

E 51125
nr. 163

zum mitnehmen juli | 2013

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin



Virginia Wangare Greiner
Wir laufen mit dem Kopf

augenblicke
Sansibar
oder die Sehnsucht



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

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



Der Kampf gegen die Verbogene Symmetrie findet zu allen Zeiten und an allen Orten statt. Wer ist stärker? Das Komitee oder die Verbogene Symmetrie? Chess, Box und Splinter haben viel in der Hand ...

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

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

In der Glockenstube der Zeit

Wer in der Glockenstube der Zeit verweilt, ist gesegnet. Wer darin das Läutern der Glocken aushält und empfindend miterlebt, wird beschenkt – und erhält zudem eine Aufgabe. Über den Kirchturm seines Heimatdorfes Ulsenheim schreibt Wilhelm Hoerner im Rückblick auf sein Leben: «Dieser Turm war für mich geheimnisvoll von unten bis oben. Wenn ich wusste, dass die Eltern mich nicht suchen würden, ging es an die stufenweise Erkundung des dunklen Turminnenen.» Als mittags um zwölf Uhr die große Glocke geläutet wurde, setzt sich der kleine Willy wiederholt dem gewaltigen Geschehen aus: «Das große Rund des Glockenrandes flog im Schwung in etwa einem Meter Entfernung auf mich zu. Die Tonwellen, von dem zentnerschweren Klöppel erzeugt, brachten die gesamte Luft in der Glockenstube derart ins Schwingen, dass nicht nur der Atem, sondern auch die inneren Lebensorgane mitschwingen mussten und dadurch das weh-frohe Gefühl eines selbstbewussten Eingebundensein in größere Zusammenhänge sich ankündigte.»

In der Glockenstube des Kirchturms von Ulsenheim berührt Wilhelm Hoerner das Grundmotiv seines Lebens: die Zeit – wie sie in den Rhythmen der Natur, in den Ereignissen der Geschichte, in der göttlichen Offenbarung in Erscheinung tritt. In diesem Jahr, so Gott will, feiert Wilhelm Hoerner als wacher Zeitgenosse am 22. Juli seinen 100. Geburtstag! Ihm, dem Erforscher der Ordnungsgesetze der Erde und des Menschen in Zeit und Rhythmus, dem Kämpfer für ein wirkliches Verständnis des beweglichen Osterfestes, dem erkennenden und handelnden Priester also, wie auch dem Begründer des alljährlichen Taschenkalenders des Verlags Urachhaus danken wir von Herzen für seine Fürsorge und Anregungen.

Auf seiner *Spurensuche einer Schicksalsführung im 20. Jahrhundert*, wie er seine Autobiografie genannt hat, bemerkt er, dass «das aufzählende Aneinanderreihen der Ereignisse eines Menschenlebens» keine Biografie ergibt. «Es müssen sowohl die Aufnahme als auch der seelische Umgang mit dem Erlebten deutlich werden. Aber viele Menschen erleben ihre Schicksale nicht tief genug in der Seele, sondern machen sie nur passiv mit. Jedoch nur das bedenkende Miterleben und das Hineinstellen des Erlebten in ein Vorher und Nachher weiten den Blick für den inneren Zusammenhang des ganzen Lebens.» So wird erkennbar: **Der die Zeit ordnet** ist ein jeglicher Mensch, der diesen Blick für den inneren Zusammenhang des Lebens übt. Wie er in dieser Ausgabe von *a tempo* geübt wird, können Sie, liebe Leserin, lieber Leser, auch in unserem Gespräch mit Virginia Wangare Greiner und im Lob der späten Stunde von Maria A. Kafitz nachlesen.

Mit hochsommerlichem Gruß, Ihr

Jean-Claude Lin
Jean-Claude Lin

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



06 im gespräch

Virginia Wangare Greiner «Wir laufen mit dem Kopf»

Virginia Wangare Greiner, die in Kenia aufwuchs, ist Mitbegründerin der Initiative *Maisha*, die vor Jahren in ihrem Wohnzimmer in Frankfurt am Main begann. Die Sozialarbeiterin arbeitet seit 2001 in der *Internationalen Humanitären Sprechstunde für afrikanische Frauen*. «Maisha» bedeutet auf Suaheli «das Leben», und um dieses in all seiner Vielfalt und kulturellen Besonderheit geht es ihr – als Afrikanerin in Deutschland, als Mensch in der Welt.



10 augenblicke

Sansibar – oder die Sehnsucht

Wer kennt sie nicht, diese Sehnsucht, aus dem Alltag auszusteigen, einen Urlaub lang ein Paradies mit Traumstränden und Sonne pur zu genießen? Einer dieser Orte ist Sansibar – geheimnisvoll und Sagenumwoben. Berühmt für seine Gewürze und seine endlosen Strände. Doch wie sieht der Alltag für die Bewohner dort aus? Und was können wir als Gäste dazu beitragen, das Paradies zu bewahren?



16 willis welt

Stressige Eltern

17 lebenszeichen

Abgestempelt

18 thema: leben mit der zeit

Lob der späten Stunde

23 mensch & kosmos

Vom Spiel der Geschwindigkeiten

24 kindersprechstunde

O je, schon wieder Kopfschmerzen ...

27 weiterkommen

Morgen und Abend – Zeiten des Übergangs

Die Seiten der Zeit

editorial 3 | inhalt / impressum 4 | im gespräch 6 | augenblicke 10 | willis welt 16 | lebenszeichen 17 |
thema 18 | kalendarium 20 | mensch & kosmos 23 | kindersprechstunde 24 | am schreibisch 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



Unscheinbare *Top-Talente*



Markus Sommers Standardwerk über die Heilpflanzen vereint die beliebten Artikel aus dem Lebensmagazin a tempo und bietet darüber hinaus zahlreiche weiterführende Informationen zur praktischen Anwendung der Heilpflanzen. Jetzt ist es endlich auch als Hörbuch verfügbar – für alle, die den Geheimnissen der Pflanzenwelt nachspüren wollen. Gelesen vom Autor.



In 35 Pflanzenporträts erkundet Markus Sommer – spannend und unterhaltsam – die tiefen Beziehungen zwischen dem Wesen der Heilpflanzen und den Erkrankungen, die sie heilen oder lindern können. Praktische Anwendungshinweise ermöglichen den Umgang mit ihnen, auch in Küche und Garten.

aethera® im Verlag Urachhaus | www.urachhaus.com

Markus Sommer: **Heilpflanzen. Ihr Wesen – ihre Wirkung – ihre Anwendung** | Ein Hörbuch, gelesen vom Autor | 6 CDs in Pappschachtel, mit Booklet | Laufzeit: 405 Minuten | € 24,90 (D) | ISBN 978-3-8251-8004-1 | Jetzt neu im Buchhandel!



Virginia Wangare Greiner

Einfahrt
freihalten



«Wir laufen mit dem Kopf»

Virginia Wangare Greiner im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler | Fotos: Wolfgang Schmidt

Es ist nicht leicht für mich, den Weg zu «Maisha e.V.» zu finden, denn das kleine Informationsbüro für afrikanische Familien samt Selbsthilfegruppe für afrikanische Frauen ist nur über einen unscheinbaren Nebeneingang und ein langes Treppenhaus zu erreichen. «Maisha» bedeutet auf Suaheli «das Leben», und Virginia Wangare Greiner, die in Kenia aufwuchs, ist Mitbegründerin dieser Initiative, die vor Jahren in ihrem Wohnzimmer in Frankfurt/Main begann. Die Sozialarbeiterin arbeitet seit 2001 in der «Internationalen Humanitären Sprechstunde für afrikanische Frauen» bei der Stadt Frankfurt und als Geschäftsführerin beim Verein «Maisha e.V.». Sie wurde für ihr Engagement mit mehreren Preisen ausgezeichnet; seit 1999 ist sie zudem Trainerin für interkulturelle Kompetenz bei der Hessischen Polizei.

Das Leben anderer – was wissen wir wirklich von ihnen, ihren Erfahrungen aus Afrika, ihrem Leben hier in Deutschland, als Minderheit? Aber warum überhaupt mehr wissen von diesen Menschen, hat Deutschland nicht genug Probleme? «Wir laufen mit dem Kopf», meint Virginia Wangare Greiner, die nach über 30 Jahren Leben und Arbeiten in Deutschland auch die deutsche Mentalität in sich entdeckt. Und erzählt, wie sie sich bei einem Besuch in Kenia dabei ertappte, statt mit ihrer Schwester wie verabredet zu bummeln, gewohnheitsmäßig zügig und zielstrebig voranzulaufen. Vergessen das gemeinsame Schauen, Plaudern und sich Freuen an schönen Entdeckungen – bis die Schwester ihr auf die Schulter tippte. Und wer tippt uns auf die Schulter und fragt: «Wo rennst du hin?» Unser Tempo, unsere Geschäftigkeit, die Gleichgültigkeit gegenüber unserem Nächsten und der Natur begrenzen unsere Lebensfreude (man nennt es Stress). Augenblicke, Begegnungen mit Menschen aus fremden Kulturen wie Afrika können Wachmacher sein und uns etwas von ihrem anderen Reichtum vermitteln – und die Gemeinsamkeit spüren lassen: unser Mensch-Sein.

Doris Kleinau-Metzler | Frau Wangare Greiner, hier liegt die Broschüre aus: *Enjoy the Time with your Baby – Genieße die Zeit mit deinem Baby*. Ich erinnere mich nicht an Broschüren mit Gesundheitstipps für werdende Mütter, die die Freude so in den Mittelpunkt stellen. Wie sind Sie auf den Titel gekommen?

Virginia Wangare Greiner | Wir waren spontan alle sofort davon überzeugt, als eine Frau aus dem Kreis um *Maisha e.V.* die Idee hatte; irgendwie kommt es aus unserer afrikanischen Sprache und Vorstellungswelt, in der die unmittelbare Lebensfreude die Menschen prägt. Diese Broschüre soll Wissen um diese erste Zeit mit dem Baby vermitteln, denn manches (wie falsche Ernährung) ist schädlich und nicht mehr rückgängig zu machen. Aber als Erstes ist es so wichtig und schön, sich mit dem Kind zu freuen; ich habe es selbst sehr genossen, als meine Kinder klein waren. Ja, überhaupt Freude zu haben – und, wenn es dir gut geht, das auch zuzugeben: «Es geht mir gut!», das ist so wichtig für unser Leben! Natürlich, es kann nicht immer nur schön sein – so wie auch nicht jeden Tag die Sonne scheint. Und wenn sie immer scheinen würde, wüsste man es nicht so zu schätzen, wie dieses Jahr nach dem langen kalten Winter hier: Am ersten warmen Sonnentag hatte ich das Gefühl, aufzublühen wie ein Blume. Aber wir gewöhnen uns schnell an das, was wir uns lange gewünscht haben – und schätzen es nicht mehr als etwas Besonderes. Bald ist es dann nur Nebensache. Das gilt für so vieles in unserem Leben: Man will immer etwas, aber wenn man es hat, vergisst man schnell den

Unterschied zu vorher. Wir brauchen Träume, die Sehnsucht, aber auch die Erinnerung, das Zurückschauen.

DKM | Sie sind in Kenia aufgewachsen und als junge Frau mit ihrem deutschen Mann nach Deutschland gekommen. Wie schauen Sie nach über 30 Jahren auf die Unterschiede der beiden Kulturen?

VWG | Wir Menschen sind alle als Einzelne unterschiedlich, aber wir werden auch durch die Kultur geprägt, in der wir leben – bis in die Art hinein, wie wir uns bewegen, wie wir denken und fühlen. Wenn ich zu Besuch in Kenia bin, werde ich oft gefragt, wo ich eigentlich herkomme. Ich spreche ihre Sprache, aber die Menschen merken das Deutsche in mir, denn irgendetwas ist anders an mir, wie ich mich bewege, verhalte – selbst wenn es uns oft nicht bewusst ist. Als meine Schwester mir bei meinem Besuch in Nairobi sagte: «Wo rennst du hin? Wir wollten durch die Stadt bummeln, aber du rennst und ich muss hinterherrennen», war ich schockiert. Ähnlich laufe ich manchmal hier durch den Ostpark und frage mich danach: Was hast du eigentlich gesehen – welche schönen Blumen und Bäume, was haben die Leute angehabt, an denen du vorbeigelaufen bist? Ich bin einfach mit dem Kopf gelaufen, war eigentlich gar nicht «echt» als ganzer Mensch da. Aber wir sind Teil der Natur; Kopf und Natur gehören zusammen – und beide Seiten gehören zu mir, die aus Kenia und die aus Deutschland. Das auszubalancieren ist immer wieder eine Herausforderung für mich, und ich will mich weiter dafür engagieren, Deutschland und Afrika zu verbinden. ►



Virginia Wangare Greiner



► **DKM** | Was meinen Sie konkret mit Ihrem Engagement?

VWG | Ich sehe viele Aufgaben für mich, die oft mit Afrika verknüpft sind, aber auch mit den in Deutschland lebenden Afrikanern und Deutschen. In Afrika selbst ist mehr Aufklärung notwendig, zum Beispiel über die Bedeutung der Frauenarbeit für den Unterhalt der Familie, aber auch über Menschenhandel sowie über Gesundheit und rituelle Beschneidung von Mädchen. Als afrikanische Frauenorganisation erreichen wir viele afrikanische Familien und können das Tabu-Thema Beschneidung so einbringen, dass man mittlerweile in der afrikanischen Community darüber redet. Es brauchte Zeit, aber jetzt erreichen wir auch junge Mütter, um zu verhindern, dass sie ihren Kindern schaden, nur weil sie einfach etwas von ihrer Tradition übernehmen, ohne sich damit auseinanderzusetzen. Wir haben inzwischen über 60 Mediatoren aus verschiedenen afrikanischen Communities, die Aufklärungsarbeit, Beratung und Begleitung anbieten.

DKM | Auch im 21. Jahrhundert hört man rassistische Vorurteile und liest von Beleidigungen aufgrund der anderen Hautfarbe – im Fußball etwa durch abfällige Beschimpfungen von Zuschauern. Vor Kurzem erzählte mir eine examinierte Altenpflegerin mit jahrelanger Berufspraxis, gebürtig aus Afrika, dass sich eine alte, geistig wache Frau auf ihrer Station nicht von ihr waschen lassen will – sie will jemanden mit «weißer Hautfarbe». Bei einer anderen Kollegin dauert die Medikamentenausgabe immer länger als bei der hellhäutigen Kollegin, weil manche Klienten ihr aufgrund ihrer Hautfarbe Lesen und Zählen wohl nicht zutrauen. Wie kann man damit umgehen?

VWG | Rassismus gibt es noch in vielen Bereichen. Alte Menschen sind während der Nazizeit mit Rassismus aufgewachsen, und manche haben sich nicht weiterentwickelt. Bevor ein Afrikaner

anfängt, über seine Erfahrungen mit Rassismus zu sprechen, vergeht viel Zeit. Man erduldet es, versucht die Bemerkungen zu überhören, will nett sein. Viele Verletzungen, viele Kränkungen, die immer wieder wehtun, werden geschluckt.

DKM | Was kann man dagegen tun?

VWG | Zeichen setzen und sich aktiv damit auseinandersetzen, als Mitmensch, als Kollege, vor allem aber als Vorgesetzter. Auch hier ist entscheidend, dass man das Opfer des Rassismus nicht allein lässt – nicht das Opfer, sondern die Umgebung muss sich aktiv und offensiv damit auseinandersetzen. Im Fall des Pflegeheims müsste die Leitung klar und eindeutig mit der Bewohnerin sprechen, dass ihre Haltung hier nicht akzeptiert wird, und zeigen, wie sehr sie die Arbeit der Mitarbeiterin schätzt. Wenn man nichts tut, wird die Situation immer schlimmer. Es gibt in Deutschland inzwischen viele Dunkelhäutige afrikanischer Herkunft, die gut ausgebildet sind; besonders im sozialen Bereich werden sie gebraucht. Jeder Verantwortliche muss die Zeit und Kraft investieren, gegen rassistische Diskriminierung vorzugehen – gute menschliche Beziehungen kommen uns allen zugute.

DKM | Was sehen Sie als größtes Problem von aus Afrika eingewanderten Menschen hier?

VWG | Wie auch andernorts: die Sprache. Erst das Lernen der deutschen Sprache ermöglicht den Zugang zur Mehrheitsgesellschaft und damit auch zu Sozialkontakten – mit Nachbarn, beim Einkaufen, auf dem Elternabend der Kinder, bei Behörden. Aber auch für den, der gut Deutsch kann, ist es oft schwer, Kontakte außerhalb der afrikanischen Community herzustellen – denn viele sind aus ihrer Heimat andere Umgangsformen gewöhnt, hatten ein unkompliziertes und freundschaftliches Ver-



Mama Miti – Mutter der Bäume

hältnis zu ihren Nachbarn im Dorf. Hier grüßt man sich oft nicht einmal. Afrikaner erleben diese Distanz und Hektik im Alltag als belastend. Mittlerweile weiß ich es schon zu schätzen, wenn jemand zu mir im Fahrstuhl sagt: «Tolles Wetter heute.» Durch einen freundlichen Gruß, eine kleine Bemerkung entsteht doch etwas Positives; für einen Augenblick freuen wir uns gemeinsam – und manchmal wird mehr daraus. Die Gemeinschaft mit anderen Menschen bereichert uns immer wieder; deshalb sollten wir nicht vergessen, das Alltägliche wertzuschätzen, dankbar dafür zu sein – auch für die Einladung zum Kaffee bei einer Freundin.

DKM | Afrika gerät immer wieder in die Schlagzeilen, zum Beispiel mit Kriegen. Aber wenn man nur auf Sensationsmeldungen schaut, vergisst man oft unsere eigene Geschichte (Glaubenskriege, Leibeigenschaft, Feudalherrschaft, Verelendung während der Industrialisierung, Kriege zwischen Nachbarländern bis ins 20. Jahrhundert hinein usw.) – und damit den langen Weg bis zu heutigem relativem Wohlstand, Freiheit und Frieden. Wie sehen Sie die politische Zukunft in Kenia?

VWG | Es gab und gibt viele politische Konflikte, von denen auch meine Familie betroffen war. 2007 gab es aus Anlass der Präsidentenwahl ethnische Auseinandersetzungen, die ihre Ursachen in lange zurückliegenden Strukturen haben. Aber wenn man sich lange mit Kenia beschäftigt, sieht man, dass sich die Intensität der Konflikte verringert hat und das Land sich weiter in Richtung Demokratie mit einem Mehrparteiensystem entwickelt. Die letzte Wahl im März 2013 war vergleichsweise offen und frei, auf allen Ebenen: Viele haben mitdiskutiert und ihre Meinung gesagt. Das ist eine großartige Entwicklung. Die Menschen dort nehmen ihr Wahlrecht sehr ernst und sind oft Stunden gewandert, haben lange in Schlangen vor den Wahllokalen angestanden, um ihre Stimme abzugeben – weil sie unbedingt ihren politischen Willen bekunden wollten. Ganz anders als hier bei Wahlen.

DKM | Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

VWG | Ich werde mich weiter für die Integration engagieren, auch um eine stärkere interkulturelle Öffnung des öffentlichen Bereichs, von Behörden und Ämtern zu ermöglichen. Wir sind auf einem guten Weg, aber wir müssen offensiver werden. Deshalb hoffen wir, unsere Arbeit weiter ausbauen zu können, größere Räume und finanzielle Unterstützung zu bekommen und vielleicht irgendwann ein Afrikahaus in Frankfurt gründen zu können. Immer mehr aus Afrika stammende Menschen werden hier alt und wünschen sich offene Begegnungsorte, um Kontakte und Kultur pflegen zu können, auch mit deutschen Gästen. ■

Als Wangari Maathai auf einer Farm in den Bergen mitten in Kenia aufwuchs, war die Erde noch in ein grünes Kleid gehüllt. Dann ging Wangari für fünf Jahre zum Studium nach Amerika. Und als sie zurückkam, kannte sie ihr Land nicht wieder. Die Bäume waren abgeholzt, die kleinen Bäche ausgetrocknet und in den Flüssen gab es keine Fische mehr. Da hatte Wangari eine großartige Idee: «Warum pflanzen wir nicht Bäume?», sagte sie zu den Frauen.

Claire A. Nivola erzählt in fließender Sprache und leuchtenden Aquarellbildern die einzigartige Geschichte der Wangari Maathai. Ein wunderschönes Buch, das zeigt, wie jeder dabei mithelfen kann, die Erde zu pflegen und zu erhalten.

Claire A. Nivola
Bäume für Kenia
 Die Geschichte der Wangari Maathai.
 32 Seiten, gebunden
 € 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2147-8
 www.geistesleben.com



Sansibar – oder die Sehnsucht

Von den alltäglichen Herausforderungen eines Paradieses



von Uschi Groß (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)

Sansibar – schon der Name klingt geheimnisvoll in den Ohren der Mzungus, wie die Europäer auf Swahili heißen. Zanj z'al barr – «Land der Schwarzen» heißt es, sei der arabische Ursprung des Namens.

Sansibar. Sagenumwoben – Sindbad der Seefahrer fällt einem ein. Auch der Roman *Sansibar oder der letzte Grund* geistert durch den Kopf, lange Jahre Pflichtlektüre in jedem deutschen Gymnasium. In seiner Erzählung um Widerstand und Fluchthilfe im nationalsozialistischen Deutschland lässt Alfred Andersch den Schiffsjungen fragen: «Wozu bin ich auf der Welt, wenn ich nicht Sansibar zu sehen bekomme?» Sansibar – Ort der Sehnsucht nach Freiheit und Abenteuer.

30 Kilometer vor der Küste Tansanias trifft sattes Grün auf türkis- und lichtblaues Meer, das seine Wellen an endlose Traumstrände aus weißem Pudersand wirft. Seine geografische Lage im Indischen Ozean machte Sansibar schon immer attraktiv als Zwischenstation für die Handelsgeschäfte zwischen Afrika und Asien. Die tropische Klimazone und der fruchtbare Boden verhalfen der Inselgruppe durch den Anbau von Nelken, Zimt und Pfeffer bald zu ihrem berühmten Ruf als Gewürzinseln. Aber auch skrupellose Menschenhändler nutzten im 19. Jahrhundert die tiefen Wasser des Hafens von Sansibar, um hunderttausende von Menschen aus Zentralafrika als Sklaven in den Vorderen Orient zu verkaufen.

Die heutige Bevölkerung Sansibars ist Abbild seiner bewegten Geschichte. Nachfahren indischer Händler, arabischer Sultans-

angehöriger und afrikanischer Sklaven leben in einer faszinierenden Mischung unterschiedlicher Kulturen und Religionen friedlich Seite an Seite. Von den etwa 1,2 Millionen Bewohnern gehören gut 95 Prozent dem muslimischen Glauben an. Seit 1964 ist Sansibar ein Bundesstaat der Vereinigten Republik Tansania.

Faszination Stone Town

Die Anreise mit der Fähre von der tansanischen Hafenstadt Dar es Salaam ist die schönste Art, sich der Insel und der orientalisches anmutenden Silhouette von Sansibar Stadt mit dem markanten Turm des «Haus der Wunder» langsam zu nähern.

Der erste Kontakt mit den Sansibari erfolgt über die verschleierte Mitarbeiterinnen der Gesundheitsbehörde, die einen strengen Blick auf den Impfpass werfen. Danach landet man im wuselnden Leben um den Hafen, wo geschäftstüchtige Taxifahrer die Ankommenden mit einem freundlichen «Karibu» willkommen heißen und ihre Dienste anbieten. Ein Stück weiter beginnt schon das Labyrinth von Stone Town, dem historischen Teil von Sansibar Stadt, das mit seinem Gewirr von engen und verwinkelten Gassen jeden Besucher in seinen Bann zieht.

Wie eine kleine Nase ragt der alte Stadtteil mit all seinen Sehenswürdigkeiten stolz ins Meer. Hohe Häuser im arabischen Stil bilden schattige Schluchten, in denen sich Fahrradfahrer klingelnd einen Weg bahnen zwischen tobenden Kindern, verschleierten ►



► Frauen und geschäftigen Männern mit der typisch bestickten «Kofia» auf dem Kopf. Händler bemühen sich unermüdlich, vorbeischlendernde Touristen in ihre kleinen Läden voller Kunsthandwerk einzuladen. Kleine Plätze werden am Abend zum kollektiven Fernsehraum, um die Spiele der Champions-League zu verfolgen – vor allem, wenn einer der beliebten englischen Fußballclubs beteiligt ist. Am Stadtstrand zeigen die einheimischen Jungs beeindruckende Akrobatik, während die Touristen mit dem Cocktail in der Hand zuschauen, wie der rote Sonnenball am Horizont im Meer versinkt.

Bekannt ist Stone Town auch durch das international geschätzte *Sauti Za Busara-Festival*. Musikgruppen aus ganz Afrika sind dann im alten Fort zu hören – immer dabei Bi Kidude, die legendäre Stimme der sansibarischen Taraab Musik. Bisher – im April starb die Königin des Taraab im Alter von über 100 Jahren.

Seit 2000 steht Stone Town mit seinen Häusern aus Korallenstein als Weltkulturerbe unter dem Schutz der UNESCO. Ein Teil der Häuser wurde restauriert, aber viele sind nach wie vor dem Verfall anheim gegeben. Der abblätternde Verputz verleiht den Hausfassaden eine Patina, die dem Verfall seinen berühmten «Charme» gibt. Zumindest in den Augen der Besucher. Die Realität dahinter ist jedoch oft Armut. Das Durchschnittseinkommen der Insulaner liegt bei etwa 40 Euro im Monat. Strom und Wasser sind wertvolle Güter, die nicht immer und nicht für jeden zur Verfügung stehen. Privilegiert ist, wer sich einen eigenen Generator leisten kann.

Während im fruchtbaren Hinterland noch immer Gewürznelken für den Export angebaut werden, hat sich für Sansibar eine neue große Einnahmequelle geöffnet: der Tourismus. «Spice-Tours» in die Gewürzplantagen sind neben den historischen Sehenswürdigkeiten ebenso attraktiv für Touristen wie die faszinierenden Unterwasserwelten oder die endlosen Traumstrände der Insel.

Mit dem «Dalla Dalla» an die Küste

Das «Dalla Dalla» ist das öffentliche Transportmittel auf der Insel schlechthin. Zwar braucht eine Fahrt damit Zeit, aber dafür ist sie eine Reise für alle Sinne. Die Kleinlastwagen mit überdachter Pritsche haben ein stabiles Dach für allerlei Fracht, wie Fahrräder, Baumaterial oder aus Palmblättern geflochtene Körbe voll mit Früchten, Fisch oder anderen Waren. Der sansibarische Alltag zieht zum Greifen nah vorbei, während die verschleierte Sitznachbarin ganz entspannt ihr Baby stillt. Ein Schauen und Staunen, bis einen das schrille Quietschen der Bremsen jäh herausreißt: Ein neuer Mitreisender drückt sich mit eingezogenem Kopf zwischen die schon dicht an dicht sitzenden Fahrgäste. Bewegung kommt in die Runde. «Voll» scheint es im Wortschatz der Dalla-Dalla-Fahrer nicht zu geben. Man rückt und teilt. Bis schließlich irgendwann alle an ihrem Ziel angekommen sind. – Zum Beispiel in Jambiani an der Südostküste von Sansibar. Sandige Wege schlängeln sich durch das langgezogene Dorf. Der dazugehörige Küstenstreifen ist



weitläufig gesäumt von edlen und schlichteren Unterkünften. Damit nicht nur die großen – oft auch ausländischen – Investoren hier die Geschäfte machen, hat eine kleine kanadische Organisation mit Spendengeldern eine Tourismusschule aufgebaut. Hier können Einheimische alles lernen, was nötig ist, um im Hotelgewerbe zu arbeiten oder gar selbst ein kleines Hotel oder Restaurant aufzubauen – von Englischkursen über Speisepläne bis hin zur Buchhaltung. Immer wieder begegnet man Absolventen wie beispielsweise Ali, der gemeinsam mit Jennie, einer gebürtigen Schottin, seit 2012 die *Garden Bungalows* betreibt – fünf kleine, schlichte Häuschen zwischen Palmen und Sand, mit einem sympathischen Team und einem traumhaften Blick aufs Meer.

Der traumhafte Blick zeigt zugleich eine weitere moderne Lebensgrundlage vieler Familien an der Küste: den Anbau von Rotalgen. Während der Ebbe ziehen vor allem die Frauen hinaus in die seichten türkisblauen Fluten. In ihren bunten Kleidern und Tüchern sitzen sie dort stundenlang im Salzwasser und arbeiten in den Algenfeldern. Bis die Flut kommt. Dann balancieren sie auf dem Kopf die Ernte an Land und legen sie zum Trocknen aus. Nach einer arbeitsreichen Woche kommen die Frauen mit einem Ertrag von etwa 15 Kilogramm auf einen Verdienst von rund 4 Euro. 2012 gingen etwa 12.000 Tonnen der Rotalgen ins Ausland. Dort werden sie in teuer bezahlte medizinische und kosmetische Produkte verarbeitet. Manche der Frauen haben sich mittlerweile zu Kooperativen zusammengeschlossen, um ihre Interessen gemeinsam stärker zu vertreten und zumindest ein bisschen mehr vom lukrativen Geschäft mit den Algen abzubekommen.

«Tuwe ne moyo» – alles von Herzen

Das Leben im «Paradies» ist nicht einfach, aber es gibt viele engagierte Initiativen der Hoffnung. Der Leitspruch, den man oft hört: «Tuwe ne moyo». Dass alles sehr von Herzen kommt, spürt man auch bei der kleinen Organisation PLCI (*Prospective Learning and Charitable Institution*) um den charismatischen Gasica. 2006, mit gerade mal 17 Jahren, hat der Sohn einer kinderreichen Lehrerfamilie in Sansibar ►



Sansibar-Currypulver

Zutaten für 4 Personen: 1 Tl Koriandersamen | 1 Tl Kreuzkümmelsamen | 1 Tl Senfsamen | 1 Tl Fenchelsamen | ½ Tl Bockshornkleesamen | 1 Stück (2,5 cm) Zimtstange | ½ Tl Kurkumapulver | je 1 Tl rotes Chili- und Paprikapulver | 1 Stück (5 cm) Palmzucker oder 1 EL brauner Zucker

In einer kleinen Pfanne alle Samen und die Zimtstange trocken anrösten, bis sie ihr Aroma entfalten. Vom Herd nehmen und zu Pulver mahlen. Mit den restlichen Gewürzen und dem Zucker vermischen.

Dieses Rezept entdeckten Chris und Carolyn Caldicott auf der Insel Cumbe. Sie verwenden es z.B. für ein Sansibar-Eiercurry, es passt aber auch hervorragend zu Gemüsegerichten.

Carolyn und Chris Caldicott
Auf den Gewürzstraßen der Welt
Rezepte und Geschichten aus dem
World Food Café.

Mit Fotos von Chris Caldicott (Reise)
und James Merrell (Gerichte).
192 Seiten, durchg. farbig, gebunden
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2522-3
www.geistesleben.com



► Stadt die soziale Einrichtung gegründet, um Waisen und Kindern aus armen Verhältnissen bessere Bildungschancen zu ermöglichen. Heute besuchen über 130 Jungen und Mädchen die Angebote von PLCI, etwa Englisch- und Computerkurse. Besonders faszinierend ist, wie es gelingt, den Jugendlichen den Glauben an sich selbst zu geben. Die große Begeisterung und Motivation ist bei jeder Begegnung mit den Jugendlichen zu spüren. Stolz stellen sie in bestem Englisch ihre Projekte vor, zu denen ganz neu auch ein liebevoll angelegter Kräutergarten gehört. Der Verkauf der Kräuter soll zur Finanzierung der Einrichtung beitragen. Unter den Sponsoren ist auch die rührige deutsche Hilfsorganisation GOZA (*Go for Zanzibar*) um Antje Fleischer und Mario Müller. Schon seit vielen Jahren unterstützt GOZA soziale Projekte auf der Insel – vom Altenheim bis zu Medizincamps in den Dörfern. Viel Engagement und Hoffnung auf der einen Seite, aber auch Skepsis bei den Leuten auf der Straße. Viele wünschen, dass die Inselregierung mehr unternimmt, um die (Über-)Lebens- und Bildungsgrundlagen für die Bevölkerung zu verbessern. Kleine radikale Gruppen versuchen die Existenznöte auszunutzen und gegen die Einheit mit Tansania Stimmung zu machen. Der Anschlag gegen einen christlichen Priester im Februar diesen Jahres etwa hat mit dem Gros der Bevölkerung nichts zu tun, sät aber

Misstrauen und kann damit zur Bedrohung werden für die besondere kulturelle Eigenheit und das gewachsene Miteinander der Menschen auf Sansibar.

Und wir Mzungus, was können wir tun?

Ein bisschen können auch wir zum Wohlergehen im Paradies beitragen. Beispielsweise indem wir nicht den Verlockungen von Pauschalanbietern für den All Inclusive (Billig-)Urlaub erliegen. Wir können bewusst einen fairen und nachhaltigen Tourismus unterstützen. Denn das Schlimmste, befürchten Einheimische, wäre der Ausverkauf und eine Art «Ballermann Tourismus» auf Sansibar. Gemeint ist ein Reiseverhalten, bei dem das Geld nur bei den großen Veranstaltern und Hotelanlagen hängenbleibt. Die eigentlichen «Bewohnerinnen und Bewohner des Paradieses» gehen dabei leer aus – und sind im schlimmsten Fall mit provozierenden Ghettos des Reichtums oder Alkoholexzessen konfrontiert.

Die Herausforderung für uns oft vom Wohlstand und der Satttheit gestressten Mzungus ist es, als Gäste dem Paradies in lichtem Türkis mit Wertschätzung und Respekt zu begegnen – und es damit auch zu bewahren: «Tuwe ne moyo» eben! ■





Stressige Eltern

von Birte Müller

Irgendwie haben Eltern kleiner Kinder oft etwas Verspanntes. Ich bin da ganz vorne mit dabei. Nur denke ich gerne, dass meine Verspannung bei Willi syndromspezifisch ist. Aber natürlich kann man sich um ein normales Kind genau so viele Gedanken und Sorgen machen wie über ein behindertes.

Ein Lieblingskrampfthema von Müttern ist sicherlich der kindliche Mittagsschlaf. Schon ab der Minute des morgendlichen Erwachens kann man sich damit beschäftigen, ob und wann das Kind an diesem Tag wohl schlafen wird. Hat es morgens lange geschlafen, muss der gesamte Tagesplan anders gestaltet werden, als wenn es sehr früh aufgewacht ist. Es gibt dann vielerlei zu beachten: Alle Unternehmungen müssen unbedingt vor 13 Uhr beendet sein oder nach 15 Uhr beginnen, und Autofahrten dürfen nicht in der Nähe dieser Kernzeit liegen (außer der Mittagsschlaf wird explizit als Autoschlaf geplant). Potenzielle Verabredungen müssen vage gehalten werden, da man nie weiß, ob der Plan in der Praxis umsetzbar ist. Und richtig dramatisch wird es dann auch, wenn mit jeder Menge Hektik, Vergrätztheit und Unflexibilität der erarbeitete Tagesplan bis zum Mittag durchgezogen wurde, das Kind aber im vorgesehenen Zeitfenster gar nicht schlafen will! Was für eine Krise! Und wenn es dann endlich schläft, ist man die erste Hälfte des Mittagsschlafes vollends angespannt – aus Angst, das Kind könnte vorzeitig aufwachen (und die nun dringend benötigte Pause zerstören). In der zweiten Mittagsschlafhälfte geht's dann nahtlos über in die Angst, das Kind könnte zu lange schlafen und deswegen am Abend wiederum ewig wach sein ...

Ein weiteres Reizthema von Müttern ist die Ernährung der Kinder. Ich zähle im Kopf auch mit, ob meine Kinder schon etwas «Richtiges» gegessen haben, und will ihnen zum Knabbern immer am liebsten Karotten und Äpfel andrehen. Aber in unserem Be-

kanntenkreis treffen wir vermehrt auf Eltern, deren Lebensinhalt die einhundert Prozent politisch korrekte, hardcore Ökoernährung ihrer Kinder zu sein scheint. Da dürfen die Kinder die ersten zwei Jahre kein Salz (Zucker natürlich schon gar nicht!), keine tierischen Produkte und nur glutenfreie Getreide (außer maximal vielleicht den heiligen Dinkel) zu sich nehmen. Dazu kommen noch allerlei dubiose Theorien und Fantasien, etwa dass Bananen «heiße» Früchte seien, welche nur zu bestimmten Jahreszeiten gegessen werden dürfen ... Alles in allem reicht es, um sich den ganzen Tag damit zu beschäftigen (soweit man nicht gerade mit dem Mittagsschlafstress gebunden ist). Und dann beschweren diese Eltern sich ernsthaft, dass ihre Kinder so schlechte Esser seien! Ich kann da nur sagen: Probier mal selbst! Bei diesem Thema sind wir ausnahmsweise durch Willi mal entspannter als andere. Wer sein Kind fast drei Jahre lang zwangsernähren musste, freut sich über jedes mit Genuss gegessene Laugenbrötchen oder Eis, auch wenn es nicht «Bio» und vielleicht sogar (Oh Gott!) mit Kristallzucker war. Und in dieser Beziehung ist Willi jetzt jederzeit bereit, uns eine Freude zu machen!

Wer wirklich wünscht, dass sein Kind mehr ökologisch angebautes rohes Gemüse isst, dem kann ich folgenden Tipp geben: Man bestelle eine grüne Kiste beim Biobauern der Wahl. Die daraus ständig anfallenden verdorrten Reste nehme man mit zum Besuch eines Tierparks. Dort gebe man den Kindern das olle Gemüse mit der Bemerkung es sei nur noch für die Tiere geeignet: An keinem Tag im Jahr sehe ich meine Kinder so viel Grünzeug in sich reinstopfen! Im Streichelzoo knabbern Willi und die Ziegen abwechselnd an derselben Karotte und sogar auf dem Boden findet er eine leckere Kleinigkeit nach der anderen, die die Ziegen verschmählt haben ... Aber Achtung: Da kann man dann nicht sicher sein, ob's «Bio» war! ■



Abgestempelt

Ich wollte drei unbenutzte Briefmarken umtauschen, die ich schon auf Umschläge geklebt, aber dann nicht weggeschickt hatte. Man sagte mir, dafür bräuchte man den ganzen Umschlag. Ich erwiderte, man könne doch deutlich sehen, dass die Marken unbenutzt sind (die Ecken der Umschläge hatte ich ausgeschnitten). Die Postangestellte wurde schmallippig, murmelte etwas von «Vorschrift» und klickte in ihrem Computer herum. Schließlich bekam ich zwar neue Briefmarken, musste aber meine Adresse angeben und den Bon unterschreiben. Ich fragte, warum man denn persönliche Angaben brauche. Die Frau sagte wieder etwas von «Vorschrift» und dass sichergestellt werden müsse, dass sie sich nicht persönlich bereichere. Das leuchtete mir ein, ich wollte die Angestellte nicht reinreiten, wenn ich mir auch nicht vorstellen konnte, dass sie Gesetze übertritt. Aber warum bereichert sich umgekehrt die Post an persönlichen Angaben? Außerdem: Wenn man von mir etwas bereits besitzen dürfte, dann doch wohl meine Adresse! Allerdings – kürzlich gingen in zwei Wochen drei Briefe verloren ...

Die Frau sagte, meine Anschrift sei nötig, falls man nachfragen müsse. Mein Telefon hatte ich jedoch nicht angeben müssen. «Nachfragen? Man? Wer denn?», wollte ich wissen. Die Frau druckste herum. Sie wisse es auch nicht genau. Ich versicherte ihr, dass ich sie garantiert nicht anschwärzen würde, dass ich aber noch immer nicht verstehe, warum die Post von jemandem, der drei Briefmarken umtauscht, die Anschrift braucht. Will man exakt recherchieren können, wo, wann und warum ich sie käuflich erworben, zu welchem Zweck auf einen Brief geklebt und diesen dann nicht abgeschickt habe? Will man nachverfolgen, wo ich den Umschlag gekauft habe? Ich könnte die Post freundlich daran erinnern, dass sie zum Jahreswechsel das Porto erhöht und so den Markenvorrat des Steuerzahlers durcheinandergebracht hat. Oder

von Andreas Laudert

sind in den Marken elektronische Wanzen eingebaut? Es müsste außer einem Briefgeheimnis unbedingt auch ein Briefmarkengeheimnis geben! Will man mir gar einen Gruß schreiben? Will die Post Kontakt aufnehmen, eine Brieffreundschaft mit mir beginnen? Wollen die prüfen, was ich für eine Marke bin? Wollen die mich abstempeln? Sind Briefmarken nummeriert wie Geldscheine, damit man falsche Achtundfuffziger aus dem Verkehr ziehen kann?

In diesem Zusammenhang erscheint eine frühere Maßnahme der Post in einem anderen Licht. Einst musste man die Marken mit Spucke anfeuchten, heute sind sie selbstklebend. Vordergründig ein Entgegenkommen der Post zur Entlastung des Bürgers. Jetzt aber frage ich mich, ob man in Wahrheit die ganze Zeit Speichelproben sammelte und nun zu einem weitaus effektiveren Geheimsystem übergegangen ist, von dem der Bürger nichts ahnt!? **Was macht die Post überhaupt mit den unbenutzten Marken?** Werden sie weggeworfen wie Lebensmittel?

Ich habe übrigens Pflanzenmotive gegen die Kaiserburg der Stadt Nürnberg getauscht. In Nürnberg ist an Pfingsten 1828 der Findling Kaspar Hauser aufgetaucht. Er konnte keine persönlichen Angaben machen, hatte keine Adresse und konnte nicht schreiben. Er hatte nur einen Brief in der Hand. Kaspars Identität konnte bis heute nie sicher festgestellt werden, er wirkte vertrauensvoll und engelhaft auf die einen, ungeschickt auf die anderen oder wurde als Betrüger abgestempelt. Ich glaube, er hätte sich über Lebenszeichen gefreut – und vielleicht tut er das noch immer.

Liebe Postboten dieser Erde, wenn Ihr demnächst nichts zu tun habt, weil die Menschen keine Grüße mehr mit der Hand schreiben, nicht mal aus den Ferien: Schreibt selbst – Ihr könnt gerne meine drei Marken benutzen! ■

Andreas Laudert studierte Szenisches Schreiben und Theologie in Hamburg und Stuttgart. Er veröffentlichte Theaterstücke, Essays, Prosa und einen Gedichtband. Er arbeitet als freier Autor im hohen Norden und wirkt mit am «Philosophicum» in Basel.

Lob der späten Stunde

von Maria A. Kafitz

Wir alle saßen wohl schon einmal aus ganz unterschiedlichen Gründen an einem Tisch mit einem Menschen, der – den sommerlichen Temperaturen zum schwitzenden Trotz – einen Anzug und natürlich ein Hemd mit kragenschließender Krawatte trug. Gerne hätten wir ihn daraus befreit. Gerne hätten wir ihm zugerufen oder für den Kleidungsdoublechef unhörbar zugeflüstert, dass seine Hinweise und Ratschläge, seine Argumente und Analysen nicht weniger seriös und glaubwürdig sind, wenn er sie im offenen (nun ja, am Hals offenen) Hemd und Leinenhose oder gar in T-Shirt und Jeans vorgetragen hätte. Doch scheinbar greift hier immer noch der Irrglaube, dass wir nur mit den Augen hinhören. Und wenn unsere Augen zu viel vermeintliche Lässigkeit wahrnehmen, dann würden sie misstrauisch. Dann würde der identisch formulierte Satz vom Hemdoffenen anders bewertet als vom Krawattenmann. Dass trifft im Übrigen fürs Kostümchen oder den akkurat sitzenden Hosenanzug in gleichem Maße zu. Was sich hier an der äußeren Erscheinung zeigt, was sich hier als «solide Norm» des Auftretens ausgebildet hat, zählt zu jenen gesellschaftlichen Regeln, die einen immer wieder staunen lassen – oder es zumindest sollten. Eine andere dieser Regeln besagt sprichwörtlich, dass nur der frühe Vogel den Wurm fange und dabei auch noch Gold im Mund respektive dem Schnabel habe. Sollte man da nicht sogleich allen Würmern empfehlen: Zeigt euch später! Lasst euch Zeit! Denn dann ist der frühe Vogel ungeduldig davongeflattert und ihr habt einen weiteren Tag überlebt! Aber was wird dann aus dem hungrigen Vogel? Vielleicht liebe er sich ja mit Körnern trösten. Vielleicht. Doch ganz gleich, was mit dem symbolischen Federvieh und den Kriechtierchen auch geschehen wird, in diesen Redewendungen, die sich – ein jeder kann es sofort versuchen – reichlich ergänzen ließen, liegt nicht nur eine Wertung, es liegt eine Bewertung darin.

Wer erfolgreich und zielstrebig, fleißig und produktiv sein will, dem schlägt nämlich die frühe Stunde. Respekt und Bewunderung steht zudem meist auf den staunenden Stirnen jener geschrieben, die hören, dass ein anderer schon vor 8 Uhr im Büro oder sonst wo war. Bravo! Aber warum? Warum ist dagegen der Begriff des sogenannten «Langschläfers», der oft gar nicht Langschläfer, sondern «Anders-» oder «Versettschläfer» heißen sollte, da er eben zwischen 1 und 9 Uhr statt zwischen 23 und 7 Uhr (so die statistische Durchschnittsschlafzeit in Deutschland) schläft, so negativ besetzt? Und warum sind die Blicke der «Frühbestauer» fast mitleidig und ihr unausgesprochener Unterton fast hörbar, wenn ein «Andersschläfer» darum bittet, Termine nicht vor 10 Uhr anzusetzen? Wer möchte, kann ja liebend gerne bei Sonnenaufgang den Tag beginnen – anderen gönne man hingegen einfach den Genuss der späteren Stunden. Wertfrei und bewertungsfrei. Dass aber ab 22 Uhr vieles als Ruhestörung polizeilich beruhigt werden darf, muss und wird, während es nur Verwunderung hervorruft, würde man auf der gleichen Wache gegen einen Presslufthammer ab 7:15 Uhr vorgehen wollen, scheint zwar ärgerlicher, aber eben akzeptierter Teil eines gesellschaftlichen «Morgenstundkults».

Ich gestehe, ich bekenne, aber ich bedaure nicht: Ja, die Stunden vor 10 Uhr sind auch mir ein «Morgengrauen». Sie sind die meinen nicht – und ich habe aufgehört, dies ändern zu wollen. Was die meisten von uns in der Pubertät «heimsucht», die Verlockung später Stunden, die dadurch meist viel zu kurzen Nächten und mit ihnen das Gefühl, dass beispielsweise die Schule viel zu früh beginnt, hat sich wohligh und wohnlich in meinem Wesen eingerichtet. Ist seither geblieben. Ist mein Rhythmus geworden – und war es wohl auch schon zuvor.

Nun ließen sich hier unter aufkeimendem Rechtfertigungsdruck wissenschaftliche Begründungen der «inneren Uhr» oder



Foto: Silent47/istock

gar genetische Veranlagungen anführen, der vielzitierte Unterschied zwischen «Lerchen» und «Eulen» bemühen oder so helle Köpfe wie Albert Einstein, von dem es heißt, er sei vor 10 Uhr morgens unge-
 nießbar wie ein bitterer Pilz, oder Schönheiten wie Marilyn Monroe, einer Spätaufsteherin aus
 Leidenschaft, benennen. Natürlich ließen sich auch Literaten finden, die die Qualität der späten
 Aufstehstunde besingen, wie etwa Theodor Fontane, der schrieb: «Wenige haben den Mut, zu essen,
 wenn sie hungern, noch weniger den Mut, zu schlafen, wenn sie müde sind. Alle haben wir die
 Neigung, uns zum Sklaven der Stunde und der Überlieferung zu machen.» Oder Franz Kafka, der es
 trefflich in *Die Verwandlung* formulierte: «Dieses frühzeitige Aufstehen», dachte er, «macht einen ganz
 blödsinnig. Der Mensch muss seinen Schlaf haben.» Letztlich aber sollte es keiner Begründung
 bedürfen. Letztlich sollten wir einfach nur wahrhaft und mit Sensibilität auf und nach uns schauen,
 uns (be)achten.

Dass wir die Nacht zum Tag gemacht haben, als wir unsere Zimmer und mit ihnen gleich ganze
 Landstriche elektrisch erleuchteten, ist nicht für alle zwingend ein Gewinn und meist auch eine
 gnadenlose Verschleuderung von Ressourcen – wer um alles in der Welt braucht um 3 Uhr in der Früh
 Leuchtreklame in Industriegebieten oder angestrahlte Schaufenster in quasi menschenleeren Fuß-
 gängerzonen? Niemand. Für all jene aber, die bei Tageslicht durch die Überfülle an Sinneseindrücken
 mit ihren Gedanken flattern wie die Motten ums Licht, ist der Moment, wenn es wieder dunkler wird,
 sich der gerichtete Schein einer Lampe auf ein Ziel konzentriert, eine andere Form von Erleuchtung.
 Denn wenn andere langsam in den Zustand zufriedener Schläfrigkeit abgleiten, erhöht sich bei
 manchen dann der Denktakt. Kommen Ideen. Fliegen Einfälle zu. Werden offene Fragen weniger
 rätselhaft.

Warum also sollten alle festhalten an den sogenannten «Kernzeiten»? Warum sollte man dort, wo es nicht
 zwingend notwendig ist, um 8 Uhr da sein, wenn man im Grunde noch gar nicht anwesend ist? Wenn
 die Hülle sich zwar mit Mühe, Überwindung und «dank» lärmender Weckerbeschallung hingeschleppt
 hat, der Inhalt aber erst ein, zwei, drei Stunden später nachkommt? Wem ist damit geholfen, in einer
 Gegenwart, die in den meisten Lebensbereichen nicht mehr mit dem Hahn krähen müsste?

Kurt Tucholsky forderte einmal in seiner unnachahmlichen Art: **«Gebt den Leuten mehr Schlaf –
 und sie werden wacher sein, wenn sie wach sind»**. Ja! Gebt ihnen vor allem aber mehr
 Gelassenheit und Freiheit beim Einteilen ihrer Lebenszeit – jenseits von festgefahrenen Normen.
 Lasst sie einfach fliegen, die Lerchen und Eulen, zu ihrer Zeit und mit den jeweils besonderen
 Qualitäten, die beide nur so haben können. ■



Sehnsuchtsvoll und hoffnungsfroh

**Zu beiden Händen, da
 wo die Sterne mir wuchsen, fern
 allen Himmeln, nah
 allen Himmeln:
 Wie
 wacht es sich da! Wie
 tut sich die Welt uns auf, mitten
 durch uns! ...**

Paul Celan

*Diese stimmungsvolle Sammlung
 enthält die schönsten Gedichte
 und Texte über Sterne, All und
 Planeten aus Antike, Romantik
 und Gegenwart. Ausgestattet
 mit 17 farbigen Abbildungen mit
 Malereien von der Renaissance
 bis zum 20. Jahrhundert ist dieses
 lyrische Betthupferl auch bestens
 als Geschenk geeignet.*

Ein Zeichen nur in dieser Nacht und Stille ...

Sternengedichte

Gesammelt von Mona Jacobi

96 Seiten, mit 17 farb. Abb., gebunden

€ 9,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7615-0

www.urachhaus.de

Juli

Malven

Auch in der vorstadt
lebte ein narr,
der hing tags im geäst
seines apfelbaums
und spuckte auf kinder
beschrie einen jeden
mit andrem gebrechen.
doch nachts
stand er im garten
und sang, süß
sang er im chor
des scharrstimmigen
nachtgetiers, bis zum anbruch
des dämmers, blaß
zwischen den großen
rosigen mündern
der malven.

Esther Kinsky

* 12. September 1956 in Engelskirchen

die ungerührte schrift des jahrs

Gedichte

Matthes & Seitz, Berlin 2010

SO 30

14. Woche nach Ostern

☉ 04:09 / 20:42
☾ - / 13:05

MO 01

KW 27

DI 02

☾ ☾ 8^h

Mariä Heimsuchung: Besuch der Maria bei Elisabeth

MI 03

DO 04

In den USA ges. Feiertag (Independence Day)

FR 05

In Tschechien ges. Feiertag

SA 06

☾ ☾ 13^h

In Tschechien ges. Feiertag

Pierre Bonnard

* 3. Oktober 1867 in Fontenay-aux-Roses

† 23. Januar 1947 in Le Cannet

Stufen im Garten

L'Escalier dans le jardin

ca. 1942 – 1944, Öl auf Leinwand, 63 x 73 cm

National Gallery of Art, Washington D.C.

© VG Bild-Kunst, Bonn

Juni

SO 07

15. Woche nach Ostern

☾ ☾ 9^h

Vor 33 Jahren (1980) starb die Ärztin und Malthérapeutin
Margarethe Hauschka (* 06.08.1896)

☉ 04:15 / 20:38
☾ 03:45 / 19:02

MO 08

KW 28

● Neumond

Beginn der Schulferien in Hessen,
Rheinland-Pfalz und im Saarland

DI 09

1. Tag des islam. Ramadan

MI 10

☾ ☽ 19^h

Do 11

FR 12

SA 13

1963 Albert Steffen †, Schweizer Dichter (* 10.12.1884)



SO 14

16. Woche nach Ostern

☉ 04:22 / 20:33
☽ 11:11 / 22:44

In Frankreich nat. Feiertag
(1789 Sturm auf die Bastille)

MO 15

KW 29

Beginn der Schulferien in Sachsen,
Sachsen-Anhalt und Thüringen

DI 16

● Erstes Viertel, ☽ ☾ 24^h

Tischa be Aw. Fastentag zur Erinnerung an die Zerstörung des
ersten (586 v.Z.) und zweiten Tempels (70 n.Z.) in Jerusalem

MI 17

«Wer nicht in der Welt wie in einem Tempel herumgeht, der
wird in ihr keinen finden.» Rahel Varnhagen von Ense, zitiert
nach «Der jüdische Kalender Fünftausendsiebenhundert-
dreiundsiebzig. 2012 – 2013» aus dem Ölbaum Verlag.

DO 18

FR 19

SA 20

☽ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Krebs.
1913 Schalom Ben-Chorin *, Journalist und Religionswissen-
schaftler. Der als Fritz Rosenthal in München geborene
Schriftsteller suchte den christlich-jüdischen Dialog.
Sein hebräischer Name heißt Frieden, Sohn der Freiheit.
(† 07.05.1999 in Jerusalem). Elias der Prophet

SO 21

17. Woche nach Ostern
☽ ☾ 4^h, ☽ ☾ 5^h, ☽ ☾ 17^h

☉ 04:31 / 20:25
☽ 19:04 / 03:00

In Belgien ges. Feiertag
(1831 Verfassungseid des Königs)

MO 22

KW 30

○ Vollmond 19:16, ☾ ☾ 9^h
☽ Sonne tritt in das astrologische Sternzeichen Löwe.
Beginne mit der Monatstugend «Mitleid – wird zu Freiheit.»

Maria Magdalena, Schwester des Lazarus
Beginn der Schulferien in Nordrhein-Westfalen

DI 23

MI 24

DO 25

Jakobus der Ältere, Apostel.
In Spanien ges. Feiertag (Santiago).
Beginn der Schulferien in Baden-Württemberg

FR 26

SA 27

Joachim und Anna

SO 28

18. Woche nach Ostern

☉ 04:41 / 20:15
☽ 22:32 / 11:59

MO 29

KW 31

● Letztes Viertel, ☾ ☾ 16^h

Martha, Schwester des Lazarus

DI 30

☽ Größte westliche Elongation
1863 Henry Ford *, amerik. Autobauer und «Vater der
Massenproduktion» († 07.04.1947)

MI 31

Vor 33 Jahren (1980) starb der Physiker Pascual Jordan
(* 18.10.1902).

Beginn der Schulferien in Bayern

Redaktion: Lin

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

«... dass das Sinnbildliche aus dem Wirklichen erblühen sollte.»

«*Mais ton jardin à toi, où est-il?*» * Diese Frage stellte mir eines Tages mein Freund Michel Serres,
als ich ihm die verschiedenen Arten von Gärten geschildert hatte, die ich in diesem Buch zu behandeln
gedachte», schreibt Robert Harrison in seinem Buch «Gärten. Versuch über das Wesen der Menschen», das
2010 im Carl Hanser Verlag auf Deutsch erschienen ist. Und er fährt fort: «Da ich nicht tatsächlich einen
eigenen Garten bestelle, bin ich versucht zu sagen, dass «mon jardin à moi» die Form ist, die meine
Reflexionen auf den Seiten dieses Buches annehmen. Das ist zwar eine Redensart, aber es bestätigt erneut
meine These, dass Gärten «Sinnbilder» für zahlreiche kulturelle Aktivitäten sind, die nicht buchstäblich mit
dem Gartenbau oder dem Anlegen von Gärten zusammenhängen. Da ich Serres jedoch kenne, gab ich
keine Antwort dieser Art zum besten, denn wir beide teilen miteinander die Überzeugung, dass ebenso
wie sich der Geist aus der Materie entfaltet, das sinnbildliche aus dem Wirklichen erblühen sollte.»

* «Aber, wo ist denn dein eigener Garten?»

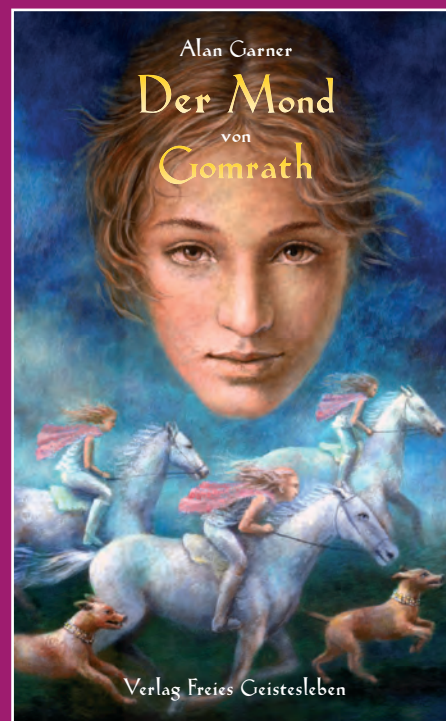
«Herzlichen Glückwunsch zu dieser Wiederentdeckung. Seit dem Herrn der Ringe und der Meute der Mórrígan habe ich nicht mehr so ein spannendes Buch gelesen ... Ein Muss für jeden Haushalt.»

Buchhandlung Balthasar, Sprockhövel

Alte und neue Magie



Illustration: Ludvik Glazer-Naudé



Die Gegend um Alderley Edge ist unheimlich und sagenumwoben. Als Susan und Colin ihren Onkel dort besuchen, werden sie schnell in die schreckliche Wirklichkeit der alten Sagenwelt hineingerissen. Durch ihre Ankunft flammen die uralten Kämpfe zwischen dem guten Zauberer Cadellin und dem bösen Grimmir wieder auf. Und sie selbst spielen eine zentrale Rolle dabei – mal erbarmungslos gejagt, mal geheimnisvoll beschützt. Aber warum gerade sie?

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

Alan Garner: **Der Zauberstein von Brisingamen** | 219 Seiten | € 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2241-3
Alan Garner: **Der Mond von Gomrath** | 159 Seiten | € 13,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2242-0
Beide Bände: Aus dem Englischen von Werner Schmitz. | gebunden mit SU | ab 12 Jahren | www.geistesleben.com



Vom Spiel der Geschwindigkeiten

von Wolfgang Held

Ein Paar geht spazieren. Er ist einen Kopf größer als sie, und so ist sein Schritt auch entsprechend weiter. Das zwingt ihn, langsamer zu gehen als seine Begleiterin. Doch je mehr das Gespräch sich entwickelt, desto mehr gleichen sich die Rhythmen beider an. Die Gemeinschaft im Gespräch lässt die Bewegung unbewusst synchronisieren – und so vermag man selbst aus der Distanz zu sagen, ob zwei ins Gespräch gefunden haben oder nicht.

Tatsächlich ist das Gespräch die Königsdisziplin, wenn es darum geht, aus den individuellen Geschwindigkeiten zweier einen gemeinsamen Geschwindigkeitsraum zu schaffen. Die Atempause vor dem nächsten Gedankenschritt, die kurze Stille vor der Rückfrage, die gemeinsame Ruhe, um das Gewicht eines Satzes messen zu können, auf all das kommt es in der Gesprächskunst an – und in jeder Sekunde geht es darum, den gemeinsamen Geschwindigkeitsraum aufrechtzuerhalten. Mit gutem Grund nennt man diese Kunst «Taktgefühl», denn es ist gewissermaßen die soziale Musikalität, um die es geht.

Das biblische Wort «Alles hat seine Zeit» kann man auch lesen als «Alles hat seine Geschwindigkeit». Jeder Mensch besitzt seine ureigenen Gewohnheiten und Vorlieben, wie schnell und wie langsam etwas zu gehen hat, und oft ist es die eigene Unruhe, die einen aus diesem persönlichen Schwung bringt. Selbst die mechanischen Anschläge auf die Computertastatur folgen einem solchen eigenen Geschwindigkeitsprofil, sodass man daraus rhythmische Zugangsschlüssel entwickeln kann.

Es fällt leichter, sich auf das Schnell oder Langsam seiner Mitmenschen einzulassen, wenn man entdeckt hat, dass man selbst die ganze Palette der Geschwindigkeiten in sich trägt – von der in Sekunden gespeicherten Neuigkeit bis zu den Einsichten, die über Monate reifen. Der Philosoph Byung-Chul Han beschreibt in seinem Buch *Der Duft der Zeit*, dass wir uns nicht deshalb gestresst

fühlen, weil die Welt zu schnell läuft, sondern weil man sich selbst das Gefühl des Verweilens nicht mehr gönnt.

Ohne das Widerlager der Erfahrung von Dauer erlebt man die eigentlich gleiche Bewegung als Beschleunigung. Auch hier bietet sich der Sternenhimmel als Inspirationsfeld an. Wenn die Planeten in ihren unterschiedlichen Geschwindigkeiten und Stellungen vor den Sternbildern wandern, vollzieht sich fortwährend ein Spiel von Dauer und Veränderung. Im Juli sind es Mars und Jupiter, die sich nicht nur in ihrem unterschiedlichen Licht (Jupiter weiß, Mars rötlich) präsentieren, sondern auch ihre Geschwindigkeit, ihre Zeitlichkeit zeigen: Am 22. Juli stehen die beiden genau auf gleicher Höhe am östlichen Morgenhimmel, was gegen 5:30 Uhr zu sehen ist.

Bereits am nächsten Tag ist Jupiter (der rechte von beiden) etwas höher gerückt, und zum Monatsende haben sich beide auf zwei Finger breit der ausgestreckten Hand voneinander entfernt. Wer unverbauten Horizont vor sich hat, kann unterhalb von Mars in doppeltem Mars-Jupiter-Abstand außerdem Merkur entdecken. Für einige Tage (vom 31.7. bis 13.8.) besucht Merkur, der sonnennächste Planet, den Morgenhimmel und präsentiert in der planetarischen Palette der Geschwindigkeiten den «Charme des Flüchtigen», zu dem Jupiters «Beständigkeit und Ruhe» das Gegenüber bildet.

Wer somit ab und zu auf die wachsende Distanz von Mars und Jupiter am östlichen Morgenhimmel blickt, der bekommt Momentaufnahmen eines kontinuierlichen Prozesses zweier Geschwindigkeiten. Man nimmt an dem kosmischen Spiel der beiden Gangarten teil und bekommt als Geschenk etwas an Elastizität der eigenen Gangarten. Aus der planetarischen Beobachtung wird Gesprächskompetenz. ■

Foto: Daniel Witte



O je, schon wieder Kopfschmerzen ...

von Dr. med. Alfred Längler

Eltern sind meist sehr besorgt, wenn ihr Kind häufiger über Kopfschmerzen klagt. In den meisten Fällen steckt allerdings keine schwerwiegende Erkrankung dahinter. Trotzdem sollte man die Symptome natürlich ernst nehmen und das Kind dem Kinderarzt vorstellen, wenn die Schmerzen immer wieder auftreten – oder man einfach ein «ungutes» Gefühl hat.

Wichtig ist zunächst einmal, zwischen akuten und eher chronischen

Schmerzen zu unterscheiden. In beiden Fällen können die Ursachen im Kopf selbst liegen; nicht selten aber werden Kopfschmerzen durch Beeinträchtigungen an anderen Stellen im Körper ausgelöst. Ein klassisches Beispiel hierfür sind Kopfschmerzen, die im Rahmen eines akuten fieberhaften Infektes auftreten und danach wieder abklingen. Weitere akute Ursachen für Kopfschmerzen sind äußere Verletzungen des Kopfes (Schädelprellung, Gehirnerschütterung), die zum Beispiel mit feuchten Arnika-Umschlägen gelindert werden können. Je plötzlicher ein Kopfschmerz einsetzt, desto wahrscheinlicher ist es auch, dass es einen akuten Auslöser gab und der Schmerz danach ebenso rasch wieder abklingt.

Akut auftreten kann natürlich auch die von vielen Eltern gefürchtete Hirnhautentzündung, eine Entzündung des zentralen Nervensystems, die unbedingt ärztlich behandelt werden muss. Allerdings ist dieses Krankheitsbild glücklicherweise selten. Trotzdem sollte man auf Folgendes achten: Bei einer Hirnhautentzündung hält das erkrankte Kind den Kopf überstreckt und kann den Nacken nicht beugen. *Ein Tipp für Eltern:* Bitten Sie Ihr Kind, sein eigenes Knie zu küssen. Wenn es das nicht schafft, sollten Sie direkt zum Arzt gehen. Vorsicht ist auch geboten, wenn das Kind zum Beispiel sehr verwirrt wirkt, kaum aufzuwecken ist und auch vertraute Personen nicht erkennt.

Wo liegen die Ursachen?

Andere Regeln gelten, wenn ein ansonsten gesundes Kind immer wieder ohne erkennbaren Grund Kopfschmerzen hat. In einem solchen Fall wird der Arzt vor allem folgende Fragen klären: Wie oft treten die Schmerzen auf? Wann? Wie fühlt sich der Schmerz an? Gibt es begleitende Symptome wie zum Beispiel Übelkeit? Zur Ursachenforschung kann übrigens auch ein Beschwerdetagebuch

wichtige Hinweise geben. Zur Entwarnung eines vorweg: Wenn Kinder öfter Kopfweg haben, haben viele Eltern große Sorge, dass ein Hirntumor dahinterstecken könnte. Diese Angst ist eigentlich immer unbegründet. Denn Kopfschmerzen als alleiniges Symptom für einen Hirntumor gibt es nicht. Wenn es bei der Untersuchung keine weiteren neurologischen Symptome gibt, ist auch eine weiterführende Diagnostik (z.B. Kernspintomographie) nicht erforderlich. Sollte sich der Kopfschmerz allerdings über einen längeren Zeitraum kontinuierlich steigern und vor allem mit morgendlicher Übelkeit und/oder Erbrechen verbunden sein, muss trotzdem ein Arzt aufgesucht werden.

Viel wahrscheinlicher ist aber, dass Übelkeit und Erbrechen, die immer wieder zusammen mit Kopfschmerzen (und oft auch verbunden mit Lichtscheu) auftreten, auf eine kindliche Migräne (Beeinträchtigung der Durchblutung des Gehirns) hindeuten – vor allem, wenn auch andere Familienmitglieder betroffen sind. Erleichterung können Schmerzmittel oder homöopathische Zubereitungen auf Eisen-Basis verschaffen. Oft sind die Kinder in diesen Phasen müde (nie länger als ein Tag!) und erholen sich am besten, wenn sie im abgedunkelten Zimmer schlafen.

Eine andere Art der Durchblutungsstörung im Kopf, bedingt durch einen relativen Mangel an Sauerstoff, kann ebenfalls Kopfschmerzen hervorrufen. Ursache ist meist ein Eisenmangel, wenn Kinder zum Beispiel mit der Nahrung nicht ausreichend Eisen zu sich nehmen oder aufgrund einer Verdauungsschwäche nicht in der Lage sind, das Eisen angemessen zu verwerten. Ein solcher Eisenmangel kann entweder mit Eisenpräparaten aus der Anthroposophischen Medizin oder bei schwereren Mangelzuständen zusätzlich auch mit herkömmlichen Eisenpräparaten behandelt werden.

Ein weiterer Grund für wiederholte Kopfschmerzen ist Fehlsichtigkeit, die ebenfalls zu chronischen oder immer wieder-



Foto: Craig Dingle/Stock

kehrenden Kopfschmerzen führen kann. Eine augenärztliche Untersuchung klärt diese Frage. Auch Fehlhaltungen im Schulter- und Nackenbereich können durch verspannte Muskelpartien Kopfschmerzen hervorrufen. Hier können vor allem äußere Anwendungen mit ätherischen Ölen (zum Beispiel Lavendel) helfen, die entspannend auf die Muskulatur wirken. Bei manchen Kindern führen nicht nur muskuläre, sondern auch seelische Anspannungen (Stress in der Schule oder mit Freunden etc.) zu «Spannungskopfschmerz». Kindern, die sehr leistungsorientiert und ehrgeizig sind und die überdurchschnittlich viel grübeln, kann ein Anthroposophisches Medikament, das aus *Kalium phosphoricum* und Gold in potenziertes Form besteht, helfen. Ein weiteres Anthroposophisches Arzneimittel (Wirkstoffe *Aurum chloratum* und *Apis regina*) kann bei sehr empfindsamen und introvertierten Kindern körperlich und seelisch harmonisierend wirken. Ältere Kinder bzw. Jugendliche können zudem Entspannungstechniken (Progressive Muskelrelaxation, Traumreise, Yoga etc.) erlernen, um mit Anspannung besser umgehen zu können.

Was können Eltern tun?

Vielen ist nicht bewusst, dass körperliche Symptome wie Kopfschmerzen viel mit dem Lebensstil von Kindern und Jugendlichen zu tun haben: Ein unregelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus führt ebenso wie zu wenig Bewegung an der frischen Luft regelmäßig zu Gereiztheit und Kopfschmerzen. Verstärkt werden die Symptome auch durch das ständige Sitzen vor allen möglichen Bildschirmen. Gerade heute sollten Eltern darauf achten, dass ihre Kinder trotz hoher Anforderungen in der Schule, Freizeitstress und Medienkonsum genügend Zeit für Pausen und genügend Schlaf haben und sich täglich mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft bewegen. – Ansonsten hält die gute, alte Hausapotheke noch ein paar Mittelchen bereit: Zum einen kann Pfefferminzöl auf den Schläfen vor allem Spannungsschmerz recht gut lindern, da die Durchblutung gefördert wird. Zum anderen können auch Fußbäder mit schwarzem Senfmehl helfen: 3 Esslöffel auf ca. 10 Liter körperwarmes Wasser geben, die Füße so lange im Wasser lassen, bis sich die eingetauchte Haut sichtbar rötet, anschließend die Senfmehlreste (Achtung, nicht in die Augen kommen lassen!) mit klarem Wasser gut abspülen und die Füße trocken reiben und die gereizte Haut mit einem pflegenden Öl einreiben. ■

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



WELEDA

Im Einklang mit Mensch und Natur

Seit 1921



Combudoron® Gel – die natürliche Alternative bei Sonnenbrand und Insektenstich

Lindert Juckreiz und kühlt.



Combudoron® Gel
Enthält 18 Vol.-% Alkohol.

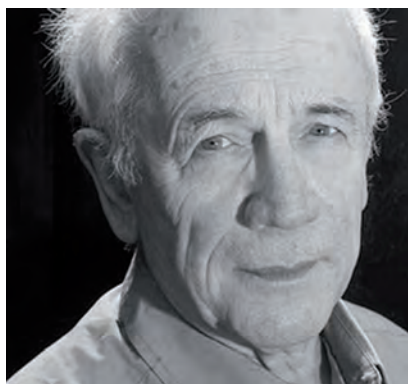
Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Verbrennungen 1. und 2. Grades (Rötung, Schwellungen, Brandblasen), Sonnenbrand, akute Strahlenschäden der Haut; Insektenstiche.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

www.weleda.de

Foto: Eamonn McCabe for the Guardian



Alan Garner

Zwei Weisheiten meines Großvaters

Ich verbrachte meine Kindheit in einer bäuerlichen Familie am Alderley Edge, einem Hügel, der sich aus der Cheshire-Ebene erhebt. Meine Familie gehörte der Arbeiterklasse an. Mein Großvater konnte zwar lesen, tat es aber nicht und war somit so gut wie ungebildet. Doch in der Familie waren die letzten Spuren einer Erzähltradition lebendig, und dies war die Geschichte von dem «im Hügel schlafenden König», der von Merlin bewacht wird. Diese Geschichte ist so tief in mir verwurzelt, dass ich nicht sagen könnte, wann ich sie zum ersten Mal gehört habe. Es scheint mir, als habe ich sie immer gekannt, und sie verkörpert alles, was diesen Teil meines Bewusstseins ausmacht – das Arbeiter- und Bauernleben meiner Vorfahren.

Dieses – typisch britische – Phänomen ist auch heute noch ein Problem: die Schwierigkeiten der ersten Generation, die eine Schulbildung genossen hat. Was mir widerfahren ist und was nach wie vor anderen Kindern passiert, ist, dass ich von unserem Bildungssystem ausgewählt und für wert befunden wurde, eine Ausbildung zu bekommen. Das Ergebnis war, dass man mich meines kulturellen Umfeldes beraubt und mir gleichzeitig den Preis für diese Entwurzelung klar gemacht hat: Ungeheure innere Spannungen und Konflikte waren die Folge. Und während ich lernte, formal, analytisch, rational und akademisch zu denken, wurde mir bewusst, was ich verlor. Meine Familie kam nicht mehr mit mir zurecht und ich nicht mehr mit ihr. Vom emotionalen Standpunkt aus gesehen, repräsentiert «meine» Legende, die Alderley Edge-Bücher, alles, was jemals verloren ging. Daher nahm sie einen wehmütigen und schmerzlichen Ton an. Ich wurde auf den Weg geschickt, um eine akademische Laufbahn anzustreben, genau in dem Moment, in dem der Schriftsteller, der seit meiner Geburt in mir steckte, sich zu entfalten, zu erwachen, um sich zu treten und laut «nein» zu sagen begann, weil es andere Dinge gab,

die ich hätte tun müssen, die einzig zu meiner Person gehörten. Das habe ich von meinem Großvater. Er war ein Handwerker und er gab mir zwei Weisheiten auf den Weg, die ich als Schriftsteller niemals ignorieren kann. Die eine lautet: **Lass dir für deine Arbeit so lange Zeit, wie die Arbeit dir sagt, dass es dauern muss.** Die Arbeit ist nämlich auch da, wenn du es nicht bist, und du willst doch nicht, dass die Leute fragen, was für ein Idiot da am Werk war, oder? Daher bin ich ein sehr langsamer Arbeiter. Der andere Ratschlag besagt: Wenn ein anderer die Arbeit machen kann, soll er es tun. Mit anderen Worten: Mach nur das, was einzig in dir liegt, was einzigartig an dir ist. Dieses Wissen hat sich im Laufe der Zeit in meinem Unterbewusstsein entwickelt, bis ich mich schließlich von meiner Karriere als Akademiker verabschiedet habe.

Als ich mich dem Schreiben zuwandte, habe ich mich auch wieder dem Teil meines Ichs zugewandt, der spirituell, mystisch und emotional ist, und dort fand ich die Sage von König Artus, der unter dem Hügel schläft. Diese Geschichte steht für all das, was ich aufgeben musste, um zu begreifen, was ich tatsächlich aufgeben musste. Und so liegt die Stärke meiner beiden ersten Bücher in der Beschreibung der Landschaft und in dem Element der Imagination. Meine Bildung ermöglichte es mir, die Landschaft auf eine Art und Weise zu begreifen, wie es meiner Familie nie gelang. Ich habe aber den Artus-Mythos niemals bewusst für meine Bücher benutzt. Das kam völlig instinktiv. ■

Aus einem Interview mit Raymond H. Thompson, übersetzt von Alexandra Ernst: «Alan Garner Persönlich. Freies Geistesleben Extra / 5»

In diesem Frühjahr ist «**Der Zauberstein von Brisingamen**», das Erstlingswerk des 1934 in Congleton/Cheshire geborenen Schriftstellers Alan Garner wieder aufgelegt worden. Der Roman gilt seit seinem ersten Erscheinen 1960 als Klassiker der Fantasy-Literatur. (Verlag Freies Geistesleben, ISBN 978-3-7725-2241-3).



Morgen und Abend

Zeiten des Übergangs und des Gebets

von Wilhelm Hoerner

Tragen wir die vier Tageszeiten auf einem Kreis derart ein, dass ganz oben der Mittag und unten die Mitternacht stehen, dann zeigt dieses *Tageskreuz* die beiderseits in der Mitte stehenden Orte für Morgen und Abend. Dieses Bild des Tages ist zugleich ein Bild des Jahres im Kleinen.

Morgen und Abend sind die ausgleichende Mitte zwischen Mittag und Mitternacht, zwischen Licht und Finsternis.

Morgen und Abend halten exakt diese Mitte zwischen Tag und Nacht zu den Zeiten der Tagundnachtgleichen im Frühling und Herbst. Das Ganze des Tages umfasst die vier Tageszeiten als Glieder entsprechend dem Atem des Menschen und den eingeordneten vier Pulsschlägen. Ein nach innen gewendetes Verhältnis 1 : 4 tritt hier wie bei den Jahreszeiten in Erscheinung.

Die Aufteilung von Licht und Finsternis, von Tag und Nacht ist nicht überall auf der Erde und nicht zu allen Jahreszeiten die gleiche. Am Erdäquator ist jeder Tag des Jahres mit je zwölf Stunden Licht und Nacht ausgeglichen, auch wenn die Auf- und Untergangsorte der Sonne sich verschieben. Wenn die Sonne im Himmelsäquator steht, dann geht sie an jedem Erdenort genau im Osten auf und im Westen unter. Das ist um den 21. März und um den 23. September der Fall. Dies sind aber nicht die Tage, an denen Licht und Dunkelheit in unseren Breiten je eine Tageshälfte einnehmen, d.h. die Sonne genau 12 Stunden über und 12 Stunden unter dem Horizont ist. Die genaue Tag- und Nachtgleiche ist im Frühling bereits am 18. März und im Herbst erst am 26. September. Dies ergibt sich aus der elliptischen Bahn der Erde um die Sonne. Im Sommer wird ein längerer Teil durchlaufen als im Winter. Dadurch beträgt die Länge des Sommerhalbjahres 186 ½ Tage. An diesen Tagen ist die Sonne länger als 12 Stunden über dem Horizont. Im Winterhalbjahr ist nur an 178 ¾ Tagen die Nacht länger als der Tag. Auch die Refraktion ist an dieser Ver-

schiebung beteiligt. Durch die Brechung der Lichtstrahlen beim Durchgang durch die Lufthülle der Erde erscheint das Gestirn für das Auge des Beobachters ein wenig gehoben. Es geht dadurch früher auf und später unter. Der Tag wird länger. Die Tagundnachtgleichen werden in Richtung der dunkleren Jahreshälfte verschoben. Diese Verhältnisse gelten für den Sonnenmittelpunkt. Für die Beobachtung des oberen oder unteren Sonnenrandes am Horizont kommt die Lage der Ekliptik in ihrer Abhängigkeit von der geographischen Breite des jeweiligen Beobachtungsortes hinzu. Wir haben auf der nördlichen Halbkugel durch die geschilderten Verhältnisse in der gegenwärtigen Erdenzeit rund sieben bis acht längere Sonnentage mehr als am Äquator und auf der Südhalbkugel. Das ist ein Lichtphänomen, das nachdenklich machen kann. Morgen und Abend haben ihre Dämmerungszonen als Zeiten des Überganges. Anders als den Extremen Mittag und Mitternacht, wohnt ihnen ein ausgleichendes, verbindendes, heilend-vermittelndes Wesen inne. Die Nacht bringt ihre Erfrischung und ihren Segen in den kommenden Tag mit. Der Tag ist am Abend überschaubar und das Erreichte wie auch das Nichterreichte dürfen der Mutter Nacht zur Bewahrung übergeben werden. Morgen und Abend sind Zeiten der Besinnung auf das In- und Miteinander von Geistwelt und Sinneswelt, von Himmel und Erde. In diesen Zeiten schafft das Licht im Ringen mit dem Dunkel die schönsten Farben. Sonnenaufgang und Sonnenuntergang sind die stillen und großen Ereignisse des Tages. Morgen und Abend sind die Zeiten, welche die Natur für den Menschen bereithält zum Gebet. ■

Fotos: rzdebi/Stock

Über «Zeit und Rhythmus» und die «Ordnungsgesetze der Erde und des Menschen» schreibt Wilhelm Hoerner in seinem gleichnamigen Buch (ISBN 978-3-87838-241-6). Es ist ein für ein vertieftes Verstehen der Zeit grundlegendes Buch!



BONGANI

MUNJANI

UMFANI

BOJABI



Nur wer mir den Namen nennt ...



Die Tiere hungern und haben großen Durst. Noch *ein* Baum trägt köstlichste, saftigste, verlockende Früchte. Aber eine gewaltige Python hat sich um den Baumstamm gewickelt und verwehrt den Zugriff auf die Köstlichkeiten. Sie will nur weichen, wenn ihr jemand den Namen des Zauberbaums sagen kann.

Doch wer kennt den Namen?

Wer unter allen Tieren kann ihn herausfinden?

Und mehr noch – wer kann ihn sich merken?

Eine alte afrikanische Fabel – neu erzählt von Dianne Hofmeyr und heiter illustriert von Piet Grobler für unsere Zeit.



DIANNE HOFMEYR
Bojabi, der Zauberbaum
Illustriert von Piet Grobler

Aus dem Englischen von Susanne Lin
30 Seiten, gebunden, durchgehend farbig
Format: 27,5 x 22 cm
14,90 Euro

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2496-7

Auf den zweiten Blick

von Henning Kullak-Ublick

Manchmal wird etwas erst sichtbar, wenn es dem Blick entzogen wird. Das Künstlerpaar Christo und Jeanne-Claude wusste um dieses Geheimnis und verhüllte Brücken, ganze Küsten und den Berliner Reichstag. Wenn kleine Kinder sich hinter ihren Händen verstecken, wollen sie gesehen werden. Was für ein wunderbares pädagogisches Instrument daraus werden kann, erzählt die Geschichte von Leander.

Das Spinnennetz Leander liebte, wie die meisten Kinder, Tiere. Als ich ihn einmal zu Hause besuchte, zeigte er mir seine Kaninchen, fing aber plötzlich an zu weinen und zeigte auf ein Spinnennetz an einer Seite der Tür: Es war zerrissen und Leander trauerte mit der Spinne um ihr Kunstwerk.

In der Schule bekam man diese Seite des Jungen niemals zu sehen, dafür aber umso öfter die Tränen seiner Klassenkameraden. Leander hatte ein raffiniertes System der Manipulation entwickelt, mit dem er einzelne Kinder dazu brachte, andere, oft besonders empfindsame, zu ärgern, ohne dabei selbst in Erscheinung zu treten. Ermahnungen und moralische Geschichten perlen einfach an ihm ab, und so blieb mir zunächst nichts anderes übrig, als ihn ständig im Auge zu behalten und seine Mitschüler stark genug zu machen, um ihm selbst Grenzen zu setzen. So fanden wir zwar einen «modus vivendi», aber sein Herz konnte ich nicht erreichen.

Die Klassenfahrt Gegen Ende des fünften Schuljahres – die Kinder waren inzwischen um die elf Jahre alt – machten wir eine Klassenfahrt, die alle Kinder sehr begeisterte. Nachts allerdings musste ich immer wieder durch die dünnen Wände unserer Hütte mitanhören, wie Leander versuchte, seine Klassenkameraden gegen mich aufzubringen. Zum Glück gelang ihm das nicht, aber am Ende der Woche war ich einigermassen verzweifelt, weil ich mir eingestehen musste, dass ich dieses Kind nicht nur nicht erreicht, sondern offenbar vollständig verloren hatte. Während der anschließenden Sommerferien gab es keinen Tag, an dem ich mir nicht die Frage stellte, ob ich meinen Beruf verfehlt hätte.

Der Traum Knapp eine Woche vor Ferienende erwachte ich nach einem sonderbaren Traum, in welchem mich Leander mit großem Ernst daran erinnerte, dass wir schon lange vor seiner

Schulzeit eine Verabredung getroffen hätten: «Du lässt mich nicht im Stich – und ich Sorge dafür, dass du nicht verspießerst!» Der Traum war so lebendig, dass ich aus dem Bett sprang und wusste, dass sich alles verändert hatte – nicht bei Leander, aber bei mir. Plötzlich war er nicht mehr das Problemkind, sondern ein Rätsel, das ich nur mit ihm gemeinsam lösen konnte.

Der Meisterdieb Am gleichen Tag begann ich, ein Theaterstück für Leander zu schreiben, das ich an ein Märchen der Brüder Grimm anlehnte. In diesem Märchen geht es um einen jungen Mann, der sein Heimatdorf vor Jahren als echter Nichtsnutz verlassen hatte und nun als reicher Mann zurückkehrt. Er gibt sich als «Meisterdieb» zu erkennen, woraufhin ihn der Graf des Dorfes hängen lassen will, sofern er nicht drei Proben seiner Kunst beweise: Zuerst soll er das Leibross des Grafen aus dem gut bewachten Stall stehlen, sodann in der Nacht den Ehering der Gräfin samt Betttuch aus dem Ehebett und schließlich Pfarrer und Küster aus der Kirche. Mit Intelligenz und Gewitztheit gelingt ihm alles. Im Grimmschen Märchen wandert er davon und ward nie mehr gesehen ...

In der Theaterversion fügte ich der Geschichte noch eine vierte Probe und eine Rahmengeschichte hinzu: Ein uralter Mann trifft eine ebenso alte, auf einer Bank sitzende Frau und erzählt ihr, er sei seit dreiunddreißig Jahren auf der Wanderschaft. Als sie wissen möchte, warum, erzählt er seine Geschichte, und das ist die des Meisterdiebs. In dieser Geschichte kehrte er damals wegen Lisa, der Tochter des Grafen, in sein Dorf zurück: Sie war in seiner Kindheit die Einzige gewesen, die ihn nicht als Nichtsnutz sah und immer zu ihm hielt. Sie war es auch, die den Grafen zu den Proben überredete und ihn, als er den Meisterdieb nach deren Bestehen aus dem Dorf verbannen will, anflehte, den jungen Mann ins Dorf zurückkehren zu lassen, wenn er eine letzte und zugleich



Foto: Deen Parker

schwierigste Probe bestehe. Der Graf stimmte zu, und Lisa stellte ihrem Freund die Aufgabe, er müsse seine Kunst so vollenden, dass er sie nicht mehr für sich, sondern nur noch für andere einsetzen könne. Der Meisterdieb verabschiedete sich leichthin und versprach, bald zurückzukehren. Nun erzählt er, dass er sein ganzes Leben gebraucht habe, bis er wiederkommen konnte. Da gibt sich die alte Frau als Lisa zu erkennen und verrät, sie habe jeden Tag eine Stunde lang an diesem Ort auf ihn gewartet.

Kleines Zwischenspiel Heute wäre der Meisterdieb mit seiner frei herumschweifenden Intelligenz wahrscheinlich ein ziemlich «cooler Erfolgsmensch», weil er sich nicht mit moralischen Skrupeln belastet. Lisa war klug genug, diese Intelligenz zu würdigen, die Aufmerksamkeit ihres Freundes aber auf die Wirkung seiner Taten zu lenken. Indem sie den werdenden Menschen in ihm sah, konnte er ihn werden lassen. Den Kindern in meiner Klasse erzählte ich natürlich weder diesen Hintergrund noch die Entstehungsgeschichte des Schauspiels.

Die Rolle Am ersten Schultag kam Leander mit sichtbarer Erwartung in die Klasse und setzte sich direkt neben mich. Im Verlauf der Stunde erzählte ich den Kindern die abgewandelte Geschichte vom *Meisterdieb* und schlug sie als Theaterstück vor. Alle stimmten sofort zu und schrieben auf einen Zettel erst ihre eigene Lieblingsrolle und außerdem eine Empfehlung, wen sie in einer anderen Rolle sehen würden. Am Ende hatten 26 von den 36 Kindern Leander für die Rolle des Meisterdiebs ausgewählt, ihn selbst eingeschlossen. Da niemand voraussetzen konnte, dass er auch nur einen Finger krümmen würde, waren alle überrascht, denn es kam genau umgekehrt: Leander kam immer als Erster, konnte seine Rolle nach wenigen Tagen auswendig und spielte sie mit einer solchen Hingabe, dass niemand davon unberührt blieb.

Was hinter dem Kostüm vorging Leander blieb ein sehr anspruchsvoller junger Mann. Aber es war etwas passiert, was ich zuerst dadurch bemerkte, dass fortan ein kurzer Blickwechsel zwischen uns genügte, um auch kompliziertere Situationen zu klären. Um im Bild des Stückes zu bleiben: Er hatte sich auf die Wanderschaft begeben. Auch seine Klassenkameraden merkten es.

Waldorflehrer wissen, dass es viel wichtiger ist, die Kinder genau zu beobachten, als irgendwelche pädagogischen Programme umzusetzen. Wie schwierig das jedoch sein kann, hat mich Leander gelehrt – und nicht nur er. Durch unser gemeinsames Theatererlebnis zeigte er mir aber auch, wie etwas sichtbar werden kann, wenn es – in diesem Fall hinter einem Kostüm – verborgen wird. ■

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.

Rainer Patzlaff

Der gefrorene Blick



Bildschirmmedien und
die Entwicklung des Kindes

Freies Geistesleben

Was macht das Fernsehen mit meinem Kind?

Smartphones, iPad und Computerspiele haben längst den Markt erobert und prägen unsere Medienlandschaft; daneben bestimmt weiterhin das Fernsehen den Alltag. Doch durchschauen wir auch den Einfluss dieser Medien auf uns? Und wie wirkt sich die Nutzung der Bildschirmmedien auf unsere Kinder aus?

Ein Ratgeber für Eltern zu den Fragen: Fernsehen für Kinder – ab welchem Alter? Wie schaffe ich einen Ausgleich? Wie kann ich mein Kind zu einem selbstbestimmten Umgang mit den Bildschirmmedien führen?

Rainer Patzlaff

Der gefrorene Blick
Bildschirmmedien und die Entwicklung
des Kindes.

240 Seiten, gebunden

€ 16,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2618-3

Jetzt neu im Buchhandel! | www.geistesleben.com



BENJAMIN J. MYERS
The Bad Tuesdays (Bd. 5)
Der Kristallreiter

Aus dem Englischen
von Alexandra Ernst
379 Seiten, gebunden, mit Schutzumschlag
19,90 EURO

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2505-6

ab 14 Jahren

Der Kristallreiter

gelesen von Simone Lambert

Es ist eine einzige Geste am Schluss des Romans, nach all den Schlachten und Kämpfen, die begreiflich macht, um welche Kraft sich die Gegner in diesem Epos bekriegen. Wenn Chess die Hand hebt und mit dieser Bewegung die Flammen einer nuklearen Explosion erstarren lässt, offenbart sich – ihren Freunden wie dem Leser – die Macht ihres Wesens.

Erneut öffnet sich uns die Welten umspannende Science-Fiction-Story um die *Bad Tuesdays*, die Geschwister Splinter, Box und Chess. Die Verbogene Symmetrie strebt das Ende der Welt an, das einen statischen, endlosen Frieden für die Machthaber sichern soll. Das Komitee unter der Führung von Ethel, einem als schlampige Oma getarnten machtvollen Wesen, streitet für Individualismus und den freien menschlichen Willen. Der Konflikt steuert auf die Klimax zu: Die Symmetrie hat die Endgame-Order gegeben: Alle Mitarbeiter und Anhänger des Komitees sind zu eliminieren.

Nachdem Chess von ihrem Bruder Splinter den Inquisitoren ausgeliefert wurde, wird sie einer qualvollen Prozedur ausgesetzt. Milliardenfaches Leid, von der Symmetrie «abgeerntet», wird in ihren Körper eingeführt. Wird sie bereit sein zum angestrebten Zeitpunkt zu explodieren, um «die Ewige zu aktivieren»? Wie wird sie, die ihr Vertrauen in die Liebe verloren hat, das in Energie verwandelte Leid benutzen?

Splinter, gefangen im goldenen Käfig, den ihm sein Verrat eingebracht hat, bereut und will Chess retten; ebenso Box, der sich auf dem Hundeplaneten der Symmetrie zum nahezu unbesiegbaren Kämpfer hochtrainiert hat. Box wird zu einem Eisenreiter zurechtoperiert, was innerhalb des militärischen Systems als Auszeichnung gilt. Sein Körper und sein Nervensystem werden mit metallenen Prothesen verbunden, die ihm außergewöhnliche Kräfte verleihen. Sein actionreicher Weg über die Schlachtfelder

der Kristallkriege zurück zum Heimatplaneten bis zu der Warp-Station, auf der Chess gefangen gehalten und gefoltert wird, steht im Fokus dieses Romans. Anders als Splinter schließt Box Freundschaften und kämpft nicht allein: sein Kamerad Razool begleitet ihn stets. Und Anna, die Freundin von Chess, die schöne, starke und intelligente Schwertkämpferin. Zwischen ihr und Box bahnt sich eine Liebesgeschichte an, nachdem ihr Box in tödlicher Bedrohung zu Hilfe geeilt ist. In der Mission, Chess zu befreien, finden sie zusammen. Mit der Rettungsaktion erreicht der Roman seinen dramatischen Höhepunkt. Annas Schwertkampfkunst, die der Amazone den Glamour einer Manga-Figur verleiht, und die Kraft und der Optimismus von Box zeigen sich der Übermacht und der futuristischen Technologie der Gegner gewachsen. Diese erweisen sich dann doch als sterbliche Wesen aus Fleisch und Blut. «Die Welt ist ein so schrecklicher Ort», wird Chess am Ende feststellen. Zuvor sagt Ethel über Splinters Idiotie: «Der Raum für Besserung ist der größte im Haus.» Ob nun der Schmerz einer gebeutelten Kreatur oder die Weisheit der Reife über die Zukunft entscheidet, bleibt noch offen.

Chess' Opfergang und die übermenschliche Kraft, die sich in ihrer Christusgeste ausdrückt, zielen auf die Frage: Braucht das Drama des Menschen einen Erlöser? Und wie sieht Erlösung aus? Die Wucht und die Liebe, die in dieser Frage stecken, sind ein und dasselbe. Die Antwort – so ist zu hoffen – folgt im sechsten und letzten Band. ■

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

Die zentrale Frage lautet: Braucht das Drama des Menschen einen Erlöser? Und wie sieht Erlösung aus?

Hallo Kinder!

Sechs Wochen Ferien, in der langen Zeit kann man ganz schön viel machen. Einige von euch werden verreisen, in die Berge, ans Meer, auf einen Bauernhof, ins Ferienlager, in ein fernes Land, oder die Zeit zu Hause verbringen, mal die Umgebung erkunden, wandern, Fahrrad fahren ...

Was immer ihr vorhabt, ich wünsche euch wunderschöne Tage und auch gute Erholung, eure **SUSANNE**



Einen wirklich tollen Ferienbegleiter möchte ich euch heute vorstellen, der verhindert, dass Langeweile aufkommt, weil er auch für Regentage genug Ideen zum Basteln und Spielen bereit hält: *Das große Ferien- und Freizeitbuch* von Anne und Peter Thomas! Hier gibt es außerdem ganz viele Informationen über die Natur, das Wetter, die Sterne ... Man lernt, wie man sich orientieren kann, wenn man unterwegs ist, und es gibt extra Kapitel über die Berge und das Meer. Und hier eine Kostprobe aus dem Inhalt:

Wir basteln einen Astzweig

Ihr braucht eine kleine Säge, ein Taschenmesser, Schmirgelpapier, kräftige Äste und Farben.

Die Höhe des Zwerges hängt von der Dicke der Äste ab, aber auch ein wenig von der Länge der Säge. Bei einem 2 cm dicken Zweig nimmt man z.B. eine Höhe von ca. 8 cm.

Zuerst wird die schräge Fläche gesägt, weil man dann die lange Seite zum Festhalten hat. So kann man bei einem längeren Ast 2 Zwerge gleichzeitig machen, indem man beide Enden schräg absägt. Dann wird die untere Seite möglichst gerade abgesägt. Mit dem Schmirgelpapier könnt ihr nun das Gesicht schön glatt schmirgeln, und dann geht's auch schon los mit dem Bemalen.

Schön ist es auch, wenn ihr aus Fundstücken im Wald dem Zwerg ein Gesicht gebt: getrocknetes Moos wird zum Bart, ein Blatt vielleicht zur Mütze und kleine Steinchen oder auch Rinde werden zu Augen und Mund – dafür braucht ihr dann natürlich noch einen kräftigen Kleber.

Viel Spaß!

Die Lösung unseres Mairätsels war der **Maikäfer** und der Verfasser der Geschichte von *Max und Moritz* ist natürlich Wilhelm Busch. Unter all den Zuschriften sind diesmal die **Gewinnerinnen** und **Gewinner**: **Paula Wienecke** aus Klein Rogahn • **Jonathan Meder** aus Pirna • **Bjarne Schmidtgen** aus Ammerbek • **Raphael Düker** aus Heidelberg • **Marian Grieber** aus Weimar • **Josephine Hartmann** aus Wangen • **Matthis Götz** aus Hamburg • **Finn Bönnen** aus Herzogenrath • **Elisa-Marie Schilling** aus Ulming • **Malte Sippel** aus Nürtingen

Herzlichen Glückwunsch! Und all denen, die jetzt nicht gewonnen haben, drücke ich die Daumen – vielleicht klappt's ja beim nächsten Mal!

Und hier mein neues Rätsel ...

Das Frühjahr war trüb
und ziemlich nass,
Das Draußenspielen machte
so gar keinen Spaß!
Doch gibt es eine Kreatur,
Für die ist das Wetter
Vergnügen pur.
Die gräbt sich mit Wonne
durch Boden und Erde,
Auf dass sie für die Pflanzen
schön locker werde.
Die Gärtner schätzen sie daher sehr,
Die Vögel leider noch viel mehr.
Die Amsel ist sofort zur Stelle
Und rückt der Armen auf die Pelle.
Die Kreatur ist übrigens einer
- jetzt muss nur noch der Name her!



Schickt eure Antwort bis zum 22. Juli 2013 an:
a tempo Susanne • Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart
Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir
zehn Exemplare des Buches *Die Abenteuer der Tulle-Zwerge*
von Paul Biegel.

DAS a tempo PREISRÄTSEL

«Die Anreise mit der Fähre von der tansanischen Hafenstadt Dar es Salaam ist die schönste Art, sich der Insel und der orientalisches anmutenden Silhouette von Sansibar Stadt mit dem markanten Turm des «Haus der Wunder» langsam zu nähern.» So schreibt Uschi Groß es in unseren «augenblicken». Ja, sich vom Wasser aus dem Land zu nähern hat einen ganz besonderen Zauber – beweglich erlangt man wieder festen Boden. Für all jene, die sich nicht ganz so sicher auf dem Wasser fühlen, mag es ein beruhigender Trost sein, dass es auch hier einen Schutzpatron gibt, auf den man vertrauen kann. Manchmal hilft ja allein der Gedanke!? Der im antiken Myra – dem heutigen Demre – Geborene wurde zum Schutzpatron der Seeleute, weil er ihnen in Seenot als «Mann mit Wunderkräften» erschien, die Navigation übernahm und schließlich sogar den Sturm zum Abflauen brachte. Als die Crew in Myra zum Dankgebet ging, erkannte sie ihn in der Kirche wieder und pries fortan seine Taten.

Wenn Sie aus den hervorgehobenen Buchstaben (diese müssen zuvor in die richtige Reihenfolge gebracht werden) den gesuchten Namen gebildet haben, werden zuerst wahrscheinlich andere Assoziationen aufkommen. Doch der Gesuchte «kümmert» sich eben auch um jene, die übers Meer das Land erreichen – und Ihnen schenkt er mit etwas Glück ja vielleicht eines der zehn verlostten Bücher *Der Fluss der Hoffnung* von Christian Signol. ■ (mak)

1 Wie heißen wir Europäer auf Swahili und was heißt «das Leben»?

— — □ □ — — □
 — — □ — — □

2 Wer forderte: «Gebt den Leuten mehr Schlaf ...»?

□ — — —
 — — — □ □ — — —

Lösungswort: □ □ □ □ □ □ □ □

Das Lösungswort einsenden an:
 a tempo Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart oder
 an: raetsel@a-tempo.de
 Einsendeschluss ist der 21. Juli 2013 (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Juni-Ausgabe lautet FRANCESCO. 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 098 ... an allen Ecken und Enden!

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

JC's classical hand-crafted sudoku. Udruck a tempo 07 | 2013

SQUARE MAGIC 097 Lösung

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

herzensgut





Mut atmet Klang

Zum 70. Geburtstag von Sir John Eliot Gardiner

von Thomas Neuerer

Am Anfang stand ein Zerwürfnis: Anlässlich des 250. Todesjahres von Johann Sebastian Bach im Jahr 2000, als John Eliot Gardiner begann, das kirchliche Kantatenwerk des Thomaskantors vollständig aufzuführen und einzuspielen, zog sich die Deutsche Grammophon in einem frühen Stadium vom Projekt zurück, was zur Trennung Gardiners von seinem langjährigen Vertragspartner führte. Er nahm die Verwertung der knapp 200 Werke nun in eigene Hände, nachdem er 2005 unter dem Namen «Soli Deo Gloria» seine Plattenfirma gegründet hatte, die ausschließlich Aufnahmen Gardiners mit seinen drei Ensembles (*Monteverdi Choir*, *English Baroque Soloists* und *Orchestre Révolutionnaire et Romantique*) veröffentlicht; zunächst also Bachs geistliches Kantatenwerk.

Wie bei den Bach-Interpretationen die Betonung des tänzerischen Ursprungs mancher Teile dieser Musik für Überraschung sorgte, so gelingt dies Gardiner mit seiner Brahms-Exegese, indem er einen bisher unbeachteten Aspekt hervorhebt und ein anderes Licht auf den vermeintlich düsteren Melancholiker wirft, da er den Bezug von Brahms' Sinfonik zur Vokalmusik herausarbeitet.

Trotz zügiger Tempi lässt Gardiner die Instrumente atmen, förmlich singen. Ihm kommt dabei zustatten, dass die Musiker des *Orchestre Révolutionnaire et Romantique* auf historischen Instrumenten spielen. Gardiner steht damit ein höchst lebendiger und flexibler Klangkörper zur Verfügung, der Musik, befreit vom schwülstigen Dauer-Vibrato, zart und frei atmen lassen kann, und dessen Instrumente über einen wunderbaren Obertonreichtum verfügen, den moderne Äquivalente nicht besitzen.

Der Ansatz der Brahms-Interpretation Gardiners wird in seinen Aufnahmen dadurch unterstützt, dass den Sinfonien Vokalwerke von Schütz, Bach, Gabrieli, Mendelssohn und von Brahms selbst beigegeben sind, die Gardiner als Inspirationsquell der Brahmschen

Sinfonik betrachtet. Die Werke werden vom *Monteverdi Choir* gesungen, der in Deklamation, Ausdruck und stimmlicher Vollendung seinesgleichen sucht.

Ausführlich begründet Gardiner seinen Interpretationsansatz in den Begleitheften, die Gespräche zwischen ihm und dem englischen Komponisten Hugh Wood dokumentieren (als PDF abrufbar unter: www.monteverdi.co.uk/shop/albums/). Tatsächlich erscheint Gardiners Lesart der Brahmschen Sinfonik so verblüffend wie erhellend und könnte den Weg zu einem neuen Brahms-Verständnis ebnen. Dabei ist seine Vorgehensweise im Grund naheliegend: komponierte Brahms doch überwiegend Lieder und Chorsätze und nur in geringem Umfang Instrumental-, insbesondere Orchesterwerke. Daher ist es nur konsequent, die Sinfonik aus der Vokal-Perspektive zu betrachten.

Lobenswert ist auch die Aufmachung der Alben: verzichtet wird auf Plastik, sie sind wie gebunden Bücher ausgestattet; das Layout der Booklets ist ansprechend und sie sind gut lesbar gesetzt. Informationen, die jedes Musiklexikon oder das Internet liefern können, unterbleiben. Gardiner selbst führt in die Aufnahmen und Werke mit eigenen Texten ein.

Mit dem Schritt, seine Aufnahmen selbst zu vermarkten und dabei ein lediglich sich selbst tragendes Unternehmen aufzubauen, hat der im April siebzig Jahre alt gewordene Künstler großen Mut bewiesen, und kann nun zurecht die Früchte dieses Wagnisses ernten, indem seinen Aufnahmen weithin viel Lob zuteil wird. ■

Alle «Soli Deo Gloria»-Aufnahmen Gardiners sind über www.monteverdi.co.uk/shop/albums/ sowie im Fachhandel erhältlich

Foto: Chris Christodoulou / Sir John Eliot Gardiner



Ein bitter-süßer Sommer

Lisette und ihr Bruder Riley werden jäh aus der Welt ihrer Kindheit gerissen. Ihre Eltern kommen bei einem Autounfall ums Leben.

Während die nachdenkliche Lisette in Gesprächen mit einer älteren, unkonventionellen Nachbarin Halt sucht, erkundet Riley allein das wilde Tal des Sparkling River und die Höhen des Bluff Top Ridge. Als er dabei auf einen Jungen trifft, der schon seit Monaten in einer Höhle haust, nimmt eine Kette von Abenteuern ihren Anfang, von der schließlich auch Lisette nicht unberührt bleibt.

Dramatische Handlung und lebhaft evozierte grandiose Landschaft machen dieses Buch zu einer fesselnden Lektüre – nicht nur in der Ferienzeit.

Sie Hite
Rileys Freund
 Aus dem Englischen von Oliver Koch.
 176 Seiten, kartoniert
Sonderangebot: € 5,- (D) statt zuvor € 11,90 (D)
 ISBN 978-3-7725-2024-2 | ab 12 Jahren
www.geistesleben.com

Kleinanzeigen

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

Wandern und Kreatives in der West-Türkei
www.interkulturelle-begegnung-latmos.de

Dresden schöne Fewo: 3ZKB, 56qm, City 4 km, ab 40€/N, Tel 0 61 51/5 11 16

Sylt / Westerland / Südwäldchen. Schöne FeWo, 2 Zi. von priv. Tel. 0 40/6 47 18 19
 E-Mail: lindelambrechth@hotmail.com

Altes Lotsenhaus Tönning – das familienfreundliche Ferienhaus an der Nordsee. Ruhige Lage am historischen Hafen, Garten. Meernähe: 01 77-6 44 05 99, www.altes-lotsenhaus.de

Ferienhäuschen im Südschwarzwald zu vermieten. Küche, Bad/Dusche, Holzofen, Fußbodenheizung, großer Balkon. Ideal für 2 Pers. Pro Tag 50 Euro. 01 77/2 53 55 76

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

Verkaufe Choroi Soloier, 39 S., für 700,- Euro
 Tel: 0 76 73/93 21 80

verrückte uhren und möbelsubjekte
www.dizi.de

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

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

www.anthroposophia-bewegung.de

In unserem liebevoll gepflegten Ferienhaus mitten in Angeln/ Ostsee / Gellinger Bucht können sie zu jeder Jahreszeit Ihre Seele baumeln lassen. 0 55 35/88 98 oder 015 77/5 17 54 74
www.Haus-Reichmann.de

Berlin, Initiatische Therapie nach K. Graf Dürckheim, Tel. 0 30/8 12 23 01
www.rosmarie-jaeger.de

www.freieschule.com – seit 1979 begleiten wir berufliche auszeiten & neuorientierungen
 Tel.: 0 76 32/12 01

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

www.freiwerden.info – Initiat. Therapie nach Dürckheim Tel. 0 62 23/62 20

Gründet mit uns eine Waldorfschule!
 Die Eligius Schulgründungsinitiative Nord-eifel e.V. stellt gerade ihr Kollegium zusammen. Wir freuen uns über gründungswillige Waldorflehrer, die gerne mit uns in der Nationalparkregion die erste Waldorfschule in der Eifel aufbauen möchten. Kontakt: Waldorfkindergarten Blumenthal, 0 24 82/74 61, info@eligius-schule.de / www.eligius-schule.de

Weil ich mich kümmern will: www.senporta.de

Sinnig und wichtig: www.nabu.de

Sprung in die digitale Welt:
 a tempo gibt es jeden Monat (auszugsweise) fürs Tablet im alverde-Magazin: alverde eMag



öffentlich wirken
 Fachtagung
 für Kommunikation

Öffentlichkeitsarbeit heute.
 Wegweiser. Workshops. Werkzeuge.

Fortbildung für Kommunikationsbeauftragte
 aus Unternehmen, gemeinnütz. Institutionen, Stiftungen und Verbänden, sowie aus therapeutischen Einrichtungen, Schulen und Kindergärten (1.+2.11.13 in Bochum)

u.a. mit Prof. Friedrich Glasl, Udo Hermannstorfer, Wolfgang Held, Prof. Christoph Fasel, Lukas Beckmann, Georg Kemper, Prof. Verena König, Georg Clemens Dick, Renée Herrnkind, Henning Kullak-Ublick, Annette Bopp, Harald Meurer, Holger Wilms, Christoph Hardt, Heidrun Lieb, Hannes Kortzen sowie Schirmherrin Carina Gödecke, Landtagspräsidentin von NRW

Informationen und Anmeldungen zur Tagung
www.oeffentlich-wirken.de

Rettet das Tierheim Stuttgart!



Helf unseren Fell- und Federfreunden!

Tierheim Stuttgart
 BW-Bank
 BLZ: 25050101
 Kontonr: 2920157

www.rettet-das-tierheim-stuttgart.de

CASA DI SALUTE RAPHAEL



Week-End-Angebot

Mit unseren **neuen Week-End-Angeboten** möchten wir Ihnen die Möglichkeiten anbieten, in die wohlthuende Atmosphäre der **Casa di Salute Raphael** einzutauchen. Erleben Sie die Thermalanwendungen sowie die Wirkung des einzigartigen **Levico-Wassers** und seiner stärkenden Kraft.

Thermal-Week-End: 2 Thermalbäder oder Öl-Dispersions-Bäder, Kneipp-Anwendungen, 2 Organwickel mit therapeutischen Essenzen, 2 Massagen oder 1 Massage + 1 Kosmetikbehandlung, 2 Tage VP mit traditionellem oder vegetarischem Menü. 430 € pro Person. EZ Zuschl. 10 €/Tag.

Harmonie-Week-End: 2 Öl-Dispersions-Bäder, Kneippanwendungen, 2 Massagen oder 1 Massage + 1 Kosmetikbehandlung, 2 Tage VP mit trad. oder vegetarischem Menü. 330 € pro Person. EZ Zuschl. 10 €/Tag.

info@casaraphael.com
www.casaraphael.com
Fon: 0039 0461 77 20 00
Fax: 0039 0461 76 45 00




Anthroposophie Studium

Studienjahr

Leben und Welt im Licht der Geisteswissenschaft.

Sechs Wochenenden

Grundlagen. Kunst. Innere Kultur und Meditation.

Ein Wochenende

Ein Thema, zwei Dozenten, Vorträge und Kunst.

www.studium.goetheanum.org



art hotel zanzibar

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

www.arthotelsansibar.com




VOLLRATH - AUGENOPTIK

WIR BEFLÜGELN IHRE AUGEN

WWW.AUGENOPTIK-VOLLRATH.DE
TELEFON: (+49)(0)7842 - 8222

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



Centro de Terapia Antroposófica

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



Fundación 25 Centro 20

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



Cordelia Böttcher

Trauern lernen

Verstehen und verwandeln von Verlusten

Urachhaus

Verstehen und verwandeln von Verlusten

In unserer modernen Gesellschaft hat die Trauer keinen gebührenden Ort mehr und sorgt für Verunsicherung. Cordelia Böttcher zeigt, wie man sich dem Umgang mit der Trauer annähern kann. Einfühlsam beschreibt sie die unterschiedlichen Stadien, die man durchlebt: vom Moment des Abschieds bis zur Umwandlung und Überwindung des Schmerzes.

*Kann ich das Trauern «lernen»?
Kann und darf ich mir Trauer «leisten»? Ist dies nicht ein Zeichen von Schwäche? Muss ich meine Gefühle ganz allein bewältigen?
Wie gelingt es, sie zu überwinden und zu verwandeln?*

Cordelia Böttcher
Trauern lernen
Verstehen und verwandeln von Verlusten
135 Seiten, mit Zeichnungen von Andrea Schröder, gebunden | Jetzt neu im Buchhandel!
€ 16,- (D) | ISBN 978-3-8251-7843-7
www.urachhaus.de

DIE NÄCHSTE AUSGABE AUGUST 2013 ERSCHEINT AM 22. JULI 2013

thema

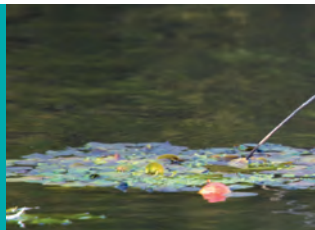
Zeit-Räume

im gespräch

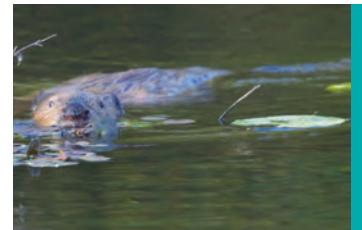
Stephanie Quitterer – Wer ist mein Nachbar?

augenblicke

Astburgen und Stammschlösser – Begegnung mit Bibern



Welch ein Kontrast – am Elbstrand in Hamburg liegen sauber abgeknabberte Äste mit erkennbaren Zahnschmelzspuren und im Hintergrund schippert lärmend ein Schiffsriese vorbei. Dass sich Biber, diese einst um Haaresbreite ausgerottete Tierart, wieder heimisch zu fühlen beginnen, liegt auch daran, dass sie in ganz Europa geschützt sind – und an ihrem «gewitzten Wesen».

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 | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rubezahl 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:** Libro | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buchhandlung Uwe Lehrian | Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Buchhandlung Dewitz | **Friedrichshafen:** See-Verlag | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **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 | Wiebling Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbrunn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hildesheim:** Bioladen im Klostergut Sorsum | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delff | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehland | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Kölsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblenz:** Artem andere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Künzell:** Das Lädchen Loheland | **Landshut:** Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen a. N.:** Hölderlin | **Laufen:** Buchgarten | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | **Ludwigsburg:** Mille Fleurs | Paradies-Gärten | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Perl | **Mainz:** Diehl Buchhandlung | Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Naturata | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Buchhandlung Andrieu | 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:** Neustädter 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 | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Schopfheim:** Regio Buch | Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustelblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronner Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tetttnang:** 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 | **Versmoold:** Buchhandlung Krüger | **Viernsen:** 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 | Hoffladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Ariesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Base:** 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:** SchlössliLaden | **Liestal:** Rapunzel | **Reinach:** Hauptstraße 12 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslitor Bücher | **Thuis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad.Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co. Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ernster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery

Geister, Elfen, stellt Euch ein!



Wer kann sich dem Zauber dieses beliebten Klassikers entziehen? Seine geheimnisvolle Dämmerwelt, von zahllosen Naturwesen bevölkert, das listige Verwirrspiel, das Oberon und Puck einfädeln, ziehen von jeher Groß und Klein in ihren Bann.

Vereinfacht und kindgemäß werden hier die wesentlichen Handlungsstränge nacherzählt und an vielen Stellen die rhythmisch schwingenden Verse des Originals mit einbezogen.

Die versierte Märchenillustratorin Daniela Drescher hat zu dieser Zauberwelt betörend schöne Aquarelle geschaffen, die uns unmittelbar auf die Bühne des Sommernachtstraums entführen.

Leseprobe!

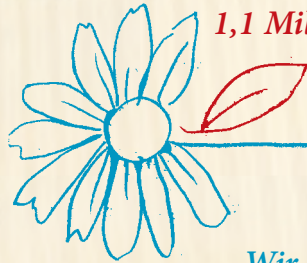


Daniela Drescher: **Ein Sommernachtstraum** | Nach der Komödie von William Shakespeare | 40 Seiten, gebunden | Format 22 x 30 cm | € 14,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7820-8 | www.urachhaus.de



Urachhaus

Preis der jungen LeserInnen 2013!



*1,1 Millionen LeserInnen in Österreich
haben entschieden.*

«Küss die Hand»

Wir gratulieren Michaela Holzinger!



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

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

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

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

Aufgenommen in die Kollektion zum Österreichischen Kinder- und Jugendbuchpreis 2013!

Verlag Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

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

Leseprobe!

