

E 51125  
nr. 157

zum mitnehmen januar | 2013

Freies Geistesleben  
Urachhaus

# a tempo

Das Lebensmagazin

augenblicke

## Faszinierende Arktis

## Die Zeit und die Liebe



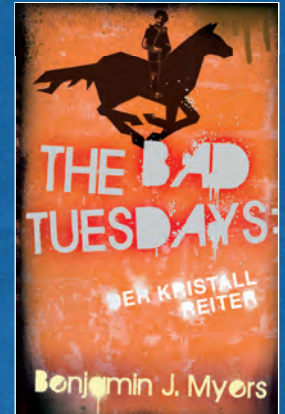
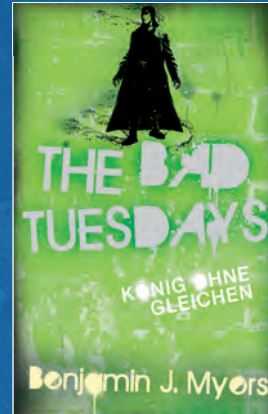
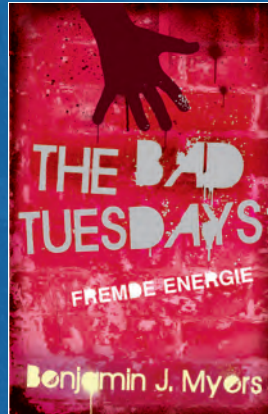
## Christian Felber – Was ist Gemeinwohl-Ökonomie?



«Hier geht es nicht darum,  
sich der stärkeren Seite  
anzuschließen,  
sondern der richtigen.»

Chess, Box und Splinter im Kampf um die *richtige* Seite

www.geistesleben.com



«Benjamin Myers mischt Science Fiction mit Fantasy-Elementen im Gefolge von Philipp Pullman. Vor allem aber entwickelt er eine Thrillerhandlung, die auch Fragen aufwirft: **Kann man aus falschen Gründen Gutes tun? Rechtfertigt die gute Absicht die bösen Mittel?** ... Myers Spannungsroman ist eine Klasse für sich, mit düsteren Mischwesen, unklaren Fronten und einem überzeugenden Wechsel zwischen nachdenklich stimmenden Passagen und actiongeladenen Strecken.»

*Hans ten Doornkaat, NZZ am Sonntag*

**Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen**

349 Seiten | € 16,90 (D)  
ISBN 978-3-7725-2501-8

359 Seiten | € 16,90 (D)  
ISBN 978-3-7725-2502-5

405 Seiten | € 18,90 (D)  
ISBN 978-3-7725-2503-2

332 Seiten | € 18,90 (D)  
ISBN 978-3-7725-2504-9

379 Seiten | € 19,90 (D)  
ISBN 978-3-7725-2505-6

Alle Bände: Aus dem Englischen von Alexandra Ernst, gebunden mit Schutzumschlag, ab 14 Jahren. | [www.facebook.com/thebadtuesdays](http://www.facebook.com/thebadtuesdays)

## Im Garten der Zeit

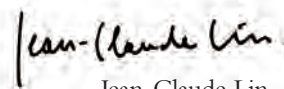
Der Ausdruck ist mir neu: «Im Garten der Zeit». Ich kann mich zumindest nicht erinnern, ihm schon einmal begegnet zu sein. Er tauchte bei mir im Nachdenken über das Kalendarium für das neue Jahr 2013 auf. Ich fragte mich, ob einer solchen Wortverbindung, die die Sprache möglich macht, auch ein Sinn, ein Gedanke beizulegen ist. Was könnten wir uns unter einem «Garten der Zeit» vorstellen?

Der Garten ist ein begrenzter Ort im Freien, von Menschen gestaltet und gepflegt: ein Ort von Kultur und Natur. Aber anders als bei einer Landschaft, die auch von Menschen geprägt sein kann, ist der Garten viel stärker begrenzt, ja meist umzäunt, ummauert, «umheckt». Vielleicht hat es nie einen Garten gegeben, außer dem Garten Eden, der nicht in wenigen Stunden «umgehbar» war. Könnte es solche «Orte» der Zeit geben, so wie es in der Natur Gärten als Orte des lieblichsten Zusammenwirkens mit dem Menschen gibt? Die Frage wird uns in besonderem Maße im neuen Jahr beschäftigen: Welchen Sinn können wir den Worten «Im Garten der Zeit» verleihen?

Im 14. Jahr des Lebensmagazins *a tempo* ist es nicht ganz zufällig, dass wir unser Urthema Zeit und Rhythmus, wie dies im Namen «a tempo» eben anklingt, vertiefen möchten. Das legte unsere Zusammenarbeit mit der Redaktion des Kundenmagazins *alverde* von dm-drogerie markt nahe. Im 14. Jahr wird aber auch Wolfgang Held, der von Anfang an Monat für Monat über «mensch & rhythmus» schrieb, nun das Himmelsgeschehen stärker mit aufnehmen und seine Beiträge unter den Titel «mensch & kosmos» stellen. Und 14, wie wir aus einem früheren Beitrag von ihm erfahren durften, ist ja die Zahl, die in besonderer Weise die «Brücke zwischen Himmel und Erde» zum Ausdruck bringt – und in sich auch die Verdoppelung der Zahl der Zeit, der 7, birgt.\*

Neu ist auch, viermal im Jahr, ein Beitrag zur Kindergesundheit («kindersprechstunde») innerhalb der Rubrik von Markus Sommer («sprechstunde») sowie eine Kolumne von Andreas Laudert, «Lebenszeichen», die uns auf das oft Übersehene, Nichtbedachte, Hintersinnige oder Doppelbödige des Lebensalltags aufmerksam machen wird. Einiges mehr noch wird neu sein im neuen Jahr 2013, das ein belebendes und gesegnetes für uns alle sein möge!

Von Herzen grüßt Sie, liebe Leserin und lieber Leser,  
im Namen der Redaktion aus Stuttgart, Ihr

  
Jean-Claude Lin



Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

\* Nachzulesen im Buch *Alles ist Zahl. Was uns die Zahlen 1 bis 31 erzählen* von Wolfgang Held, das im Verlag Freies Geistesleben erschienen ist.

06 im gespräch  
**Christian Felber**  
**Was ist Gemeinwohl-Ökonomie?**

Ganz gleich ob man Christian Felber liest, hört oder interviewt – er erscheint stets unaufgeregt und souverän. Der österreichische Publizist versteht es, einen labyrinthischen Gedankenfaden so lange zu verfolgen, bis dieser ihn zum Kern der Ausgangsfrage führt. Und weil er darüber hinaus ein sicheres Gespür für die entscheidenden sozialen Fragen der Gegenwart hat, lebt er nicht nur in der Theorie, sondern zugleich in der Tat – will verwirklichen, will Wirklichkeit schaffen.



10 augenblicke  
**Faszinierende Arktis**

Majestätisch. Gewaltig. Überwältigend weit und faszinierend. Der Mensch wirkt verloren in dieser scheinbar unberührten Landschaft der Arktis, ein Spielball der Natur. Eis und Schnee, Steine und Felsen. Im kurzen arktischen Sommer nördlich des Polarkreises ist die Arktis ein Land, in dem für einige Wochen oder gar Monate die Sonne nie untergeht und die wärmenden Sonnenstrahlen die Vegetation zu unerwarteter Üppigkeit und Farbenpracht erwecken. Im Winter ist sie das Land der von Blizzards begleiteten Dunkelheit ...



16 willis welt  
**Wischen oder blättern!?**

17 lebenszeichen  
**Kannst du damit was anfangen?**

18 thema: leben mit der zeit  
**Die Zeit und die Liebe**

23 mensch & kosmos  
**Die zwei Seiten der Seele**

24 kindersprechstunde  
**Infekte – mehr Luft zum Atmen**

27 weiterkommen  
**Von der Zerbrechlichkeit der Erinnerungen**

**Die Seiten der Zeit**

editorial 3 | inhalt / impressum 4 | im gespräch 6 | augenblicke 10 | willis welt 16 | lebenszeichen 17 |  
thema 18 | kalendarium 20 | mensch & kosmos 23 | kindersprechstunde 24 | am schreibstisch 26 |  
weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie was ist waldorfpädagogik?: 30 | literatur für junge leser 32 |  
die kinderseite 33 | preisrätsel / sudoku 34 | phänomen 35 | suchen & finden 36 | ausblick / buchhandel 38

Das Lebensmagazin der  
Verlage Freies Geistesleben  
und Urachhaus

[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)  
[www.urachhaus.de](http://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](mailto:redaktion@a-tempo.de)  
internet: [www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de)  
 [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](mailto: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.

© 2013 Verlag Freies Geistesleben  
& Urachhaus GmbH

**Druck:**

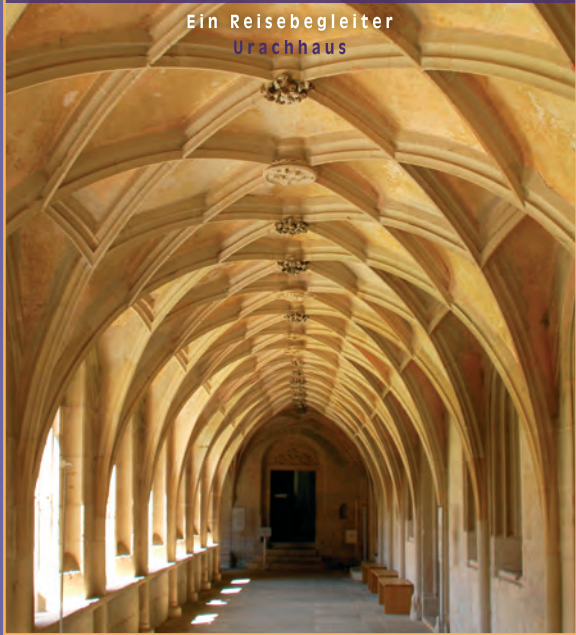
Körner Druck Sindelfingen



Ekkehard Meffert · Barbara Meffert

# KLÖSTER DER ZISTERZIENSER

Ein Reisebegleiter  
Urachhaus



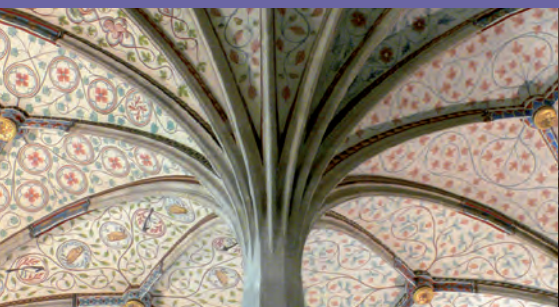
## Ein Führer zu den *bedeutendsten Klöstern*

*Illustrierte Einzelbetrachtungen von mehr als 50 der schönsten Zisterzienserklöster Europas, darunter Maulbronn, Altenberg, Eberbach, Bebenhausen, Loccum, Himmerod, Marienstatt, Heiligenkreuz, Hauterive, Cîteaux, Fontenay, Pontigny, Le Thoronet, Sénanque, Noirlac, Rievaulx, Fountains, Byland, Fossanova, Morimondo, San Galgano, Santes Creus und Alcobaça.*

Überall, wo sich Zisterzienser ansiedelten, entstanden Zentren des Wissens, die zugleich handwerkliche und landwirtschaftliche Musterbetriebe waren. Während die geistige Signatur dieser Pionierleistung noch heute in vielen Lebensbereichen sichtbar ist, sind die Orte ihres Wirkens oft in Vergessenheit geraten. Barbara und Ekkehard Meffert bringen die steinernen Überreste einer versunkenen Welt zum Sprechen. Sie folgen den Spuren des Ordens durch acht europäische Länder und führen zu seinen bedeutendsten Klöstern.

**Verlag Urachhaus** | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

Barbara und Ekkehard Meffert: **Klöster der Zisterzienser**. Ein Reisebegleiter | 358 Seiten, mit zahlr. Farbfotos und Plänen, gebunden | € 34,- (D) | ISBN 978-3-8251-7818-5 | *Jetzt neu im Buchhandel!*





ChristianFelber

# Was ist Gemeinwohl-Ökonomie?

**Christian Felber** im Gespräch mit Ralf Lilienthal | Fotos: Wolfgang Schmidt

Ganz gleich, ob man Christian Felber, den Autor und Verbreiter der «Gemeinwohl-Ökonomie» liest, hört oder interviewt – er erscheint stets unaufgeregt und souverän. Hinter all diesen Qualitäten erhebt sich seine zentrale Fähigkeit. Der österreichische Publizist versteht sich meisterhaft darauf, einen labyrinthischen Gedankenfaden so lange zu verfolgen, bis dieser ihn zum Kern der Ausgangsfrage führt. Und weil er darüber hinaus ein genuines Gespür für die entscheidenden sozialen Fragen der Gegenwart hat und schließlich den brennenden Wunsch, gefundene Antworten auch in die Tat umzusetzen, erweist sich sein literarisches und nichtliterarisches «Werk» (mit Institutionen wie «Attac Österreich» oder der «Demokratischen Bank») innerhalb anderer alternativer Bewegungen als extrem fruchtbar und wirksam.

**Ralf Lilienthal** | Herr Felber, Sie sind Publizist und Mitinitiator der österreichischen *Attac*-Bewegung und darüber hinaus ausgebildeter Tänzer. Auch in Ihren Büchern und Vorträgen bewegen Sie sich leichtfüßig und scheinbar mühelos zwischen Analyse und Synthese, Theorie und Praxis, großen Gedankenentwürfen und realisierbaren Vorschlägen hin und her. Dahinter steckt entweder jahrelange systematische Denkarbeit oder die Begabung, ohne Umwege das Wesentliche zu überschauen – und wahrscheinlich beides!?

**Christian Felber** | Seit ich 15 bin, befasse ich mich systematisch mit globalen Zusammenhängen. Ich wollte wissen, «was die Welt im Innersten zusammenhält» und bin auf diesem Weg ein «Spezialist für das Allgemeine» geworden. Ich sammle Informationen, versuche sie sinnvoll zu ordnen und nachvollziehbar wiederzugeben. Gleichzeitig strebe ich eine Lebensführung an, in der geistige Arbeit, körperliche Betätigung, zwischenmenschliche Beziehungen, Naturerfahrungen und politisches Engagement ausgewogen sind. **Auch dabei zeigt sich immer mehr, dass das Einfache und Klare unser Ziel sein muss**, nicht das Komplizierte, Unverständliche und Verkopfte.

**RL** | Einfach und klar ist auch Ihr Buch *Die Gemeinwohl-Ökonomie*. Darin erschüttern Sie die latente menschliche Trägheit durch eine offensichtlich sofort umsetzungsfähige Alternative zum gegenwärtigen, Krisen zeitigenden Wirtschaftsmodell. Wie würden Sie die gegenwärtige Wirtschaftsrealität charakterisieren?

**CF** | Zwei Dinge sind entscheidend. Zum einen beobachten wir einen fundamentalen Wertwiderspruch. Während Empathie, Ehrlichkeit, Großzügigkeit, Solidarität, Mitgefühl und viele andere unbezweifelte Tugenden und Werte unsere sozialen Beziehungen gelingen lassen, wird auf den Märkten etwas vollkommen anderes gelebt und strukturell gefördert: Gewinnstreben und Konkurrenz,

und mit ihnen das ganze Spektrum asozialer, egoistischer Verhaltensformen. Dazu kommt ein entscheidender Methodenfehler. Im heutigen Wirtschaftssystem werden Zweck und Mittel verwechselt. Erfolg wird betriebswirtschaftlich und volkswirtschaftlich anhand monetärer Geldindikatoren gemessen. Doch Geld ist eben nur das Mittel, während das eigentliche Ziel allen Wirtschaftens die Befriedigung menschlicher Bedürfnisse und, zusammengefasst, das Gemeinwohl ist! Finanzkrise, Verteilungskrise, Ökologie- und Demokratiekrise – sie alle sind letztlich nur Symptome des charakterisierten Methodenfehlers.

**RL** | Gewaltfrei und mit demokratischen Mitteln agierende Veränderungsbemühungen brauchen einen Hebelpunkt, wenn sie effektiv sein wollen. Wo setzt die Gemeinwohlökonomie an?

**CF** | Da über das Ziel des Wirtschaftens – die Befriedigung der Bedürfnisse aller – Konsens herrscht, ist die entscheidende Frage der Gemeinwohlökonomie: Wie kann ich die Zielerreichung innerhalb der Wirtschaft messen? Also haben wir begonnen, die fünfzehn relevantesten Erfolgsindikatoren für die mikro- und die makroökonomische Ebene zu entwickeln. Während das Gemeinwohlprodukt einer Volkswirtschaft misst, ob die Lebensqualität ihrer Bürger sinkt oder steigt, können wir mit der *Gemeinwohlbilanz* den Beitrag jedes Unternehmens zur Maximierung des Gemeinwohls abfragen. Welche Indikatoren dann tatsächlich in die Gemeinwohlbilanz einfließen, wird durch urdemokratische Prozesse und nicht in Expertengremien entschieden. Entscheidend ist dann allerdings ein nächster Schritt. Unternehmen, die einen größeren Beitrag zur Maximierung des Gemeinwohls leisten als andere, müssen rechtlich und finanziell besser gestellt werden. Wenn durch die Art der Besteuerung, durch Zölle, durch öffentliche Aufträge oder zinsgünstigere Kredite usw. die Produkte oder ▶



## Christian

- Dienstleistungen dieser Unternehmen preisgünstiger werden als die der weniger verantwortlichen oder rücksichtsvollen Unternehmen, werden sie sich tendenziell am Markt durchsetzen.

**RL** | Wer Ihnen bis hierhin gefolgt ist, bemerkt (mit Genugtuung oder Empörung), dass Sie neue, aus der Gesamtgesellschaft erwachsende Regeln für eine Wirtschaft fordern, die von vielen nur als funktionierend gedacht werden kann, wenn sie sich «von alleine regelt».

**CF** | Wir, also die Mitwirkenden im privaten «Verein zur Förderung der Gemeinwohlökonomie», haben nicht den Anspruch, Gesetze zu formulieren, die für alle verbindlich sein sollen. Wir leisten nur die Vorarbeit für einen wirklich demokratischen Prozess, etwa in einem Wirtschaftskonvent, der von allen Menschen gewählt wird und für den jede und jeder kandidieren kann. Einen solchen urdemokratischen Prozess hat bislang kein Gesetz genossen. Doch **im Gegensatz zur gegenwärtigen Wirtschaftsordnung, wäre eine an den Grundgedanken der Gemeinwohlökonomie orientierte alternative Rechtsstruktur tatsächlich auch durch die Verfassungen legitimiert.** Denn «Gewinnstreben» steht in keiner Verfassung als Ziel, während das «Gemeinwohl» ausdrücklich als Verfassungsziel verankert ist. Und die Werte, nach denen sich die Indikatoren der Gemeinwohlbilanz richten, sind ja die fünf häufigsten Verfassungswerte westlicher Demokratien. So gesehen würden wir einen verfassungswidrigen Zustand aufheben und in einen verfassungskonformen transformieren.

**RL** | Wie könnte der Weg dorthin pragmatisch aussehen?

**CF** | Am Anfang steht die ganz tiefe und klare Intuition, dass wir von der derzeitigen Parteiendemokratie wegkommen müssen, hin zu kooperativeren Formen der Demokratie. Konvente sind ein erstes Element in dieser Richtung. Sie lösen die Parteiendemokratie

nicht ab, bewirken aber in wesentlichen Entscheidungsfragen eine Entlastung und damit auch eine Machtbegrenzung des Parlaments. Das ist allerdings hochlegitim, weil der Souverän über dem Parlament steht und brennend wichtige Fragen selbst entscheiden darf, ohne damit zugleich die grundlegende Legitimation des Parlaments in Zweifel zu ziehen. Das Parlament soll den Souverän entlasten, aber ich finde es unausgewogen, dass der Souverän gar nichts mehr selbst entscheidet, statt immer wieder grundlegende Fragen zu definieren, die er selbst entscheiden möchte.

**RL** | So sinnvoll sich alleine Ihr Gedanke eines Wirtschaftskonvents anhört, so groß erscheinen gegenwärtig noch die Widerstände gegenüber einer solchen unvertrauten und den etablierten Institutionen sicherlich auch unerwünschten Alternative zu sein.

**CF** | Das ist ein Grund, weshalb wir zunächst auf informeller Ebene in den Kommunen Bürgerkonvente initiieren. Dort kann sich zeigen, dass solche Konvente praktikabel, politisch relevant und den Menschen ein echtes Anliegen sind. So kann zunehmend politischer Druck erzeugt werden, dass die Parlamente auch Bundeskonvente zulassen und einberufen, deren Ergebnisse schließlich Volksabstimmungen zugeführt werden müssten.

**RL** | Die Gemeinwohlökonomie hat ihren Ursprung in tiefgreifenden Bewusstseinsprozessen, die unter dem Druck der Krisen noch schärfer akzentuiert hervortreten werden. Was bedeutet das für Ihre Arbeit?

**CF** | Dass es ein Zusammenspiel aus intrinsischer und extrinsischer Motivation braucht. «Intrinsisch» heißt, dass die Menschen freiwillig Veränderungen einleiten – sie handeln «individualethisch»; «extrinsisch» heißt, dass sie – «sozialethisch» – durch Gesetze für ihr vorbildliches Verhalten unterstützt und belohnt werden. Die Er-





fahrung zeigt, dass nur eine Doppelstrategie aus Vorbildwirkung und Regelbildung zum Erfolg führt. Der Umstand, dass sich die Krisen derzeit an allen Fronten verschärfen, vermehrt die Zahl der intrinsisch Motivierten, was bedeutet, dass die Zeit für uns arbeitet und der Wind immer günstiger weht, sodass es auch zu entsprechenden Gesetzes- und Verfassungsänderungen kommen wird.

**RL** | Insgesamt setzen Sie offensichtlich sehr gezielt auf die regionalen Strukturen?

**CF** | Wir bieten den kleinsten Einheiten der Gesellschaft konkrete Beteiligungsmöglichkeiten an: Unternehmen die Bilanz, Kommunen das Modell der Gemeinwohl-Gemeinde, Privatpersonen die Gründung von sogenannten «Energiefeldern» an ihrem Lebensort. Das geschieht zur Zeit im ganzen deutschen Sprachraum und darüberhinaus. Und es ist wunderschön zu beobachten, mit welcher Selbstverständlichkeit Menschen sofort erfassen, was hier passiert und dann einfach ihren individuellen Beitrag leisten – so, als würde irgendwo getanzt und die Leute kommen und tanzen mit!

**RL** | Ein solches Interview kann nur Grundzüge sichtbar werden lassen. Vielleicht können Sie abschließend am Beispiel einer der aktuellen Krisenthemen mögliche Auswirkungen Ihrer Ideen illustrieren?

**CF** | Nehmen Sie das Thema «Arbeitslosigkeit». Heute kann ein Unternehmen Arbeitsplätze abbauen und gleichzeitig individuell «erfolgreicher» sein, indem es die Gewinne verdoppelt; es kann die Einkommen drücken, einen fairen Steuerbeitrag vorenthalten und die Arbeitsbedingungen verschlechtern. Das ist heute alles möglich und weitgehend legal – und eine wichtige Ursache für die hohe strukturelle Arbeitslosigkeit unserer Gesellschaften. Die Gemeinwohlökonomie würde Unternehmen, die das Prinzip der Gewinnmaximierung aufgeben, stattdessen dafür belohnen, dass sie einen Beitrag zur Reduktion der Arbeitslosigkeit leisten, indem sie die Arbeit auf mehr Menschen aufteilen, die dafür weniger – und übrigens auch sinnerfüllter – arbeiten müssten. Außerdem wird es unter den Kriterien der Gemeinwohlökonomie auch Branchen geben, in denen die Produktivität verringert werden muss, sofern die Arbeitsproduktivität auf Kosten der Ressourcenproduktivität erhöht wurde. Ein ganz einfaches Beispiel dafür wäre die Trendwende zum flächendeckenden ökologischen Landbau. Zusammengefasst heißt das: Statt Gewinne auszuschütten, könnten wir mehr Menschen in Arbeit bringen, wir könnten die Arbeitszeit verkürzen und die Arbeitsproduktivität zugunsten der natürlichen Ressourcen senken. Verbunden mit dem von uns angedachten Freijahr und der Stärkung der intrinsischen – auch unternehmerischen – Motivation könnte das Problem der Arbeitslosigkeit dann Geschichte sein. ■

**Weitere Informationen, Hintergründe, Anregungen und Ideen zum Thema «Gemeinwohl-Ökonomie» sowie zu den Büchern (u.a. «Die Gemeinwohl-Ökonomie»; «Retten wir den Euro!», beide im Verlag Deuticke erschienen) und Aktivitäten von Christian Felber sind zudem zu finden unter: [www.christian-felber.at](http://www.christian-felber.at)**



## Notizen eines modernen Mystikers

Dag Hammarskjölds «Zeichen am Weg» – lose aneinandergereihte, vielschichtige Notizen eines modernen Mystikers und überragenden Politikers – sind ein einzigartiges Dokument persönlicher Integrität, eine bestechende Lektüre, die auch heute nichts von ihrer Anziehungskraft verloren hat.

*Nicht als Brücke zur Zukunft, durch seinen Inhalt ist das Jetzt bedeutungsvoll. Sein Inhalt ist es, unser Inhalt im Jetzt, womit sich unsere Leere füllt – wenn wir nur entgegenzunehmen verstehen.»*

Dag Hammarskjöld, 1951

Dag Hammarskjöld  
**Zeichen am Weg**  
Das spirituelle Tagebuch des UN-Generalsekretärs  
Aus dem Schwed. von Anton Graf Knyphausen  
Herausgegeben von Manuel Fröhlich  
240 Seiten, mit s/w-Fotos, gebunden mit SU  
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7770-6  
[www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)



# Faszinierende Arktis

Gerd Braune (Text & Fotos)



Majestätisch. Gewaltig. Überwältigend weit und faszinierend. Der Mensch wirkt verloren in dieser scheinbar unberührten Landschaft der Arktis, ein Spielball der Natur. Eis und Schnee, Steine und Felsen. – Im kurzen arktischen Sommer nördlich des Polarkreises ist die Arktis ein Land, in dem für einige Wochen oder gar Monate die Sonne nie untergeht und die wärmenden Sonnenstrahlen die Vegetation zu unerwarteter Üppigkeit und Farbenpracht erwecken. Im Winter ist sie das Land der von Blizzards begleiteten Dunkelheit, eisig, frostig, abweisend. Und sie ist das Land der Nationalparks mit den für Europäer so fremd klingenden Namen: Aulavik, Auyuittuq, Ivavik, Quttinirpaq, Sirmilik, Tuktut Nogait und Wapusk.

Unberührt. Menschenleer. Auch so wird die Arktis beschrieben. Es ist leicht, den Fuß hier auf ein Fleckchen Erde zu setzen, das noch nie ein Mensch betreten hat. Und doch ist es falsch, die Arktis als unberührt und menschenleer darzustellen. Sie ist seit Jahrtausenden Lebensraum von Menschen, den Inuit, deren Leben von Kälte und Eis geprägt ist. Das ist ihr Land. Und nun erleben sie, dass immer mehr Menschen in dieses Gebiet kommen und es nutzen – für Tourismus, Erholung, Forschung und wirtschaftliche Ausbeutung. Das Eis zieht sich zurück. Der Klimawandel öffnet den Polarraum.

## Einsamkeit im Sylvia Grinnell-Park

«Soll ich dich hier wieder abholen?», fragt mich der Taxifahrer mit eindeutigem französischen Akzent. Er ist einer der vielen frankophonen Taxifahrer in Iqaluit, der Hauptstadt des kanadischen Arktisterritoriums Nunavut. Er hat mich an die Stadt – grenze von Iqaluit gefahren, wo der Sylvia Grinnell-Park beginnt. Bei jedem Aufenthalt in Iqaluit versuche ich, zwischen beruflichen Terminen einige freie Stunden herauszuschlagen. Dann lasse ich mich – nachdem mir Einheimische versichert haben, dass in der Nähe von Iqaluit keine Eisbären gesichtet wurden – in die Einsamkeit fahren. Ich drücke dem Taxifahrer sieben Dollar, die Pauschalrate für Fahrten in Iqaluit und ein kleines

Trinkgeld, in die Hand. «Bitte, seien Sie in zwei Stunden wieder hier», sage ich ihm.

Auf dem Holzschild am Wegesrand steht «Sylvia Grinnell», darüber in Syllabics, den Schriftzeichen der Inuit-Sprache Inuktitut, «Iqaluit Kuunga», Iqaluit Fluss, wie die Inuit den Park nennen. Auch der Breitengrad ist angegeben: 63. Grad nördlicher Breite, also knapp unter dem Polarkreis, der auf dem 66. Breitengrad verläuft.

Ich bin ganz allein. Ich verlasse den Weg. Vorsichtig setze ich meine Schritte zwischen die Steine. Der eisige Wind wirbelt den Schnee auf, der Felsen, Moose und Flechten bedeckt. Ich erreiche den Sylvia Grinnell-Fluss und einen kleinen Wasserfall. Am Rand hat sich schon Eis gebildet. Einige kleinere Seen sind schon vollständig davon bedeckt. Im Schnee entdecke ich Spuren von Karibus. Auf einer Anhöhe erkenne ich die Konturen eines «Inukshuk», einer dem Menschen gleichenden Steinskulptur, aufgebaut aus den Steinen der Arktis. Sie dienen als Wegmarkierung und Orientierung. «Inukshuk» heißt «wie ein Mensch».

Der Himmel ist von grauen Wolken verhangen. Mühsam dringen ein paar Sonnenstrahlen durch und tauchen die Landschaft in ein bizarres Licht. Silbrig glänzt das Eis. Es sieht nach Schnee aus. Kein Mensch ist zu sehen. Kein Haus. Nur ich und die vom Wind unterbrochene Stille. – Dies ist die Arktis. Eis und Schnee. So wie man sie sich vorstellt und assoziiert: ewiges Eis, Nordpol. Aber im ►



► Sommer ist sie hier in Nord-Kanada ein Land wie ein Steinbruch, mit Geröll, Sand und Blumen, durchzogen von Bächen mit Schmelzwasser. Und doch ist es eine trockene Gegend mit geringen Niederschlägen, eine polare Wüste. Die Arktis ist nicht nur der Nordpol. Sie ragt weit hinein ins Festland der angrenzenden Kontinente. Hier leben die 150.000 Inuit Kanadas, Alaskas, Grönlands und Sibiriens, die Sami Skandinaviens, die indigenen Völker Sibiriens und die Aleuten. Die Arktis ist der Arktische Ozean und das ihn umgebende Land, anders als die Antarktis, die ein eisbedeckter, unbewohnter Kontinent inmitten eines Meeres ist. Einige Stunden später bin ich wieder in Iqaluit («Die Fischreiche», wie die Stadt in Inuktitut heißt) und kaufe ein paar Lebensmittel. Im North Mart begegnet mir John Amagoalik, den ich seit meinem ersten Besuch in Iqaluit vor 16 Jahren kenne. Für viele ist der ältere Herr der «Vater von Nunavut», denn er war maßgeblich an den Verhandlungen beteiligt, die zur Gründung des von Inuit dominierten Territoriums Nunavut («Unser Land») führten. Am 1. April 1999 war in Kanada das Gesetz in Kraft getreten, mit dem aus den damaligen Nordwest-Territorien das Territorium Nunavut herausgelöst worden war: zwei Millionen Quadratkilometer, etwa ein Fünftel Kanadas oder mehr als fünfmal die Fläche der Bundesrepublik Deutschland, 30.000 Menschen in 27 Gemeinden, die nur mit Flugzeug oder Schiff zu erreichen sind und zwischen denen es keine Straßenverbindungen gibt. Sechs Jahre zuvor hatten sich die Inuit und die Regierung in Ottawa bereits auf ein Abkommen über Landrechte geeinigt. Mit dem *Nunavut Land Claims Agreement* erhielten die Inuit die Kontrolle über 356.000 Quadratkilometer Land, davon 38.000 Quadratkilometer, auf denen sie auch Anspruch auf die Bodenschätze haben, auf Eisenerz, Gold und Diamanten.

Auch in anderen Arktisregionen Kanadas wurden Vereinbarungen über Landrechte abgeschlossen: in Nunavik (Nord-Quebec), in Nunatsiavut (Labrador) und in der Inuvialuit-Region in den Nordwest-Territorien. Damit können die Ureinwohner der Arktis bei der Verwaltung und Nutzung des von ihnen traditionell besiedelten Gebietes mitentscheiden. «Unsere Kinder werden glücklicherweise nie erfahren, was es heißt, unter den Bedingungen des Kolonialismus aufzuwachsen. Unsere Väter erlebten eine Zeit, in der ihnen ihre Unabhängigkeit und ihre Menschenrechte weggenommen wurden», sagt der 65-jährige John Amagoalik – und er weiß, worüber er da langsam und betont redet.

Daher reagieren die Inuit gereizt, wenn Außenstehende die Arktis «menschenleer» nennen oder sie zu einem einzigen großen Schutzgebiet erklären wollen. Sie wehren sich gegen Bevormundung, pochen auf ihr Recht auf Selbstbestimmung über ihr Leben, ihre Territorien, Kulturen und Sprachen.

An seinem Arbeitsplatz bei der *Qikiqtaaluk Information Technology Corporation* in Iqaluit treffe ich Andrew Beveridge-Tagornak. Vor einigen Jahren hat er mir geholfen, als während einer Konferenz in Iqaluit mein Computer ausfiel. «Wir haben die neuen Technologien und unsere Traditionen», sagt Andrew. Nunavut ist der Versuch, moderne Welt und Tradition in Einklang zu bringen. «Wenn wir auf die Jagd gehen, nehmen wir ein GPS mit, damit wir im Falle eines Blizzards nicht verloren sind. Aber unsere traditionellen Kenntnisse helfen uns, im Schneesturm zu überleben, wenn das GPS ausfällt. Aufgrund unseres Wissens über den Wind und die Schneebänke, die er formt, können wir uns orientieren.» An den Wochenenden lässt Andrew die Computer stehen und zieht hinaus in die Tundra zur Karibujagd oder fährt zum Fischen auf die Frobisher Bay.



### Mit dem Eisbrecher in der Nordwest-Passage

Langsam, aber unaufhaltsam, schiebt sich der Bug der rot leuchtenden *Louis S. St. Laurent* auf Eis. Mit ihrem Gewicht zermalmt die «Louis», der größte Eisbrecher der kanadischen Küstenwache, das Eis in der Baffin Bay am Eingang zum Lancaster Sound. Dröhnend brechen die Platten, zwischen die das in der permanenten Arktissonne blau-grün funkelnde Wasser strömt. Hinter dem Eisbrecher bleibt für kurze Zeit eine offene Fahrrinne zurück, die sich aber schnell wieder schließt. Wie Puzzleteile scheinen die Eisschollen zusammenzupassen. – Wir sind auf dem Weg nach Resolute auf der Cornwallis-Insel, der zweitnördlichsten Gemeinde Kanadas. Gewaltige Eisberge ziehen an uns vorbei. Die drohenden Kolosse halten uns auf sicherem Abstand. Vor 100 Jahren hatte die Labrador-Strömung einen dieser weißen Giganten weit nach Süden getrieben, in den Weg der *Titanic* ...

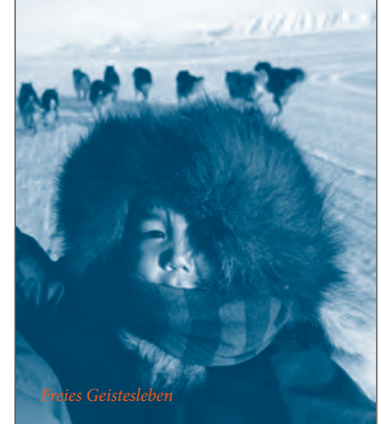
Der Lancaster Sound ist Teil der legendären Nordwest-Passage durch Kanadas arktische Inselwelt. Diese Meeresstraße gilt wegen ihres Artenreichtums als «Serengeti der Arktis». Durch den Lancaster Sound ziehen Walrosse, Narwale, Belugas und die bis zu 18 Meter langen Grönlandwale. Eis und Wasser des Lancaster Sounds sind zudem Lebensraum für Eisbären, Robben und zahlreiche Vogelarten. Wir haben Glück: Auf einer Eisscholle schlendert gemächlich ein Eisbär. Sein Fell ist gelblich-braun. Er reckt die Schnauze in die Höhe, blickt zu uns herüber, dann verschwindet er hinter einem Berg von Eis, der sich aufgetürmt hat. Es liegt auch an uns, dass seine Lebensgrundlage, das Eis, unter den Tatzen dahinschmilzt. Noch vor wenigen Jahrzehnten war die Nordwest-Passage fast undurchdringbar. Eis blockierte Schiffen den Weg. Über Jahrhunderte haben Forscher nach dieser Nordwest-Passage gesucht, die den Seeweg zwischen Europa und Asien merklich verkürzen würde. In der Steinwüste der kleinen Beechey Island zeugen schlichte Holzkreuze von einer der großen Tragödien der Arktiserforschung – dem Tod des britischen Seefahrers John Franklin und seiner 128 Begleiter, die 1847/48 im Eis stecken blieben und ums Leben kamen.

Heute sind Forscher anders gegen die eisigen Widrigkeiten gewappnet, vor allem aber ist der Klimawandel nirgends so deutlich zu sehen wie hier, wo das Meereis schmilzt und der Permafrostboden taut. Das weckt Begehrlichkeiten: für neue Schifffahrtsrouten, für die Ausbeutung von Bodenschätzen auf dem Land, für Öl- und Gasförderung im Eismeer. Und die Anrainerstaaten des Arktischen Ozeans versuchen, ihre Rechte auf Nutzung des Meeresbodens über die 200-Seemeilenzone hinaus auszuweiten. ►

Heluiz Washburne und Anauta

### Im Land des Nordlichts

Die Kinder von der Baffin-Insel



Einiges Geistesleben

## Wie die Inuit leben

Heluiz Washburne und ihre Freundin Anauta, die selbst von der Baffin-Insel stammt, erzählen von all den «normalen» Abenteuern im Leben der Inuit: vom Iglu-Bauen, Schlittenfahren und Zelttransport, von der Jagd auf Seehunde, Karibus, Wale und Bären, von Schneestürmen und Nordlicht, Hunger und reichem Fang. Das Wichtigste in diesem Buch aber sind vier Kinder, die im Ernst und im Spiel lernen, wie Inuit (was in der Sprache der Einheimischen «Menschen» bedeutet) einander selbstverständlich helfen.

«Unpräzise und authentisch gibt das Buch Einblick in den Alltag der vier Eskimokinder Salumo, Ittuk, Supaeli und Angmak.» 1001 Buch

Heluiz Washburne und Anauta

Im Land des Nordlichts

Die Kinder von der Baffin-Insel

Mit Illustrationen von Kurt Wiese.

208 Seiten, gebunden

€ 12,- (D) | ISBN 978-3-7725-2518-6 | ab 9 J.

www.geistesleben.com



### ► Der Ort der langen Dunkelheit

Qausuittuq nennen die Inuit den Ort in der hohen Arktis Kanadas, der auf Landkarten meist als Resolute eingetragen ist, 900 Kilometer nördlich des Polarkreises. Qausuittuq bedeutet in Inuktitut «Ort der langen Dunkelheit». Im Dezember und Januar ist die Sonne hier nicht zu sehen. Aber im Sommer, wenn die Sonne scheint und die Lufttemperaturen zehn Grad Celsius erreichen können, spielen die Inuit-Kinder in ihrem Schwimmbad, einem vom Mechem-Fluss in die Felsen gegrabenen Wasserbecken.

Rund 200 Menschen leben hier, die meisten sind Inuit, der Rest «Qallunaat», Weiße. Die kleinen eingeschossigen Wohnhäuser liegen am Fuße einer kargen, felsigen Bergkette, so als suchten sie Schutz vor dem arktischen Wind. Hierher kommen Wissenschaftler und Touristen, die von Resolute aus weiterziehen, um in der Arktis zu forschen, Wale und Moschusochsen zu beobachten oder Wanderungen in die karge Wildnis zu unternehmen. An einem Holzpfeiler vor einem Hotel geben Hinweisschilder Entfernungen an: 2082 Meilen nach Montreal, 3750 Meilen nach Hamburg, aber nur 1086 Meilen zum Nordpol.

Einige Kilometer außerhalb von Resolute liegt der *Thule-Site*. Walknochen sind zu zeltartigen Gerüsten zusammengestellt. Dies ist ein besonderer Platz. Hier existierte vor 1000 Jahren eine Inuit-Siedlung. Menschen der Thule-Kultur, die sich über eine

Zeitspanne von sechs Jahrhunderten von etwa 1000 bis 1600 nach Christus erstreckt, lebten hier. «Sie waren sehr fähige Jäger, die große Wale wie den Grönlandwal erlegten», erzählt Simon Idlout, ein alter Inuk. Das war Nahrungssicherheit für mehrere Wochen für mehrere Familien – und ist es heute noch. Der Thule-Platz liegt direkt am Wasser, nicht weit vom Friedhof entfernt. Ein friedlicher Ort, der zum Nachdenken anregt. In dieser Welt überlebten und lebten Menschen vor Hunderten von Jahren und selbst vor fünf Jahrzehnten noch ohne die «Errungenschaften» der Zivilisation, ohne Strom und fließendes Wasser, ohne Fernsehen und Telefon. Sie passten sich an die harsche Umgebung an. Das Land und das Wasser gaben ihnen, den Inuit, alles, was sie brauchten. Und damit auch das Recht, die Arktis ihr Land zu nennen.

Auf seinem geländegängigen All-Terrain-Vehicle (ATV) nimmt mich Mark Amarualik mit auf Streife. Mark ist ein Ranger. Unter seinem grünen Parka trägt er den roten Kapuzenpullover der kanadischen Ranger, einer Reservistentruppe, die im dünnbesiedelten Norden patrouilliert. Durch eine Bucht zieht eine Herde weißer Wale. Belugas oder «Qilalugak», wie die Inuit sagen. Plötzlich hält Mark an. «Nanook», sagt er leise. Ein Eisbär sucht am Strand nach Beute. Mark will zum Gewehr greifen, aber der Eisbär scheint ebenso erschrocken wie wir. Er springt ins Wasser und taucht ab. Wir setzen unsere Fahrt fort durch die endlose Weite der Arktis. ■

**Gerd Braune** arbeitet seit 1997 in der kanadischen Hauptstadt Ottawa als Korrespondent für Zeitungen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Luxemburg. Er hat zahlreiche Recherchereisen in die Arktis unternommen. In seinem Beitrag «Faszinierende Arktis» berichtet er von Erfahrungen und Begegnungen und davon, warum ihn die Nordpolarregion fesselt. Weitere Eindrücke und Hintergrundinformationen sind auch zu finden unter: [www.arctic-report.net](http://www.arctic-report.net)





## Wischn oder blättern!?

von Birte Müller

**Seit ich Bücher mache, höre ich die Verlage jammern, dass der Buchmarkt in der Krise sei.** Mein erstes Bilderbuch ist vor 13 Jahren erschienen und erstaunlicherweise gibt es noch immer sehr viele Verlage und Buchläden. Vor einigen Jahren tauchte ein neues Schreckensgespenst auf: Das eBook! Das soll nun der endgültige Tod des richtigen Buches sein! Ich glaube nicht daran.

In unserem Haushalt gibt es beides: eBooks und richtige Bücher. Männer schaffen ja gerne elektronische Geräte an (in unserem Fall ein iPad), und wenn sie dann noch argumentieren können, dass es so gute Lernprogramme für die Kinder (besonders für behinderte Kinder) gibt, dann stimmen (falls sie überhaupt gefragt werden) sogar die Frauen zu.

Ehrlicherweise muss ich zugeben, dass ich meinen Mann auch nicht frage, bevor ich ein Bilderbuch kaufe, und von denen gibt es etwa 500 Stück bei uns – dagegen sind auf unsrem iPad nur fünf sogenannte «Bilderbuch Apps». Ich habe deswegen ein Problem mit dem Kaufen von Bilderbüchern als App, weil ich sie nicht einfach vor dem Kauf in die Hand nehmen und kurz durchblättern kann. Diejenigen Bücher, die ich auf gut Glück runtergeladen habe, sind zwar deutlich günstiger gewesen als richtige Bücher im Buchladen, dafür sind sie aber leider auch alle ziemlicher Schrott.

Der Vorteil der Bilderbuch-Apps ist aber eindeutig der, dass sie keinen Regalplatz brauchen und demnach auch nicht aus dem Regal herausgerissen werden können und also auch nicht überall herumliegen und aufgeräumt werden müssen. Auch kann Willi aus einem elektronischen Buch keine Seiten rausreißen! Für Willi ist der Vorteil vom Buch auf dem Computer, dass es jede Menge Geräusche macht und einige sogar Musik von sich geben. Ansonsten finde ICH persönlich, ist es ein echter Vorteil des richtigen Buches, dass es eben keinen Lärm macht.

Vielleicht könnte es ein Nutzen für Eltern sein, dass sie ihren Kindern das Tablet-Ding einfach in die Hand geben, wo ihnen das Buch dann automatisch vorgelesen wird, und sie selber können dann solange auf ihrem SmartPhone E-Mails schreiben oder kochen und putzen. Ich persönlich wäre allerdings niemals so irre, meinem Sohn Willi ein 600 Euro teures elektronisches Gerät zu überlassen, denn seine Experimentierfreude ist groß – und ich bin sicher, dass er seinen Fischen im Aquarium gerne mal das Ding zeigen würde. Meine Tochter Olivia könnte ich, wenn ich denn wollte, schon mit dem Teil allein lassen, aber sie würde dabei ohnehin alle fünf Sekunden rufen: «Mama, guck mal!» – und es würde mir keine freie Zeit verschaffen. Aber es gibt noch einen weiteren großen Nachteil am Bilderbücher-Anschauen auf einem Tablet: Man hat eigentlich IMMER auch Filme für die Kinder drauf (was schon den einen oder anderen Amoklauf von Willi in Wartezimmern bei Ärzten erfolgreich verhindert hat, und dann LIEBE ich das Teil einfach!). Aber wenn die Kinder oft genug beim Bilderbuch-App auf der Kuh herumgepatscht haben und diese oft genug «Muh» gesagt hat, fällt ihnen ein, dass sie sowieso lieber einen Film anschauen würden, und schon beginnt die lästige Quengelei, die man zum Glück sonst beim Büchervorlesen wenigstens mal nicht hat.

Dasselbe Theater gibt's übrigens auch, wenn der Papa sich mal mit dem Tablet aufs Sofa legt, um darauf seine Tageszeitung zu lesen: Sofort hüpfen jubelnd die Kinder auf ihm herum und wollen mit ihm einen Film schauen oder ein Spiel spielen ... mit einer normalen Zeitung passiert sowas nicht!

Was ich persönlich den größten Vorteil am richtigen Buch finde? Ich sitze damit abends neben meine Kinder gekuschelt im dämmrigen Licht, schaue auf das Buch herunter und es spiegelt sich in ihm nicht diese hässliche Falte unter meinem Kinn, die ich auf dem Display ständig anschauen muss ... ■



# Kannst du damit was anfangen?

von Andreas Laudert



Foto: Wolfgang Schmidt

Kürzlich flüsterte jemand während einer Veranstaltung seinem Nachbarn zu: «Kannst du damit was anfangen?»

Mir fiel auf, wie oft man diesen Satz äußert. «Damit kann ich nichts anfangen» besagt, dass man sich mit einer Sache oder einem Menschen nicht weiter beschäftigt. Oft heißt es auch, man könne nichts *mehr* mit dem Betreffenden anfangen, nach offenbar fehlgeschlagenen Versuchen. Man gesteht sich also ein Unvermögen ein, denn «können» verweist auf eine Fähigkeit. Deren Fehlen wird zur Ausrede und Entschuldigung dafür, nicht einfach etwas *Neues* mit dem Betreffenden zu beginnen. Es wird schließlich von niemandem sofort erwartet, Vollkommenes zu erschaffen! Das ist ja gerade der Sinn aller Anfänge im Leben: dass man Pionier ist, Schneisen schlägt, einen Weg geht, den es noch nicht gibt.

**Wie wäre das wohl, wenn wir im Januar zum Jahr 2013 sagen würden «Es tut uns leid, aber wir können mit dir nichts anfangen!»** Oder auch: «Wir haben mit dir gar nicht mehr gerechnet! 2012 hätte doch die Welt untergehen sollen!» Das Jahr würde an unserem Verstand und vor allem an unserer Liebe zu ihm zweifeln. So ein Jahr braucht Liebe und Zuwendung – das ganze. Was nützen ihm persönliche Lieblingsmonate oder Lieblingsjahreszeiten? Soll das Jahr nun umgekehrt persönliche Lieblingsmenschen bestimmen und sagen: «Mit dem Rest kann ich nichts anfangen?» – «Bitte, diese und diese: donnerstags nicht existieren!» – «Hallo, Sie da, Sie befinden sich im September, bitte verlassen Sie meinen Monat!»

Mit jemandem nichts anfangen können ist ein anderes Wort dafür, sich nicht für ihn zu interessieren. Vielleicht hat man ja einander kurz mal Interesse signalisiert. Vielleicht ist man mal zusammen einen Kaffee trinken gegangen. Vielleicht hat man in den empfohlenen Film mal kurz reingeschaut. Aber das war's auch schon. Bald stand das Urteil fest. Bei Kunst mag es verständlich

sein, Zeit ist Geld, aber bei Menschen, bei Lebensläufen? Gibt es uninteressante? Selbst wenn jemand, sagen wir: lebenslang jeden Tag mit einer roten Pudelmütze und immerzu «Buhu!» rufend um denselben See rennen würde, so wäre das doch hochinteressant! Obwohl ein solches Leben aus einer anderen Perspektive als leicht langweilig oder leicht exzentrisch gelten dürfte.

Jedes Leben ist es wert, mit ihm etwas zu initiieren. Jeder Mensch ist auf dieser Erde sein Eintrittsgeld wert. Wenn wir nämlich einfach nur *Zeit* miteinander verbringen, geschehen Zeichen und Wunder: Oft mag man sich nach einer Weile irgendwie. Man beginnt sich auf einer anderen Ebene anzuziehen und interessant zu finden, weil man sich durch die miteinander verbrachte Zeit verbunden fühlt. Sogar von Entführern und Entführten wurde solches schon berichtet, von Politikern und ihren Bürokräften sowieso, auch von Regisseuren und Schauspielern, überhaupt von Berufskollegen. Vielleicht begründet sich auch Religion durch nichts anderes. Man lebt miteinander – und auf einmal bejaht man das Fremdeste. Kaum macht man etwas zusammen, schon macht man sich etwas aus dem Anderen.

Selbst wer auf ein trübes oder krisenhaftes Jahr zurückblickt, hat mitunter das paradoxe Gefühl, es war zumindest intensiv, es gibt zu Erinnerndes. Und wenn's auch eine Phase der Trauer, wenn es Schmerz oder gar Langeweile war, weil man nur Krimis geschaut und mit einer roten Pudelmütze um den See gelaufen ist. Das Jahr stand dann eben in diesem Zeichen. Man möchte es trotzdem nicht missen. Es würde eine Lücke reißen, wenn man nicht gelebt hätte. ■

**Andreas Laudert**, geboren 1969 in Bingen am Rhein, studierte an der Universität der Künste Berlin Szenisches Schreiben und Theologie in Hamburg und Stuttgart. Er veröffentlichte Theaterstücke, Essays, Prosa und einen Gedichtband. 2001 erhielt er den Georg K. Glaser-Förderpreis des SWR. Seine Stücke wurden u.a. am Deutschen Theater in Göttingen, am Landestheater Tübingen und in den Berliner Sophiensälen aufgeführt. Heute arbeitet er als Autor im hohen Norden.

# Die Zeit und die Liebe

von Wolfgang Held

## Es ist vermutlich der verbreitetste Widerspruch im heutigen

**Leben:** Nie hatte man ein solches Maß an freier Zeit zur Verfügung wie heute, hatte eine solche Fülle an Instrumenten zur Hand, um Zeit einzusparen, und dennoch fühlen sich die meisten Menschen getrieben und gehetzt wie nie zuvor. Zur Erinnerung: Bevor Maschinen in das Leben kamen, lag die Arbeitszeit bei 14 bis 16 Stunden pro Tag, hatte die Woche 60 bis 80 Stunden Arbeit. «Freizeit» als Begriff gab es nicht. Erst im 19. Jahrhundert sank die Arbeitszeit auf 10 Stunden täglich und vor etwa hundert Jahren schließlich auf 8 Stunden. Wie also ist es möglich, dass gefühltes und tatsächliches Zeitbudget so weit auseinander liegen? «Wir sind Zeitmillionäre und fühlen uns als Zeitbettler», so hieß es im vergangenen Monat in diesem Magazin – und es wurden drei innere Zeitdiebe genannt, die diesen Reichtum an Zeit nehmen.

Jene lakonische Rückfrage auf die Klage eines Menschen: «Hast du ein Problem, oder bist du das Problem?», beantwortet sich, wenn es um die Zeit geht, tatsächlich auf letztere Art. Man ist selbst das Problem, oder freundlicher formuliert, macht sich zum Opfer von drei Zeit-Untugenden, drei Zeitdieben.

Dem ersten Zeitdieb ist man vielleicht schon beim Lesen dieser Zeilen begegnet: Man begann zu lesen, doch dann zieht es den Blick vom Text zum Bild und von dort aus der Zeitschrift zu etwas Unerledigtem, Unerfülltem im Umkreis. Durch Unkonzentriertheit schmilzt der Zeitreichtum dahin; weil man viele Dinge mit halber Aufmerksamkeit und womöglich gleichzeitig betreibt, vermag nichts zum Abschluss zu kommen, nichts zu reifen, ist man überall und nirgends, muss immer wieder von Neuem die Aufmerksamkeit sich sammeln – und das braucht Zeit.

Der zweite Zeitdieb ist der Stress. Wund von einem Zuviel an Veränderung, verliert man die Übersicht, versucht immer schneller Aufgaben zu erledigen und wird dabei immer unproduktiver.

Sobald man sich besinnt, vielleicht mit fremder Hilfe Ordnung in den Lebensfeldern von Beruf, Familie und innerem Leben schafft, wird man vom Opfer wieder zum Gestaltenden der Zeit.

Zum dritten Zeitdieb führt der Weg durch die umgekehrte, positive Frage: «Wann schien mir die Zeit still zu stehen?». Wann galt Schillers Ausspruch «Dem Glücklichen schlägt keine Stunde»? Als Sorgen und Sehnsüchte stumm wurden und man ganz in der Gegenwart engagiert war. Und wie war das möglich? Durch Interesse an dem, was hier und jetzt geschieht, wird man antworten. «Und wie gewinnt man das Interesse?», mag man weiterfragen und gerät zu der einfachen und zugleich großen Antwort: durch Liebe.

**Tatsächlich, die treibende Kraft hinter dem Interesse, hinter der Empathie zum Hier und Jetzt ist die Liebe. Menschen, die lieben, haben alle Zeit der Welt.** Was man liebt, dem widmet man sich mit seiner ganzen Existenz. Mit einem Male verlieren Vergangenheit und Zukunft, verlieren Sorgen und Sehnsüchte ihre Kraft. Was zählt, ist dieser Ort, der heute allzu leicht verschwindet, unfassbar wird: die Gegenwart. «Der Liebe Sehnsucht fordert Gegenwart», sagt Goethe und meint damit, dass überall, wo es gelingt, das, was einem gegenübersteht, was man gerade tut, gerne zu tun, Frieden mit der Gegenwart geschlossen wird.

Es gibt diese buddhistische Geschichte über das Glücklichein: Ein Mann wird gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne. Er sagte: «Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...» Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: «Das tun wir auch, aber was machst du darüber hinaus?» Er aber sagte zu ihnen: «Nein – wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.»

Der buddhistische Mönch schildert in der vielzitierten Geschichte



Foto: Silke Dietze

die Grammatik der Achtsamkeit. Sei bei dem, was du tust, mit der ganzen Seele dabei. Dieser Hang, sich immer schon am Ziel zu sehen, diese Ungeduld, diese innere Hektik ist der Schattenwurf von Lieblosigkeit. Man stört sich an der Gegenwart. Sie steht als unliebsames Hindernis vor dem Ziel, das noch in der Zukunft liegt. Denn je weniger es gelingt, der gegenwärtigen Welt mit Liebe gegenüberzutreten, desto größer ist die Hoffnung, dass es umgekehrt die Welt ist, die einem selbst Liebe schenken wird. Das liegt aber in der Zukunft, so dass man möglichst schnell in diese – vermeintlich glücklichere – Zukunft geraten will. Und so ist man selbst es, der der Zeit Feuer gibt. Lieblosigkeit, Unlust, Motivationslosigkeit oder wie man sonst dieses passive Verhältnis zum Jetzt nennen mag, lässt das Rad der Zeit schneller drehen.

Die heutige Kultur bietet in tausend Farben Vergnügen und Zerstreuung an. Zum «Spaß» gehört, das hat bereits Platon beschrieben, dass aus ihm der Wunsch nach noch mehr, noch größerem Spaß wächst. Der liegt aber – wie soll es anders sein – in der Zukunft. Und so ist es eine ganze Kultur, die nach vorne drängt zum neuen Hype. Sobald man das Blatt wendet und nicht mehr auf äußere Erfüllung wartet, sondern umgekehrt damit beginnt, der Welt Zuwendung zu schenken, ist es nicht mehr die Zukunft, die Großartiges verspricht, sondern es ist die Gegenwart, das Hier und Jetzt, wo alles geschieht.

Robert Levine, der amerikanische Soziologe und Zeitforscher, hat mit seinen Studenten untersucht, wie schnell die Menschen in verschiedenen Ländern durch die Städte laufen. In seinem Buch *Eine Landkarte der Zeit* beschreibt er das Ergebnis. Je grüner eine Stadt ist, umso langsamer laufen ihre Bewohner. Die Natur, als Angebot der Zuwendung, wirkt entschleunigend. Sein weiteres Experiment stimmt nachdenklich: Die Studenten sollten mit gekrümmter Haltung an einer Häusercke stehen und Bauchschmerzen mimen. Die Frage war, ob vorübergehende Menschen stehen bleiben und ihre Hilfe anbieten. Resultat: Je grüner es ist und umso langsamer die Menschen sich bewegen, umso eher sind sie geneigt, ihren Weg zu unterbrechen und helfen zu wollen. Das Grün schafft Empathie zum Jetzt, man wird langsamer – und weil man langsamer wird, wächst die Bereitschaft, empathisch einem anderen zu helfen. Ein großartiger Kreislauf. ■

**Wolfgang Held**, geboren 1964, studierte Pädagogik und Mathematik, war viele Jahre Mitarbeiter der Mathematisch-Astronomischen Sektion am Goetheanum und ist gegenwärtig dort im Bereich Kommunikation und für die Wochenzeitung «Das Goetheanum» tätig. Seit Beginn schreibt er monatlich für «a tempo» über die Fragen des schöpferischen Umgangs mit den Rhythmen der Zeit und des Lebens. Seine Bücher sind im Verlag Freies Geistesleben erschienen, so u.a. «**Alles ist Zahl. Was uns die Zahlen 1 bis 31 erzählen**» (ISBN 978-3-7725-2543-8); «**Der siebenfache Flügelschlag der Seele. Leben mit dem Rhythmus der Woche**» (ISBN 978-3-7725-1430-2) oder «**Vier Minuten Sternzeit. Leben mit den kleinen und großen Rhythmen der Zeit**» (ISBN 978-3-7725-1432-6).



## Leben mit der Siebentagewoche

Die Woche ist ein merkwürdiger Rhythmus. Weder geht sie im Monat glatt auf noch im Jahr. Rein wirtschaftlich betrachtet ist die Woche das Unpraktischste, was unsere Zeiteinteilung zu bieten hat. Und dennoch hält sich fast die gesamte Menschheit an diesen Siebener-Rhythmus. Warum? Die Antwort, zeigt Wolfgang Held, liegt im Menschen.

*Aus einem vertieften Verständnis des Rhythmus der Woche kann der Mensch Kraft und Inspiration für die Gestaltung seines Lebens schöpfen.*

Wolfgang Held  
**Der siebenfache Flügelschlag der Seele**  
 Leben mit dem Rhythmus der Woche  
 falter 30 | 83 Seiten, mit s/w-Fotos,  
 Leinen mit Schutzumschlag  
 € 13,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1430-2  
 www.geistesleben.com

# Januar

## ... der Gärten Garten

VND Gott der HERR  
pflanzet einen Garten  
in Eden / gegen dem  
morgen / vnd setzet  
den Menschen drein /  
den er gemacht hatte.  
Vnd Gott der HERR  
lies auffwachsen  
aus der Erden  
allerley Bewme /  
lüstig an zusehen /  
Vnd den Bawm des  
Lebens mitten im  
Garten / vnd den  
Bawm des Erkenntnis  
gutes vnd böses.

D. Martin Luther  
Die gantze Heilige Schrift  
Deusch 1545 / Auff's new zugericht.

Letzte zu Luthers Lebzeiten erschienene Ausgabe.  
Hrsg. von Hans Volz unter Mitarbeit von Heinz Blanke.  
Rogner & Bernhard, München 1972

II. Buch Mose, Verse 8 u. 9

### SO 30

39. Woche nach Ostern  
☾ ☿ 16<sup>h</sup>

☉ 08:27/16:23  
☾ 18:56/09:11

David, Hirte, König, Psalmendichter

### MO 31

KW 01

Dezember

Silvester

### DI 01

1863 Pierre de Coubertin\*, Begründer der neuen Olympischen Spiele († 02.09.1937)

Neujahr

### MI 02

Melchior

### DO 03

Kaspar

### FR 04

1913 Alfred Graf v. Schlieffen †, Generalfeldmarschall  
(\* 28.02.1833)

Balthasar

### SA 05

● Letztes Viertel

die letzte der 13 heiligen Nächte

### SO 06

40. Woche nach Ostern

Epiphanius

☉ 08:26/16:31

Taufe Jesu im Jordan. Drei Könige.

☾ 02:02/12:02

Christ-Geburtsfest der Orthodoxen Kirche

### MO 07

KW 02

☾ ☿ 0<sup>h</sup>

### DI 08

☾ ☿ 21<sup>h</sup>

### MI 09

1913 Richard Nixon \*, US-Präsident († 22.04.1994)

### Do 10

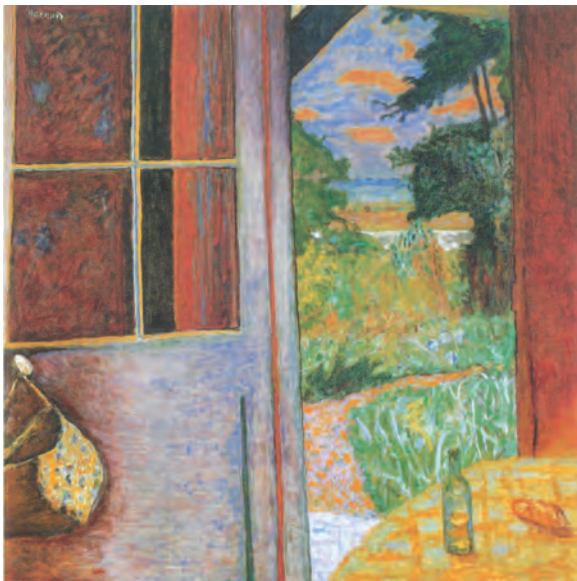
☾ ☿ 13<sup>h</sup>

### FR 11

● Neumond 20:44, ☾ ☿ 13<sup>h</sup>

### SA 12

«Il faut cultiver notre jardin» – wir müssen unseren Garten bestellen, heißt es am Ende von Voltaires berühmtem Roman «Candide oder die beste aller Welten», der 1759 erschien und wegen der in Frankreich herrschenden Zensur als Übersetzung aus dem Deutschen getarnt war. Es ist ein Leitmotiv von Robert Harrisons Buch: «Gärten. Ein Versuch über das Wesen der Menschen», das 2010 im Carl Hanser Verlag



#### Pierre Bonnard

\* 3. Oktober 1867 in Fontenay-aux-Roses  
† 23. Januar 1947 in Le Cannet

#### Tür zum Garten

La Porte-Fenêtre ouverte, um 1921  
Öl auf Leinwand, 114 x 112 cm  
Privatsammlung  
© VG Bild-Kunst, Bonn

SO 13

41. Woche nach Ostern  
 ☽☾ 10<sup>a</sup>

☉ 08:22/16:40  
 ☽ 08:52/19:21

MO 14

KW 03  
 1913 (1912) Tillie Lerner Olsen\*, amerik. Menschenrechtsaktivistin u. Autorin († 01.01.2007)

DI 15

MI 16

DO 17

1463 Friedrich III., der Weise\*, Schützer Martin Luthers († 05.05.1525)

FR 18

☿ obere ☾☉ 10<sup>a</sup>  
 1913 kommt der Komiker und Sänger Danny Kaye in Brooklyn zur Welt († 03.03.1987)

SA 19

● Erstes Viertel  
 ☼ Sonne tritt in das Sternbild Steinbock.  
 ☿ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Wassermann.  
 Beginne mit der Monatstugend:  
 «Diskretion – wird zu Meditationskraft.»

veröffentlicht wurde.«Eben weil wir in die Geschichte geworfen sind», schreibt er in seinem Vorwort, «müssen wir unseren Garten bestellen. ... Unsere menschlichen Gärten mögen uns wie kleine Gucklöcher erscheinen, die inmitten der gefallenen Welt einen Blick auf das Paradies gewähren, aber die Tatsache, dass wir sie schaffen und bewahren, dass wir für sie sorgen müssen, ist das Kennzeichen ihrer

SO 20

42. Woche nach Ostern, ☽☿ 12 0<sup>a</sup>  
 1813 Christoph Martin Wieland † in Weimar (\* 05.09.1733 Oberholzheim bei Laupheim). Begründer des dt. Bildungsromans

☉ 08:15/16:51  
 ☽ 11:46/02:26 Nach Bauernregel: Wachstumsbeginn

MO 21

KW 04

DI 22

☽☿ 4<sup>a</sup>

MI 23

Vor 66 Jahren (1947) starb der französische Maler Pierre Bonnard in Le Cannet, dessen berückende Gemälde uns ein Jahr lang im «kalendarium» begleiten werden.

DO 24

1913 Wolf von Niebelschütz\* in Berlin († 22.07.1960 in Düsseldorf). Erzähler von «ausladenden» phantastischen Romanen u. musikalischer Lyriker.

FR 25

☽☿ 22<sup>a</sup>

Gedenktag der Schauung Paulus vor Damaskus

SA 26

Tu be Schewat (Neujahr der Bäume), Israelischer Festtag

Herkunft aus dem Zustand nach dem Sündenfall. Ohne Gärten wäre die Geschichte eine Wüste. Ein von der Geschichte losgelöster Garten wäre überflüssig.» – Im Jahr 2013 erinnern wir an unsere Gärten, vergangene und zukünftige, reale und imaginäre.

SO 27

43. Woche nach Ostern  
 ☉ Vollmond 05:38, ☾☿ 19<sup>a</sup>

☉ 08:07/17:03 Gedenktag der Opfer des Nationalsozialismus  
 ☾ 17:52/07:42

MO 28

KW 05  
 ☾☿ 18<sup>a</sup>

DI 29

1763 Johann Gottfried Seume\* in Poserna bei Weißenfels († 13.06.1810 in Teplitz/Böhmen). Verfasser von kulturhistorisch bedeutungsvollen Memoiren und Reiseberichten.

MI 30

1933 «Machtergreifung» der Nationalsozialisten in Deutschland

DO 31

Redaktion: Lin

Nord und Süd

Zu spät erreichten wir der Gärten Garten in jenem Schlaf, von dem kein dritter weiß. Im Ölweig wollte ich den Schnee erwarten, im Mandelbaum den Regen und das Eis.

Wie aber soll die Palme es verwinden, dass du den Wall aus warmen Lauben schleifst, wie soll ihr Blatt sich in den Nebel finden, wenn du die Wetterkleider überstreifst?

Bedenk, der Regen machte dich befangen, als ich den offenen Fächer zu dir trug. Du schlugst ihn zu. Dir ist die Zeit entgangen, seit ich mich aufhob mit dem Vogelzug.

Ingeborg Bachmann

\* 25. Juni 1926 in Klagenfurt † 17. Oktober 1973 in Rom

Sämtliche Gedichte

Serie Piper, 2002

# Rudolf Steiner Impulse : Die kleine *Energiebox*

Rudolf Steiners Leben und Werk ist mit seinen rastlosen Reisen und über 6000 gehaltenen Vorträgen quer durch Europa ein einzigartiges Phänomen des 20. Jahrhunderts.

Einen kleinen Einblick in seine vielfältigen Anregungen zur eigenen spirituellen Entwicklung gibt die Reihe **Impulse: Werde ein Mensch mit Initiative**.

## Die Bände im Einzelnen:

### *Grundlagen*

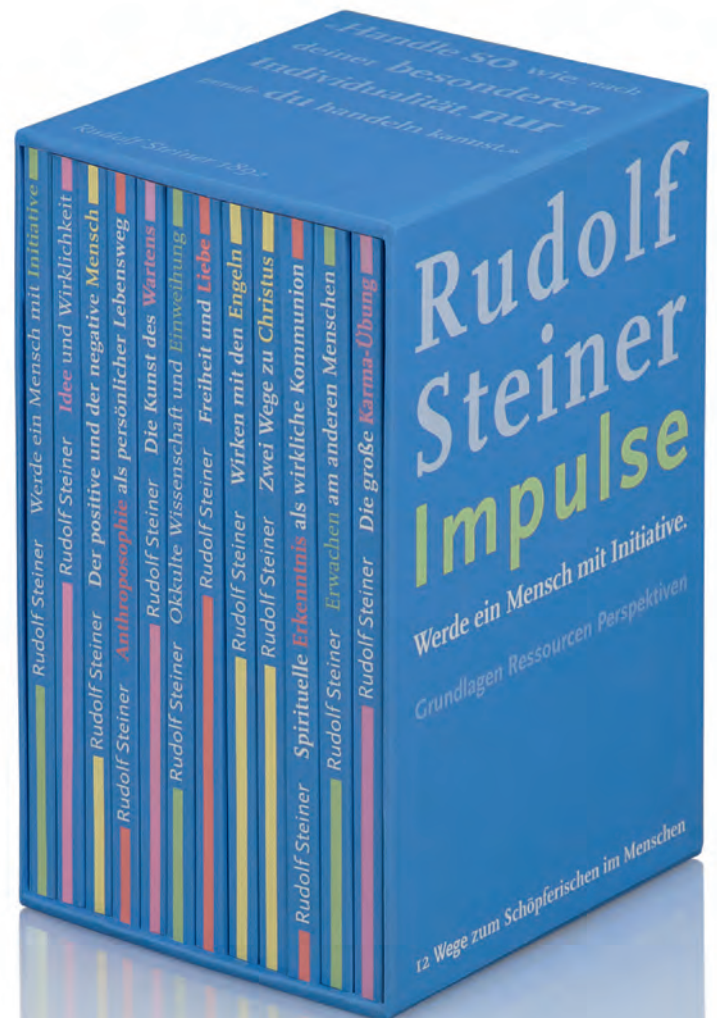
1. Werde ein Mensch mit Initiative
2. Idee und Wirklichkeit
3. Der positive und der negative Mensch
4. Anthroposophie als persönlicher Lebensweg

### *Ressourcen*

5. Die Kunst des Wartens
6. Okkulte Wissenschaft und Einweihung
7. Freiheit und Liebe
8. Wirken mit den Engeln

### *Perspektiven*

9. Zwei Wege zu Christus
10. Spirituelle Erkenntnis als wirkliche Kommunion
11. Erwachen am anderen Menschen
12. Die große Karma-Übung



**Freies Geistesleben :**  
**Wissenschaft und Lebenskunst**

Rudolf Steiner: **Impulse : Werde ein Mensch mit Initiative**. Grundlagen – Ressourcen – Perspektiven. Zwölf Wege zum Schöpferischen im Menschen. | Impulse 1 bis 12. | Herausgegeben von Jean-Claude Lin mit Einleitungen von Mario Betti, Jörg Ewertowski, Ruth Ewertowski, Lydia Fechner, Bernardo Gut, Wolfgang Held, Martin Kollwijn, Olaf Koob, Jean-Claude Lin, Andreas Neider, Nothart Rohlfis und Gottfried Stockmar. | 12 Bände (insgesamt 768 Seiten, kartoniert) in Schmuckkassette | € 39,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2700-5 | www.geistesleben.com | Alle Bände sind auch einzeln zum Preis von je € 4,- (D) erhältlich.

# Die zwei Seiten der Seele

von Wolfgang Held

Es ist immer wieder die gleiche Beobachtung: Man steht mit einer Gruppe von Menschen in der Dunkelheit. Über den Köpfen, manche mit Mütze oder Hut geschützt, wölbt sich der Sternenhimmel. Im Winter ist er so hell wie zu keiner anderen Jahreszeit. Sobald man sich nun dieser schweigsamen Lichtwelt überlässt, verstummen die Gespräche, wird die Gruppe still. So paradox es scheinen mag, die unendliche Weite der Sterne ruft in den Beobachtenden eine innerliche Stimmung hervor. Es ist, als würde man in der Seele mit dieser größten Seite der Natur in einer Resonanz stehen, als würde man nicht hinaus-, sondern hineinschauen. Das mag auch der sonst so nüchterne Philosoph Immanuel Kant gefühlt haben, als er den schönen, oft verkürzt zitierten Ausspruch niederschrieb: «Zwei Dinge erfüllen das Gemüth mit immer neuer und zunehmender Bewunderung und Ehrfurcht, je öfter und anhaltender sich das Nachdenken damit beschäftigt: Der bestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir.»

Heute wird man vermutlich das «moralische Gesetz» durch «innere Stimme» ersetzen, der Gedanke bleibt der gleiche, dass die seelische Innenwelt und das Weltall miteinander verbunden sind. In einer rationalen aufgeklärten Weltsicht, die die Natur vermisst und wiegt, scheint dieser alte Gedanke – «Wie oben, so unten» – keinen Platz zu haben. Und dennoch lässt es kaum jemanden unberührt, wenn man sich die Zeit nimmt, einige Minuten sich den Lichtern der Nacht zuzuwenden. Was man am Nachthimmel zu sehen bekommt, ist dabei dem vergleichbar, was die Musik für das Ohr bereithält. So wie für das Ohr sieben Töne in zwölf Tonarten einen musikalischen Kosmos erzeugen, sind es mit der Sonne sieben Planeten, die in zwölf Tierkreisbildern ein ebenso vielfältiges Schauspiel zeigen.

Im Januar sind es die Planetenriesen Jupiter und Saturn, die den Ton angeben. Am Abendhimmel erscheint hoch im Süden Jupiter. Er



«Wir träumen von Reisen durch das Weltall: ist denn das Weltall nicht in uns?» *Novalis*

steht mitten im Stier, einem Tierkreisbild, das an seiner charakteristischen V-Form gut zu erkennen ist. Was den Stier im Mythos ausmacht, als Bild von Wille und Dynamik, das zeigt sich auch in der Lichtgestalt des Bildes. Der gedrängten Form auf der rechten Seite folgen links zwei großzügige Achsen. Dieser Gegensatz verleiht dem Bild seine Kraft. Jupiter, der etwas oberhalb von diesem dynamischen Geschehen steht, gibt durch sein beherrschendes Licht dieser Stierdynamik ein Zentrum und steigert zugleich die Kraft, die das Bild ausstrahlt.

Wer sich zur Mitternacht erneut dem Sternenhimmel zuwendet, dem zeigt sich nun am östlichen Horizont die «Gegenrede» zur Jupiter-Stier-Kraftentfaltung. Im Osten hebt sich die Jungfrau über den Horizont. Völlig anders als bei der markanten Gestalt des Stieres sind hier die Umrisse des Bildes schwer zu fassen. Was man dafür bald entdeckt, ist die ungeheure Ausdehnung dieses Bildes. Es ist eine Weite, die sich im Hauptstern der Jungfrau, Spica, der Ähre, konzentriert. Hier ist nichts von Kraft zu erleben, dafür umso mehr von innerer Ruhe und Reife. Was im Stier nach außen drängt, sammelt sich hier in einer Mitte. So wie Jupiter und Stier sich in ihrem verwandten Ausdruck steigern, so kommen hier Jungfrau und Saturn zusammen. In seinem gelblichen milden Glanz vermag der fernste der sichtbaren Planeten ebenfalls die Innerlichkeit der Jungfrau zu spiegeln und zu steigern.

Wer also nach Mitternacht in einer klaren Januarnacht hinaustritt, hat zwei Seiten der Seele, Expression und Impression, Kraft und Empfindung, mit Stier/Jupiter und Jungfrau/Saturn, wie es größer nicht geht, vor sich ausgebreitet. ■

# Infekte – mehr Luft zum Atmen!

von Dr. med. Alfred Längler

Winterzeit ist für Kinder und damit indirekt auch für ihre Eltern oft vor allem eines: Erkältungszeit. Kaum ist der eine Infekt ausgestanden, kündigen sich Schnupfen, Hals- und Ohrenschmerzen schon wieder an. Es ist nun mal so: Im Kindergarten- und Vorschulalter machen die Kleinen nicht selten acht bis zwölf fieberhafte Erkältungen im Jahr durch – und erleben damit einen relativ normalen immunologischen Reifungsprozess.

**Zum Glück heilen grippale Infekte (ein anderes Wort für Erkältung) in der Regel nach einer guten Woche folgenlos aus.** Trotzdem sind gerade kleine Kinder von den klassischen Symptomen eines Infektes der oberen Luftwege – verstopfte und/oder laufende Nase, erschwerte Atmung, oft auch Hals- und Ohrenschmerzen – in ihrem Allgemeinbefinden empfindlich beeinträchtigt. In der Regel muss ein «einfach» erkältetes Kind aber zunächst nicht zum Arzt. Meist genügen Medikamente oder Hausmittel, die die Eltern selbst anwenden können. Ansonsten sollten Sie auf Ihre mütterliche oder väterliche Intuition vertrauen: Wenn sich der Infekt zu lange hinzieht oder immer schlimmer wird, oder wenn Sie einfach ein ungutes Gefühl haben, sollten Sie den Kinderarzt aufsuchen.

Eine Ausnahme sind Neugeborene (Kinder bis zum 28. Lebensstag), die bei Fieber und/oder Trinkschwäche/Schlappeheit immer dem Arzt vorgestellt werden müssen, da die Symptome auch auf eine verzögert auftretende und unbedingt ernst zu nehmende Neugeborenen-Infektion (Sepsis) hinweisen können. Wichtig ist natürlich auch, einen normalen grippalen Infekt von der echten Grippe (Influenza) zu unterscheiden, die von anderen Erregern hervorgerufen wird und meist mit sehr hohem Fieber sowie starken Kopf- und Gliederschmerzen sehr viel plötzlicher und heftiger ausfällt.

## Erste Hilfe bei Symptomen

Schon der Begriff «Er-Kältung» legt nahe, dass es bei einem solchen Infekt um den menschlichen Wärmeorganismus geht. Gerade Kinder sollten draußen in der kalten Jahreszeit warm eingepackt sein und vor Zugluft – besonders am Kopf – geschützt werden. Fröstelt das Kind bereits oder sind die Füße kalt, kann die Durchwärmung des Körpers auch durch ein ansteigendes Fußbad oder durch das Trinken von Lindenblütentee gefördert werden.

Kommt die Erkältung trotzdem, fühlen sich die Kleinen zunächst erschöpft, werden quengelig und müde. Bald darauf treten typischerweise Husten, Schnupfen, Hals- oder Kopfschmerzen auf.

Bei einem solchen Infekt hat sich zum Beispiel eine Komposition aus u.a. *Aconit*, *Bryonia*, *Eucalyptus* und *Ferrum phosphoricum* bewährt. Fieber und Abgeschlagenheit belasten das Kind zwar in seinem Wohlbefinden, sind aber wichtige Anzeichen dafür, dass das Immunsystem aktiv versucht, eingedrungene Erreger zu bekämpfen. Inzwischen ist bekannt, dass sich Viren bei höheren Temperaturen (also bei Fieber) langsamer vermehren und Fieber deswegen bei der Überwindung einer Virusinfektion (um eine solche handelt es sich bei einer normalen Erkältung) eine wichtige Rolle spielen kann. Entsprechend soll es nicht primäres Behandlungsziel sein, das Fieber zu senken. Weitere Begleitsymptome einer Erkältung können Entzündungen des Mittelohrs, des Kehlkopfes und bei größeren Kindern auch der Nebenhöhlen sein.

## Wenn der Schnupfen fließt

Am häufigsten werden grippale Infekte durch Rhinoviren ausgelöst, die zu einer Rhinitis, also zu einem Schnupfen führen. Die vermehrte Sekretbildung im Bereich der oberen Atemwege ist zwar lästig, führt aber dazu, dass die auf der Schleimhaut befindlichen Krankheitserreger «herausgeschwemmt» werden. Innerlich können *Agropyron Globuli velati* die Heilung unterstützen.

Für gestillte Säuglinge ist ein solcher Schnupfen besonders unangenehm, da sie mit verstopfter Nase nur schlecht an der Brust trinken können. Hier kann ein alter Hebammen-Trick helfen: Ein paar Tropfen Muttermilch in die Nase! Um die Nasenschleimhäute zu entlasten, sollte man in beheizten Räumen mithilfe von Luftbefeuchtern oder feuchten Tüchern in der Nähe des Kinderbettchens außerdem für eine gute Luftfeuchtigkeit sorgen. Ätherische Öle soll-





Foto: iKevin Klöpfer

Auch in der kalten Jahreszeit sind wir gerne mit unseren Kindern draußen in der Natur – sie sollten warm eingepackt sein und vor Zugluft – besonders am Kopf – geschützt werden.

ten bei schnupfenden Kindern (noch) nicht angewendet werden, da sie die empfindliche Nasenschleimhaut zu sehr reizen würden und im Einzelfall auch die Atmung beeinträchtigen können.

### Wenn Hals und Ohren schmerzen

Kleine Kinder sind von den ebenfalls typischen Halsschmerzen (Brennen oder Kratzen im Hals, Schluckbeschwerden) meist besonders gepeinigt. Gegen die Schmerzen eignen sich bei älteren Kindern Lutschpastillen und Gurgeln. Ein warmer Halswickel kann die Beschwerden ebenfalls lindern. Bei fiebernden Kindern, denen sehr warm ist, ist eher ein kühlender Quarkwickel (den Quark auf Zimmertemperatur anwärmen!) angezeigt. Auch ein Zitronenhalswickel kann lindernd und kühlend wirken. Im Zweifelsfall spürt das Kind selber, ob der Wickel eher warm oder kalt sein sollte. Halswickel sollten nicht bei Säuglingen angewendet werden.

Ohrschmerzen treten im Rahmen eines klassischen Infekts meist erst auf, nachdem ein Schnupfen vorangegangen ist. Wenn Krankheitserreger vom Nasen-Rachenraum über die Ohrtrumpete bis ins Mittelohr vordringen, können sie eine (schmerzhafte) Mittelohrentzündung auslösen, die immer von einem Arzt behandelt werden sollte. In der Anthroposophischen Medizin werden oft Heilpflanzenauszüge aus Liebstöckel eingesetzt, um die Belüftung des Mittelohrs wieder zu erleichtern. Gegen die teils heftigen Schmerzen sind das Zwiebelsäckchen oder Watte, die mit Zwiebelsaft getränkt wird, nach wie vor eine gute Option. Wenn die Schmerzen zu stark werden, können Eltern aber auch mal auf ein Schmerzmittel zurückgreifen.

Es gibt also viele Möglichkeiten, die Symptome einer Erkältung zu lindern und die körpereigenen Selbstheilungskräfte so anzuregen, dass der Organismus langfristig gestärkt wird. Infekte sind eben relativ normal. Und wenn die ärgsten Beschwerden erst einmal überwunden sind, merken viele Eltern, dass ihr Kind, das einen Infekt in Ruhe durchmachen und schließlich (natürlich gut betreut!) überwinden konnte, einen deutlichen Entwicklungsschritt gemacht hat. So lässt sich vielleicht auch den ewigen Erkältungen etwas Gutes abgewinnen. Und zum Schluss: Der nächste Frühling kommt bestimmt – und damit endlich wieder weniger Infekte! ■

**Privatdozent Dr. med. Alfred Längler** ist Leitender Arzt der Abteilung Kinder- und Jugendmedizin am anthroposophischen Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke und Kinderonkologe. Sein wissenschaftlicher Schwerpunkt an der Universität Witten/Herdecke ist die Integration der Komplementärmedizin und der konventionellen Medizin in der Kinder- und Jugendmedizin. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher und Buchbeiträge sowie wissenschaftlicher Publikationen und zudem Vorstandsmitglied beim Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland (DAMiD).



Dieser erfolgreiche und bewährte Ratgeber bietet drei Bücher in einem: Er stellt anschaulich und umfassend dar, was man über Krankheiten im Kindesalter wissen muss, zeigt auf, wie die Gesundheit des Kindes durch Erziehung günstig beeinflusst werden kann und liefert eine Fülle von praktischen pädagogischen Tipps und Hilfestellungen.

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

Wolfgang Goebel | Michaela Glöckler  
 Kindersprechstunde  
 Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber  
 19., stark überarbeitete Auflage  
 unter Mitarbeit von Dr. Karin Michael  
 752 Seiten, mit 107 farb. Abb., geb.  
 € 32,- (D) | ISBN 978-3-8251-7810-9  
 Jetzt neu im Buchhandel! | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)



# Jens Bjørneboe

## Die Klarheit über die Zeit

von Almut Bockemühl

Jahre, von seinem dreißigsten bis zu seinem siebenunddreißigsten Lebensjahr, war Jens Bjørneboe Lehrer an der Rudolf Steiner-Schule in Oslo. Diese Zeit erschien ihm später als die schönste seines Lebens. Noch 1973, drei Jahre vor seinem Tode, schrieb er: «Dies ist übrigens ein immer wiederkehrender Traum: dass ich erneut Lehrer geworden bin und in der Schule mit einer ersten Klasse beginne. Der Traum macht mich jedes Mal sehr glücklich.»

### Ein echtes Kind dieser Waldorflehrerzeit ist der Roman *Jonas*.

Er zeigt, zu welch liebevollem Einfühlungsvermögen in die Kindesseele Bjørneboe fähig war. Man kann das Buch durchaus lesen als psychologischen Roman von dem kleinen Träumer Jonas, der, zunächst preisgegeben dem Unverständnis seiner Lehrer und der Grausamkeit seiner Mitschüler, wodurch seine normale Entwicklung in Frage gestellt ist, schließlich doch noch eine Schule findet, auf der er lernen und sich geborgen fühlen kann.

Jens Bjørneboe wurde am 9. Oktober 1920 in gutbürgerlichen Verhältnissen als Sohn eines Konsuls in Kristiansand in Norwegen geboren. In der Schule war er sehr aufsässig, der Widerstand gegen jegliche Art von Autorität war der Keim für seinen lebenslangen erbitterten Kampf gegen die Ungerechtigkeiten im staatlichen «Rechtsleben». Schon als Schüler hatte er Probleme mit dem Alkohol. Mit dreizehn Jahren unternahm er seinen ersten Selbstmordversuch. Später erkannte er, dass er damals schon an der Krankheit litt, die ihn als Fünfundfünfzigjährigen wirklich in den Tod (am 9. Mai 1976) trieb: einer endogenen Depression. Er war hervorragend begabt, wurde aber von mehreren Schulen verwiesen. Schließlich machte er doch das Abitur. Es war im Frühjahr 1940. Im Sommer davor war er auf einer Ferienreise mit seiner Mutter in Deutschland mitten in den Ausbruch des Krieges und die Mobilmachung geraten. Am 9. April 1940 wurde Norwegen von den Deutschen besetzt. Der König Håkon VII. ging ins Exil nach London. Von 1942 an gab es eine mit Deutschland kollaborierende Regierung und auch eine norwegische nationalsozialistische Arbeiterpartei.

Bjørneboe studierte Malerei in Oslo. Als er 1943 von den Deutschen zum Arbeitsdienst eingezogen werden sollte, floh er nach Schweden. In Stockholm setzte er sein Studium fort. Hier lernte er die Anthroposophie kennen, die sein Leben und Denken

bleibend beeinflusste, auch wenn er sich später wieder von ihr abwandte. Die Idee der Freiheit, wie Rudolf Steiner sie in seiner *Philosophie der Freiheit* entwickelt hat, und der Gedanke der wiederholten Erdenleben behielten für ihn immer Gültigkeit. Auch der Christengemeinschaft, der von Friedrich Rittelmeyer mit Rudolf Steiners Hilfe begründeten Bewegung für religiöse Erneuerung, schloss er sich an. In diesen Kreisen traf er seine erste Frau, eine deutsche Jüdin. Ihr verdankte er den Zugang zum deutschen Kulturkreis. Er las Rilke, Novalis, Hölderlin, Schiller, C. F. Meyer und viele andere deutschsprachige Dichter, auch die religiösen Mystiker.

Andererseits fühlte er sich stark alarmiert durch das, was an gegenwärtigen Nachrichten aus diesem «Kulturkreis» zu ihm drang. Das war mehr als das, was in den Zeitungen stand. Durch seine zukünftige Frau begegneten ihm viele jüdische Emigranten. Während er weiterhin Landschaften und Stillleben malte, stauten sich diese Informationen in seinem Inneren bis zu Unerträglichkeit an. Immer weniger erschien ihm die Leinwand als das geeignete Ausdrucksmittel für das, was innerlich in ihm in Bewegung gesetzt wurde. Zwar malte er zunächst auch weiter, als er nach dem Kriege nach Oslo zurückkehrte, entschloss sich aber bald danach (1947) zu dem für ihn entscheidenden Schritt vom Malen zum Schreiben. Hier wird deutlich, dass der Impuls, der hinter seiner künstlerischen Tätigkeit stand, stark vom Inhaltlichen bestimmt war. Er hatte eine Botschaft, die er vermitteln wollte. **Die Dichtung hatte für ihn ihren Sinn in der Auseinandersetzung mit den Problemen der Zeit:** «Die Dichtung ist unmittelbare Wirklichkeit. Durch sie gelangst du zur Klarheit über die Zeit, in der du lebst, zur Klarheit über ihre Probleme. Durch die Dichtung nimmst du die Wirklichkeit ganz in dich auf und lebst in ihr. Die Dichtung ist keine Flucht. Nicht für mich.» ■

Jens Bjørneboes Roman «*Jonas*», ergänzt durch seinen Artikel «Als ich Jonas schrieb» und durch ein Nachwort von Almut Bockemühl zu seinem Werk und Leben, ist im Verlag Freies Geistesleben erschienen (ISBN 978-3-7725-1813-3, 14,90 Euro); siehe auch Seite 31 in dieser Ausgabe.

# Von der Zerbrechlichkeit der Erinnerungen



Richard Scrimger ist ein 55-jähriger Schriftsteller aus Cobourg / Kanada, dessen Werke in zahlreiche Sprachen übersetzt wurden. Rose Rolyoke, Protagonistin seines neuen Romans, lebt ebenfalls in Cobourg – doch sie lebt auch in Montreal, in Quebec, in Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart, und das alles gleichzeitig. Das Gefüge von Raum und Zeit hat sich für Rose aufgelöst, den Unterschied zwischen Damals und Jetzt gibt es nicht mehr. Auf wunderbar einfühlsame und dabei nicht selten humorvolle Weise zeichnet Scrimger das Leben seiner an Demenz erkrankten Heldin nach.

«WER SIND SIE? Das frage ich oft. Ich liege gegen einen Stapel Kissen gelehnt, starre nach oben in ein getoastetes Gesicht und habe keine Ahnung, wer das sein soll. Toast und Konfitüre, Seitenausgang, Ringelblume. Ich kann keinen Zusammenhang erkennen. Nein nicht *getoastet* – besorgt. Das habe ich gemeint.

Ich bin Sanjay, sagt er. Er nimmt meine Hand und hält sie behutsam. Sind Sie Prediger?, frage ich.

Mutter!, sagt Harriet von der anderen Seite. Mutter, du erinnerst dich doch an Dr. Berman?

Hallo, sage ich. Er wartet, bis ich fertig bin mit Husten, und wischt mir dann den Mund ab.

Draußen wird es langsam dunkel. Wir befinden uns auf dem Rückweg zur Villa. Die Gefahr ist vorbei. Im Krankenhaus haben sie das, was undicht war, repariert, und die Luft ist wieder rein. Der Transporter schaukelt ein bisschen, als wir um die Kurve biegen. Ich bin festgeschnallt, aber Dr. Berman muss sich festhalten.

Wo ist Albert?, frage ich.

Dr. Berman blinzelt. Für einen Mann hat er erstaunlich schöne Wimpern. Lang und seidig. Seine dunklen Augen sind auf der Seite schläfrig nach unten gebogen. Ich weiß nicht, sagt er.

Er wurde an einen anderen Ort verlegt, sagt Harriet. Drüben im Osten der Stadt – ich kann mir den Namen einfach nicht merken, sagt sie.

Nicht Hölle – als Kinder sagten wir dazu *Der Andere Ort*: Pass auf, sonst kommst du an den Anderen Ort! Eines der Dienstmädchen im großen Haus in Philadelphia hatte es auch immer mit dem Anderen Ort. Wir zogen sie immer damit auf. *Gib ordentlich Stärke in die Manschetten, Abigail, sagten wir. Wenn du zu wenig nimmst, verfrachtet Parky dich an den Anderen Ort.* Abigail?

Adeline? Irgendetwas in der Art. Sie war sehr strenggläubig. Ihr Aufenthalt war nur kurz.

St. Dominic?, fragt der Arzt.

Ja, das ist es, sagt Harriet.

Wo ist Dr. Sylvester?, frage ich.

Er liegt hinten, am Ende des Transporters, erklärt Dr. Berman. Er hat sich verletzt, als wir vor einer Weile in die Kurve gefahren sind.

Sind wir bald zu Hause?, frage ich.

Ja, sagt er und steht auf, schaukelt dabei ein bisschen mit dem Transporter mit. Sehr bald.

Sie nahmen sich viel Zeit, die beiden, als sie da über ihren Broschüren und Merkblättern saßen und nachdachten. Ab und an schaute Harriet über die Schulter zu mir her, und dann lächelte ich. Die Hand des Doktors lag auf dem Tisch neben Harriets Hand. Wenn er sie bewegte, um auf irgendetwas zu deuten, streifte sein kleiner Finger den ihren.

Es gibt lange Wartelisten, sagte der Doktor. Möglicherweise dauert es sechs Monate, bis sie in einem passenden Heim aufgenommen wird. Und in der Zwischenzeit?, frage Harriet.

In der Zwischenzeit wird sie Dinge verlieren. Sie wird vergessen, den Herd abzudrehen, sagte der Doktor, und gefährliche Männer in ihre Wohnung lassen. Es tut mir leid, Miss Rolyoke – ich weiß, es ist schwierig, sagte er und erhob sich mit einer geschmeidigen Bewegung, der Typ Mann, der seine Hosenbeine leicht hochzieht, bevor er sich setzt, sodass die Hose dann ausbeult, wenn er wieder aufsteht.

Es geht abwärts, sagte der Doktor. Es geht abwärts mit ihr. Tut mir leid, sagte er.

Harriet drehte sich zu mir. Ich schenkte ihr ein aufmunterndes Lächeln ... » ■

Richard Scrimgers Roman, «*Meine Seele ein Meer*», ist im Verlag Urachhaus erschienen (271 Seiten, gebunden, 18,90 Euro, ISBN 978-3-8251-7794-2)



«Noch vor 300 Jahren leitete man alles Naturverständnis von Gott ab; dann entdeckte man die Unvollkommenheiten in der Natur und sah sie in Entwicklung. Nun sollte die Materie der Verursacher sein. Es gibt aber noch einen dritten Verständnishorizont: Tier und Mensch sind nicht von Gott und nicht vom Stoff her abzuleiten, sondern jeweils aus sich selbst – alle Verständnishilfen lebt das Tier offen vor uns dar. Das ist der Ansatz der Gestaltbiologie.» *Wolfgang Schad*



# Brüder und Schwestern in der Evolution

Mit dem Lebenswerk des Evolutionsbiologen Wolfgang Schad erschließt sich uns das vielfältige Reich der Säugetiere neu. Indem die tierische Gestalt unter dem Aspekt der funktionellen Dreigliederung betrachtet wird – die an uns Menschen am deutlichsten ausgewogen zutage tritt –, zeigen sich neue verwandtschaftliche Zusammenhänge in der Säugetierwelt.

In seiner detaillierten und lebendigen Darstellung zeigt Wolfgang Schad zugleich die große und vielgestaltige Nähe aller Säugetiere zum Menschen. So gewinnen wir verstärkt den verständnisvollen Blick für die Tierwelt, den sie von uns benötigt. Mit seinem reich belegten Ansatz setzt dieses Werk neue Maßstäbe und Perspektiven für ein weiterführendes Tierverständnis.

**WOLFGANG SCHAD**  
**SÄUGETIERE UND MENSCH**  
Ihre Gestaltbiologie in Raum und Zeit

Unter Mitarbeit von Heinrich Brettschneider  
und Albrecht Schad  
1255 Seiten, mit 1430 Abbildungen, durchgehend farbig  
Zwei Bände im Schuber

79,- Euro

Verlag Freies Geistesleben  
ISBN 978-3-7725-1150-9



# Erziehung ist Selbsterziehung

von Henning Kullak-Ublick

7:40 Uhr. Wanja und Leander, sechs Jahre alt und Zwillinge, klettern wie jeden Morgen vor der Schule aus dem Auto ihrer Mutter. Leander flitzt über den Hof ins Schulhaus und beginnt um 7:42 Uhr damit, die Hausschuhe seiner Klassenkameraden zu vertauschen. Kurze Zeit später beginnt ein herrliches Suchchaos, das in dem winzigen Vorraum der Klasse durchaus nicht allen Kindern, Leander dafür aber umso mehr Freude macht. Um 8:00 Uhr haben endlich alle ihre «Puschen» gefunden, sind von mir per Handschlag begrüßt worden und über einen langen Balken in die Klasse balanciert, wo sie es sich auf den im Kreis angeordneten Bänken gemütlich machen. Alle Kinder sind jetzt richtig angekommen, und der Unterricht kann beginnen. Alle Kinder? Nein, eine Ausnahme gibt es: Um 8:10 Uhr öffnet sich noch einmal ganz leise die Klassentür, und Wanja kommt herein.

**Jeden Morgen ist das so: Leander erreicht den Klassenraum immer als Erster, Wanja immer als Letzter.** Sehr bald habe ich gelernt, noch vor Leander in der Klasse zu sein, denn der Unsinn, der ihm fast immer einfällt, macht auch vor den Tränen anderer Kinder nicht halt. Nur: Was mache ich mit Wanja? Um 7:55 Uhr ist offizieller Unterrichtsbeginn, und es kann doch nicht sein, dass er wirklich immer zu spät kommt. Wo bleiben Ordnung, Disziplin und Rhythmus? Ich kann die Klasse nicht allein lassen, um ihn aufzusammeln – und seine Mutter versichert mir, bei Wanja gehe es einfach nicht schneller. Wir werden sehen – aber zuerst muss ich kurz unseren Tageslauf erklären: An einer Waldorfschule beginnt der Tag immer mit dem sogenannten «Hauptunterricht», der sich über mehrere Wochen konzentriert mit einem Thema befasst, bevor er in einer neuen «Epoche» zu einem anderen Fach wechselt.

Nach dem Hauptunterricht folgen noch andere Fächer, aber los geht es immer mit der Epoche. Dieser Unterricht dauert bei uns hundert Minuten – deshalb legen meine Erstklässler auch um kurz nach 9:00 Uhr eine kleine Frühstückspause ein. Nach einem Tischspruch oder Lied wird gefuttert und geschnattert, und nach dem Abräumen warten alle schon auf das Märchen, mit dem der Hauptunterricht meist endet.

Es ist immer wieder eine Offenbarung, Kindern beim Essen zuzuschauen! So auch unseren Zwillingenbrüdern: Während Leander sein Schulbrot in kürzester Zeit herunterschlingt, dabei ohne Punkt und Komma mit anderen Kindern spricht und ständig in Bewegung ist, packt Wanja sein Schulbrot mit einer solchen Andacht aus, dass er für den ersten Bissen gerade bereit ist, wenn die anderen Kinder schon wieder alles zusammenpacken. So geht es mit allem: Leander weiß zu allem etwas zu sagen, aber sein Interesse verschwindet, wenn er sich erst melden soll, genauso schnell wieder, wie es plötzlich aufgeblitzt war. Wanja meldet sich auch nie. Wanja schweigt.

Kann man für zwei so verschiedene Kinder überhaupt den gleichen Unterricht machen? Und was ist, wenn nicht nur zwei, sondern dreißig Kinder zusammen in einer Klasse sind, dreißig Individualitäten aus mindestens dreißig Familien, mit den unterschiedlichsten Begabungen, Neigungen, Charaktereigenschaften, schon gelebten Schicksalen und Erwartungen ihrer Familien? Das Erstaunliche ist: Man kann. Allerdings spielt das *Wie* dabei eine entscheidende Rolle, weil vom *Wie* abhängt, ob Lernen ein «individueller Erfahrungsweg» oder ein «reproduzierender Anpassungsvorgang» ist. Kurz: Lernen die Kinder das Lernen (und Arbeiten) als einen lebenslangen Freund oder als ein notwendiges Übel kennen, dem man möglichst aus dem Weg gehen sollte?

Die Waldorfpädagogik bezieht dazu eine sehr klare Position, indem sie Schule als einen Ort versteht, der überhaupt nur dann Sinn macht, wenn alle lernen – also nicht nur die Schüler, sondern ebenso ihre Lehrer und (sofern sie das wollen) auch ihre Eltern. «Erziehung ist immer zugleich Selbsterziehung», so lautet die Grundidee. Denn ohne Selbsterziehung der Erwachsenen droht Erziehung zur Dressur zu werden. Wenn aber alle auf Entdeckungsreise sind, entsteht eine Lernatmosphäre, in der es um eine fortwährende Bildung von Fähigkeiten geht.

An der Waldorfschule begleitet ein Klassenlehrer «seine» Klasse mindestens sechs, meistens acht Jahre lang, also von der Einschulung bis weit in die Pubertät hinein. Leander, Wanja, all die anderen Kinder und ich bilden sozusagen eine «Familie auf Zeit», allerdings eine Familie, die sich nicht auf unsere Verwandtschaft, sondern auf unsere gemeinsame Aufgabe gründet, also auf das Lernen. Meine Aufgabe ist es, eine Klassengemeinschaft zu bilden, in der die Kinder sich in ihrer Verschiedenheit gegenseitig achten und fördern lernen. Teamfähigkeit und soziale Kompetenz gründen auf der Achtung vor dem anderen. Und weil ich mit den Kindern gemein-



Foto: Charlotte Fischer

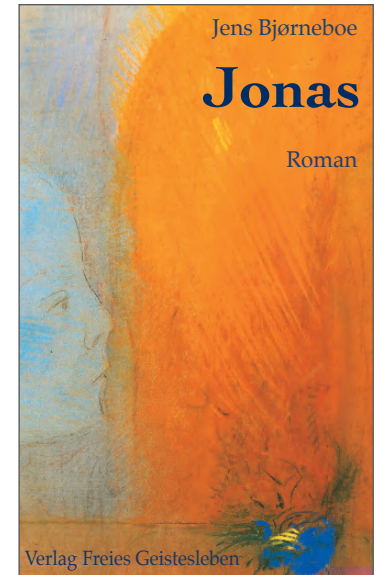
sam von Epoche zu Epoche gehe, bin auch ich ständig auf Entdeckungsreise. Ich lerne von ihnen und sie lernen von mir. Deshalb lassen wir auch niemanden sitzen, sondern finden Wege, Hindernisse zu überwinden. Es geht beim Lernen immer um das Entdecken der eigenen Fähigkeiten, niemals um Selektion. Angstfreies Lernen braucht eine Atmosphäre des Vertrauens.

Doch Vertrauen als Ziel genügt noch nicht, denn es entsteht nicht an einer organisatorischen Idee, sondern durch gemeinsames Handeln. Unterricht muss so lebendig sein, dass jedes Kind einen Anknüpfungspunkt für sein eigenes Handeln, seine Selbstwirksamkeit, finden kann. Deshalb muss ich den größeren Teil meiner Vorbereitung nicht auf den «Stoff», sondern auf die Frage verwenden, wie die Kinder selbst entdecken können, worauf es ankommt. Wenn ich meine Phantasie in Bewegung bringe, gehe ich morgens mit dem Schwung in die Klasse, der allein den Funken überspringen lässt.

So lasse ich beispielsweise Leander nachzählen, wie viele Schnürsenkel die Schuhe im Vorraum haben und wie viele Schuhe braun, mehrfarbig, aus Leder oder aus Stoff sind. Damit muss er so viele Aufgaben gleichzeitig lösen, dass er dabei vorübergehend ganz ruhig wird. Mit Wanja übe ich unterdessen das Zählen, wobei wir die Zahlen abschreiten und nach einiger Zeit immer eine Zahl auslassen. So entsteht das Einmalzwei aus dem Rhythmus, und von da aus kann er zum Erinnern der Zahlen übergehen.

Leander und Wanja habe ich acht Jahre lang als Klassenlehrer begleitet und auch später niemals ganz aus den Augen verloren. Irgendwann verstand ich, warum Wanja immer zu spät kommen musste: Er sah auf dem Weg zur Klasse so unendlich viel, dass es wirklich nicht schneller ging. Seine Mutter hatte natürlich Recht behalten, und daher fand ich eine ältere Schülerin, die ihn immer zur Klasse begleitete. Er entpuppte sich als begnadeter Zeichner und wurde später Naturwissenschaftler. Ein großer Schweiger blieb er. Sein Bruder zeigte später ein beachtliches Schauspieltalent. Das Abitur machten beide, aber was sie gelernt haben, ging weit darüber hinaus: Sie machten beide die Erfahrung, dass sie jederzeit über sich hinauswachsen können. Sie müssen es nur selbst tun. ■

**Henning Kullak-Ublick** wurde 1955 in Buenos Aires geboren und wuchs als Sohn eines Dipolomaten in Argentinien, Brasilien, Iran, Sri Lanka und London auf. Nach seinem Landwirtschaftsstudium in Gießen und Kiel machte er die Waldorflererausbildung in Witten/Annen und war von 1984 bis 2010 Klassenlehrer in Flensburg. Er war Gründungsmitglied der «Grünen» und der Initiative «Mehr Demokratie» sowie Sprecher der «Aktion mündige Schule» ([www.freie-schule.de](http://www.freie-schule.de)). Seit 2002 ist er u.a. im Vorstand des Bundes der Freien Waldorfschulen in Deutschland und seit 2008 im Vorstand der «Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners» tätig.



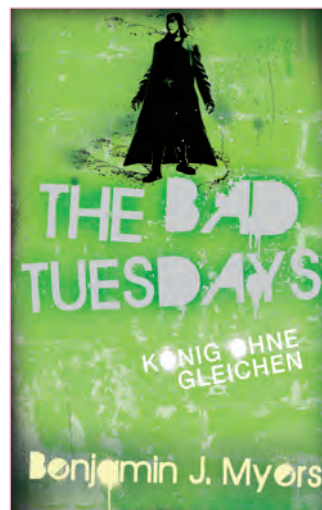
## Im Gewirr der Buchstaben

Der siebenjährige Jonas träumt in der Nacht vor seinem ersten Schultag von der Freiheit. Aber dann verirrt er sich im Gewirr der Buchstaben und das Leben wird ihm für lange Zeit zum Albtraum ...

*«Jonas ist ein Sonderfall ... Zunächst täuscht er seine Lehrerin und sich selbst über seine Schwäche hinweg, indem er die Texte, die er nicht entziffern kann, auswendig herunterplappert. Aber nach dem ersten Volksschuljahr fliegt der Schwindel auf ... Ein bemerkenswert einfühlsamer Roman über einen legasthenische Jungen.»*

Süddeutsche Zeitung

Jens Bjørneboe  
**Jonas**  
 Roman.  
 410 Seiten, kartoniert  
 € 14,90 (D)  
 ISBN 978-3-7725-1813-3  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)



**BENJAMIN J. MYERS**  
**The Bad Tuesdays**  
**König ohne Gleichen**

Aus dem Englischen  
 von Alexandra Ernst  
 332 Seiten, geb.  
 18,90 EURO

**Verlag Freies Geistesleben**  
**ISBN 978-3-7725-2504-9**

ab 14 Jahren

## König ohne Gleichen

gelesen von Simone Lambert

**Das Science-Fiction-Epos um den Kampf zwischen der Verbogenen Symmetrie und dem Komitee** richtet den Fokus im vierten Band, *König ohne Gleichen*, auf den fünfzehnjährigen Splinter. Die Bad Tuesdays hatten sich nach Splinters Verrat verloren. Während Box auf dem Gefängnisplaneten PURG-CT483 zum Kampfpfeiler der Hundetruppen ausgebildet wird und Chess ihre besonderen Fähigkeiten trainiert, um dem Feind entgegenzutreten, setzt Splinter sein betrügerisch erworbenes Geheimwissen ein, Inquisitor der Verbogenen Symmetrie zu werden. Er ist am Tod dreier Kristallpriester beteiligt, die in der Hierarchie unter den Inquisitoren stehen. Oriana Lache liefert er ihrem Konkurrenten Fenley Ravillious aus; der kommt vor Splinters Augen zu Tode durch das Schwert von Anna Ledwards, Chess' Freundin, die den Mord an ihrem Bruder rächen will. Anna, die wie ein weiblicher Samurai auftritt, beeindruckt Splinter, dennoch verweigert er ihr, seiner Schwester Chess zu helfen. Auch Tethys, Tochter von Ravillious und selbst Kristallpriesterin, kann er bei einer Art Russischem Roulette ausschalten. Damit hat er sich Zugang zu den Inquisitoren verschafft, und die erfüllen ihm seinen größten Wunsch: sie krönen ihn zum König! Doch die Macht fordert einen hohen Preis ...

Je mehr der Konflikt des Romans das Innere der Protagonisten erreicht, desto stärker beeindruckt seine Ästhetik. Die Ereignisse spielen fast ausschließlich nachts in einem Moloch von Großstadt; Regen und Schmutz trüben die Atmosphäre, keinerlei soziale oder staatliche Kontrolle begrenzt das Geschehen. Technologien ermöglichen die Verbindungen von lebenden Organismen mit Maschinen und erzeugen eine ständige Bedrohung. Es ist die Ästhetik des *Film*

*Noir* und des *Cyberpunk* mit seinen dystopischen Zukunftsfantasien, die hier einen literarischen Niederschlag findet. Ein typisches Motiv ist, dass die Bad Tuesdays als Straßenkinder aufgewachsen sind – Abschaum der Gesellschaft und Überlebenskünstler zugleich. Splinters Intelligenz hat ihn gerettet, aber auch seinen Machtsinn geschärft. Dass nun seine kleine Schwester Chess im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit jener Kräfte steht, deren Wechselspiel die Welt bestimmt, kann er weder verstehen noch ertragen. Jedoch wankt seine Einstellung, denn Splinter entdeckt Gefühle der Zuneigung in sich. Zunächst empfindet er diese Verbundenheit bei Oriana Lache, danach gegenüber Anna. Und Splinter begreift, dass er eine andere Frau unterschätzt hat: als Mevrad Styx nach seiner Krönung den Thronsaal betritt, nicht als Ethel, die «alte Schachtel», sondern als kraftvolle, schöne Erscheinung, ducken sich die, die er für mächtig hielt. Am Ziel seiner kindlichen Wünsche angelangt, fühlt er «... mit einem Mal ... das würgende Gewicht des Handels, den er mit der Verbogenen Symmetrie abgeschlossen hatte». Splinter soll seine Schwester ausliefern. Wird er es tun?

Für den Leser wird Splinter erst jetzt menschlich. Splinter lernt, dass in der Welt der Macht, in der er sich jetzt bewegt, Eigennutz eine unreife, wertlose Haltung darstellt. Doch was ist sein eigener freier Wille? Der Roman entfaltet zunehmend sein philosophisches Potenzial und entlässt den faszinierten Leser mit offenen Fragen bis zum nächsten Band. ■

**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.

**Je mehr der Konflikt des Romans das Innere der Protagonisten erreicht, desto stärker beeindruckt seine Ästhetik. *The Bad Tuesdays* entfaltet zunehmend sein philosophisches Potenzial ...**



# Hallo Kinder!

«Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...» So beschreibt der Dichter Hermann Hesse den Moment, in dem Vertrautes, Altbekanntes vergeht und Neues, noch Unbekanntes auf uns zukommt.

Dieser Zauber liegt auch über der Zeit der Zwölf Heiligen Nächte, nicht nur, weil wir in diesen Tagen der Geburt des Christuskindes gedenken, sondern in diesen Tagen nehmen wir auch Abschied vom alten Jahr, blicken zurück, erinnern uns und schauen zugleich auch erwartungsvoll mit Plänen und guten Vorsätzen auf das neue Jahr.

So genießen wir die stillen Stunden «zwischen den Jahren», die uns auch Zeit geben zum Lesen, Spielen und auch zum Geschichtenerzählen.

Ich wünsche all meinen kleinen und großen Leserinnen und Lesern einen schönen und geruhsamen Jahreswechsel – und wenn ihr unser Magazin erst im Januar 2013 lest: ein schönes neues Jahr,

eure **SUSANNE**

In alten Zeiten gab es wenig Unterhaltung, so wie es für uns heute selbstverständlich ist – es gab keine Zeitungen, Bücher nur für wenige Ausgewählte, kein Telefon, kein Fernsehen ... aber es gab die Geschichten, Sagen und Märchen, die das Wissen früherer Tage zum Inhalt hatten. In den Familien wurden diese von den Alten an die Jungen weitergegeben, oder Geschichtenerzähler, die durch die Lande zogen, brachten sie in die verschiedenen Gegenden und gleichzeitig auch die Kunde über neuere Ereignisse und Erlebnisse.

Diese alten Märchen haben die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm gesammelt, indem sie die Menschen und Gegenden aufgesucht haben, in denen noch das Wissen um dieses Volksgut lebte.

Die Reisen haben sie weit über die deutschen Grenzen hinausgeführt bis nach Skandinavien und nach Osteuropa. Viele

Märchen haben sie gesammelt und zusammengetragen und die schönsten dann in einem Buch veröffentlicht. Vor 200 Jahren ist zu Weihnachten die erste Ausgabe der *Kinder- und Hausmärchen* erschienen. Den Brüdern Grimm haben wir es also zu verdanken, dass wir noch heute von *Rumpelstilzchen*, *Aschenputtel*, der *Goldenen Gans* oder den *Bremer Stadtmusikanten* wissen – so nennen wir sie auch die «Grimmschen Märchen». Mein liebstes Märchen ist *Das Marienkind*. Und was ist euer Lieblingsmärchen?

Übrigens gibt es eine wunderschöne Ausgabe dieser Märchen zum 200. Geburtstag der Märchen-sammlung im Verlag Urachhaus mit Bildern von Daniela Drescher (*Die 100 schönsten Märchen der Brüder Grimm*, 344 Seiten, für 25,- Euro, ISBN 978-3-8251-7823-9).



Und – konntet ihr das Rätsel lösen? Wisst ihr, nach welchem Märchenwesen da gefragt wird? Dann schickt eure Antwort bis zum 21. Januar 2013 an

a tempo Susanne • Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehn Exemplare des etwas weniger bekannten Grimmschen Märchens *Das blaue Licht* mit den Bildern von Christiane Lesch.



Und hier unser neues Rätsel ...  
**Es war einmal, s'ist lange her –  
 So beginnt gar manche Mär.  
 Und in diesen fernen Tagen  
 Hat noch das Wünschen und Fragen  
 Geholfen in so mancher Not  
 Und abgewendet gar den Tod.  
 Viele unsichtbare Geister,  
 Zwerge und auch Zaubermeister  
 Führten die Helden durch die Gefahren,  
 Bis am Ziel sie angelangt waren.  
 Die ärgsten Drachen wurden zahm wie ein Reh,  
 Traf sie der Blick der guten ...**

Die Lösung unseres Novemberrätsels war **der Nebel**. Unter all den Zuschriften und Bildern sind folgende **Gewinnerinnen** und **Gewinner** ausgewählt worden: • **Urs Ebner** aus Kaufbeuren • **Lea Gruber** aus Ins / Schweiz • **Katharina Griebel** aus Weimar • **Klasse E1 der Bernhard Röper Schule** aus Rotenburg • **Klasse 4b der Konradin Schule** aus Kaufbeuren • **Nele Hagner** aus Welzheim • **Anja Fischer** aus Sesslach • **Sonja Bucher** aus Kisslegg • **Marian Griebel** aus Weimar • **Miriam Siebeck** aus Stuttgart

## DAS a tempo PREISRÄTSEL

War es 2012 in unserem Rätsel – und nicht nur hier, so ist zu hoffen – «märchenhaft», so wird es 2013 sicher, beschützt, umsorgt und umkümmert. Nun ja, zumindest theoretisch. Oder positiv gewendet: immerhin ideell. In diesem Jahr suchen wir jene «Personen», die als Schutzpatrone ein Auge auf uns haben (sollen). Aus der Fülle derer, die Buchdrucker (Augustinus) oder Gärtner (Gertrud von Nivelles), Jungfrauen (Nikolaus von Myra) oder Betrunkene (Noach), Schiffbrüchige (Petrus) oder Autofahrer (Christophorus) beschützen sollen, haben wir jene gewählt, die auf unsere Heimat, also die Länder Europas, schauen. Denn neben all den Krisen- und diskursen, die über diese Gemeinschaft geführt werden, die so viel mehr an Chancen und Möglichkeiten bietet, als sie Probleme und Unmöglichkeiten enthält, wollen wir jene «Beschützer» etwas näher kennenlernen, die sich um England und Deutschland oder Italien und Polen kümmern. Nun ja – immerhin ideell, alles andere müssen und dürfen wir konkret schon selbst besorgen! Der erste Gesuchte ist gleich für die ganze Gemeinschaft «verantwortlich». 1964 von Papst Paul VI. als erster Patron Europas (und der Lernenden!) ausgerufen, gilt der um 480 in Nursia Geborene und 547 in Monte Cassino Gestorbene zudem als «Vater des abendländischen Mönchtums». Nun müssen (und dürfen) Sie die hervorgehobenen Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen und so eines der fünf verlorenen Bücher von Camilla Jensen, *Frühstück*, gewinnen. So beginnt nicht nur das neue Jahr, sondern jeder Tag verführerisch ... ■ (mak)

1 Was sollte nach Christian Felber übergreifend das Ziel sein?  
Das Einfache und ...

\_ \_ \_ \_

2 Ergänzen Sie Goethes Satz:  
«Der \_ \_ \_ \_ Sehnsucht

\_ \_ \_ \_   \_ \_ \_ \_ Gegenwart.»

3 Wie heißen die «Weißen» in Inuktitut?

\_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_

Lösungswort:

Das Lösungswort einsenden an:  
a tempo Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart oder  
an: [raetsel@a-tempo.de](mailto:raetsel@a-tempo.de)  
Einsendeschluss ist der **21. Januar 2013** (Datum des Poststempels),  
der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Dezember-  
Ausgabe 2012 lautet **ES WAR EINMAL**. 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 092

Im Doppelstrom der Zeit

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

JC's irresistible hand-crafted sudoku.

Urdruck a tempo 01 | 2013

SQUARE MAGIC 091

Lösung

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

Polarität und Steigerung

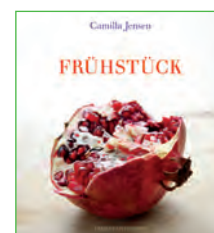




Foto: David Birkebeck

## Können Sie sich vorstellen, dass Blumen sich gegenseitig wahrnehmen? von Erika Beltle

Alles begann ganz einfach. Im vorletzten Jahr stand in *a tempo* ein Artikel über die Kapuzinerkresse, der mich animierte, sie im vergangenen Frühjahr im Garten auszusäen. Jeder kennt ihre leuchtenden orangeroten Blüten, weiß, dass man sie und ihre Blätter essen und, kleingeschnitten, den Salat damit würzen kann. Eine Besonderheit sind ihre fast kreisrunden Blätter, die sie mit den Lotusblüten gemeinsam haben, ebenso die Eigenschaft, den Schmutz beim ersten Tau oder Regen von sich abzuspielen. Bekannt ist auch, dass sie viele Wirkstoffe gegen alle möglichen Erkältungskrankheiten hat und viel Vitamin C enthält.

Als nun im Frühsommer die ersten Blüten erschienen, stellte ich vier davon mit etwas Grün dekoriert in ein Väschen, so, dass sie alle nach vorne blickten. Schon hier stellte ich fest, dass sie nach einiger Zeit nicht mehr alle nach vorn schauten. Daraufhin entfernte ich das Grün, das auch bei allen künftigen Versuchen wegfiel, um sie in ihrer Eigenbewegung nicht zu behindern.

Am nächsten Tag stellte ich zwei Kapuzinerkresseblüten nebeneinander in die Vase – beide nach vorn blickend und alle mit gleichlangen Stielen. Bis zum Abend waren sie so weit auseinandergerückt, dass eine Blüte nach links, die andere nach rechts sah. Dann stellte ich vier Blüten, auch alle nach vorn schauend, in das Väschen. Bis zum Abend hatten sie sich so weit auseinanderbewegt, dass jede in eine andere Himmelsrichtung blickte. So blieben sie dann, ohne große Veränderung, bis zum Verwelken.

Nun machte ich einen anderen Versuch. Ich stellte nur eine einzelne Blume in die Vase. Was geschah? Nichts – sie blieb den ganzen Tag und die ganze Nacht unverändert, wie ich sie in die Vase gestellt hatte.

Da gab ich ihr Gesellschaft durch eine weitere Blüte in ihre Vase. Und was geschah nun? Die bisher völlig Unbewegte rückte ganz

langsam weg, bis sie schließlich bis zum Abend ganz nach einer – der anderen – Seite blickte! Bei weiteren gleichartigen Versuchen blieb meistens die erste Blüte unbewegt und die dazugenommenen wandten sich zur Seite.

Muss man daraus nicht schließen, dass sich einerseits die Blumen gegenseitig wahrnehmen und andererseits, dass sie «eigenwillig» sind und anders als die anderen wollen?

Die Versuche wiederholte ich während der ganzen Blütezeit, immer mit dem gleichen Ergebnis, bei nur geringer Abweichung, etwa derart, dass zwei Blüten sich höher reckten, während dann zwei andere tiefer in der Vase blieben. Um dies zu erreichen, krümmten sie beispielsweise ihren zarten Stiel.

Wer nun das Geschilderte nicht glauben kann, «weil nicht sein kann, was nicht sein darf», dem empfehle ich, in diesem Frühjahr Kapuzinerkresse im Garten oder in einen Blumenkasten auszusäen und die geschilderten Versuche selbst vorzunehmen. Er wird sich wundern ...! ■

### Welch ein schöner Zufall ... die Kapuzinerkresse ist Arzneipflanze des Jahres 2013!

Die Gabe des Staunens, gepaart mit sorgfältiger Beobachtung und emsigem Nachdenken, ist eine Kunst, die unsere bald (am 19. Februar 2013) 92 Jahre alte Freundin Erika Beltle bewundernswert lebendig pflegt. Vielfältigen Ausdruck erhält ihr Sinn fürs Lebendige und Schöpferische in ihren Gedichten und Essays (erschieden im Verlag Urachhaus) und in ihren zahlreichen kunstvollen Rätseln (erschieden im Verlag Freies Geistesleben). 2009 erschien ihr bewegender Briefwechsel aus dem Zweiten Weltkrieg mit ihrem geliebten Mann Theodor Belte: «Für dich will ich leben». (lin)



## Gemeinsam durch den dicksten Schneesturm

Als der alte Holzfäller durch den Wald geht und seinen Handschuh im Schnee verliert, ahnt er nicht, welch willkommene Behausung der Handschuh für die Tiere im Wald bedeutet.

Nach und nach finden ein Mäuschen, ein Frosch, ein Häschen, ein Fuchs, ein Wildschwein und ein Bär alle eine warme Unterkunft im fallenden Schnee – bis der Holzfäller merkt, dass er den Handschuh verloren hat, und sein kleiner Hund sich auf die Suche nach ihm macht ...

«Eine herrliche Identifikationsgeschichte für die Aller kleinsten (ab 2 Jahren).»

Leanders Leseliste

Loek Koopmans  
**Ein Märchen im Schnee**  
 24 Seiten, durchgehend farbig, gebunden  
 Format: 24 cm x 22 cm  
 € 12,90 (D) | ab 2 Jahren  
 ISBN 978-3-7725-1136-3  
 www.geistesleben.com

### Kleinanzeigen

#### Mitbewohnerin auf Bauernhof in den Bergen von Österreich gesucht.

Ich bin 60 Jahre und möchte nicht alleine sein, deshalb suche ich Frauen meines Alters um gemeinsam zu leben und zu arbeiten. Über Zuschriften von Menschen mit anthroposophischen Hintergrund würde ich mich besonders freuen. Sie erreichen mich unter: h.st-li@gmx.net oder Tel.: ++43/35 32/36 69 (abends nach 20:00 Uhr)

verrückte uhren und möbelsubjekte  
[www.dizi.de](http://www.dizi.de)

Ökodorf – Tel.: 0 77 64/93 39 99  
[www.gemeinschaften.de](http://www.gemeinschaften.de)

[www.bio-ferienhaus.de](http://www.bio-ferienhaus.de)  
 Gesund, geräumig und ruhig zwischen Altmühlsee (5 km) und Naturpark Altmühltal

CHARTRES – 16 Reisen 2013  
[www.christophe-rogez.de](http://www.christophe-rogez.de)

Seminar- und Gruppenhaus  
[www.zaubermaehle.de](http://www.zaubermaehle.de)

Skifahren oder Wandern in der Gasteiner Bergwelt! Gemütliche, gut ausgestattete 1-Zi.-Fewo (45 m<sup>2</sup>) 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

Amrum / Norddorf. Exclus. Ferienwohnung  
[www.duenentraum-amrum.de](http://www.duenentraum-amrum.de)

Altes Lotsenhaus Tönning – das Ferienhaus an der Nordsee. Ruhige Lage am alten Hafen, Garten. Fon: 05 11/45 73 00 // 01 77/6 44 05 99,  
[www.altes-lotsenhaus.de](http://www.altes-lotsenhaus.de)

Westerland / Südwäldchen, schöne FeWo strandnah, 2 Zi. 2 Pers. ab 40,00 Euro von priv. E-Mail: lindelambrecht@hotmail.com, Tel. 0 40/6 47 18 19

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](http://www.finca-sambal.info)

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

[www.seminar-fuer-kunsttherapie.de](http://www.seminar-fuer-kunsttherapie.de)  
 Tel. 0 76 64/6 11 66 65

Wir suchen Dich!  
[www.freizeit-schule-arnstadt.de](http://www.freizeit-schule-arnstadt.de)

#### Alles Leben ist Bewegung – 100 Jahre Lohe-landgymnastik: 5.–7. April 2013

An diesem Wochenende wird das Pendel zwischen forschender Haltungsschulung und kreativer Bewegungsfreude schwingen. Und Sie erleben einen besonderen Ort: Loheland bei Fulda. Infos und Anmeldung:  
[www.Loheland.de/Aus-undWeiterbildung](http://www.Loheland.de/Aus-undWeiterbildung)

Ostersymposium «Beuys und die Hasen» in Achberg / Bodensee  
[www.fiu-verlag.com/dateien/hasen](http://www.fiu-verlag.com/dateien/hasen)

Wir beflügeln Ihre Augen!  
[www.augenoptik-vollrath.de](http://www.augenoptik-vollrath.de)

«Die Erde immer inniger begreifen.» Frau, 65 Jahre, will Geomantie erlernen und bittet um finanzielle Unterstützung. Zuschriften an die Redaktion: *a tempo*, Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart (Chiffre GG01)

Lebens-Krisen – zielstrebig meistern! Erstgespräch kostenfrei, Tel.: 0 70 84/51 74

[www.utopia.de](http://www.utopia.de)

[www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de)  
 Besuchen Sie uns doch auch mal auf:  
[www.facebook.com/atempo.magazin](http://www.facebook.com/atempo.magazin)

Kleinanzeigen können auch online aufgegeben werden unter: [www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de)



**öffentlich wirken**  
 Fachtagung  
 für Kommunikation

1. + 2. Nov. 2013  
 in Bochum

Öffentlichkeitsarbeit heute.  
 Wegweiser. Workshops. Werkzeuge.

Fortbildung für  
 Kommunikationsbeauftragte  
 aus  
 Unternehmen, gemeinnütz. Institutionen,  
 Stiftungen und Verbänden, sowie aus  
 therapeutischen Einrichtungen, Schulen  
 und Kindergärten

Informationen zur Tagung - ab Januar unter  
[www.oeffentlich-wirken.de](http://www.oeffentlich-wirken.de)

# 50 JAHRE FICHTEHAUS TÜBINGEN EINLADUNG ZUM JUBILÄUMSFEST

31.05. – 01.06.  
**2013**



Festredner

**Dr. Konrad Schily**  
u. a.

Tag der offenen Tür

**ANMELDUNG**  
zum Jubiläum und  
Ehemaligen Rundbrief  
unter: [www.fichtehaus.com](http://www.fichtehaus.com)  
(Rubrik „Ehemalige“)  
oder Telefon 07071 64914



## 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 drei-jährigen 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.  
Haberschlaide 1 · 70794 Filderstadt  
07 11/77 03 60 00 · [kontakt@fks-filderklinik.de](mailto:kontakt@fks-filderklinik.de)  
[www.fks-filderklinik.de](http://www.fks-filderklinik.de)

## Freie Hochschule Stuttgart Seminar für Waldorfpädagogik

Haußmannstr. 44a, 48-50 70188 Stuttgart  
Telefon (0711) 2 10 94 -0

**Informationstag**  
1. Februar 2013

Bachelor und Master

- Klassen-, Fachlehrerinnen/lehrer
- Oberstufenlehrerinnen/lehrer
- Eurythmie

**Beginn der postgradualen  
Masterkurse: 18.2.2013**

**Waldorflehrer werden**

[www.freie-hochschule-stuttgart.de](http://www.freie-hochschule-stuttgart.de)

## Centro de Terapia Antroposófica

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



Wir laden Sie herzlich ein,  
bei unserem  
**Jubiläumsjahr 2013**  
mit vielen Geburtstags-  
Angeboten im Sommer  
dabei zu sein!

Alle Angebote unter: [www.centro-lanzarote.de](http://www.centro-lanzarote.de)  
Telefon: 0034 928 512842 • Fax: 0034 928 512844  
eMail: [info@centro-lanzarote.de](mailto:info@centro-lanzarote.de)

## Luxus der Weite Namibia

24.08. - 8.09.2013



### Studienreise

mit Prof. Dr. Albrecht Schad  
Biologe, Geograf und Zoologe. Er ist  
ein profunder Kenner von Namibia und  
leitet seit 25 Jahren Studienreisen.



**Namibia – Faszination hautnah:**

Bei ausgedehnten Safaris im Etosha-Nationalpark erleben wir die einzigartige Tierwelt. Durch die geheimnisvolle Nebelwüste gelangen wir zur malerischen Landschaft des Tsondap Valley. Spektakuläre Übernachtungen unter freiem Sternenhimmel an der Spitzkoppe und ein Besuch der Felsenzeichnung „White Lady“ zählen zu den unvergesslichen Höhepunkten dieser Reise.

Afrikareisen buchen unter:  
[www.aventerra.de](http://www.aventerra.de) • 0711 470 42 15

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

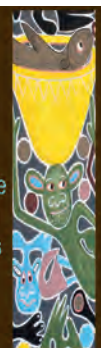
Wenn Sie inserieren möchten, wenden Sie sich an unseren **Anzeigenservice**, Frau Christiane Woltmann, unter:  
Tel. 07 11/2 85 32 34 | Fax 0711/2 85 32 11  
E-Mail: [woltmann@geistesleben.com](mailto:woltmann@geistesleben.com)  
(Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!)

Unsere Mediadata finden Sie zudem unter:  
[www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de)

## art hotel zanzibar

Direkt am Meer, am Rande des Fischerdorfes Mfumbwi, können Sie in einem von Künstlern gestalteten Zimmer Ihre Ferien genießen. Das Art Hotel Team freut sich auf Sie.

[www.arthotelsansibar.com](http://www.arthotelsansibar.com)



DIE NÄCHSTE AUSGABE FEBRUAR 2013 ERSCHEINT AM 22. JANUAR 2013

thema: leben mit der zeit

Kinder – wie die Zeit vergeht ...

augenblicke

«Das Glück der Erde ...» – Pferde sind Lebens-Begleiter

im gespräch

Dr. med. Genn Kameda – Was können Eltern tun?



Eltern-Sein heißt, sich immer wieder zu überlegen, was gut für das Kind sein könnte. Wird das Kind krank, erleben Eltern sich oft als hilflos, umso mehr, wenn es sich um eine schwere Erkrankung wie Krebs handelt, die im Krankenhaus mit einschneidenden Maßnahmen wie Chemotherapie behandelt werden muss. Wie gelingt die Balance zwischen Therapie und Alltag für die Eltern? Und wie gelingt sie dem Kinderarzt Genn Kameda, der sich Tag für Tag seinen kleinen Patienten und deren Eltern zuwendet?

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

**Aachen:** Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Collibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Braun & Hassenpflug | Kaesebiereche 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 | Bücherease | **Duisburg:** Roskothlen | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libro | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buchhandlung Uwe Lehrian | Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Buchhandlung Leseinsel | **Friedrichshafen:** See-Verlag | **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 | **Heilsbrunn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehland | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Köseleche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrinn | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **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 | **Liengen:** 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-Wirthe | Naturata | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wältschmüller | **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:** 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:** dardrehpunkt | **Pfullendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Schopfheim:** Regio Buch | Grünern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustebume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausend schön | **Tettngang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Bücherecke | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Witten:** Lehmkul | Mayersche | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hofladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | Stauffacher Thalia Bücher AG | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schlösilladen | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Collibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslitor Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Will:** Ad: Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerie | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Oberndorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedlberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Erster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery

«Wenn Unrecht zu Recht wird, wird *Widerstand* zur Pflicht!»

*Bertolt Brecht*



Bordeaux, Juni 1940: Vor der portugiesischen Botschaft versammeln sich Tausende Flüchtlinge, die ein Visum zur Ausreise brauchen – die Flucht über Lissabon ist ihre letzte Chance, dem Nazi-Regime zu entfliehen. Doch die Regierung Salazar hat ihren Botschaftern im Ausland untersagt, «unerwünschte Personen» einreisen zu lassen. Aristides de Sousa Mendes, portugiesischer Konsul in Bordeaux, entscheidet sich zum zivilen Ungehorsam.

«Sousa Mendes hat mehr Menschen gerettet als Oskar Schindler. Warum ist er dann nicht ebenso bekannt?»

*Christian House, The Independent*



Die Medizinstudentin Traute Lafrenz lernte Hans Scholl 1941 kennen und wurde seine Freundin. Sie initiierte Leseabende, die im Münchener Freundeskreis eine zentrale Rolle spielten und den geistigen Nährboden der Flugblätter der Weißen Rose darstellten. In den Verhören gelang es Traute Lafrenz, der Gestapo ihre Rolle als harmlos zu verkaufen und auch keinen ihrer Freunde weiter zu belasten. Nach dem Krieg schloss sie ihr Medizinstudium ab und ging 1947 nach Amerika.

«Eine beeindruckende, starke Frau, ganz nah an Geist und Leben der oft so männlich dominiert erscheinenden Weißen Rose.»

*Dokuzentrum Oberer Kuhberg, Ulm*



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 er einen abgeschossenen englischen Piloten in einem Waldversteck versorgen soll spitzt sich die Lage zu. Ein lebensgefährliches Versteckspiel beginnt, in dem Michiel zu verstehen beginnt, dass er nicht einmal den engsten Bekannten vertrauen kann.

«Ein spannendes Buch über Zivilcourage und die Konsequenzen, die daraus erwachsen. Ein tolles Buch für alle.»

*ekz-Bibliotheksdienst*

**Verlag Urachhaus** | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

José-Alain Fralon  
**Der Gerechte von Bordeaux**  
Wie Aristides de Sousa Mendes 30.000 Menschen vor dem Holocaust bewahrte  
207 Seiten, gebunden  
€ 18,50 (D) | ISBN 978-3-8251-7768-3

Peter Norman Waage  
**Es lebe die Freiheit!**  
Traute Lafrenz und die Weiße Rose  
365 Seiten, mit s/w-Abbildungen, gebunden  
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7809-3

Jan Terlouw  
**Kriegswinter**  
Aus dem Niederl. von Eva Schweikart  
204 Seiten, gebunden  
€ 14,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7825-3  
Ab 12 Jahren

# Starten Sie *gesund* in das neue Jahr!

Camilla Jensen

## FRÜHSTÜCK



FREIES GEISTESLEBEN

Leseprobe!



*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 dabei 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 kreatives Leben**

Camilla Jensen: **Frühstück** | 183 Seiten, mit zahlreichen Fotos, durchgehend farbig, gebunden | € 19,90 (D)  
ISBN 978-3-7725-2530-8 | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

