzle Christa Ludwig Ponys



Freies Geistesleben

Ein geschecktes, geflecktes Geschenk

Miri wünscht sich ein Pony. Zwei freche Ponys sehnen sich nach Freiheit und wollen endlich wieder zusammen sein. Und Lukas, Miris sonst so ungeschickter kleiner Bruder, kann eines wirklich: Puzzle-Teile richtig zusammensetzen. Was daraus wohl wird? Eine traumhafte Wunsch-Erfüllungsgeschichte von Christa Ludwig, die man nicht nur lesen, sondern auch in hinreißenden Islandpferdefotos anschauen kann.

Das ideale Geschenk für alle kleinen Ponyfreunde, die gerade ihre Lust am Lesen entdecken.

Christa Ludwig
Puzzle-Ponys
Eine Geschichte für Erstleser.
Mit farb. Fotos von Wolfgang Schmidt.
Mit Stickerbogen im Buch.
72 Seiten, geb. I (ab 8 J.)
€ 12,- (D) | ISBN 978-3-7725-2478-3
www.geistesleben.com

Kleinanzeigen

Frankreich: Familienurlaub im Grünen, Naturpark Perigord-Limousin: Tel. 0 93 41/1 28 47
www.toepferei-im-taubertal.de/ferienhaus

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

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

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

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

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

www.seminar-fuer-kunsttherapie.de
Nächste Weiterbildung ab Januar 2013
Tel. 0 76 64/6 11 66 65

Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege

Durch praxisorientiertes Lernen bereitet die Ausbildung auf die vielfältigen Aufgaben von Pflegenden vor.

- Fächerintegrativer Unterricht
- Künstlerischer Unterricht
- Projekte
- Individuelle Ausbildungsbegleitung

Ziel der Ausbildung ist der Erwerb beruflicher Handlungskompetenz in den Bereichen:

- Gesundheits- u. Krankenpflege
- Gesundheits- u. Kinderkrankenpflege
- Altenpflege

Grundlagen der staatlich anerkannten dreijährigen Ausbildung sind das anthroposophische Menschenbild sowie die anthroposophisch erweiterte Pflege und Medizin.

Der nächste Kurs beginnt am 01.04.2013
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Freie Krankenpflegeschule an der Filderklinik e.V.
Haberschlauiheide 1 · 70794 Filderstadt
07 11/77 03 60 00 · kontakt@fks-filderklinik.de
www.fks-filderklinik.de

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

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

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

mediales coaching/energieheilung – info: fernbehandlungen möglich, +43 6 60/7 77 99 49
petra spiess

Ich schreibe Ihre Biografie: 0 71 64/9 15 25 80

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

Jeder braucht einen Freund!

Brigitte Werner
Kotzmotz der Zauberer
Gelesen von der Autorin
Mit Originalillustrationen
von Schwanke-Büch.

www.geistesleben.com

Doppel-CD, 141 Minuten Spielzeit
empf. LP 15,90 | ab 7 Jahren
ISBN 978-3-7725-2681-7 | Freies Geistesleben
Gelesen von der Autorin!
In der aktuellen Ausgabe von a tempo finden Sie einen Beitrag von Brigitte Werner auf Seite 18 / 19.

Centro de Terapia Antroposófica

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

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

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

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

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

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

KERZEN UND SEIFEN SELBER MACHEN

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

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 Waldorfkindergarten Grenzach-Wyhlen sucht ab sofort **eine/n Waldorferzieher/in**, mit der Möglichkeit in 2013 die **Leitung** zu übernehmen.

Unsere 21 Kinder (2-6 Jahre) freuen sich auf Sie. Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte an den Vorstand des Waldorfkindergarten-Vereins Grenzach-Wyhlen e.V., Rheinfelder Str. 28, 79639 Grenzach-Wyhlen, Tel. 0 76 24/40 80 oder 01 62/7 20 61 75 (14.30-16.00 Uhr)

siehe: **Thomas Mayer, Zusammenarbeit mit Elementarwesen 2**

ANAELIS-spa
Geschenke aus heilenden Kräften

Heilsame Erzeugnisse hergestellt mit Ätherischen Kräften

Bienenwachskerzen mit Halleluiah Ätherische Rosenöle mit Evolutionsreihe
Edle Seifen mit TAO, OM mit Gold Luftverbesserer zur Ätherisierung der Luft
und Edelsteinen und wertvollen Zusätzen

ANAELIS-spa, Sauerstraße 22, 59505 Bad Sassendorf
www.anaelis-spa.com Kontakt: shop@anaelis.de



Mit Merlind und Igor durch den Advent

Merlind, die kleine Zauberin und Igor, ihr tapsiger Hausdrache haben alle Hände voll zu tun, um das Weihnachtsfest vorzubereiten

Daniela Drescher bringt mit ihrem Adventskalender eine zauberhafte Winterstimmung in jedes Kinderzimmer und steigert mit ihren liebevollen, hinter den 24 Türchen versteckten Figuren und Illustrationen die Vorfreude.

Wer Heiligabend dennoch kaum erwarten kann, der versüßt sich die Wartezeit mit Igors Schneebällchen, Bratäpfeln, oder Zaubernussplätzchen. Die Rezepte dazu gelingen auch kleinen Kindern; Daniela Drescher hat sie in *Küchenzauber mit Merlind und Igor* aufgeschrieben.

«Mit dem Pinsel zu erzählen, anspruchsvoll und kindgerecht zugleich, das versteht die Illustratorin Daniela Drescher meisterhaft.» Münchner Merkur

Daniela Drescher
Adventskalender Hüttenzauber
Format: 45 x 42 cm | www.urachhaus.de
€ 12,50 (D) unverb. Preisempf.
GTIN 4260300470095 | Jetzt neu im Buchhandel!

DIE NÄCHSTE AUSGABE DEZEMBER 2012 ERSCHEINT AM 22. NOVEMBER 2012

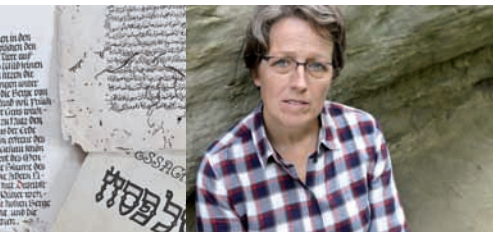
thema

Sind Märchen weise?

im gespräch

Ilse Wellershoff-Schuur

Israel und Palästina – Das Tor zum Menschen



Wo Israel und Palästina einander begegnen, da trifft Ost auf West, Nord auf Süd, Arm auf Reich, Technologie auf ethnischen Fundamentalismus aller Art, Stammes- und Nomadenkultur auf sozialistische Kollektivsiedlung – und das alles im Spannungsfeld dreier Weltreligionen. Diese zunächst unlösbar erscheinenden Verstrickungen lähmen die Hoffnung auf ein gedeihliches Zusammenleben in diesem krisengeschüttelten Land. Aber was sich vielerorts immer weiter polarisiert und zu verhärten droht, führt auch zu neuen Ansätzen der Sozialgestaltung. Eine besondere Initiative ist die Begegnungsstätte «Sha'ar laAdam – Bab l'ilInsan» («Tor zum Menschen»), in der u.a. die Pfarrerin Ilse Wellershoff-Schuur tätig ist.

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 Unteregenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Collibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Bücherkabinett | Braun & Hassenpflug | Kaesebierecke 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 | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger 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:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Ramm | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buchhandlung Uwe Lehrian | Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Buchhandlung Leseinsel | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Schatzkiste | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Nautilus (Altona) | Buchhandlung Christiansen | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | Weiland Mercado (Altona) | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wieblingen Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **Hermsdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufole | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Homeburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Köselche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | Zapata Buchladen | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** Buchkultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Landshut:** Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen:** Hölderlin | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Perl | **Mainz:** Diehl Buchhandlung | Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Naturata | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** 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, Cherdrön & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefen-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **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:** drehdreipunkt | **Pfullendorf:** Litzgau-Buchhandlung | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Schopfheim:** Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustebblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettngang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **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:** Neon | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Witten:** Krüger | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hofladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arllesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | Stauffacher Thalia Bücher AG | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schöllsiladen | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co. Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und 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 Boekerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekerij | **Amsterdam:** Zailing Boekery

Ein *falsches Wort* kann den Tod bedeuten



«Das Buch vereinigt in sich einen packenden coming-of-age-Roman über das Erwachsenwerden und ein Kriegsdrama, verfasst in präziser Sprache. Eine packende Jugendlektüre und geradezu von humanistischer Klarheit und Eindringlichkeit.»

Deutschlandfunk

Kriegswinter 1944/45. Die Niederlage der Deutschen scheint bereits besiegelt, aber Teile der Niederlande sind noch besetzt. Der 15-jährige Michiel soll einen streng vertraulichen Brief überbringen und wird unfreiwillig in die Aktionen der Widerstandskämpfer verwickelt. Als Michiel einen abgeschossenen englischen Piloten in einem Waldversteck versorgen soll und die Hilfe seiner Schwester braucht, spitzt sich die Lage zu. Ein lebensgefährliches Versteckspiel beginnt, in dem Michiel zu verstehen beginnt, dass er nicht einmal den engsten Bekannten vertrauen kann ...

Jan Terlouw: **Kriegswinter** | Aus dem Niederländischen von Eva Schweikart | 204 Seiten, gebunden | (ab 12 J.) | € 14,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7825-3 | www.urachhaus.de

Leseprobe!



Urachhaus

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: Basiswissen | Originelles für (fast) jeden Tag | Wochenende auf dem Lande | Schmuck | Kindersachen | Im Kaufladen | Amigurumi

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 | www.geistesleben.com



Leseprobe!

