

E 51125
nr. 158

zum mitnehmen februar | 2013

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

augenblicke

Das Glück der Erde ...



Kinder – wie die Zeit vergeht ...
Genn Kameda – Was können Eltern tun?



Ein wahrer Schatz für die ganze Familie

Was gibt es Schöneres als im Kreis der Familie Märchen zu erzählen oder vorzulesen? Diese Sammlung enthält neben allen bekannten Märchen auch seltenere Perlen und wurde von Daniela Drescher zauberhaft illustriert. Seite für Seite, Märchen für Märchen lässt sie uns in ihre Bilder eintauchen und stets Neues dabei entdecken!



Ideal zum Vorlesen und Verschenken.



*«Da hat das Wünschen also doch noch geholfen!
Dieses Familienbuch hält mehrere Generationen lang.»*

Ulrike Schmoller, www.litterula.de

«Daniela Drescher hat den Märchen ihre ganz besondere Note gegeben. Bild für Bild, farbenprächtiges Aquarell auf Schattenriss auf skizzenhafter Vignette nimmt ihre Märchenwelt unverwechselbar Gestalt an ...

Definitiv auch ein Sammlerstück, dieses Kunstwerk.»

Sylvia Mucke, Eselsohr



Jacob und Wilhelm Grimm: **Die 100 schönsten Märchen der Brüder Grimm** | Mit Bildern von Daniela Drescher | 344 Seiten, Halbleinen | Format: 21 x 27 cm | € 25,- (D) | ISBN 978-3-8251-7823-9 | www.urachhaus.de



Scannen Sie den QR-Code ein und blättern Sie ins Buch!

Hier und jetzt

Es ist eine besondere Eigenschaft des Menschen, dass er sich an Vergangenes erinnern kann und Zukünftiges im Voraus bedenken mag. Beide Blickrichtungen braucht der Mensch zum Erhalt seiner Identität. Ohne ein Wissen um die eigene Herkunft und ohne ein Streben um eine zu erschaffende Zukunft kann ein Mensch leicht alle Orientierung verlieren, wie wenn er sich selbst abhanden gekommen wäre.

Es gibt für den Menschen aber auch die Gefahr, zu sehr dem Vergangenen oder dem Zukünftigen hingegeben zu sein. Dann ist die Gegenwart öde und leer.

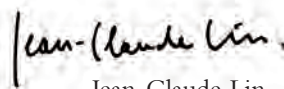
Eigentümlicherweise werden wir im Beisein eines Tieres nie den Eindruck bekommen, es hänge einem Vergangenen nach oder verliere sich an ein herbeigesehntes Künftiges. Das Tier ist ganz Gegenwart. Das erlebt sicherlich jeder aufmerksame Reiter beim Spiel der Ohren seines Pferdes. Aber auch jeder aufmerksame Erwachsene, der das Spiel von Kindern beobachtet, erlebt diese Gegenwärtigkeit. Wie Christiane Kutik in unserem «thema» bemerkt: Beim Spielen von Kindern geht es nicht darum, dass etwas «Vernünftiges» rauskommt, sondern darum, *anwesend* zu sein. «Im Hier und Jetzt.»

Kinder wie Tiere haben dieses Gemeinsame, dass sie uns zur Beachtung der Gegenwart anleiten. Sie leben noch – teilweise zumindest – wie im Paradies. Werden wir mit allem, was wir in der Vergangenheit erlebt haben, und allem, was wir noch in der Zukunft anstreben wollen, dennoch in der Gegenwart anwesend, so zaubern wir Paradiesisches in unseren Alltag herein. Die unbewusste Weisheit der Kinder und der Tiere machen wir uns bewusst und lernen sie so neu lieben.

Auch sie schafft Anwesenheit, hier und jetzt: die Liebe.

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Es grüßt von Herzen, Ihr


Jean-Claude Lin



06 im gespräch 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?



10 augenblicke «Das Glück der Erde ...»

... ja, für viele liegt es in mehrfacher Weise «auf dem Rücken der Pferde», denn sie sind Lebens-Begleiter, helfen Ängste zu überwinden. Mit ihnen kann man Hürden überspringen – und nicht nur jene, die real sichtbar sind. Eine Reitschule in Berlin-Zehlendorf schenkt aber nicht nur Kindern und Jugendlichen durch die Begegnung und den Sport mit Pferden Freude, sie bekommt sie gleich mehrfach zurück – auch von den Tieren, die ihr Alter dort in Würde und Freiheit genießen dürfen. Ja, das Glück der Erde ...



16 willis welt Ganz exklusiv!

17 lebenszeichen Total abgefahren

18 thema: leben mit der zeit Kinder – wie die Zeit vergeht ...

23 mensch & kosmos Eine seltene Begegnung

24 sprechstunde Quarz – Ordnung und Klarheit in Stein

27 weiterkommen Mit Chess, Box und Splinter

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 | sprechstunde 24 | am schreibetisch 26 | weiterkommen 27 |
aufgeschlagen 28 | serie: was ist waldorfpädagogik? 30 | literatur für junge leser 32 | die kinderseite 33 |
preisrätsel / sudoku 34 | kulturtipp 35 | suchen & finden 36 | ausblick / buchhandel 38

Das Lebensmagazin der
Verlage Freies Geistesleben
und Urachhaus

www.geistesleben.com
www.urachhaus.de

Herausgeber

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

Redaktion

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

Redaktionsanschrift

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

Anzeigenservice

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

Ansprechpartner Buchhandel

Simone Patyna
07 11 | 2 85 32 32

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

Abonnements

Antje Breyer
07 11 | 2 85 32 00

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

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

© 2013 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Druck:

Körner Druck Sindelfingen

HUFSPUREN *Der Himmel auf Pferden*



... erzählt von Christa Ludwig

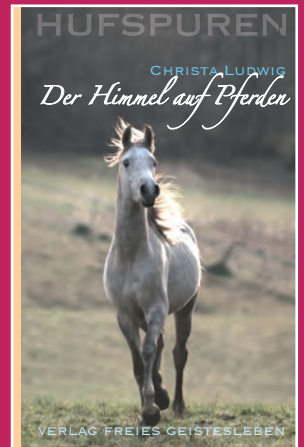
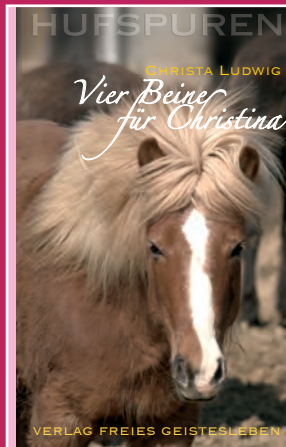


Foto: Wolfgang Schmidt

«Ein Juwel ist die Reihe Hufspuren. Die Autorin Christa Ludwig wird mit ihren Geschichten auf besonders literarische und zugleich authentische Weise dem Bedürfnis nach Freiheit und Individualität gerecht.»

Sabine Zaplin, Neues vom Buchmarkt, B5 aktuell

«Es ist die Prise Magie, die zusammen mit einer gehörigen Portion schriftstellerischen Könnens aus den Hufspuren mehr als nur Pferdebücher macht.»

Sabine Dillner, Bulletin Jugend & Literatur

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

Fliegender Wechsel
ISBN 978-3-7725-2361-8

136 Hufe zuviel
ISBN 978-3-7725-2362-5

Vier Beine für Christina
ISBN 978-3-7725-2363-2

Das Feuerfohlen
ISBN 978-3-7725-2365-6

Der Himmel auf Pferden
ISBN 978-3-7725-2366-3

Alle Bände: Mit slw-Fotos von Wolfgang Schmidt | je 216-219 Seiten, gebunden | je Band € 12,- (D) | Für alle Pferdenarren ab 12 Jahren! | Informationen zu allen sechs Bänden der *Hufspuren*-Reihe finden Sie auf unserer Homepage: www.geistesleben.com





GennKameda

Was können Eltern tun?

Dr. med. Genn Kameda im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler | Fotos: Wolfgang Schmidt

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. Aus dieser Situation heraus entstand das Buch «Unser Kind hat Krebs? Was können wir tun?» der Fachjournalistin Annette Bopp und des Kinderarztes Dr. med. Genn Kameda. Einfühlsam und sachlich wird jeweils die Krankheits- und Heilungsgeschichte eines Kindes aus der Sicht von Eltern im Wechsel mit praktischen Anregungen, wie der Alltag mit der Krankheit des Kindes von den Eltern positiv gestaltet werden kann, geschildert. Dieses Buch ist trotz des schwierigen Themas ein Lebens-Buch – mitten aus unserem Leben, in dem nicht alles auf eindeutige Ursachen zurückzuführen ist und Fragen zum «Wieso» und «Warum gerade mein Kind?» nie eindeutig zu beantworten sind. Genn Kameda erlebte als Oberarzt auch, wie wichtig die Unterstützung der Eltern für die Heilung der Kinder ist. Gerade in der Krankheitszeit brauchen die jungen Patienten etwas, das ihnen seelisch guttut und innere Kräfte mobilisiert, wie ein wohlthuend geregelter Ablauf in der Klinik und zu Hause sowie kreatives eigenes Tun (mit Ton, beim Malen und Basteln im Rahmen der Kunsttherapie). Das offene Gespräch schafft die Voraussetzung, die jungen Patienten und ihre Eltern in dieser extremen Lebenssituation zu begleiten.

Doris Kleinau-Metzler | Herr Kameda, das Thema Krebs und Kinder wirkt für viele Menschen zunächst abschreckend, weckt aber auch Mitleid und Betroffenheit.

Genn Kameda | Ja, das Thema weckt Mitleid, aber auch Mitgefühl. Doch richtig «mit-leiden» kann eigentlich niemand, der nicht in dieser extremen Situation ist, nicht weiß, was diese Diagnose ganz konkret für das Kind und die Familie bedeutet. Und ein Mitleiden aus Schockiertheit heraus wollen die Eltern nicht; es behindert, dass man die Krankheit tatsächlich offen und zukunftsgerichtet in Sinne von «Was können wir tun?» angeht. Mitgefühl kann dagegen auch heißen, Anteil am Schicksal der Familie zu nehmen, sich nicht befangen abzuwenden, vielleicht Hilfe anzubieten und dennoch eine gewisse Distanz zu wahren. Oft bestehen zunächst auch falsche Vorstellungen über Krebs bei Kindern. In der Kinderkrebstherapie können heute sehr viele Kinder geheilt werden – und das unterscheidet sie grundsätzlich von der Erwachsenen-Onkologie, wo die Behandlung oft nicht so erfolgreich verläuft. Der Alltag der Behandlung ist zeitweise sehr hart, aber durchzustehen, wenn man weiß, weshalb es notwendig ist. Da hilft es nicht, wenn jemand sagt, wie ich es einmal vor einem Vortrag erlebte: «Ach, die armen Würmchen!» Es sind keine «armen Würmchen», sondern es geht um Kinder, die lebensbedrohlich krank, aber trotzdem zu fördern sind. Im Alltag auf der Station wird gelernt, gebastelt, gelacht und Blödsinn gemacht – auch geweint, gelitten und gedacht.

DKM | Die Reaktion von Erwachsenen scheinen eng mit Angst verbunden. Eine Grundangst, dass dem eigenen Kind etwas Schlimmes

zustoßen könnte, begleitet heute viele Eltern, nicht zuletzt durch Medienberichte verstärkt.

GK | Stimmt, man hat allgemein Angst davor, dass das Kind auf dem Weg zur Schule überfahren oder überfallen wird, dass es etwas Falsches isst usw. Angst ist ein Zeitphänomen auf allen Ebenen. Bei der Krebserkrankung von Kindern ist es aber oft so, dass Eltern meist eine gute Intuition für ihr eigenes Kind haben und sagen: «Irgendetwas stimmt nicht, in dieser Art war mein Kind noch nie krank.» Eltern kennen ihr Kind am besten. Wenn dann die Diagnose feststeht, müssen wir über invasive Maßnahmen sprechen wie Knochenmarkpunktionen und Chemotherapie und alle Nebenwirkungen erklären, was die Eltern in eine traumatische Stresssituation bringt.

DKM | Wie kann man damit zurechtkommen?

GK | Das muss jede Familie für sich herausfinden, aber sich Zeit zu nehmen und Gespräche zu führen kann heilen. Es geht darum, den eigenen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden und vielleicht, wie mein Kollege Dr. Christoph Tautz sagt, etwas anderes wachsen zu lassen, im Einzelnen, in der Familie – gleichsam anstelle des Tumors. Aber die reale Angst ist da, denn auf einer onkologischen Station sterben auch Kinder. Und sicher ist, dass das Leben für die Familie und den Patienten nie mehr so ist wie vor der Diagnose, auch wenn man es sich wünscht.

Die Erfahrungen mit der Krankheit verändern alle nachhaltig – das ist auch noch Jahre nach der erfolgreichen Behandlung der Kinder so.





► **DKM** | Neben Angst ist für alle Eltern wahrscheinlich eine innere Frage, ob sie irgendwie schuld sind an der Krebskrankheit ihres Kindes?

GK | Ja, die Schuldfrage belastet viele Eltern, sei es, dass sie überlegen, ob sie zu spät zum Arzt gingen, die Diagnose sich verzögerte oder warum das Kind trotz bester Ernährung krank wurde: Das führt immer wieder zu der Frage: «Was haben wir falsch gemacht?» Für mich ist wichtig, Eltern die Freiheit zu geben, das anzusprechen. Dann kann ich als Erstes klar sagen: «Sie haben keine Schuld», und als Zweites: «Wir können in der Vergangenheit nicht einfach eine Ursache finden. Besser ist es, den Blick in die Zukunft zu wenden und zu überlegen, wie ich die Entwicklung, die Gesundheit des Kindes stärken kann.» **Geschehnisse in der Vergangenheit können wir ohnehin nicht mehr ändern, aber unsere Schritte in die Zukunft können wir massiv beeinflussen – wenn wir uns aus der Schuldfrage lösen.** Manchmal ergeben sich aus der Situation auch Überlegungen, was die Krankheit aus biographischer Sicht mit den Eltern, mit dem Kind zu tun hat. Zu ermöglichen, auch das anzusprechen, wenn das Bedürfnis danach entsteht, ist für mich wesentlich.

DKM | Am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke wird auch Komplementärmedizin angeboten, das heißt, Behandlungen wie Chemotherapie werden durch andere Therapien ergänzt, nicht ersetzt. Was ist das Besondere am komplementären Ansatz in Herdecke?

GK | Das Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke arbeitet komplementär auf anthroposophischer Grundlage, das heißt, die Schulmedizin, die aus Krankenhäusern bekannt ist, wird praktiziert wie dort auch, aber – je nach individueller Situation – durch andere, erweiterte Therapieformen ergänzt, wie verschiedene künstlerische Therapien, zusätzliche pflegerische Maßnahmen (wie Einrei-

bungen und Wickel), Homöopathie und Misteltherapie. Diese ist zentral in der anthroposophischen Krebsbehandlung.

DKM | In Ihrem Buch sagen Sie: «Die Komplementärmedizin bietet da vielleicht noch einige solche Ecken, wo Hoffnung gären kann oder Nahrung bekommt. Vielleicht ist das eine Möglichkeit, mit dem Schicksal anders umzugehen, wenn man es ansonsten immer nur mit harten Fakten zu tun hat ... Vielleicht müssen manche Fragen offen bleiben, damit der Mensch sich entwickeln kann.» Diesen Überlegungen, mit denen Sie Entwicklung und Krankheit verbinden, steht gegenüber, dass wir oft meinen, alles selbst in der Hand zu haben oder alles planen zu können. Jede schwere Krankheit erinnert uns daran, dass es nicht so ist.

GK | Die Entwicklung des Einzelnen, sein Schicksal, seine Situation an einem bestimmten biographischen Punkt ist in der anthroposophischen Medizin grundlegend. Gerade vor dem Hintergrund dieses Entwicklungsgedankens sind diese Therapien ein wichtiger Bestandteil des gesamten Therapiekonzepts, die individuell, je nach Situation des Patienten, eingesetzt werden. Wir sehen den gesamten Menschen, seine Biographie, sein Gesamtbefinden und vor allem auch seine seelische Situation. Ein einfaches Beispiel dazu: Jeder weiß von sich, wie Musik wirken kann – und wir erleben immer wieder, dass Musik- und Kunsttherapie in Begleitung zu einer Chemotherapie stressabbauend oder schmerzlindernd wirkt.

DKM | Was ist das Besondere für Sie am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke gewesen, welche Erfahrungen haben Sie geprägt?

GK | Bei meiner Facharzt-Ausbildung an der Universitätsklinik Düsseldorf in der Kinderonkologie habe ich positiv erlebt, dass man die jungen Patienten über einen langen Zeitraum begleitet. Herdecke war für mich dann wegen der erweiterten Therapie-



Genn Kameda

möglichkeiten spannend. Gerade weil viele Kinder durch die Erfolge der Schulmedizin heute die Krebserkrankung überleben, ist es für ihr weiteres Leben umso wichtiger, mit welcher Lebensqualität, welchen Erfahrungen sie durch die Therapie gehen. Da bietet das Gemeinschaftskrankenhaus durch das anthroposophische Therapiekonzept eine besondere Qualität und besondere Möglichkeiten. Immer wieder war ich zudem erstaunt und bewegt, was Eltern über ihre Gedanken, Eindrücke und Erfahrungen im Zusammenhang mit der Erkrankung ihres Kindes berichten, manchmal auch noch Jahre später. Sie haben so viel zu sagen, davon kann ich nur lernen. Aber es ist durchaus nicht immer nur positiv, manche Familien zerbrechen an den Belastungen, die die Krankheit für die Familie mit sich bringt.

Die Kinder und Jugendlichen mit der Diagnose Krebs sind am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke zudem nicht isoliert auf einer eigenen Onkologie, sondern in der allgemeinen Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin untergebracht und beim Essen oder in einer Bastelgruppe in den normalen Ablauf integriert, soweit es ihr Zustand erlaubt. Das bringt eine offene Atmosphäre mit sich. Manches ist in Herdecke auch möglich, weil die Klinik im Vergleich zu Universitätskliniken relativ klein ist, zumal an großen Kliniken oft mehr schwere Krankheitsfälle zusammenkommen; sie haben im Sozialen nicht den gleichen Spielraum. Bei der heutigen Behandlung kommen die Kinder zwischen den intensiven Zeiten im Krankenhaus immer wieder nach Hause – auch dort können Eltern, wie bei jeder Erkrankung ihres Kindes, viel ergänzend zu den medizinischen Maßnahmen tun. **Für wirklich wegweisende Veränderungen, für eine ganzheitliche Sicht auf die Krankheit, braucht man auch als Arzt eine gewisse Freiheit, in der sich Kreativität entfalten kann.** Dafür muss man sich Zeit nehmen – zum Beispiel eine Stunde Auszeit gemeinsam mit den Eltern, um sich zu fragen: «Was braucht das Kind?» Das ist etwas anderes, als wenn Eltern mit der Haltung kommen: Ihr Mediziner sollt das Kind mit Technik und Chemie gesund machen, und wir schauen zu. Sicher ist es für manche Eltern nicht leicht, durch die Gespräche und die Versorgung auch einen Teil der Verantwortung zu übernehmen. Wenn dann noch durch ein integratives Therapiekonzept und die Besprechungen von Therapeuten, Ärzten und Pflegenden ein gemeinsames Bild aus diesen verschiedenen Blickwinkeln entsteht, ein inneres Bild des Kindes und seiner Situation, kann etwas in Bewegung kommen, etwas Neues entstehen, was vorher noch nicht möglich schien und positiv zur Entwicklung beiträgt. ■

Genn Kameda arbeitet inzwischen als niedergelassener Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Schwerpunkt Kinderonkologie und -hämatologie, in Düsseldorf (www.kinderarztpraxis-kameda.de), auch in Kooperation mit dem Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke.



Annette Bopp | Dr. med. Genn Kameda

Unser Kind hat Krebs

Was können wir tun?

Urachhaus

Die Eltern *nicht* *allein* lassen

Was können Eltern tun, wenn ihr Kind an Krebs erkrankt ist?

Viele fühlen sich nach dem Schock der Diagnose wie gelähmt. Sie sind unsicher: Was dürfen sie ihrem Kind noch zumuten? Wo sollten sie es besser schonen? Was ist im Alltag, im Kindergarten oder in der Schule zu beachten?

Die Medizinjournalistin Annette Bopp und der Kinderonkologe Dr. Genn Kameda zeigen Wege auf, wie Eltern ihr Kind im Alltag gut begleiten und den Therapie- und Heilungsprozess unterstützen und gestalten können.

Annette Bopp | Dr. med. Genn Kameda
Unser Kind hat Krebs
Was können wir tun?
208 Seiten, gebunden
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7766-9
www.urachhaus.de



«Das Glück der Erde ...»

Pferde sind Lebens-Begleiter

Doris Kleinau-Metzler (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)



Oh ja – «das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde ...», da können Anne-Katrin und Steffie, Marie-Luise und Laura zustimmen. Auch Marie und ihr Bruder Theodor, die die Grundschule Pulvermühle in Berlin besuchen, können nicht genug davon bekommen, die braune *Maja* mit der dichten struppeligen Mähne, dem weißen Stern auf der Stirn und den glänzenden Augen zu streicheln. Die Wärme, die vom Fell austrahlt, der Geruch von Futter, Mist und Erde liegt in der Luft. «Bevor ich hier herkam, habe ich nie ein Pferd gesehen, nur in Bilderbüchern», erzählt Marie. Das Shetlandpony, das alle Liebesbezeugungen geduldig und kauend genießt, hat zudem noch spezielle Talente: «Es kann Türen aufmachen», erklärt Thomas, der seit vier Jahren hier arbeitet und auch für die Versorgung der Tiere zuständig ist. Im Moment ist die Stute zwar noch im Durchgang neben dem Eingang angebunden, weil es dort gerade Kraftfutter gibt (eingeweichte Graspellets mit Hafer). Doch besser, man schließt die Tür zur Sattelkammer auf dem Weg ins Büro gut, sonst steht *Maja* bald neben dem PC.

Aber erst mal kommt *Egon* dazwischen. Der Ziegenbock will nach dem Ausmisten auf dem Nebengelände, der Hengstkoppel, ebenso wie seine beiden Gefährtinnen nicht in den Stall zurück und verbreitet mit seiner Bereitschaft zu Stößen mit seinen gebogenen Hörnern Angst bei einigen Kindern. Thomas wird gerufen, er bleibt gelassen. *Egon* respektiert ihn, auch wenn er sich mit gesenktem

Kopf der Besucherin nähert. «Der will gestreichelt werden, zwischen den Hörnern», rät Thomas. Und wirklich, es klappt, *Egon* zieht sich vorerst zurück. Ariane aus dem Büro kommt zu Hilfe, und mittels eines großen belaubten Astes als Leckerbissen gelingt es gemeinsam, *Egon* und seinen Anhang in den sauberen Stall zu den zwei Hängebauchschweinen zurückzulotsen.

Damen mit Geschichte

Seit Ilse Spreen 1973 für ihre tier- und pferdeverrückte Tochter Glinda das Pony *Musse* kaufte, wurde hier manches «aussortierte» Tier – so auch *Egon*, der vorher in einem Streichelzoo war – vor dem Schlachter gerettet.

Glinda Spreen ist inzwischen die 1. Vorsitzende der vor 25 Jahren als Verein gegründeten Kinderreiterschule. Bis heute gehören alte Pferde, die nicht mehr geritten werden können, oder chronisch kranke Tiere selbstverständlich zur Gemeinschaft des Reitstalles. Mittelweile gibt es sogar den *Verein für tierischen Ruhestand e.V.*, der sich um die alten Pferde der Reiterschule kümmert – denn auch ein Pferd, das Jahrzehnte seinen Reiterinnen treue Dienste geleistet hat, wird alt und gebrechlich, braucht Schonung und spezielle Pflege für Hufe und Magen. Vor allem aber braucht es weiter menschliche Zuwendung, weiß Gloria Riéner, die seit über ►



► zehn Jahren *Madame Nou* (rechts unten auf Seite 13 ist sie zu sehen) betreut, das inzwischen älteste Pony Deutschlands, das im Jahr 2013 sage und schreibe 50 Jahre alt wird! «Es ist einfach immer wieder schön, *Madame Nou* zuzusehen, sie strahlt Ruhe, fast eine Art Weisheit aus. Und sie merkt so viel, auch wenn es mir mal nicht so gut geht», lächelt Gloria Riénger und kraut die über die Jahre ergraute *Madame Nou* zärtlich. Bei jedem Wetter kommt die liebenswerte Rentnerin zur Reitschule und versorgt in einer Ecke des Geländes die Pferde-Seniorin und eine alte, zugelaufene Katze. Eine Pferdeflüsterin, die spürt, dass Pferde als Gefährten zum Menschen, seiner Entwicklung und Kultur gehören, ob über die Jahrtausende zum Tragen von Lasten, zur Überwindung von Entfernungen oder als Zugtiere. Und auch heute faszinieren sie Kinder, Jugendliche und Erwachsene – trotz unserer technisierten Welt.

Freiheit als Notwendigkeit

Auf dem Hauptgelände der Kinderreitschule mit dem Reitplatz in der Mitte: Pferde, Pferde, Pferde, wohin man schaut, in offenen Unterständen und verschiedenen Ecken, in allen Größen und Farben, von hoch aufragend, majestätisch und graziös bis mollig und

klein – aber alle zusammen frei auf dem Gelände der Reitschule, in kleinen Gruppen oder allein stehend. Erstaunlich, wie locker die Pferde wirken und wie unbehelligt und frei sich die Menschen zwischen ihnen bewegen; nur am Ohrenspiel der Pferde ist zu sehen, wie aufmerksam sie sind (und man denkt traurig an Pferdeställe am heimischen Stadtrand, an eine lange Reihe von Türen, aus deren oberen Teil Pferdeköpfe herausragen).

Für Glinda Spreen ist diese Freiheit hier für die Pferde eine Notwendigkeit. «Wir waren Vorkämpfer für die Haltung der Pferde in einem offenen Stall im Herdenverband, eben artgerecht in einer Gruppe, und mit ständiger Verfügbarkeit von Raufutter wie Heu und Stroh und intensivem Kontakt zu Menschen. Die Pferde entwickeln so ihre eigene soziale Rangordnung, es entstehen sogar Freundschaften. Sie sind dadurch insgesamt einfach sehr ausgeglichen.» Hier gibt es auch keine Privatpferde wie in vielen Reitställen üblich, sondern alle 115 Pferde gehören dem Verein, sodass es beim Reiten keine Zwei-Klassen-Gesellschaft gibt von Privatpferdebesitzern und Schulpferdereitern.

Acht Kinder im Grundschulalter reiten auf Ponys in der eingezäunten Mitte. Kathy, eine blonde, langhaarige Studentin, gibt Reitunterricht, ein behindertes Mädchen ist in die kleine Gruppe

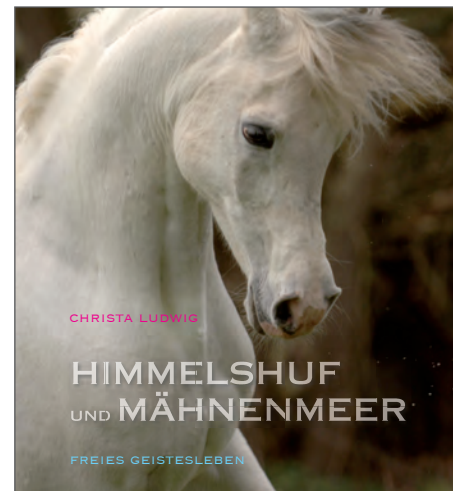
integriert. Im Rahmen von Unterrichtsprojekten besuchen zudem behinderte Kinder der *Biesalski-Förderschule*, der *Albert Schweitzer-Förderschule*, der *Parzival-Förderschule* und der *Johann-August-Zeune-Schule für Blinde* regelmäßig die Kinderreiterschule, und es besteht eine Kooperation mit dem *Sportclub Lebenshilfe*. «Unsere Wochenendkurse sind aber immer gemischt, und auch sonst läuft die Integration hier ganz automatisch ab, zumal wir kein spezifisches therapeutisches Reiten machen. Alle Kinder lernen hier nicht nur reiten, sondern ebenso die Pferde zu pflegen; sie entwickeln eine Beziehung zu den Tieren», erklärt Glinda Spreen (Foto unten links). Auf dem Schulhof der *Cecilien Grundschule* in Berlin-Wilmersdorf wurde sogar eine kleine Koppel samt Unterstand und Futterkammer gebaut, und jeden Dienstag bis Donnerstag ziehen seit einigen Jahren zwei Ponys dorthin um. «Als die Pferde das erste Mal dahin kamen, meinte ein Junge der vierten Klasse: «Guck mal, Lamas.» Und manche Kinder wundern sich, dass Pferde keine Wurstbrote essen.»

Die Sehnsucht in uns

Zu Pferden blickt man auf, sucht ihren Blick. Sie strahlen kraft ihrer Natur Respekt aus, und können eine Sehnsucht in uns ansprechen, die in unserem Leben, fern von der Ursprünglichkeit der Natur, oft verschüttet ist. Ja, der regelmäßige Kontakt mit ihnen hat positiven Einfluss auf Kinder und Jugendliche, wie Glinda Spreen immer wieder erlebt hat (und es Lehrer bestätigen).

Einige Mädchen verrichten derweil auf dem Hauptplatz, der Stutenkoppel, Arbeiten rund um die Pferde, striegeln das Fell und säubern die Hufe, holen Futter, dazwischen stehen Mütter. *Jakob*, der Esel, deutet dezent an, dass er auch beachtet werden will, Spatzen picken emsig in frischen Pferdeäpfeln. Ein Holunderbusch wird gerade von *Maries* und *Theodorus'* Vater gestutzt, denn ehrenamtliche Arbeit aller, auch der Eltern, ist erwünscht und notwendig, um überhaupt den alltäglichen Betrieb mit Pferden, Reitstunden und allem, was dazu gehört, zu ermöglichen.

Karen Hauser ist seit sechs Jahren die 2. Vorsitzende des Kinderreiterschulvereins und hat auch schon als Kind hier geritten. Sie kennt viele Pferde seit deren Geburt. «Die Pferde, das Reiten entspannt mich einfach. Aber Pferde können auch gut zuhören, nehmen meine Stimmung auf und erwidern auf ihre ▶



Die Kraft zu fliegen ohne Flügel

Christa Ludwig erzählt drei Geschichten von der wunderbaren Beziehung zwischen Menschen und Pferden. Um *Pardal* und eine *Show mit Arabern* geht es in der ersten: *Lavendelpferde*. In der zweiten, *Mähnenverschwendung*, findet *Christina* auf Um- und Irrwegen ihr Pferd im *Mähnenmeer* der *Isländer*. Und die dritte, *Eyes and Ears*, führt nach *Wyoming* zu *David* und den *Appaloosa*. Kann es gut gehen, wenn ein Junge, der zum ersten Mal so richtig verliebt ist, auch noch auf Pferde aufpassen soll?

Fotos können Geschichten erzählen. Christa Ludwig hat sie aufgeschrieben: Drei Geschichten zum Eintauchen in die Welt der Araber, Isländer und Appaloosa entlang der Bilder.

Christa Ludwig
Himmelshuf und Mähnenmeer
 Drei Foto-Pferdegeschichten.
 151 Seiten, mit 128 Farbfotos von Wolfgang Schmidt, gebunden | Ab 12 Jahren
 € 16,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2367-0
 www.geistesleben.com



► eigene Art etwas – was sehr tröstlich war, als ich als Jugendliche großen Liebeskummer hatte», sagt sie lachend. Jetzt ist ihre sechsjährige Tochter Maha-Marie mit dabei, die sich besonders über die herumwuselnden Hunde freut und einmal in der Woche mit der Kindertagesstätte *Fliegenpilz* zum Reiten kommt. Karen Hauser engagiert sich ehrenamtlich, «damit die *Kinderreitschule Zehlendorf* noch vielen Kindern zugute kommt und wir einiges für die Zukunft verbessern können». Bisher ist manches provisorisch wie der grüne Bauwagen, der zugleich Bistro, Theorieraum für die Reitschüler und Aufenthaltsraum im Winter ist. Auch eine überdachte offene Reithalle und neue sanitäre Anlagen wünscht sich der Reitverein, der nicht nur tagtäglich Reitunterricht anbietet, sondern auch immer wieder mit Preisen ausgezeichnet wurde (auf regionalen und überregionalen Turnieren, dann 2008 mit dem goldenen Stern des Sports für seine vorbildliche Kinder- und Jugendarbeit und die Integration von Behinderten und 2012 als erster Verein Deutschlands mit dem Gütesiegel «Vorbildlicher Verein» der Deutschen Reiterlichen Vereinigung). Trotz der idyllischen Lage ist der Kinderreitverein Teil der Vielfalt der Großstadt Berlin, zumal er an den öffentlichen Nahverkehr angeschlossen ist, was vielen Kindern, Jugendlichen und Gruppen aus entfernten Stadtteilen erst den regelmäßigen Besuch der Kinderreitschule ermöglicht.

Hürden überwinden

Brigitte Zoschke, Pferdewirtin, die auch seit über 30 Jahren dabei ist, und Thomas sind die beiden fest angestellten Arbeitskräfte des Vereins. Thomas absolvierte eine Ausbildung zum Tierpflegehelfer,

war aber als Autist schüchtern und kontaktscheu. Heute führt er selbstständig die Besucherin herum, beantwortet alle Fragen und ist vor allem ein außerordentlich einfühlsamer Betreuer aller Tiere. «Thomas merkt die kleinste Verletzung eines Pferdes und meldet sie weiter. Immer ist er die Ruhe in Person, bei allen Aktionen der Tiere. Niemals wird er vergessen, eine Tür zuzumachen, wo es notwendig ist. Er ist absolut zuverlässig; als er wegen eines Streiks nicht mit dem Bus zum Reitstall kommen konnte, ist er früher losgelaufen und pünktlich zur Versorgung der Tiere morgens gegen sechs Uhr hier gewesen», erzählt Glinda Spreen. Die Liebe zu den Tieren, die alltägliche Arbeit mit ihnen und der offene und unkomplizierte Umgang der jungen und älteren Reitvereinsmitglieder haben sein Leben bereichert.

Auch aufgrund dieser Erfahrungen und der seit Jahren ganz selbstverständlichen praktizierten Integration von behinderten Kindern liegt es nahe, den Reitstall weiter in diese Richtung zu öffnen. So entstand gemeinsam mit den *Lankwitzer Werkstätten für Behinderte* der Plan, bis zu 24 Ausbildungsplätze zum Tierpflegehelfer für Menschen mit Beeinträchtigung auf dem Gelände und mit den Tieren des Zehlendorfer Reitvereins zu schaffen. Die dafür notwendigen Aus- und Umbauarbeiten würden allen Kindern und Jugendlichen zugute kommen. So wie die Pferde auf der Wiese hinter dem Königsweg, dem dritten Reitgelände der Reitschule, elegant über manche Hindernisse springen, wird die Kinderreitschule sicher noch diese Hürden nehmen. Denn Pferde sind WegbeREITER für Menschen! ■

Weiter Informationen sind zu finden unter: www.kinderreitschule-berlin.de





Ganz exklusiv!

Im Sommer wird unser Sohn Willi eingeschult, wir müssen entscheiden, wo wir ihn anmelden. In Hamburgs Schulen wird gerade die «Integration» behinderter Kinder abgeschafft. Stattdessen hat man sich ein neues Wort ausgedacht – nämlich «Inklusion».

Da der Durchschnittsbürger natürlich nicht weiß, was da der Unterschied sein soll, will ich es kurz erklären: Es wird nicht etwas Fremdes in etwas Bestehendes «integriert», sondern alle Menschen sind in ihrer Andersartigkeit gleich. Man geht also von einem heterogenen Ganzen aus.

Inklusion ist eine wunderbare Idee, ein Traum, den ich gerne mitträumen will. Jedes Kind darf fortan auf jede Schule gehen. Sonderschulen sollten überflüssig werden, in allen Schulen lernen körper- und geistig behinderte, verhaltensgestörte und «normale» Kinder gemeinsam – einfach eben mit ganz verschiedenen Lernzielen (was man dann «zieldifferent» nennt): wunderbar!

Und weil man ja niemanden diskriminieren will, hat man sich auch gleich neue Ausdrücke für die Behinderten ausgedacht: Um sie nicht mehr Behinderte zu nennen, umschreibt man sie etwa als «Kinder mit Förderschwerpunkt geistige Entwicklung».

Ich weiß jetzt nicht so genau, warum man sich immer neue Wörter ausdenkt, aber egal. Für unsere Gesellschaft wäre Inklusion ein unvorstellbar großer Schritt zu mehr Menschlichkeit und Toleranz. Was können Kinder nicht alles lernen im Umgang mit so viel Unterschiedlichkeit, toll! Schade, dass die meisten Lehrer in ihrer Ausbildung leider nicht gelernt haben, solche Klassen auch zu unterrichten. Und schade, dass die Lehrer sich nicht in der Mitte durchschneiden können, denn dann könnten sie vielleicht wenigstens zeitlich so eine Herausforderung leisten. Schade auch, dass den bisherigen Integrationsschulen nun die Gelder gekürzt werden sollen, mit denen sie bisher die Aufgabe, behinderte und nicht

von Birte Müller

behinderte Kinder gemeinsam erfolgreich zu unterrichten, leisten konnten. Schade, dass ein Kind wie mein Sohn Willi dann nur gut 2,5 Stunden in der Woche eine Sonderpädagogin an seiner Seite hätte, die stundenweise von Schule zu Schule hetzt. Schade, dass Eltern anderer Schüler sich wahrscheinlich bald beschweren werden, weil Willi so viel Unruhe verbreitet – er kann ja nicht mal 5 Minuten auf einem Stuhl sitzen. Schade, dass Willi nicht sprechen kann und deswegen auch nicht mit Kindern und Lehrern wird kommunizieren können, außer alle lernen und verwenden seine Gebärdensprache. Schade, dass Willi den Unterrichtsinhalten nicht folgen können wird. Schade, dass er immer erleben wird, dass er derjenige ist, der am wenigsten kann. Schade, dass ich mir nicht vorstellen kann, wie Willis Lernziele wie etwa Toilettentraining Teil des Unterrichts werden könnten. Schade, dass er wahrscheinlich ständig in einem Nebenraum sitzen wird und dort die Stifte, mit denen er Mandalas ausmalen sollte, durch die Gegend werfen wird. Schade, dass ich das Gefühl habe, dass es der Stadt Hamburg gar nicht um Inklusion geht, sondern darum, Geld zu sparen.

Aber ein Glück, dass es auch noch Schulen gibt, an denen die erste Unterrichtseinheit darin besteht, zu stampfen und zu singen und erst mal in der Schule körperlich und geistig anzukommen. Ein Glück, dass diese Schulen viel Erfahrung damit haben, zieldifferent und sogar altersübergreifend zu unterrichten und dort nicht alle 45 Minuten ein neues Fach beginnt, auf das sich die Kinder einstellen müssen. Ein Glück, dass es dort auch Lernziele wie Keksteig kneten oder Hände waschen gibt. Ich weiß, dass es schade für alle «normalen» Hamburger Schulkinder ist, dass sie an Willi nicht lernen dürfen, wie unterschiedlich das Leben sein kann. Aber dafür müssten erst die richtigen Bedingungen geschaffen werden, dass wir bei der Inklusion mitmachen können – bis dahin machen wir es ganz exklusiv, sorry! ■

Total abgefahren

«Für die zusätzlich ermittelten Verbindungen liegen die Abfahrtszeiten in der Vergangenheit.» Ein Fenster mit dieser Nachricht öffnete sich an dem Fahrkartenautomaten der Deutschen Bahn, als ich um 12 Uhr schnell meine Reiseroute ermitteln wollte und als Zeitpunkt des Reiseantritts «ab sofort» eingab. Ich wusste, dass der dafür notwendige erste Zug den Bahnhof, auf dem ich mich gerade befand, um 12 Uhr fünf verlässt.

Der Automat behauptete also, mein Zug sei schon abgefahren, obwohl er laut Fahrplan noch gar nicht abgefahren sein konnte. Der Automat ging davon aus, dass ich den Zug nicht mehr erreichen würde. Er weiß nicht, dass man sich vielleicht einfach nur umdrehen müsste und einsteigen könnte, weil der Zug, dessen Abfahrt in der Vergangenheit liege, soeben einfährt.

Natürlich, der Automat muss sich entscheiden. Wo käme man denn hin, wenn man alle Eventualitäten berücksichtigte, alle Talente oder Launen von Reisenden? Der Automat winkt ja nur mit dem Zaunpfahl. Er zwinkert einem zu: «Mensch, den Zug kriegst du sowieso nicht mehr, nimm einfach den nächsten. Betrachte den, der gleich einfährt, als total abgefahren!»

Der Automat möchte uns ersparen, dass wir augenblicklich panisch werden, wenn wir bemerken, dass wir den günstigsten Zug in fünf Minuten erreichen könnten! Der Automat möchte uns jenen Druck und Stress ersparen, den alle Arten von Chancen und Gelegenheiten, von Schnäppchen und Möglichkeiten in unserer Seele auslösen. Der Automat ist klug und sensibel. Ist es nicht poetisch formuliert, die Verbindungen lägen «in der Vergangenheit»? So vielschichtig, so diplomatisch! Der Automat sagt nicht: «Du hast das Beste verpasst!» Er weist dezent und allgemein auf einen Sachverhalt hin. Leider kann man seinerseits ihn nicht dezent darauf hinweisen, dass man ihm nicht abnimmt, was er mitteilt. Er meint es gut. Er will uns ja nur Arbeit abnehmen. Fast tut er einem leid.



Foto: Günter Muthu

von Andreas Laudert

Um welche Vergangenheit geht es dabei eigentlich? Hat er auch eine? Irgendein früheres Leben, eine Daseinsform, in der er glücklicher war als jetzt, da er auf einem Provinzbahnhof herumsteht, im Winter frieren und im Sommer die grelle Sonne auf sein Display knallen lassen muss, zum Ärger der Menschen, die, was er ihnen sagen will, nicht entziffern können?

Je mehr ich über all dies nachsann, desto interessanter erschien mir der Gedanke, dass etwas, das in der Zukunft liegt, in bestimmter Hinsicht bereits als vergangen gilt.

Dann stimmt wohl auch der Umkehrschluss: An etwas, das unwiederbringlich vorüber ist, darf man trotzdem noch einmal anknüpfen, es gilt als sofort möglich. Ja, es muss Automaten geben, die uns von Zügen erzählen, die eigentlich schon weg sind, aber die man auf der Stelle auf geheimnisvolle Weise noch erreicht! «Der ermittelte Anschluss», so müsste es um 12 Uhr über einen ICE, der um 11 Uhr 55 davonrauschte, heißen, «ist noch Zukunftsmusik, pure Science-Fiction!»

Was würde dies alles für das Verhältnis von Ursachen und Wirkungen bedeuten, für Leben und Tod, für unsere Beziehungen? Offenbar gibt es im Alltag immer eine heilige Stunde null, ein Zeitfenster, wo Vergangenheit und Zukunft zerfließen und für einen geistesgegenwärtigen Augenblick eins werden. Ausgerechnet die Automaten künden uns davon. Erlösen wir sie! Was immer die Maschinen in Zukunft noch alles können werden: Wir können es – im Wortsinn – schon lange. In jeder Sekunde unseres Lebens. ■

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. Heute arbeitet er als Autor im hohen Norden und wirkt mit am «Philosophicum» in Basel.

Kinder – wie die Zeit vergeht ...

von Christiane Kutik

Der Zeitenfluss sei für einen Moment zurückgestellt – ins vorige Jahrtausend – in die 1950er Jahre. Meine ersten Kinderjahre – und da war Zeit kein Thema. Kind sein bedeutete: einfach da sein, neugierig sein, spielen. Gespielt wurde im Wesentlichen draußen. Sommers wie winters. Und immer waren da Spielkameraden und unbewachte Zeit. Kein Erwachsener verfolgte genau, wo wir waren und was genau wir machten.

Keine Eltern weit und breit, als wir im Schnee mindestens zwanzig Trödelminuten von zu Hause zum Schlittenberg zogen, wo es nur so wimmelte von Kindern. Mit den Schlitten rauf und runter, Schneebälle werfen, Schneeklümpchen vom nassen Wollhandschuh essen, Schanzen bauen. Manche waren so hoch, dass der Schlitten ordentlich durch die Luft flog, wenn es laut rufend abwärts ging: «Aus der Bahn Zitronenschmarrn.»

«Und ihr wart wirklich auch alleine im Wald?» – «Ja! Oft.» Verstecken, klettern, bauen, Maikäfer sammeln, die es damals noch zuhauf gab. Im Sommer Walderdbeeren suchen: mit zerkratzten Beinen durchs Unterholz, jeder mit einem kleinen leeren Marmeladenglas in der Hand nach guten Stellen Ausschau haltend. Und dann Beere für Beere ins Glas. «Schau, wie hoch es bei mir schon ist!» Das spornte an, denn mindestens fingerhoch sollte das Glas schon gefüllt sein, bevor es wieder heimwärts ging. Unterwegs zurück vorsichtig den Deckel gelüftet: «Hmh, riech mal!» – «Himmlich!» Niemals wieder haben Erdbeeren – selbst nicht die schönsten gekauften und auch nicht Bio-Erdbeeren – so gut geduftet und geschmeckt. Unvergleichlich, weil selbst erobert.

Selbst erobern, das beflügelte uns auch einmal an einem Ostermontag, als wir Geschwister felsenfest überzeugt waren: Beim gestrigen Osterspaziergang mit den Eltern haben wir bestimmt noch versteckte Eier übersehen. Also haben wir den ganzen Nachmittag verträdelnd und noch mal alles abgegrast.

Trödeln, das gehörte zum Heimweg von der Schule. Auch morgens war Hetze unbekannt. Wer zuerst an der verabredeten Ecke war, wartete auf die anderen, dann ging's im Pulk weiter. Hüpfen, springen, kurz verweilen – denn ein paar Frühlingsblumen für die Lehrerin waren auch noch drin. Kein Kind hatte eine Uhr – und trotzdem kam niemand zu spät. Beim Läuten der Schulglocke waren alle pünktlich; das waren wir auch abends, zu Hause zum Abendessen. Gewisse Ordnungen galten einfach und wurden eingehalten. Ebenso wie verschiedene Pflichten, die wir Kinder hatten und denen wir auch nachkamen. Ein nachhaltiges und bis heute erinnertes Kinderglück war es, sich allein draußen in eine kleine Bucht zwischen Büschen und Bäumen zu verkümmeln, die niemand kannte, wo einen keiner entdecken konnte, wo zeitvergessenes Spielen mit allerlei Fantasiegestalten ungehindert blühen konnte.

Alles «heile Welt»? Weit gefehlt, denn Ärger und Streit gab es natürlich – und auch Tränen. Deutlich ist noch so ein Gefühl wie Weltuntergang, wenn Spielkameraden sagten: «Du darfst nicht mehr mitspielen.» Dann galt es, selbst damit klarzukommen, sich selbst wieder aufzumuntern. Genauso war es auch mit der Langeweile, die unversehens auftauchen konnte mit ihrem «Ganz-auf-sich-gestellt-Sein», bis einem dann doch etwas einfiel.

Natürlich ist es heute undenkbar, Kinder so frei herumlaufen zu lassen. Unser Leben ist dichter besiedelt, schutzbedürftiger, voller Unwägbarkeiten, nervöser. Doch auch heutige Kinder haben ein tiefes Bedürfnis nach Kindsein, nach Neugierigsein. Sie wollen spielen, trödeln, experimentieren – wie eh und je. Und es ist wichtig, dass sie dies auch behaupten können, denn «Kinder sind wie Uhren; man muss sie nicht nur aufziehen, sondern auch laufen lassen», wie es Jean Paul so trefflich schrieb.

Wie aber soll das gehen, dieses «Laufenlassen»? Wo doch heute die Zeit eh schon so knapp ist?



Foto: AlamyStock

Näher besehen fällt auf, dass oft eine Menge Zeit vertan wird für Gewohnheiten, die echte Zeiträuber sind. Zu den größten Zeiträubern gehört, neben dem Medienkonsum, die verbreitete Gewohnheit, Kinder wie Erwachsene anzusprechen. Ständig wird gefragt, diskutiert, lamentiert: «Willst du dies, willst du jenes?» – meist gefolgt von schlechter Laune. «Stimmt», bestätigt eine Mutter, «bei uns ist jeden Morgen Zoff. Oft dauert es eine halbe Stunde, bis unsere Tochter sich entschieden hat, welches T-Shirt sie anziehen will, und meistens reicht dann die Zeit nicht mehr zum Frühstück.» Und so geht es weiter durch den Tag: «Welche Nudeln, welchen Joghurt, welche Geschichte am Abend?»

Solche Zeiträuber lassen sich einschränken, sobald Rollenklarheit waltet und Eltern ihre Vorbildrolle ergreifen und die Kinder anleiten und «gewisse Ordnungen und feste Zeiten» einführen – die auch gelten! Die ganze Stimmung verbessert sich und eine enorme Zeitersparnis tritt ein. Wo nicht dauernd alles ausgehandelt werden muss, bleibt Kindern Zeit zum Kindsein, zum Neugierigsein, zum Experimentieren. Dass dies keine «hohlen Worte» sind, sondern tatsächlich funktioniert, sehe ich bestätigt in meiner Arbeit als Elterncoach, Trainerin und Autorin, die vom Anliegen getragen ist, das Aufbauende im Zusammenleben mit den Kindern zu stärken.

Dies gilt für so viele Bereiche im Leben mit Kindern – und im Leben überhaupt: Einem Kind etwas zuzutrauen, statt immer gleich zu Hilfe zu eilen, wenn es gerade etwas probiert: Heute erobert es vielleicht erst mal nur zwei Stufen auf der Leiter zur Rutsche. Und irgendwann schafft es alle. Und daran freut es sich dann auch. Eigenständiges Experimentieren zulassen, auch wenn ein Kind etwas nicht so zusammenbaut, wie es auf der Gebrauchsanweisung steht, sondern etwas Eigenes erfindet. Oder wenn es einfach im Sand sitzt und nur den Sand durch seine Finger rieseln lässt. Beim Spielen geht es nicht darum, dass etwas «Vernünftiges» rauskommt, sondern – und das ist das Wertvolle – ums Anwesend – sein. Im Hier und Jetzt. Bei sich selbst. Beseelte Momente, die sich im Spiel finden lassen oder in der Kunst und die kostbar sind und stärken, wie der Künstler Karl Valentin es einmal so trefflich sagte: «Heut' mach ich mir eine Freude und besuche mich selbst ...!» ■

Christiane Kutik, Mutter von zwei Kindern, arbeitet als Coach für Eltern und ist Buchautorin zahlreicher Elternratgeber. Als Referentin hält sie Vorträge und Seminare zu Themen wie: «Erziehen mit Gelassenheit», «Kinder erziehen ohne Angst und Strafe», «Kinder brauchen Halt und Grenzen» etc. Im Verlag Freies Geistesleben sind zahlreiche Bücher von ihr erschienen, so u.a. der Klassiker «Das Jahreszeitenbuch» (bereits in der 11. Auflage) sowie die Bestseller «Erziehen mit Gelassenheit» und «Entscheidende Kinderjahre. Ein Handbuch zur Erziehung von 0 bis 7».



Kinder ins Leben begleiten

Entwicklung verstehen, Förderung der Sinne, Rhythmus im Alltag, richtiges Spielen – das sind wichtige Elemente einer modernen Erziehung. Christiane Kutik gibt zahlreiche Ratschläge und Anregungen für alle Lebensbereiche mit Kindern in den ersten 7 Lebensjahren. Anschaulich, praxisnah und umfassend zeigt Christiane Kutik, wie es gelingt, mit Kindern kindgemäß umzugehen.

«Die Kinder haben sich uns anvertraut – sie bringen uns unbedingtes Vertrauen entgegen. Lassen wir uns davon ermutigen. Und stärken wir uns auf dem Weg, ein Kind zu erziehen. Der Weg entsteht im Gehen. Dieses Buch begleitet Sie dabei.» Christiane Kutik

Christiane Kutik
Entscheidende Kinderjahre
 Ein Handbuch zur Erziehung von 0 bis 7.
 309 Seiten, mit farbigen Fotos,
 gebunden mit SU | €24,90 (D)
 ISBN 978-3-7725-2495-0
www.geistesleben.com

Februar

Glückliche Kinder

Es gibt glückliche Kinder, die in ihrer frühen Kindheit einen Garten, eine Landschaft ihr Reich nennen können.

Iris Murdoch
Der Schwarze Prinz
 zitiert von Christoph Hein als Motto zu seinem Roman
 «In seiner frühen Kindheit ein Garten»,
 Suhrkamp taschenbuch 2006

SO 03

44. Woche nach Ostern
 ☾ ☾ 9^h; ● Letztes Viertel
 1763 Caroline von Wolzogen *, Schwägerin und erste Biographin Friedrich Schillers († 11.01.1847).
 ☉ 07:56/17:16
 ☾ 01:05/10:39

MO 04

KW 06

DI 05

☾ ☾ 4^h

MI 06

Vor 66 Jahren (1947) starb der Schriftsteller Hans Fallada, eigentl. Rudolf Wilhelm Friedrich Ditzgen (* 21.07.1893).

DO 07

FR 08

☾ ☾ 19^h

SA 09

☾ ☾ 11^h
 1863 Ernst Kreidolf *, Schöpfer des «Künstlerbilderbuches» († 120.8.1956)

Mariä Lichtmess

SO 10

45. Woche nach Ostern
 ● Neumond 08:20
 1763 Ende des Siebenjährigen Krieges
 ☉ 07:45/17:29
 ☾ 07:18/18:11

MO 11

KW 07
 ☾ ☾ 11^h; ☾ ☾ 15^h
 1963 Sylvia Plath † in London, amerikanische Dichterin (* 27.10.1932 in Boston)

Rosenmontag

DI 12

1763 Pierre de Marivaux † in Paris, franz. Autor bedeutender Komödien und Romane (* 04.02.1688 Paris).

Fastnacht

MI 13

Aschermittwoch

Do 14

♥ Valentinstag

FR 15

SA 16

☾ ☾ 10^h; ☾ größte östl. Elongation
 ☼ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Wassermann.

Tag des neuen Litauischen Staates.

Die (für Sonntag) angegebenen Zeiten für Auf- und Untergang von Sonne und Mond sind in mittel-europäischer Zeit (MEZ) und gelten genau für Kassel. Bei Konjunktion (☾) und Opposition (☽) der Wandelsterne (Sonne ☉ und Mond ☾) und Planeten: Saturn ♄, Jupiter ♃, Mars ☂, Venus ♀, Merkur ☿) ist die Zeit in ganzen Stunden ebenfalls in MEZ angegeben. Der zunehmende Mond ist durch das Zeichen ☽, der abnehmende durch das Zeichen ☾ gekennzeichnet.

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

Erster Frühling, 1909
Premier Printemps – Les petits Faunes
 Öl auf Leinwand, 103 x 126 cm
 Staatliche Ermitage, Sankt Petersburg
 © VG Bild-Kunst, Bonn



SO 17

46. Woche nach Ostern
 ☉ Erstes Viertel

☉ 07:31/17:41
 ☾ 10:20/01:14

MO 18

KW 08
 ♃♈ 13^h
 ☾ Sonne tritt in das astrologische Tierkeiszeichen Fische.
 Beginne mit der Monatstugend:
 «Großmut – wird zu Liebe.»

DI 19

MI 20

DO 21

FR 22

Vor 33 Jahren (1980) starb der russ. Maler Oskar Kokoschka (* 01.03.1886).
 1943 Hans und Sophie Scholl und Christoph Probst, Widerstandskämpfer, hingerichtet.

SA 23

Lazarus, der von Christus Auferweckte

SO 24

47. Woche nach Ostern
 1463 Giovanni Pico della Mirandola *, Vordenker der menschlichen Persönlichkeit und Würde.

☉ 07:17/17:54 Purim, Freudenfest zur Erinnerung an die
 ☾ 16:46/06:10 Rettung der Juden durch Königin Esther.

MO 25

KW 09
 ☉ Vollmond 21:26, ♃♈ 6^h
 1713 Friedrich I †, König in Preußen (* 11.07.1657).

DI 26

♃♈ 10^h, ♃♈ 18^h, ♃♈ 19^h
 1913 Hermann Lenz * in Stuttgart († 12.05.1998 in München), Erzähler u. Lyriker.

MI 27

DO 28

FR 01

März

SA 02

Redaktion: Lin

Gärten des Erinnerns

Als du hinüber gingst
 ins andre Leben,
 war jeder Stundenschlag
 von Leid beschwert,
 und meines Herzens
 sehnedes Erinnern
 blieb todesblass
 und blutentleert.

Jetzt aber, nach der Jahre
 langem Reifen,
 tauch' ich in Gärten
 des Erinnerns ein
 und unsrer Liebe
 Blütenkelche streifen
 beglückend an mein Seelensein.

Nicht mehr der Bilder Blässe
 lässt mich darben,
 seit es um sie wie Duft
 und Schimmer kreist
 und mildes Leuchten
 strömt in ihren Farben.
 Mir ist, als ob du wieder
 nahe seist.

Erika Beltle
 * 19. Februar 1921 in Stuttgart
Gesammelte Gedichte
 Mit dem Sonnengang
 Verlag Urachhaus, Stuttgart 2008

Der Mensch ist ein Kind der Sorge, der Göttin Cura, erzählt eine alte Fabel, die Martin Heidegger in «Sein und Zeit» aufgreift, und die Robert Harrison im ersten Kapitel seines Buches «Gärten. Versuch über das Wesen der Menschen» zitiert und weiterspinn. «Homo» heißen Menschen, weil die Sorge sie aus «humus», Erde, formte. Und auf den Zusammenhang von Sorge, Zeit und Gärten macht Harrison aufmerksam: «Im allgemeinen

erfahren die Menschen die Zeit ... als die Entfaltung einer Sorge nach der anderen ... Ein von Menschen angelegter Garten entsteht in der Zeit und durch sie. Er wird vom Gärtner im voraus geplant, dann wird er dementsprechend besät und bestellt, und zu gegebener Zeit bringt er seine Früchte oder den erhofften Genuss hervor. Unterdessen plagen den Gärtner tagein, tagaus neue Sorgen.»

Von der *Urkraft* der Träume getragen



«Es war windstill, wolkenlos und der Himmel voll glitzernder Sterne. Keiner stand still, es war ein immerwährendes Funkeln, ein Gleißeln und Blitzen, als redeten sie miteinander in einer kosmischen Lichtsprache. Hin und wieder löste sich einer und verglühte in der Unendlichkeit – aber er hinterließ keine Lücke, es war, als rücke ein anderer an seine Stelle, ohne großes Aufheben, ein namenloses, selbstloses Teilen und Mitteilen des Ganzen. Ob es überhaupt jemanden gab, der dies alles begreifen konnte? ...»

Edda Singrün-Zorn erzählt die Geschichte des armen Hütejungen Michael, eines Waisenknaben, der sehr unter den Schikanen des hartherzigen Großbauern zu leiden hat. Gäbe es nicht Tyrax, seinen treuen Hund, die alte Großmutter und die kleine Antje, er würde wahrscheinlich allen Lebensmut verlieren. Doch inspiriert von seinem Glücksstern, dem Widder, nimmt sein Leben eine ungeahnte Wendung. Er heuert als Schiffsjunge an und lernt den Seemannsberuf. Auf dem Gipfel seiner Laufbahn, als Kapitän eines eigenen Schiffs, entdeckt er das Geheimnis seiner Herkunft und kehrt schließlich an den Ort seiner Kindheit zurück, wo er seine wahre Lebensbestimmung findet.

Urachhaus. Bücher für die Glücksmomente des Lebens



Eine seltene Begegnung

von Wolfgang Held



Nicht anders als unter Menschen gilt auch beim Anblick der Planeten: Eine Begegnung von zweien ist noch interessanter als der einzelne Wandler. Warum ist das so? Weil in der Begegnung der besondere Charakter des einzelnen Planeten, sein Licht, sein Ausdruck, gerade im Kontrast zum anderen Planeten, umso stärker sichtbar wird. Neben dem ruhigen Schein Saturns erscheint Merkurs Glitzern noch beweglicher; neben Jupiters weißem Licht strahlt Mars noch rötlicher. **Konjunktion bedeute deshalb, so Johannes Kepler, der große Astronom und Astrologe des 17. Jahrhunderts, dass sich die Identität des einen Planeten durch die Nachbarschaft des anderen steigere.**

Im Februar bietet der Abendhimmel dazu eine seltene Gelegenheit. Während beispielsweise Jupiter und Venus sich häufig begegnen, ist ein Treffen von Merkur und Mars äußerst selten zu sehen. Merkur ist nur für wenige Wochen im Jahr zu beobachten – und dann muss es sich fügen, dass Mars sich ebenfalls in dieser Himmelsregion aufhält. Das geschieht nur alle zehn Jahre. Im Februar kommen die beiden so verschiedenen Planeten nun gleich zweimal zusammen: am 8. und am 26. Februar. Merkur beschreibt von Südwesten nach Westen einen Bogen am abendlichen Horizont. Am Anfang und Ende des Schwungs kommt er dabei mit Mars zusammen, denn der rote Planet läuft gerade am Horizont entlang. So spannt die Marsbahn eine Sehne zum Merkurbogen. Vor allem die erste Begegnung lohnt sich zu betrachten, weil dann die beiden Planeten nur im Vollmonddurchmesser beisammen stehen.

Wer jetzt mit etwas Einfühlungsvermögen zum Himmel blickt, wird etwas bemerken, das wiederum aus der irdischen Begegnung vertraut ist: Begegnung bedeutet nicht nur, dass sich das Eigene steigert, sondern es entsteht darüber hinaus ein Gespräch – das eine beginnt sprichwörtlich im Glanz des andern zu leben. Es geschieht so etwas wie eine planetarische Sozialität.

Solche gegenseitige Beeinflussung, diese wechselseitige Interdependenz wird sich erst durch den tatsächlichen Anblick aufschließen, aber man kann fruchtbar spekulieren: Merkur zeigt sich im Mythos wie auch in seinen astronomischen Erscheinungen als ein Planet der Beziehung, des schnellen Wandels, der mehr in den harmonischen Verhältnissen mit anderen Planeten als in sich selbst zu Hause ist. Eine Merkurbesonderheit als Beispiel: Die Achse des Planeten steht, anders als bei allen anderen Wandelsternen, senkrecht zu seiner Bahn, sodass er sein Verhältnis zur Sonne nicht individualisiert – Merkur hat keine eigentlichen Jahreszeiten. Anders Mars, der seinen Namen vom Kriegsgott hat: Er ist ein Planet mit dynamischer Bewegung, bei dem Sandstürme die ganze Oberfläche bedecken können; mehr als alle anderen Planeten schwankt er zwischen Erdferne und Erdnähe. – Diese so verschiedenen Planeten stehen nun wechselseitig im Glanz des anderen, vermögen dadurch, ihre Einseitigkeit durch den so anderen Planeten zu ergänzen.

Nun lässt sich fragen: Was ist denn ein «merkurieller Mars»? Was wird, um es auf seelischer Ebene zu beantworten, wenn zu Tatkraft und Dynamik des Mars merkuriale Beweglichkeit und Einfühlungsvermögen kommen? Die Entschlossenheit verliert nicht ihre Kraft, aber sie wird friedfertig, weil zur eigenen marsartigen Willensenergie die merkurielle Rücksicht auf den Umkreis kommt. Und was ist ein vom Mars beschienener Merkur? Die merkurielle Fähigkeit, Beziehungen zu stiften, wird um die Willensenergie von Mars bereichert. Zur Sozialität kommt das Durchhaltevermögen – auch bei Widerständen. Vom Buch der Natur zu lernen heißt in diesem Sinne, mit der so reicher ausgestatteten Frage auf den Klang, den Merkur und Mars gemeinsam am Himmel erzeugen, zu achten und sich womöglich etwas von diesem fruchtbaren Intervall von Willenskraft und Einfühlungsvermögen inspirieren zu lassen. ■

Quarz

Ordnung und Klarheit in Stein

von Markus Sommer

Wenn es mit rechten Dingen zugeht, so liegt im Februar Schnee, und Eiszapfen hängen von den Dächern. Wir bestaunen ihre Schönheit, wenn wir die Schneeflocken betrachten, die sich auf unseren dunklen Anorak legen, nachdem sie an einem windstillen Tag leise aus dem Himmel herabgeschwebt sind. Jeder Kristall hat sechs Strahlen und jeder ist anders geformt! Es kann richtige Glücksgefühle auslösen, wenn wir ihre zauberhafte Ordnung entdecken. Es braucht dazu nicht mehr als unsere Aufmerksamkeit – und im besten Fall eine Lupe.

An ganz anderer Stelle habe ich ein paar Mal Ähnliches erlebt: Im Gebirge war irgendwo ein Stück Fels locker, und nachdem er herausgebrochen war, zeigte sich eine Spalte, in der es glitzerte. Klare Bergkristalle wuchsen dort, nur einige Zentimeter hoch, aber wunderschön. Mein Cousin hat als Zwölfjähriger gar ein fast 30 Zentimeter langes Exemplar gefunden, das über 2,5 Kilo wiegt. Aber, ob klein oder größer, jeder derartige Fund versetzt uns in Hochstimmung. Und wenn wir genauer hinschauen, finden wir sie wieder: die Ordnung der Sechszahl. Die Grundfläche jedes Bergkristalls ist ein Sechseck. Vielleicht haben deshalb die Griechen der Antike geglaubt, dass er aus Wasser besteht, das in der Kälte der hohen Berge so tief zu Eis gefroren ist, dass es nie mehr auftaut.

Wir wissen, dass er nicht aus Wasser besteht, sondern aus Quarz. Quarz, den fast jeder von uns am Handgelenk trägt, und zwar in der Quarz-Uhr. Sie gewinnt ihre Präzision aus der regelmäßigen Schwingung eines Quarzkristalls, der früher tatsächlich dadurch gewonnen wurde, dass man ihn aus einem Bergkristall herauschnitt. Viele Kristalle erzeugen nämlich elektrische Spannung, wenn man sie (z.B. durch Schläge mit dem Hammer) verformt. Umgekehrt verformen sie sich, wenn man eine elektrische Spannung an sie anlegt. Man spricht in diesem Zusammenhang von der «Piezoelektrizität». Ändert sich die angelegte Spannung,

so gerät der Quarz in eine so präzise Schwingung, dass sie beispielsweise für den konstanten Lauf einer Uhr sorgen kann. Auf neue Weise zeigt sich das Motiv der Exaktheit und Ordnung beim Quarz.

Heute werden solche Schwingquarze allerdings nicht mehr in den Bergen gefunden, sondern meist künstlich erzeugt, indem Siliziumdioxid («Kieselsäure») geschmolzen wird, aus dem Quarz auskristallisiert. Die Elemente Silizium und Sauerstoff, aus denen er besteht, sind die beiden häufigsten auf der Erde. Der Quarz selbst ist die häufigste Verbindung der Erdkruste.

Er gelangt allerdings nur ausnahmsweise zur Klarheit eines Bergkristalls. In dieser Form hat er eine besondere Beziehung zum Licht. Er lässt es unverändert durch sich hindurchtreten als die meisten anderen durchsichtigen Stoffe. So bildet er beispielsweise kein Hindernis für ultraviolette Strahlen, die selbst eine Fensterscheibe aufhält (obwohl auch das Glas aus Quarz hergestellt wird, jedoch unter Zusatz weiterer Substanzen).

Dass die trübe Materie der Erde dazu fähig ist, sich derart «aufzuhellen», ist allein schon ein Wunder. Verständlich ist aber, dass in uns Kieselsäure besonders dort vorkommt, wo unser Körper durchsichtig und empfänglich für die «Sinnesreize» wird, die von der Umgebung berichten. Das ist im Auge der Fall und im Inneren des Ohres. Auch ist die Haut transparent (z.B. für das Durchschimmern des Blutes, das ihr die rötliche Farbe verleiht, die beim Erröten besonders hervortritt). Die Haut ist ja zudem das Organ für den Wärme- oder den Tastsinn. Aber auch unser Bindegewebe, aus dem z.B. Sehnen und innere Häute gebildet sind, welche die Organe und Muskeln überziehen, ist reich an Kieselsubstanz. So wundert es uns nicht, dass gerade hier wieder unsere «inneren Sinne» beheimatet sind, über die beispielsweise eine Wahrnehmung von der Stellung unserer Gelenke, der Spannung der Muskeln oder der



Foto: Markus Sommer

Gesundheit unserer Organe vermittelt wird. Bei stärkster Vergrößerung zeigt sich, dass die Elemente des Bindegewebes ebenfalls fast kristallin geordnet sind. Schon Einzeller und einfache Meereslebewesen wie manche Schwämme bilden ihr Bindegewebe und Skelett aus Kieselsäure, also aus Quarz, in so fantastischen und hoch geordneten, geometrischen Formen, dass man nur mit dem Naturforscher Ernst Haeckel von «Kunstformen der Natur» sprechen kann (so auch der Titel seines populärsten Buches).

Quarz – und manchmal auch seine farbigen Varianten wie Amethyst, Onyx, Jaspis usw. – wird pharmazeutisch entweder direkt durch anstrengendes Reiben immer mehr vermahlen und potenziert oder er kann auch geschmolzen und in wässrige Lösung gebracht werden, aus der er allmählich als feines Pulver ausfällt, das unter der Bezeichnung «Silicea» in der Homöopathie gebräuchlich ist. Besonders häufig werden solche Quarz-Präparate bei Entzündungen eingesetzt, bei denen sich die klare Ordnung in unserem Organismus auflöst, etwa bei chronischen oder wiederkehrenden Eiterungsprozessen. Ganz besonders ist das der Fall, wenn die Region in uns betroffen ist, in der die höchste Formung und Ordnung herrscht: im Kopf. So z.B. im Ohr, wo fein verteilter Quarz in Ohrentropfen enthalten ist, die bei Entzündungen verwendet werden. Auch die Klarheit des Auges kann durch Medikamente aus potenziertem Quarz unterstützt werden sowie die Ordnung und Durchlüftung der Nasennebenhöhlen. Aber auch bei Darmentzündungen mit schleimigem Durchfall können Quarzpräparate helfen die Ordnung der Darmwand und die Formung des Stuhls wieder herzustellen. Ein weiteres großes Gebiet für die Heilkräfte des Quarzes und seiner Verwandten sind Erkrankungen des Bindegewebes im Bereich der Sehnenansätze, der Knochenhaut und in der Umgebung der Gelenke.

Aber auch der «ganze Mensch» kann Quarz oder Silicea brauchen, weil in ihm als Ganzem, in seiner «Konstitution» Wesenszüge des Quarzes in den Vordergrund treten. Solche Menschen sind meist «helle» (im Sinne geistiger Klarheit), sie sind aufmerksam, exakt im Denken, wach, aber auch empfindlich. Manches, was andere an sich abperlen lassen können, kann sie anhaltend kränken. Als charakteristisch gilt, dass sie wenig eigene Wärme bilden und auf Wärmekonstanz ihrer Umgebung angewiesen sind. Luftzug und Auskühlung ist ihnen ein Gräuel – und sie werden dadurch schnell krank. Immer wieder erkälten sie sich, und lang anhaltende und immer wieder auch eitrig-Entzündungen sind die Folge. Auch eine empfindliche Haut können sie haben, von der Neigung zur Akne bis hin zur Neurodermitis. Man erfährt das aus dem Erfahrungsschatz der Homöopathie, aber man kann es auch erschließen, wenn man sich in die Welt des Kiesels, des Quarzes einfühlt. Man kann nicht genug darüber staunen, was es für Wunder in der Welt gibt und wie sie mit uns in inniger Beziehung stehen – ja, wie sie uns zu Helfern und Heilmitteln werden, wenn wir sie zu durchschauen beginnen. ■

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



Gut geschützt durch die Erkältungszeit

In der kalten Jahreszeit nimmt auch die Häufigkeit lästiger Infekte zu. Markus Sommer gibt aus seinem Praxisalltag heraus kompetent Antworten auf alle wesentlichen Fragen zu Grippe und Erkältungen sowie ihrer Behandlung durch Schulmedizin, Homöopathie und anthroposophischer Medizin. Auch das Thema der Schutzimpfung gegen Grippeerkrankungen wird ausführlich behandelt.

Wärme, Bettruhe, Bäder, Senffußbad, Tee, Ernährung, Wadenwickel | Schulmedizin, Homöopathie, Anthroposophische Medizin | Husten, Bronchitis, Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung, Lungenentzündung, Fieber | Schutzimpfung | vorbeugende Maßnahmen

Markus Sommer
Grippe und Erkältungskrankheiten natürlich heilen
 190 Seiten, kartoniert
 €15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5046-1
www.urachhaus.de



Annette Bopp

«Wofür es dereinst gut gewesen sein mag ...»

Meine Auseinandersetzung mit dem Thema «Krebs bei Kindern»

begann 1995 mit einem heiklen Auftrag. Für GEO sollte ich eine Reportage machen über das Neuroblastom, wohl eine der bösartigsten und rätselhaftesten Krebserkrankungen bei Säuglingen und Kleinkindern bis vier Jahre. Manchmal heilt so ein Neuroblastom wie durch ein Wunder aus, aber nur allzu oft stößt die moderne Medizin an ihre Grenzen und kann den Kindern nicht helfen. Es war ein Thema, das mich nicht nur als Journalistin, sondern auch als Mutter einer damals vierjährigen Tochter sehr berührte.

Bei meinen Recherchen fuhr ich unter anderem nach Herdecke ins Gemeinschaftskrankenhaus, das bekannt ist für seine hoch qualifizierte integrative Kinderonkologie. Dort sprach ich mit Dr. Christoph Tautz, der die Station als Leitender Arzt aufgebaut und ihren guten Ruf begründet hat, über die Frage, was Eltern in so einer verzweifelten Situation überhaupt tun können. Er sagte, ein Tumor sei nicht nur ein verschluckter Gegenstand, den man einfach wieder loswerden müsse. Die Angst vor dem Rückfall sei damit ja nicht aus Welt. Es sei wichtig, dass Eltern grundlegende Fragen an sich heranlassen und nach Antworten suchen. Fragen wie: «Was will uns die Krankheit sagen? Welche Richtung soll unser zukünftiges Leben nehmen? Was lasse ich wachsen anstelle des Rezidivs?»

Meine Recherchen zeigten: Immer dann, wenn sich Eltern offen und ehrlich mit diesen Fragen auseinandersetzen, erwuchs aus dem Schicksalsschlag ein neuer Lebensweg, erschloss sich aus der Krankheit ein Sinn, der ohne sie nie erkannt worden wäre. Der Vater einer dreijährigen Tochter brachte es für sich so auf den Punkt: «Die Krankheit hat mich erst zum Vater gemacht.» Eine Mutter sagte: «Unsere Lebenseinstellung hat sich verändert: wir planen nur noch bis zum Urlaub, und wir haben weniger Ehrgeiz, auch was die

Kinder betrifft.» Ähnliches findet sich auch in den Gesprächen für das Buch *Mein Kind hat Krebs – was können wir tun?*, das ich zusammen mit Dr. Genn Kameda (siehe hierzu auch «im Gespräch» ab Seite 4 in dieser Ausgabe) geschrieben habe.

Dieser positive, in die Zukunft gerichtete Blick auf eine schwierige Lebenssituation hat mich weiter begleitet – auch in meiner journalistischen Laufbahn. Denn die von Dr. Christoph Tautz genannten Fragen sind ja nicht nur auf Krebserkrankungen im Kindesalter anwendbar, sondern auf jede schwere Krankheit. Prof. Dr. Peter Matthiessen von der Universität Witten/Herdecke hat diesen Gesichtspunkt ebenfalls aufgegriffen. Er und seine Mitarbeiter gehen der Frage nach, ob und wie der Mensch an der Auseinandersetzung mit einer Krankheit reifen kann, nach dem Motto: «Wofür mag es einstmals gut gewesen sein, dass ich diese Krankheit durchmachen musste?» Es sind Erkenntnisse, die oft erst nach vielen Monaten oder Jahren deutlich werden. Sie zeigen aber, wie wichtig es ist, dass wir Krankheit und Gesundheit in einem anderen, differenzierteren Licht sehen als bisher, gerade in einer Zeit, in der der Mensch immer stärker atomisiert und in seine genetischen Einzelteile aufgespalten wird. Jede schwere Krankheit ist eine Botschaft, eine Aufforderung, den Kurs des Lebensschiffs zu überdenken und gegebenenfalls die Richtung zu ändern. In diesem Sinne ist Therapie eben auch nicht nur Krankheitsbeseitigung, sondern Entwicklungshilfe. Und die **Medizin ist nur dann eine Humanmedizin, wenn sie sich als Entwicklungshilfe begreift.** Es ist mir ein großes Anliegen, das Augenmerk verstärkt auf diesen Entwicklungsgedanken zu richten – um damit die Medizin wieder ein Stückweit menschlicher zu machen und den Menschen in den Mittelpunkt zu rücken. ■

Mehr zu den Projekten, Büchern und Arbeiten von Annette Bopp finden Sie unter: www.annette-bopp.de In unserer Rubrik «aufgeschlagen» (Seite 28 / 29) in dieser Ausgabe können Sie zudem einen Blick ins Buch «Genussküche fürs Herz» werfen, das sie zusammen mit Corinna Handt und Susanne Reiner-Leiß publiziert hat.



Mit Chess, Box und Splinter

von Ute Hallaschka

Ob eine Handlung gut oder schlecht ist, richtig oder falsch – wer will das beurteilen? So wie es aussieht, muss es nicht sein. Was gerade noch richtig schien, kann sich im nächsten Augenblick als falsch erweisen. Leben ist mehr denn je eine Frage des Timings, der Geistesgegenwart – im Augenblick das Richtige zu tun.

So könnte man auch die Jugendbuchreihe von Benjamin J. Myers: *The Bad Tuesdays* auf den Punkt bringen. Drei Geschwister, Chess, Box und Splinter, leben als Waisenkinder in der Kanalisation, sie hausen im Untergrund einer namenlosen Stadt. Wir erfahren nichts von ihrer Herkunft, die Handlung setzt ein mit furiosem Tempo. Dieser Fantasyroman-Mehrteiler rauscht durch Zeit und Ewigkeit, dazu ist er mit überbordender Phantasie ausgestattet.

Doch bei allen Kapriolen der atemberaubend spannenden Handlung und der Überfülle der Gestalten verliert man nie aus dem Auge, worum es eigentlich geht: Eine geheimnisvolle Macht bedroht das Leben von Kindern und Jugendlichen. Die sogenannte «Verbogene Symmetrie» ist angewiesen auf die Lebenskräfte der Heranwachsenden. Sie wollen sie rauben und unter ihre Kontrolle bringen. Nur so können die finsternen Mächte ihr Ziel erreichen: Alle Veränderung soll aufhören, alle Lebensbewegung soll münden im Frieden einer ewigen Ruhe. Wenn alle Potenziale und Energien erst automatisch in den richtigen Bahnen verlaufen, dann gibt es kein Leiden mehr, keine Irrtümer, keine Krankheit, weder Krieg noch Tod. Das ist die Verheißung. Ein verlockender Gedanke?

Hier gabeln sich die Wege der Geschwister. Chess, die kleine Schwester, verfügt über geheimnisvolle Kräfte, die sie selbst erst kennenlernen muss. Splinter, der die Anführerrolle im Trio innehat, ist ein zwiespältiger Charakter. Er fühlt sich verantwortlich, doch er verlangt nach Macht und verachtet Schwäche. Box, sein Zwillingsbruder, ist eine Kämpfernatur. Mag die Lage noch so aus-

sichtslos sein, er verliert nie den Mut und auch nicht das Mitgefühl. Im Lauf der Geschichte werden die Geschwister getrennt und müssen ihren eigenen Weg durch das Chaos finden.

Im kunterbunten Kosmos der Gestalten gibt es keinerlei Schablonen – Wesen, Welten und Erscheinungen sind so vielschichtig, dass man nie sicher sein kann, auf welcher Seite man sich gerade befindet. **Die einzige Orientierung, was gut ist oder zu sein scheint, findet sich nur tief im eigenen Innern.** Da, wo man selbst unterscheiden lernt: Ist der Impuls, der meinen Willen beseelt, liebevoll, freiheitlich, schöpferisch aufbauend – oder handle ich aus zerstörerischen Antrieben von Angst, Machtlust, Zorn? – Dies unterscheiden zu lernen ist eine Schlüsselqualifikation der Zukunft. Insofern spielen die Romane *jetzt*. Wir sind mittendrin. Kinder und Jugendliche finden keinen Halt mehr in der Außenwirklichkeit. Auf der einen Seite herrscht die Beliebigkeit aller möglichen Haltungen und Impulse, auf der anderen der Automatismus, das Diktat der Sachzwänge – wie man zu sein hat, wenn man nicht scheitern will.

The Bad Tuesdays kann (und will) uns die Härte nicht ersparen, in der wir bereits leben, die Wirklichkeit, welche Jugendliche heute vorfinden. Streckenweise scheinen Handlung und Sprache der Romane allzu brutal. Aber das scheint nur so auf den ersten Blick. Im Verlauf spürt man die versöhnende Kraft der Urbildlichkeit. Es ist, als würde man einen Roman von Charles Dickens lesen, der in der technologischen Zukunft spielt. Nichts für zartbesaitete Gemüter, aber für begeisterte Leser, die eigene Phantasie mitbringen. Die sich einlassen können auf die Schrecken und Schmerzen von Liebe und Leid, auf alle Gefahren, welche die Seele durchmachen muss, auf dem Weg der Selbstentwicklung. Gerade darum geht es ja im Leben der Heranwachsenden. Und in unserem!? ■

Foto: Ilbusca





Das Märchen von der 1002. Nacht

Bulgur, Granatapfel und der Duft von Orangen – spätestens für diesen Salat hätte der Sultan Sheherazade begnadigt.



Zutaten

180 g Bulgur
 1 Bio-Orange
 ca. 80–100 ml Orangensaft
 3 Frühlingszwiebeln
 40 Walnüsse
 1 Granatapfel
 Saft von ½ Zitrone
 4 EL Walnussöl
 Salz, Pfeffer
 80 g getrocknete Cranberrys oder Kirschen
 2 EL Orangenwasser
 etwas Arganöl

Zubereitung

Bulgur in einer großen Schüssel mit ca. einem halben Liter kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten ausquellen lassen. Überstehendes Wasser danach abgießen.
 Die Bio-Orange waschen und mit dem Zestenschäler dünne Streifen von der Schale abschälen. Anschließend die Orange halbieren und auspressen. Mit Orangensaft aus der Flasche auf 120 ml auffüllen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Walnüsse hacken und in der Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Den Granatapfel halbieren und die Kerne über einer Schüssel auslösen, den Saft dabei auffangen.
 Aus Orangenschalenstreifen, Orangen- und Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren.
 Granatapfelkerne, Frühlingszwiebeln, Cranberrys, Nüsse und die Marinade zum Bulgur geben. Ganz zum Schluss das Orangenwasser und einige Tropfen Arganöl über den Salat träufeln und alles gut vermischen.

Statt Walnüssen können Sie auch Cashewkerne, Haselnüsse oder Mandeln verwenden. Und statt des Bulgurs können Sie auch Couscous nehmen.



Herzgesund kochen – höchst einfach und einfach lecker!

Herzgesunde Küche – viele verbinden damit Verbote und Verzicht: kein Fleisch, kein Fett, und Butter schon gar nicht. Kurzum: Alles, was so ein richtig gutes Essen ausmacht, ist tabu. Falsch! Heute ist unstrittig, dass Butter besser ist als ihr Ruf, dass es beim Fett darauf ankommt, um welche Art es sich handelt, und beim Fleisch dreht sich alles um Menge und Qualität. Ob die Ernährung gesund oder ungesund ist, hängt vor allem vom «Zuviel» oder «Zuwenig» ab: Enthält ein Gericht zu viel Fett oder zu viel Zucker? Wird das Essen zu stark erhitzt? Enthalten die Speisen zu wenig Vitamine? Gibt es zu selten Frisches? Herrscht zu wenig Qualitätsbewusstsein? Herzgesund kochen bedeutet weder Verzicht

noch Diät. Es bedeutet auch nicht, dass Sie nur noch halbe Portionen essen dürfen oder nicht satt werden. Es geht dabei sowieso nicht um «Das darfst du nicht» und «Das sollst du nicht». Sie werden in diesem Kochbuch keine Gebote und Verbote finden, auch keine Vorschriften.

Das Autorinnenteam Annette Bopp, Corinna Handt und Susanne Reiner-Leiß bietet Ihnen etwas an, gibt Tipps und zeigt Variationen. Sie können jedes der 140 Rezepte (vegetarische Rezepte und Fischrezepte) aus der Praxis der deutschen Herzschen nach Ihren Möglichkeiten selbst weiter variieren und abwandeln – da sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt!

Aus dem Inhalt: Morgenstund hat nicht nur Korn im Mund: Müsli-Varianten und -Alternativen | Thema mit Variationen: Salate und Dressings | Lecker, locker, leicht gerührt: Suppen und Saucen | Vielfältig genießen: Gemüse als Hauptgericht | Aus Meer und Fluss und See: Frische Fische auf den Tisch! | Kuchen und Torten: Backen mit Vollkornmehl und ohne Ei | Für den kleinen Hunger: Snacks und Brotzeit | Süße Genüsse: Desserts und Süßspeisen | Cocktails, Bowle, Punsch und Drinks: Herzgesunde Getränke (alkoholfrei) | Anhang: Register, Bezugsadressen, Buchtipps, Internet-Tipps



ANNETTE BOPP, CORINNA HANDT UND SUSANNE REINER-LEIß
GENUSSKÜCHE FÜRS HERZ
Die 140 besten Rezepte

Mit Fotos von Nele Braas
264 Seiten, gebunden, durchgehend farbig

24,90 Euro

Verlag Urachhaus
ISBN 978-3-7725-5050-8

Instrumente der Freiheit

von Henning Kullak-Ublick

Leoni, drei Jahre alt, steht am Zaun, der den Gartenteich ihrer Eltern umschließt. Oft hat sie zugesehen, wie die Nachbarkatzen auf den Zaunpfosten darauf lauerten, dass sich die Goldfische zu nah ans Ufer wagten, um sie mit einem blitzschnellen Schlag ihrer Pfoten aus dem Wasser zu wischen. Plötzlich ruft sie ihrem Vater zu: «Ich weiß, warum der Zaun da ist: Damit die Fische nicht weglaufen!» Leoni hat das Denken entdeckt.

Wer denkt, verbindet Wahrnehmungen miteinander, die ohne diese Anstrengung gar keinen Zusammenhang hätten. Leoni hat zwar noch nicht alles verstanden, aber sie weiß jetzt, dass ein Zaun dazu da ist, jemanden ein- oder auszuschließen. Sie hat einen Begriff gebildet, der sie künftig jeden Zaun als Zaun erkennen lässt – ganz gleich, wie er aussieht. Das konnte sie, weil sie aufmerksam war, und zwar sowohl gegenüber dem, was sie mit ihren Augen sah, als gegenüber dem, was sie daran erlebte. Wahrnehmung und Denken sind die beiden Tätigkeiten, die beim Lernen immer zusammenkommen müssen.

Wie sehr das Lernen mit Aktivität verbunden ist, zeigt die deutsche Sprache, die für das Erkennen die gleichen Worte hat wie für das, was wir mit unseren Händen und Beinen tun: Wir *begreifen*, *verstehen*, *erfahren* die Welt. Jedes Kind erobert seine Umgebung, indem es sie zuerst mit seinen Händen betastet, zu den Dingen hin-krabbelt und sie sogar in seinen Mund steckt. Kurz: Es erschließt sich die Welt über seinen Willen, zwar noch weitgehend unbewusst, aber in vollkommener Hingabe an alles, was es vorfindet. Daran knüpfen seine Empfindungen und Gefühle an, aus denen schließlich Erkenntnisse und Fähigkeiten werden.

Der Dreischritt vom Wollen über das Fühlen zum Denken wird uns buchstäblich in die Wiege gelegt. Als Leoni noch ganz klein war, sah sie ihre Eltern und Geschwister immer aufrecht gehen. Sehen und selber tun waren eins, und deshalb hörte sie nie auf zu üben, bis sie

alleine laufen konnte. Dabei machte sie zwei für ihre weitere Biografie entscheidende Erfahrungen: Ich kann mich aufrichten und ich kann meine Balance halten! Außerdem konnte sie ihre Hände von jetzt an dazu nutzen, um gestaltend in die Welt einzugreifen. Sie wurden zu Instrumenten ihrer Freiheit.

Der nächste große Schritt war das Sprechen-Lernen. Leoni hörte den Worten ihrer Eltern nicht einfach nur zu, sondern bildete alles, was sie hörte, bis in ihre feinsten Muskelbewegungen hinein nach. Mit allen Fasern ihres Seins lebte sie in der Sprache, bis sie erst einzelne Laute, dann Silben, dann Worte und schließlich ganze Sätze sprechen konnte. Sie konnte anderen Menschen erzählen, was sie fühlte und dachte. Ihr zweiter Etappensieg auf dem Weg zur Freiheit.

An ihrer Muttersprache lernte Leoni, immer differenzierter zu denken, bis sie um ihr drittes Lebensjahr entdeckte, dass sie nicht nur den Tieren, Menschen, Blumen und Gegenständen Namen geben konnte, sondern auch sich selbst: «Ich» – den einen Namen, den jeder Mensch sich nur alleine geben kann. Leoni konnte sich jetzt selber denken, was der nächste riesige Emanzipationsschritt war, denn sein Leben in die Hand nehmen kann nur, wer von sich weiß. Der Dichter Jean Paul brachte dies so auf den Punkt: **«Ein Mensch lernt in seinen ersten drei Lebensjahren mehr von seiner Amme als ein Weltreisender auf all seinen späteren Reisen.»**

Die entscheidende Frage ist also, wie das Lernen auch über das dritte Lebensjahr hinaus so geübt werden kann, dass es ein Leben lang anregend bleibt und nicht irgendwann versiegt.

Die Waldorfpädagogik beobachtet sehr genau, welche Weltzugänge sich die Kinder in verschiedenen Lebensaltern erschließen, damit sie die Inhalte und Methoden des Unterrichts auf die altersgemäße Entdeckerfreude abstimmen kann.

Während bei kleineren Kindern alle Willensimpulse, Gefühle und Gedanken unmittelbar miteinander und mit ihrer leiblichen Ent-



Foto: Carmen Martinez Banús

wicklung verbunden sind, erleben die älteren Kinder sie zunehmend als eigenständige Seelenkräfte, die ihre eigene Nahrung brauchen. Der Mensch besteht eben nicht nur aus seinem Kopf oder seinem Herzen oder seinen Willensimpulsen. Echtes Lernen ist immer schöpferische Aneignung, an der alle drei Seelenkräfte beteiligt sind.

Aus diesem Grund wird Leoni an der Waldorfschule lernen, ihre Schulbücher zu Beginn selber zu schreiben und dabei viel Aufmerksamkeit auf die Gestaltung zu verwenden. Dadurch kann sie sich viel tiefer mit dem Unterrichtsstoff verbinden als durch die bloße Informationsaufnahme. Bevor sie die Buchstaben schreibt, hat sie schon gründliche Erfahrungen mit Linien, Proportionen und der Orientierung im Raum gemacht. An vielen Versen hat sie die Feinheiten und die Schönheit der Sprache erlebt, und die Geschichten, die sie zu jedem einzelnen Buchstaben hört, regen sie dazu an, über lebendige Vorstellungen ein geschmeidiges Denken auszubilden. Wenn sie am Ende einen Buchstaben in ihr Heft zeichnet, hat sie ihn nicht nur mit dem Kopf kennengelernt, sondern, wie mir ein Erstklässler einmal erklärte, auch ganz «persönlich».

Eine solche Herangehensweise braucht Zeit, aber diese erweist sich als gute Investition. Leoni lernt dabei nämlich viel mehr als nur das Schreiben. Sie übt eine Form der Begegnung mit der Welt, bei der ihre Kreativität genauso gefordert ist wie ihr Erinnerungsvermögen. Lernen wird für sie zu einem Freund, der ihr über den unmittelbaren Anlass hinaus dauerhaft zur Seite stehen kann.

Wenn Leoni einige Jahre später physikalische Experimente kennenlernt, wandelt sich die Methode, aber wieder geht es darum, dass sie aktiv beobachtet und selbst denkt. Sie übt, konzentriert hinzuschauen und ihre Beobachtungen anschließend ganz genau zu beschreiben. Erst am nächsten Tag sucht sie die Gesetzmäßigkeiten, die sich in ihren Beobachtungen offenbaren. So übt sie, ihre Willenskräfte gezielt einzusetzen. Eine PISA-Studie führte die weit überdurchschnittlichen naturwissenschaftlichen Kompetenzen von Waldorfschülern unmittelbar auf diese «phänomenologische» Unterrichtsmethode zurück. Was Leoni am Gartenteich spontan erlebte, wird zur bewussten Erkenntniskraft. Vielleicht ist das wichtiger als alle Lernstandards der Welt. ■

PS: An Waldorfschulen kann man nicht sitzenbleiben, weil das dem Ideal, jedem Kind die Chance zu geben, seine Fantasie, seine Herzenskräfte und seinen Willen genauso in Bewegung zu setzen wie seinen Verstand, vollkommen widersprechen würde. Jedes Kind ist zugleich der Lehrer seiner Lehrer, sodass alle zusammen eine lernende Gemeinschaft bilden. Dabei wächst neben allem Wissen auch fortwährend die soziale Kompetenz.

Henning Kullak-Ublick war von 1984 bis 2010 Klassenlehrer in Flensburg. 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.

Monika Kiel-Hinrichsen · Renate Kviske

Wackeln die Zähne – wackelt die Seele



Der Zahnwechsel.
Ein Handbuch
für Eltern und
Erziehende

Urachhaus

Ein praktischer Ratgeber für Eltern

Nur wenige Eltern rechnen damit, dass die Zeit des Zahnwechsels eine harte Probe für die Beziehung zu ihrem Kind werden kann. Doch mit Erreichen des Einschulungsalters werden Kinder oft besonders schwierig, und deutliche Veränderungen an und in ihnen können beobachtet werden, die über das äußerlich sichtbare Hervortreten der bleibenden Zähne hinausgehen.

Die Pädagogin Monika Kiel-Hinrichsen und die Zahnärztin Renate Kviske geben Eltern mit Erziehungsratschlägen, Spielanleitungen und praktischen Tipps konkrete Hilfestellungen, wie der Schritt in den neuen Lebensabschnitt gemeistert werden kann.

Monika Kiel-Hinrichsen | Renate Kviske
Wackeln die Zähne – wackelt die Seele
Der Zahnwechsel
Ein Handbuch für Eltern und Erziehende
118 Seiten, kartoniert
€ 12,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7297-8
www.urachhaus.de



JAN TERLOUW
Kriegswinter

Aus dem Niederländischen
von Eva Schweikart
204 Seiten, geb.
14,90 EURO

Verlag Urachhaus
ISBN 978-3-8251-7825-3

ab 12 Jahren

Kriegswinter

Es ist der letzte Winter des Zweiten Weltkriegs, die Menschen in Holland leiden unter Hunger und Kälte.

Michiel van Beusekom ist fünfzehn Jahre alt und Sohn des Bürgermeisters von de Vlack, einem Dorf im noch von Deutschen besetzten Teil der Niederlande. Allabendlich finden sich in der Stube der van Beusekoms Fremde und Bekannte ein, Menschen, die auf der Suche nach Nahrung manchmal hundert Kilometer weit laufen. Die Mutter hilft mit Essen, Kleidung, einer Übernachtung.

Michiel, bereit für Aktivitäten im Widerstand, gerät unversehens hinein, als sein Freund Dirk einen Überfall auf die Zuteilungsstelle plant, um Lebensmittelmarken für Untergetauchte zu besorgen. Michiel soll einem Mitglied des Widerstands einen Brief bringen, falls etwas schiefgeht. Der Überfall scheitert, Dirk wird verhaftet, und als Michiel den Brief endlich Bertus van Gelder übergeben kann, ist auch der bereits von den Deutschen festgenommen worden. Michiel erfährt aus dem Brief, dass Dirk einen verletzten englischen Piloten im Wald versteckt hat. Von nun an versorgt und pflegt er Jack, benötigt aber bald die Hilfe seiner Schwester Erica, einer Krankenschwester. Die Situation wird noch gefährlicher, als die Leiche eines deutschen Soldaten im Wald gefunden wird. Die Gestapo nimmt zehn Männer des Dorfes in Geiselnhaft, bis sich der Täter stellen würde. Als das nicht passiert, werden fünf von ihnen erschossen. Darunter Michiels Vater.

Kriegswinter ist beides: Entwicklungsroman und realistische Darstellung des Lebens und der Gefahren unter deutscher Besatzung. Der Terror des Krieges begleitet und prägt Michiels Erwachsenwerden. Es sind die Worte seines Vaters, die ihm in seiner Verwirrung Orientierung bieten:

«Michiel, lass dir nicht einreden, im Krieg ginge es um Werte wie Heldenmut und Aufopferung oder um Spannung. Krieg bedeutet

gelesen von Simone Lambert

immer Hunger, Tränen, Entbehrungen, Angst, Schmerz, Gefangenschaft und Unrecht, und das alles hat ganz und gar nichts Abenteuerliches.» Und: «In jedem Krieg geschieht Entsetzliches. Glaub bloß nicht, nur die Deutschen seien so. Auch Niederländer, Engländer, Franzosen – jedes Volk hat in Kriegszeiten so brutal gemordet und gefoltert, wie man es sich im Frieden kaum vorstellen kann.»

Dieses Buch erschien 1972, in einer Zeit, in der Holland eine öffentlich erregte Debatte um eine realistische und angemessene Darstellung des Krieges und der beteiligten Parteien führte. Jan Terlouw, Jahrgang 1931, hat mit seinem Roman einen Beitrag zu dieser Diskussion geleistet. Seine eigenen Erfahrungen, die in diesen Roman eingeflossen sind – so die lebendige und beeindruckende Darstellung des langen, trostlosen Winters oder des konstanten Stroms von Menschen, die auf der Suche nach Nahrung die Straßen entlang wandern – und die differenzierte Schilderung der Deutschen – es ist ein deutscher Soldat, der sich aufs Hausdach traut, um Michiels kleinen Bruder zu retten, während die Nachbarn tatenlos zusehen – setzen sich über Schwarzweißmalerei hinweg und machen *Kriegswinter* zu einem Zeugnis der Menschlichkeit in unmenschlichen Zeiten. Der spannende Roman beschreibt Menschen mit Haltung ebenso wie Mitläufer, Widerständige, Opportunisten und Verräter. Mit 40-jähriger Verspätung erscheint *Kriegswinter* nun in der hervorragenden deutschen Übersetzung von Eva Schweikart, die der Qualität und der Wucht des niederländischen Klassikers gerecht wird. ■

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

Dieser Roman ist ein Zeugnis der Menschlichkeit in unmenschlichen Zeiten.

Hallo Kinder!

*Narri, narro, Alaaf, Helau –
Wovon ich hier spreche, das wisst ihr genau!
Hört ihr diese Rufe, dann ist es so weit:
Es beginnt die muntere Faschingszeit.*

*Euch allen wünsche ich ein fröhliches und
närrisches Faschingstreiben*

Eure **SUSANNE**

In der Januarnummer haben wir uns mit den Brüdern Grimm und den Märchen beschäftigt.

Viele dieser Märchenfiguren tauchen ja im Fasching oder Karneval wieder auf, denn wer möchte nicht mal Prinz oder Prinzessin sein. Aber auch Rotkäppchen, Zwerg oder Ritter sind beliebte Kostüme. Faszinierend ist aber auf alle Fälle die Gestalt der Hexe – und die spielt besonders in der alemannischen Fasnacht eine wichtige Rolle. Bei den Faschingsumzügen gibt es immer auch eine Gruppe von Hexen, hinter deren aufwändig geschnitzten Masken sich vor allem Männer verbergen.

Mit viel Radau und Schabernack ziehen sie durch die Straßen und so manches Mal wird auch eine schöne junge Frau vom Straßenrand «entführt» und muss eine Weile im Umzug mitlaufen, bevor sie wieder freigelassen wird. Zum Kostüm

gehören auf alle Fälle Glocken und

Ratschen – das andere Utensil

müsst ihr im Rätsel raten. Eine

Erklärung, warum die Figur

der Hexe so wichtig ist, ist

dass sie an die Vertreibung

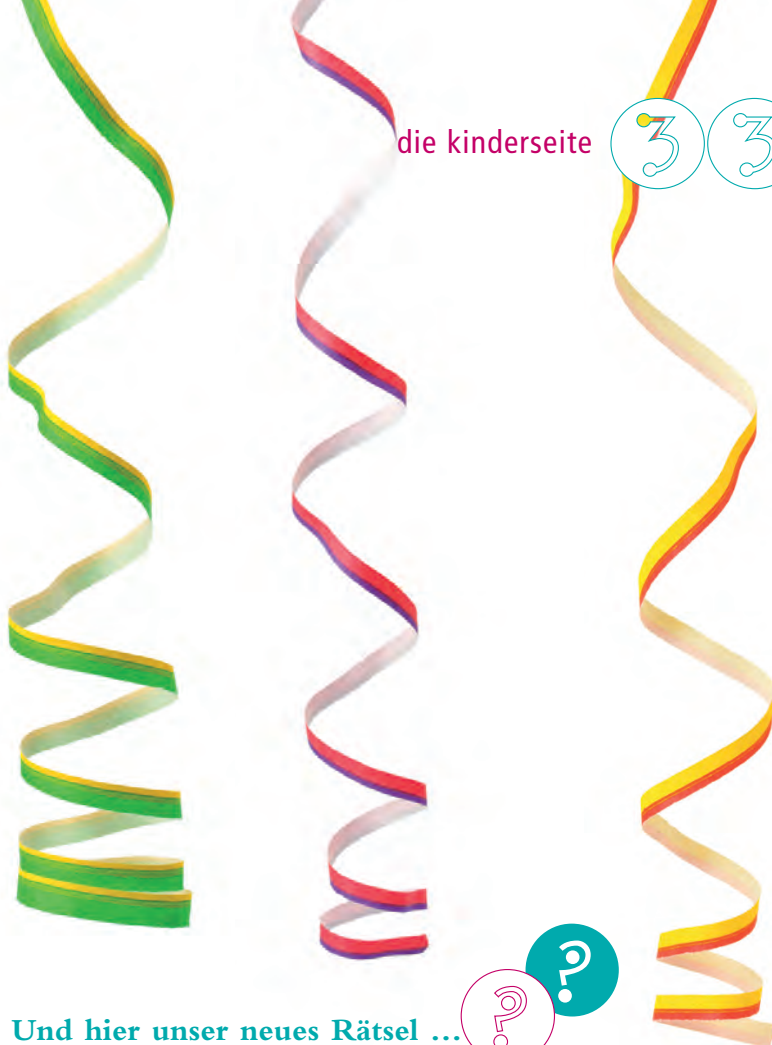
des Winters erinnert, der ja

in fernen Zeiten vollzogen

wurde.

Nun, und als was werdet

ihr euch dieses Jahr verkleiden?



Und hier unser neues Rätsel ...



**Die Hexen, das ist wohlbekannt,
Die reisen gerne übers Land.
Und naht erst die Walpurgisnacht,
Ist's Reisefieber voll entfacht.
Am liebsten reisen sie im Dunkeln,
So hört man's allerorten munkeln.
Doch weder im Auto noch auf dem Rad,
Traf man sie an auf ihrer Fahrt ...
Kannst Du mir sagen, liebes Kind,
Was der Hexen Fortbewegungsmittel sind?**



Und – konntet ihr das Rätsel lösen? Dann schickt eure Antwort bis zum 21. Februar 2013 an:

a tempo Susanne • Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehn Exemplare von Daniela Dreschers Bilderbuch *Merlind, die kleine Zauberin*, der ihr nebenan schon mal beim Zaubern zuschauen könnt ...

Die Lösung unseres Dezemberrätsels war **der Stern von Betlehem**. Unter all den wunderschönen Zuschriften und Bildern sind diesmal die **Gewinnerinnen** und **Gewinner**: • **Jenifer Schmid** aus Dottenhausen • **Matteo Colic** aus Lüchow • **Justin Tracy** aus Ludwigsau • **Leo Hermanns** aus Aachen • **Fabio Bischof** aus Hildesheim • **Elisa-Marie Schilling** aus Uffing • **Jürgen Mielke** aus Berlin • **Philomena Betz** aus Mössingen • **Annika Mosch** aus Bättwil/Schweiz • **Benjamin Hochh** aus aus Baunatal

DAS a tempo PREISRÄTSEL

Wenngleich «sein» Tag erst am 23. April gefeiert wird, so suchen wir ihn dennoch schon in diesem Monat als Lösungswort, denn er ist schließlich nicht nur der Schutzpatron Englands, er sorgt auch für Hufschmiede, Sattler und – Reiter! Um andere «kümmert» er sich zudem, aber mit einer Reiterhofreportage im Heft ist er einfach der Passende. Als Märtyrer sei er zu Beginn der Christenverfolgung unter Kaiser Diokletian (284 – 305) gestorben, als Drachentöter hat er «Weltruhm» erlangt und Künstlergenerationen zu Gemälden inspiriert. Dass er von Papst Paul VI. offiziell aus dem katholischen Heiligenkalender gestrichen wurde, da seine historische Herkunft als ungewiss gilt, um dann wenige Jahre später wieder im «Römischen Generalkalender» aufzutau- chen, mag dem Kampf mit ganz anderen Drachen geschuldet sein ... Für die Engländer ist und bleibt er zudem jener Held, der ihrer Fahne Form und Farbe schenkte. Das Lösungswort schenken wir nach all den Hinweisen auch fast her – alle anderen erhalten es durch die hervorgehobenen Buchstaben, wenn sie in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Dann, kommt noch etwas Glück hinzu, können Sie bald lesend durch den ersten Band der Pferdeserie *Hufspuren: Fliegender Wechsel* von Christa Ludwig galoppieren ... ■ (mak)

1 Wie heißt das neue «Zauberwort» in und an Schulen?

— — — — — —

2 Wovon sollte man sich lösen (dies gilt nicht nur in Bezug auf Krankheiten), wenn man die Schritte in die Zukunft beeinflussen will?

— — — — —

3 Was können Pferde für Menschen sein?

— — — — — —

Lösungswort:

Das Lösungswort einsenden an:
 a tempo Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart oder
 an: raetsel@a-tempo.de
 Einsendeschluss ist der **21. Februar 2013** (Datum des Poststempels),
 der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Januar-
 Ausgabe 2013 lautet **BENEDIKT**. 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 093

Glückliche Verbindung

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

JC's classical hand-crafted sudoku.

Urdruck a tempo 02 | 2013

SQUARE MAGIC 092

Lösung

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

Im Doppelstrom der Zeit



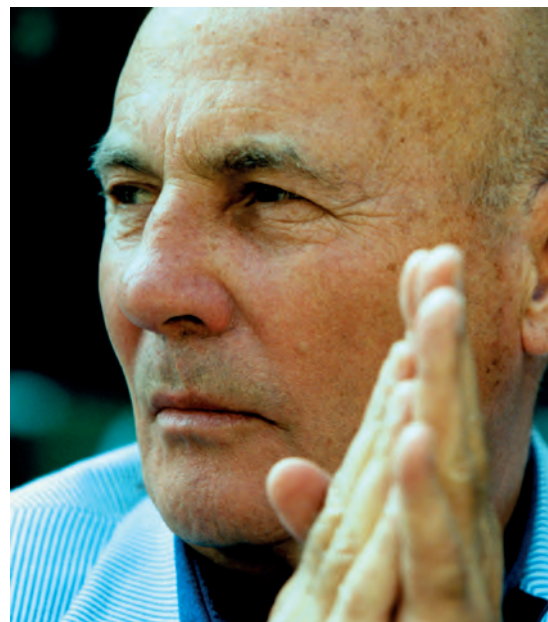


Foto: Henze | Schott Music, Peter Andersen

«Eine Sehnsucht nach dem vollen, wilden Wohlklang»

... So erinnert sich Hans Werner Henze 1953 an seine ersten, tastenden Kompositionsversuche im Alter von zwölf Jahren, und bezeichnet damit zugleich sein Lebensmotto. Henze bricht – in Opposition zur Seriellen Schule – die Verbindung zur musikalischen Vergangenheit nicht ab, sondern greift klassische Muster auf, verformt und verfremdet sie, bildet sie zu Neuem um.

Die Protagonisten der seriellen Schule gehen einen anderen Weg, indem sie über Schönberg hinaus, einen Neuanfang wollen. Dessen Fremdartigkeit vermag es zwar, das Publikum zu provozieren und zu überfordern, doch aufgrund des fehlenden Vergangenheitsbezugs wird der Schmerz über das Verlorene kaum evoziert, geschaffen wird hingegen eine quasi sehnsuchtsfreie Musik.

Henzes Lebensmotto setzt den Schwerpunkt des Schaffens mehr auf Sehnsucht, weniger auf Wohlklang. Wohlklang im traditionellen Sinn kann und will Henze auch nicht mehr erreichen. Das war schon Gustav Mahler kaum mehr möglich, den Henze zu schätzen wusste.

Henzes musikalischer Weg ist das Arbeiten an dieser Sehnsucht nach Wohlklang. Insbesondere im Frühwerk (wie dem Violinkonzert von 1946) scheint die innige Verbindung zum Vergangenen auf.

Der junge Henze orientierte sich hörbar an Paul Hindemith, mehr noch an Karl Amadeus Hartmann, mit dem er auch freundschaftlich verbunden ist. Sehr bald wendet sich Henze jedoch der Schönberg-Schule zu, nachdem ihm deren Werke zugänglich wurden und er sich mit der Zwölftontechnik befassen konnte. Bedeutenden Einfluss hat zudem das Werk des späten Igor Strawinsky, dessen Polystilistik Henze prägte.

Dem musikalischen Weg Hans Werner Henzes zu folgen, stehen

von Thomas Neuerer

zahlreiche Aufnahmen des breit gefächerten Werks zur Verfügung, teils von ihm selbst dirigiert. Nachzuverfolgen ist auch Henzes Weg als Autor mit kritischem Zeitbewusstsein und politischem Engagement. Davon zeugen seine Lebenserinnerungen, zahlreiche Aufsätze und Interview-Aussagen sowie sein Briefwechsel mit Ingeborg Bachmann.

Hans Werner Henze starb im vergangenen Oktober mit 86 Jahren nach einem erfüllten Leben in Dresden, wo zu seinen Ehren eine Aufführungsreihe begonnen wurde. – Zuletzt soll Henze selbst zu Wort kommen, mit dem Abschluss eines Interviews, das Holger Noltze Anfang 2009 für DIE ZEIT mit ihm führte:

Noltze: *Ich möchte Sie noch zu einem Detail aus Ihrer Phaedra befragen. Als Phaedra sich umbringen will, hört man Aphrodite, die Liebesgöttin, singen: «Hab Geduld mit dem Tod.» Und dazu komponieren Sie eine melodische Aufwärtsbewegung, die man als Zitat ganz gut dechiffrieren kann: Sie stammt aus Bachs «O Ewigkeit, du Donnerwort». Es ist ebenjenes «Es ist genug!», das auch Berg in seinem Violinkonzert zitiert. Unterläuft Ihnen so etwas, oder ist das ein bewusstes Setzen? Ein Herüberwinken von Hans Werner Henze zu Johann Sebastian Bach und Alban Berg?*
 Henze: *Ich würde mir nicht erlauben, diesen großen Meistern einfach zuzuwinken. Aber die Beschäftigung Alban Bergs mit der Klassik und der Vorklassik ist ein gutes Beispiel für die Tätigkeit eines künstlerischen Menschen, der sich nicht nur mit dem Heute, sondern auch mit der Vergangenheit beschäftigt und sie benötigt, um zu bestimmten ausdrucksmäßigen Faktoren zu kommen.*

Noltze: *Was bedeutet der Satz «Hab Geduld mit dem Tod», den Aphrodite da singt?*

Henze: *Ich glaube, es ist eine Aufforderung zum Gleichmut vor etwas Unverschiebbarem, Unvermeidlichem.*

Noltze: *Sind Sie gleichmütig, was den Tod angeht?*

Henze: *Ja. ■*

Hör- und Literaturhinweise: Symphonien Nr.1–6, Berlin PO, London SO, Henze (Brilliant); Streichquartette Nr.1–5, Arditti-Quartett (Wergo); Violinkonzerte Nr.1 & 3, Peter Sheppard Skaerved, Aaron Shorr, RSO Saarbrücken, Lyndon-Gee (Naxos); «Briefe einer Freundschaft» (Hans Werner Henze und Ingeborg Bachmann). Hrg. von Hans Höller (Piper); «Hans Werner Henze: Reiselieder mit böhmischen Quinten. Autobiographische Mitteilungen 1926 – 1995» (Fischer)



Berückende Bilder einer vergangenen Welt

Julien ist das Kind einer armen Landarbeiterin. Sein Leben ist bestimmt von harter Arbeit, ohne jede Perspektive auf einen sozialen Aufstieg. Dennoch schwört er sich, aus dieser Tretmühle auszubrechen. Kaum hat er begonnen, seine Träume wahrzumachen, bricht der Erste Weltkrieg aus und verschlägt ihn in die Fremde. Traumatisiert kehrt Julien zurück. Doch sein fester Vorsatz, seinen Kindern die Bildung zu ermöglichen, die ihm immer verwehrt blieb, ist ungebrochen.

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

Christian Signol
Der Himmel, so blau
Aus dem Franz. von Corinna Tramm
319 Seiten, gebunden mit SU
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7792-8
www.urachhaus.de

Kleinanzeigen

verrückte uhren und möbelsubjekte
www.dizi.de

Ökodorf – Tel.: 0 77 64/93 39 99
www.gemeinschaften.de

CHARTRES – 16 Reisen 2013
www.christophe-rogez.de

Ferien abseits der großen Wege – Mecklenburg
Tel. 0 30/4 85 75 80

Italien. Wohnturm in Ligurien von privat zu verkaufen. Ortsrandlage, Olivengarten, Nähe franz. Grenze u. Meer. 100 qm Wfl., kompl. renov. VB Euro 250.000,- Information unter Tel. +49 (0) 72 21/99 53 98

Skifahren oder Wandern in der Gasteiner Bergwelt! Gemütliche, gut ausgestattete 1-Zi.-Fewo (45 m²) für 2–3 Pers. in zentraler Lage dir. am Kurpark in Bad Hofgastein/ Österreich von Privat zu vermieten. Tel.: 0 71 56/3 19 67; gabihoch@gmx.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

Wir suchen Dich!
www.freizeitschule-arnstadt.de

Ich schreibe Ihre Biografie: 0 71 64/9 15 25 85
www.claudia-stursberg.de

Alles Leben ist Bewegung – 100 Jahre Lohelandgymnastik: 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- und Weiterbildung

Symposium JOSEPH BEUYS UND DIE HASEN
Der Hase in der Kunst, Mythologie u. im wirklichen Leben: 31. März – 3. April 13 in Achberg bei Lindau / Bodensee. Info / Flyer unter 083 80 / 98 164 71
http://www.fiu-verlag.com/fiu.php?navId

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

Finden Sie zu sich Selbst
www.jinshinjutsu-bodensee.de

NEU: «Sprache gestaltet die Welt» – Therapie der Sprache und gutes Sprechen im anthroposophischen Sinne. Ein Buch das auch viel Hintergrundwissen vermittelt.
www.Monika.Hermann.de

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

Ihre Biografin in München und Umgebung
Tel. 0 81 41/2 65 24 www.Ihre-biografin.de

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



Mit nur einem Faden lässt es sich wunderbar spielen – und dabei spielend auch gleich noch etwas für die Konzentration und Motorik tun.

Christel Dhom hat die beliebtesten Fadenspiele zusammengestellt und ergänzt. Sie erklärt nicht nur Schritt für Schritt die einzelnen Spiele, sondern auch deren hilfreiche Wirkung auf Kinder unterschiedlicher Altersstufen sowie ältere Menschen.

Christel Dhom: **Fadenspiele. Mit Freude Hände und Gehirn trainieren** | 136 Seiten, mit zahlr. Fotos u. Anleitungen, durchg. farbig, geb. | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2296-3 | www.geistesleben.com

I / Trento, 38050 Roncegno, Piazza de Giovanni 4
 Fon: 0039 0461 77 20 00, Fax: 0039 0461 76 45 00
info@casaraphael.com
www.casaraphael.com

CASA DI SALUTE RAPHAEL



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

Erholen Sie sich in der vitalisierenden Natur von Trentino, am Fuße der Dolomiten. Das Kur- und Therapiezentrum Raphael befindet sich in einem stilvollen Hotel der Belle Epoque. Ärzte und Therapeuten betreuen Sie auf anthroposophischer Grundlage bei

- Stress, Erschöpfung, Burnout
- Atemwegserkrankungen, Allergien
- Abwehrschwäche, Rekonvaleszenz

Levico-Quelle - das Wasser des Lebens

Die Thermalanwendungen mit dem Levico-Wasser pries schon Rudolf Steiner als einzigartig an. Genießen Sie die italienische Küche mit Produkten aus biologisch-dynamischem Anbau.

Vergünstigte Angebote für Mitarbeiter in anthroposophischen Einrichtungen.

Kurbetrieb: 17. 03 - 23. 11. 2013




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

Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege

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

- Fächerintegrativer Unterricht
- Künstlerischer Unterricht
- Projekte
- Individuelle Ausbildungsbegleitung

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

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

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

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

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

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

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



Sherlock Holmes' geheime Helfer in Aktion

Dunkle Gassen, zwielichtige Gestalten und eine gute Portion Nebel – das ist die Welt, in der sich Londons mutigste Straßenkinder, die *Baker Street Boys*, auf hoch gefährliche Abenteuer einlassen. Im Auftrag von Sherlock Holmes, aber noch lieber in eigener Regie. – Anthony Read verbindet in seiner erstklassigen Krimi-Serie spannende Handlung mit originellen Charakteren. Für alle Meisterdetektive ab 9 Jahren!

«Es ist schon enorm, wie viel Spannung und Action auf gut 160 Seiten passen.»

Eselsohr

Anthony Read
Die Baker Street Boys
 Ein Detektiv verschwindet
 Mit Illustrationen von David Frankland.
 Aus dem Englischen von Eva Riekert.
 € 10,90 (D) | Ab 9 Jahren
 ISBN 978-3-7725-2151-5
www.geistesleben.com



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

DIE NÄCHSTE AUSGABE MÄRZ 2013 ERSCHEINT AM 22. FEBRUAR 2013

sprechstunde

Kalk – ein Mineral, das hilft Innenraum und Schutz zu bilden

willis welt

Spießertum

im gespräch

Claudia Langer – «Tun Sie etwas!» Verbraucher haben Macht



Für Claudia Langer wurde mit der Geburt ihrer Kinder die Frage drängend: «Wie sieht die Zukunft unserer Kinder aus, wenn alles wie bisher einfach weiterläuft?» Für die Unternehmerin und Firmengründerin einer Event- und einer Werbeagentur, die sie verkauft, um sich ihrer Familie zu widmen, entstand aus der Einsicht, dass wir alle Handeln müssen, u.a. die Internet-Plattform für nachhaltiges Leben: www.utopia.de.

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

Aachen: Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Colibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Braun & Hassenpflug | Kaesebierrische 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 | **Buchs:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | Bücheroase | **Duisburg:** Roskothlen | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** 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 | **Hernsdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufler | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Homeburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Kösele Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrön | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblentz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Landshut:** Bücher Pustet | **Landskühl:** 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-Wirth | Naturata | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wälischmüller | **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 | **Mülheim:** Beideck | 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, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **Pirnasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Schopfheim:** Regio Buch | Grünern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustebäume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EKZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettmang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Büchereck | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Witten:** Lehmkul | Mayersche | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hoffaden | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | Stauffacher Thalia Bücher AG | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schlössliaden | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattman | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Oberndorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedlberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Erster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery

Puppen zum Liebhaben

Karin Neuschütz

Die Waldorfpuppe

Wie man sie macht – wie man ihre Kleider näht

Freies Geistesleben



Eine handgearbeitete Puppe ist etwas Einzigartiges, und sie ist meistens gerade für das Kind geschaffen, das sie bekommen soll. Nach den Anleitungen in diesem Buch kann jeder lernen, Waldorfpuppen zu fertigen. Hier findet man Puppen für Kinder verschiedenen Alters. Passend für die ganz Kleinen sind einfache Wurfpuppen und Puppen im Säckchen oder mit festsitzenden Kleidern, für die etwas Größeren ist die typische Stoffpuppe geeignet, der man auch verschiedenste Kleider anziehen kann.

Karin Neuschütz zeigt in einfachen Schritten und mit vielen Beispielen, wie man die Waldorfpuppe selber nähen kann. Zeichnungen, Beschreibungen für verschiedene Frisuren, Näh- und Strickanleitungen sowie Schnittmuster für die Kleider sorgen für ein gutes Gelingen.

Freies Geistesleben : Ideen für ein kreatives Leben



Alles, was Eltern
wirklich
wissen müssen



Wolfgang Goebel
Michaela Glöckler



KINDER SPRECHSTUNDE

Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber



- Erkrankungen
- Bedingungen gesunder Entwicklung
- Erziehungsfragen aus ärztlicher Sicht

Urachhaus

Das unentbehrliche Standardwerk –
immer aktuell!

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.

Urachhaus. Kompetenz in Sinnfragen